

Wereldkampioenschap 20-kamp met 2 ATAC-ers aan de start.

Het weekend van 20 en 21 augustus vond in het Nederlandse Lisse het wereldkampioenschap 20-kamp plaats. De 20-kamp is een wedstrijd over 2 dagen met volgende onderdelen: de eerste dag staan er de volgende 10 onderdelen op het programma : 100m, verspringen, 200m horden, kogelstoten, 5000m, 800m, hoogspringen, 400m, kogelslingeren en 3000m steeplechase. De 2^e dag moeten de atleten nog de volgende 10 onderdelen afwerken: 110m horden, discuswerpen, 200m, polsstokspringen, 3000m, 400m horden, speerwerpen, 1500m, hinkstapspringen en de 10km.

Een bont gezelschap van ruim 80 atleten stond aan de start. Deelnemers uit Italië, Spanje, Noorwegen, Turkije, Finland, Nieuw-Zeeland, Canada, Frankrijk, Groot-Brittannië, Noorwegen, Oostenrijk, Australië, Nederland en België (met ATAC-ers Tom Michielsen en mezelf, Serge De Smedt) gingen de strijd met elkaar aan.

Op vrijdagavond 19 augustus vond de officiële opening van het evenement plaats bij het 'kasteel keukenhof'. Op dit sfeervolle landschap werden de "World Championships Ultra-Multi events" officieel geopend en kregen de atleten hun startnummer en een loopjack van het evenement.

Voor mijn wedstrijd kan ik kort zijn, het was de snelste opgave in een 20-kamp ooit.

Mijn voorbereiding was goed verlopen tot 4 weken geleden, toen liep ik een klein scheurtje op in de rechterkuit. Met intensieve behandeling bij de kine, hoopte ik toch klaar te geraken. Zaterdag morgen 5.00uur, een beetje loslopen aan het hotel ging vlot. Daarna ontbijten en naar de piste, aanmelden, en beginnen met de wedstrijdvoorbereiding. Maar na 300m joggen schiet de pijn weer in mijn kuit, wat rondwandelen in de hoop dat de pijn weggaat. Maar helaas de pijn gaat niet weg. Ik overleg even met de andere atleten en kom te weten dat de snelste opgave na 40 meter is. Voor de grap beslis ik om te gaan voor de snelste opgave. Na 10 m zit mijn 20-kamp er op en kan ik beginnen met het coachen van de andere atleten en de organisaties helpen en advies geven.

Hier het verslag van Tom:

Zaterdag ging het echte werk beginnen. Om 5.30uur 's ochtends stonden we op om te ontbijten en vervolgens naar de atletiekbaan te gaan. Een goede warming-up is noodzakelijk omdat het eerste nummer meteen het meest explosieve is van het weekend: de 100m sprint. Om 8uur klonk het eerste en zeker niet het laatste startschot van het

weekend. Ik miste mijn start volledig en klokte een teleurstellende 12.64 en liet veel punten liggen op mijn concurrenten. Op de volgende onderdelen: het verspringen, de 200m horden en het kogelstoten ging het nog allemaal voortvarend. In deze fase van de wedstrijd heb je nog geen last van de uitputtingsslag. Tijdens een 20-kamp is het belangrijk om heel de dag door te blijven drinken en te eten. Tussen de onderdelen werden de nodige mueslirepen, broodjes, pasta en fruit gegeten om te zorgen dat het je niet gaat opbreken tegen het einde van de wedstrijd. Het was een warm weekend en dit vergde weer de nodige extra energie!

Het 5^e onderdeel vind ik persoonlijk het vervelendste onderdeel van het weekend: de 5000m. Op deze afstand mag je nog niet te diep gaan in de verzuring omdat het je anders later nog wel eens op kan breken. Ik had het toch weer zwaar op deze afstand en kon niet helemaal tevreden zijn over een tijd van 19min.17sec. Na het 5^e onderdeel op de eerste dag en het 15^e onderdeel op de tweede dag zit er telkens een uur rust om verder te gaan naar het volgende onderdeel. De rest van het weekend volgen de onderdelen elkaar zo goed als onmiddellijk na elkaar op. Het 6^e onderdeel is de 800m. Hier is het wel gewenst om tot aan de verzuring te gaan. Want 1 sec. langzamer of sneller scheelt de nodige punten. Over mijn 800m was ik zeer tevreden. Met een tijd van 2.09.61 en nog veel jus in de benen tijdens de laatste ronde, gaf dit vertrouwen voor de looponderdelen die nog zouden volgen. Het hoogspringen blijft een onderdeel waar ik veel punten op kan scoren en ik deed dit ook weer met een keurige 1.81m. Vervolgens was het al weer tijd geworden voor het volgende loopnummer: de 400m. Hier liet ik andere jaren altijd veel punten liggen omdat ik met zeer vermoeide benen altijd enkele seconden trager liep dan gewenst. Na de goede 800m, kon ik nu weer genieten van mijn goede benen. Met een tijd in de 55sec. was ik uitermate tevreden. Bij het kogelslingeren zijn er niet veel punten te verliezen of te winnen. Met een worp voorbij de 18m zat ik dicht bij mijn PR. Het afsluitende onderdeel van de zaterdag was de 3000m steeplechase. Enkele ronden voor het einde kwam ik zelfs op kop te lopen en na 11 minuten en 10 seconden stopte de klok voor mij. Met deze prestatie er bij had ik op de eerste dag ruim 5200 punten behaald. Door de sterke loopprestaties was dit meer dan op voorhand gedacht. Wetende dat ik op de 2^e dag minder punten zou kunnen behalen, maar nog ergens in de buurt van de 4900 punten zou moeten uitkomen, bleek het Belgische record nog steeds tot de mogelijkheid behoren. De huidige Belgisch recordhouder, Wouter, zat inmiddels onder zijn schema van 10058 punten.

Na de eerste dag waren de kuiten al behoorlijk stijf geworden. Gelukkig kon een sportmassage hier enige verbetering in brengen. Nog even een pastamaaltijd weg werken en dan op tijd naar bed!

Zondagochtend werd ik behoorlijk beroerd wakker, overal spierpijn en misselijk. Bij het ontbijt kon ik met moeite 1 boterham weg werken. Ik hoopte dat ik na de eerste onderdelen snel honger zou krijgen om iets te eten want met onvoldoende voeding zou het een heel zware dag worden.

Het eerste onderdeel van de 2^e dag is de 110m met horden van 1,07m hoog! Je voelt meteen hoe zwaar de eerste dag er in gehakt heeft! Alle spieren zijn nog moe en stijf. Met de nodige moeite krijg je je lichaam toch weer klaar om over de horden te snellen. Het gaat niet zo soepel en snel als tijdens een normale wedstrijd. Maar met een tijd van ruim 18sec. kon ik niet klagen. Vervolgens ging het discuswerpen matig met een worp van net over de 21 meter. Eén van de moeilijkste onderdelen van de atletiek blijft toch wel het polsstokspringen. De laatste keer dat ik in wedstrijdverband polsstokspringen deed, liep dit niet bepaald van een leien dakje. Ik belandde van 3m hoogte naast de mat en moest met een hoofdwond naar de spoed. Ik merkte bij het inspringen dat de schrik er nog duidelijk in zat! De durf om er vol in te vliegen was ver weg. Met een paar voorzichtige sprongetjes haalde ik uiteindelijk 2.40m. Dit lag ver onder mijn kunnen en ik verloor hier ook 100 punten op mijn schema. Het Belgische record leek nu ook wel ver weg opeens. Om nog enige kans te maken op dit record moest ik de verloren punten goed proberen te maken op de loopnummers. Het volgende nummer was zo een loopnummer: de 3000m. Deze afstand pakte heel goed uit voor mij. Meteen de eerste ronde had ik de kop genomen. Omwille van een sterke wind, was het verstandig om het kopwerk te delen met anderen en daarom liet ik de volgende ronde iemand voor gaan. We waren met een kopgroep van 6 atleten die ieder een ronde voor hun rekening namen en zo naar een goede tijd van onder de 10.30 werkten! Na deze loopafstand toch even langs de massage om een beetje de kuiten los te krijgen. De kuiten waren inmiddels behoorlijk afgeschreven. Nog 5 onderdelen te gaan! De 400m horden is een lastig onderdeel omdat het belangrijk is om steeds goed uit te komen bij de horden. Met vermoeide benen is dit niet altijd even vanzelfsprekend. Maar mij lukte het zeer aardig en met een tijd van 62.49 was ik zeer tevreden! Van het speerwerpen had ik vervolgens meer verwacht, maar met een worp over de 40m niet veel punten laten liggen. Nog 3 zware nummers voor de boeg. Ik wist dat ik voluit voor een goede tijd moest gaan op de 1500m om nog een klein kansje te houden voor het Belgische record. Toen ik vernam dat de snelste loper in de andere reeks zat, baalde ik wel even. Na een snelle start heb ik even het kopwerk overgegeven, maar het tempo was veel te traag voor wat ik in gedachten had, dan toch maar zelf tegen de wind in gaan beuken. Met een snelle laatste ronde sleepte ik er nog een tijd van 4.40 uit! Met deze tijd was het nog steeds mogelijk om voor het record te gaan. Daarvoor zou ik wel minimaal 11.50m ver moeten komen met het hinkstapspringen. Met deze afstand zou ik 'slechts' 40min moeten doen op de 10km. Na 18 onderdelen is het hinkstapspringen een zware

opgave. Stijve kuiten, niet meer in staat om snel te sprinten en moeite om de klap van de hink op te kunnen vangen. Met de druk om 11.50m te springen, gaf ik alles wat ik nog in me had en landde uiteindelijk na 11.56m in de bak! Het zat er nog in. Nu was het afwachten hoe ver mijn directe tegenstander voor het record, de huidige recordhouder zou springen. In een ultieme laatste sprong verbeterde hij zich aanzienlijk en nu bleek opeens ook voor hem het record er nog in te zitten!

Al strompelend (dankzij de stijve kuiten) begaven we ons naar de start van het afsluitende nummer. Ik moest een tijd van 40.29min. lopen om het record te verbeteren en Wouter moest 42.30min. lopen om zijn eigen record scherper te stellen. Een verschil van 2min., een verschil dat er normaal tussen ons zit op een 10km. Ik ging weg op een schema van 40min. Ik had iemand gevonden die mij nauwkeurig iedere ronde van rondetijden zou voorzien en me te coachen naar de gewenste 40.29min. De eerste ronden liep ik redelijk vlak, maar na 5km had ik een kleine inzinking en moest ik toch iedere rondel sec. inleveren op mijn schema. Na 6 à 7km vond ik terug het goede gevoel en met de vele aanmoedigingen gingen de rondes 3 tot 4 sec. sneller en dit goede gevoel kon ik vasthouden tot aan de finish. Ik kwam na 39.32sec. (ruim 15km/u!) uiteindelijk over de eindstreep. Ik stortte ter aarde en wachtte bang af welke tijd Wouter liep. Hij kwam ongeveer 2.10min later over de finish! Ik was nu Belgisch recordhouder?!? Even wachten tot de officiële uitslag. Helaas waren er wat problemen met de uitslagverwerking en bleef het lang onduidelijk of Wouter of ik de meeste punten had behaald. Toen eenmaal het bericht van de organisatie kwam dat ik 6^e was geëindigd op het wereldkampioenschap en meer punten had dan Wouter, was ik heel trots dat ik me nu Belgisch recordhouder mocht noemen met 10096 punten, 7 punten meer dan Wouter.

Nu kan het lange herstel van de spieren beginnen.

Nog enkele opmerkelijke prestaties van deze wedstrijd:

Er was een atleet die op de 10000m, de laatste proef, een tijd liep van 32'21"0 wat de beste prestatie aller tijde is tijdens een 20-kamp. Hij liep dit nadat hij op de andere lange loopnummers volgende prestaties had neergezet: 5000m 15'41" en 3000m steeple 9'39"64. Hij scoorde wel geen punten bij polsstok (aanvangshoogte gemist) en hamerslingeren (6,72m).

Dan was er enkele malen een probleem met de elektronische tijd. En aangezien er geen handtijden voorzien waren, moesten deze atleten hun wedstrijd opnieuw lopen. Sommigen hadden daarbij geluk dat het de eerste proef was, de 100m. Anderne hadden de pech dat dit gebeurde tijdens de 16^{de} proef de 400m horden. Deze atleten mochten eerst nog even gaan speerwerpen en dan hun 400m horden terug opnieuw lopen waarbij ze zoveel aanmoedigingen kregen dat sommigen zelf

sneller liepen dan de eerste keer. De grootste pechvogel van het weekend liep ook tijdens deze wedstrijd want een van de atleten was 's morgens tijdens de 110m horden gehinderd door een horde die in zijn baan lag en had zijn 110m horden ook 2 keer gelopen. De oudste deelnemer dit weekend was een Fin van 77 jaar, die onder andere 2.40m hoog sprong met polsstok, de hamer 30,65m weg slingerde en zijn afsluitende 10000m liep in 1u5'49"2. Bij de categorie M60 was er iemand die de 10000m liep in 41'34"9 . En de Fin die deze wedstrijd zoveel jaar geleden uitgevonden heeft, doet zelf ook nog steeds mee bij de 60-jarigen.

20-kamp in Turnhout:

Na zelf al 4 maal aan de start te hebben gestaan van een 20-kamp, zou ik graag met enkele andere mensen deze wedstrijd in Turnhout willen organiseren volgens jaar in juli, wanneer het voetbal in het stadspark stil ligt. Ik heb er al enkele keren met andere Belgen over gesproken. Die zouden dat ook wel eens willen doen maar, blijkbaar is de stap naar het buitenland wat groot. Dus ik hoop deze mensen volgend jaar een 20-kamp in België aan te kunnen bieden. Mogelijk kunnen we er zelfs een Europees kampioenschap van maken.

Serge De Smedt