

AVN en Jan Vlamings met uitstekende resultaten



Jan Vlamings (midden) zag zijn deelname aan het EK beloond met een derde plek op de 100 meter horden.

ATLETIEK Voor de eerste keer slaagde een atleet uit Hoogstraten er in om het podium van een Europees kampioenschap te halen. Het is Jan Vlamings die in Italië een bronzen medaille behaalde. Bovendien kan hij als voorzitter van Atletiekvereniging Noorderkempen (AVN) ook bijzonder verheugd terugkijken naar de prestaties van de andere atleten van de vereniging.

In het zonovergoten Pescara (Italië) behaalde Jan Vlamings op 29 september tijdens de Europese kampioenschappen atletiek voor masters, de bronzen medaille in de categorie M65 op de 100m horden. Na een moeilijke voorbereiding vanwege een blessure miste hij op een haar na de verbetering van zijn eigen nationale record. Het scheelde slechts 6 honderdsten.

Met gemengde gevoelens vanwege dit bles-

sureleed, kijkt hij toch met voldoening terug op zijn prestaties van het afgelopen zomerseizoen. Hij behaalde onder andere de 1ste plaats 100m horden op het Belgisch kampioenschap voor masters outdoor in een nieuwe nationale recordtijd. Hierdoor was hij geselecteerd voor het Europees kampioenschap masters outdoor waar hij dus een 3de plaats behaalde.

Sportieve hoogzomer

De AVN-voorzitter mag bovendien meer dan trots zijn op de prestaties van andere AVN-ers tijdens het afgelopen zomerseizoen.

Anne-Sophie Bremans behaalde een 1ste plaats op het Belgisch kampioenschap scholieren 400m, evenals op het Kampioenschap van Vlaanderen scholieren 400m. Daar kwam ook nog een 3de plaats bij op het Kampioenschap van Vlaanderen alle categorieën 400m.

“Badminton speel je samen”

BADMINTON Geen resultaten, geen competitie, geen druk. BCHO of badmintonclub Hoogstraten is een vereniging waar (spel) plezier centraal staat, waar iedereen welkom is en waar vrienden voor het leven worden gemaakt. Een gesprek met bestuursleden Frits De Prins en Dirk Janssens over hun lievelingssport in de club die startte op 1 september 1989. De leuze ‘Badminton speel je samen’ werd toen al gebruikt en dekt nog steeds de lading. En dat blijkt goed voor een deugddoende portie sportplezier elke woensdag in

de Zevensprong...

“Wij zijn nu 60-plussers en badmintonners zelf al vele jaren. Sinds 2018 maken we deel uit van het dagelijks bestuur. Stilaan denken we dat we de fakkel moeten doorgeven of dat het bestuur uitbreiding nodig heeft,” zegt het bestuursduo.

De club speelt enkel recreatief. “Er is een tijd geweest waarin we met enkele ploegen deelnamen aan de badmintoncompetitie, maar enkele spelers gingen hun liefde achterna en

Ook Sofie Geerts pakte flink uit. Zij legde beslag op de 1ste plaats op het Provinciaal kampioenschap masters 10000m V35, de 1ste plaats op het Provinciaal kampioenschap masters 5000m V35 en werd 2de op het Kampioenschap van Vlaanderen masters 5000m V35.

Nog podiumplaatsen voor Carine Jochems: een 1ste plaats op het Provinciaal kampioenschap masters 1500m V50, de 2de plaats op het Kampioenschap van Vlaanderen masters 800m V50 en de 3de plaats op het Belgisch kampioenschap masters 800m V50.

Eddy Oomen sluit dit rijtje af. Hij behaalde de 1ste plaats op het Belgisch kampioenschap masters 10000m M65 en de 1ste plaats op het Kampioenschap van Vlaanderen 5000m M65. (rob)

verlieten Hoogstraten. We houden altijd wel een optie om op vraag van voldoende leden terug deel te nemen aan de provinciaal georganiseerde badmintoncompetitie. Een echte prioriteit is het echter niet.”

Straffe knarren

“We hebben verschillende groepen binnen onze club. De leden van 12 tot 16 jaar krijgen training en vrij spel op woensdag van 18.30 tot 20.00 uur. Deze training is gratis en wordt

gegeven door ervaren speler-trainers. Een tweede groep is de 16-plussers, zij spelen van 18.30 uur en sluiten vanaf 19.30 uur meestal aan bij de derde groep, de volwassenen. En dan is er nog een vierde groep waartoe wij beiden behoren, namelijk de ‘straffe knarren’: ‘knarren’ omdat wij en de anderen in deze groep al ‘oud’ zijn en ‘straf’ omdat we toch nog geregeld sterk presteren. Dit is niet zo vanzelfsprekend: badminton is immers een zeer intensieve sport.”

De club telt op dit moment een 65-tal leden. “Voor corona waren er meer dan 100. Covid heeft voor vele indoorclubs heel wat kapot gemaakt. De corona-maatregelen verboden indoor sport veel langer dan outdoor sport. Daardoor zijn veel binnensporters in die periode overgeschakeld naar wandelen, fietsen... of een andere sport. Ook nieuwe sporthypes maakten dat er spelers afhaakten. Volgens een bevraging van Badminton Vlaanderen verloor een club gemiddeld 30% van zijn leden... Maar gelukkig vonden vele leden de weg terug naar onze club en hen zie je dan ook wekelijks zalig badmintonnen.

We mogen zeker onze g-sporters in Vosselaar niet vergeten. Paul Brosens is daar onze trainer. Hij is initiator g-sport en g-badminton. Hij wordt door ons financieel en logistiek gesteund. Voor corona trainde hij 12 g-badmintonners en had hij een wachtlijst. Nu hebben we nog slechts zes spelers. Alle instellingen waarin deze mensen verblijven, gingen tij-

dens de corona-periode in lockdown en ook nu zijn de verantwoordelijken nog steeds vrij terughoudend omwille van geregeld circulerende van het corona-virus.”

Proeven?

Het duo blijft zelf gepassioneerd bezig met de club en de sport. “Het is en blijft een fantastische sport, bijzonder intensief en met weinig blessures. Reactiesnelheid, lopen, stoppen, springen, slaan, de opslag, slagen vanuit het achterveld, smash, clear, dropshots... allemaal onderdelen van deze mooie, olympische sport. Onze ‘multimedia-flirters’ doen hun best om onze sport te promoten via meerdere multimedia-kanalen. Zo hopen we nog meer zichtbaar en herkenbaar te zijn in Hoogstraten en omgeving.

Onze clubslogan is ‘Badminton speel je samen’ en dat proberen we elke woensdag waar te maken. We streven ernaar dat iedereen onmiddellijk bij aankomst kan starten én kan blijven spelen. Dit geldt voor alle leden, maar ook voor geïnteresseerden of nieuwsgieringen. Iedereen mag drie keer gratis komen proberen. Meestal, en zeker wanneer deze per twee komen, laten we hen even samen spelen, waarna we voorstellen om met hen samen te spelen. Wanneer een nieuwe speler alleen komt, zorgen we ervoor dat die onmiddellijk aansluiting vindt bij een medespeler of bij ons, zodat er meteen speelgelegenheid is.”

Verbeteren

“Bij groepen 2 en 3 doen we aan ‘momentane coaching’ en dat werkt ook effectief. Elke speelgelegenheid proberen we via tips en lichte coaching de badmintoncompetenties van onze leden spontaan te verbeteren. Samen verbeteren we techniek, opstelling, tactiek en corrigeren we fouten. We geven structureel geen echte training of lessen, met uitzondering van één of twee periodes waarop we gedurende drie woensdagen telkens een uur training geven voor geïnteresseerde leden. We zetten echter vooral in op het recreatief-sportief karakter van badminton: samen genieten van sporten... en dat... dat doet altijd zo’n ‘deugd’!

Ieder jaar organiseren we enkele keren een intern minitornooi waarin iedereen tegen iedereen uitkomt. Op die manier zorgen we ervoor dat onze leden meer vertrouwd raken met elkaar, wat door hen zeer sterk wordt gewaardeerd. Zo spelen ze dan niet met hun vertrouwde medespeler(s) maar worden ze uitgedaagd om met een niet zo vertrouwde speler samen te spelen tegen twee, eveneens minder vertrouwde, tegenstanders. Het effect ervan is dat onze focus op ‘samen spelen’ nog vanzelfsprekender wordt. En daar doen wij het, als bestuur, nu echt voor: een combinatie van ‘club’ en ‘sport’, in ons geval: badminton!” (rob)

