

Nieuwsbrief 2.4

Roel Belgisch Kampioen!

Antwerpen, 29 november 2008.

Net als afgelopen jaar deden we ook dit jaar niet mee aan de *Hel van het Noorden*, een roeiwedstrijd over 6 kilometer op een kanaal in Groningen. In plaats daarvan reisden we een week later, op vrijdagmiddag 28 november, met auto en bus af naar Turnhout in België. Na een rustige overnachting zouden we op zaterdag mee doen aan de *Open Belgian Indoor Championships* in de Expo hal in Deurne, nabij Antwerpen.

Bij aankomst in de Expo hal bleek dat één der concurrenten, Tim Maeyens, helaas niet mee zou doen. Ook tal van andere Belgische toppers waren er niet, zoals de Belgische recordhouder Stijn Smulders (BR 5'53,6"), Christophe Raes en Bart Poelvoorde.

Ook al was er geen echte bedreiging meer voor de winst, toch moest Roel laten zien dat hij progressie ten opzichte van vorig seizoen heeft geboekt. Zijn persoonlijke record (PR) van 5'55,5" is al mooi, maar het kan nog steeds sneller! En niet de eindtijd alleen is heilig. Ook de manier waarop is van belang.

Zoals verwacht pakte hij direct bij de start al de koppositie en zou deze ook niet meer afstaan. Ruim 1500 meter van de af te leggen 2000 meter ergometerde hij ogenschijnlijk relaxed met een gemiddelde van 1:28-1:30 per 500 meter, dus op een schema rond zijn PR. Met nog ruim 300 meter te gaan werd het gaspedaal nog even extra ingedrukt en dit resulteerde in mooie eindtijd van 5'53,4"!

Roel werd daarmee Belgisch kampioen, haalde ruim 2 seconden van zijn oude PR af, zette een nieuw kampioenschapsrecord neer en 0,2 seconden onder het Belgische record.



De beloning voor een Belgisch kampioen: een splinternieuwe motor!



Coach: Leendert Hageman

Als coach was ik uitermate tevreden. Het ging namelijk niet zozeer om zijn eindtijd. Van belang was zijn race en die scoorde een dikke voldoende!

Volgende activiteit: de Nederlandse Kampioenschappen Indoor Roeien op zaterdag 13 december 2008

(locatie: Sporthallen Zuid, Burgerweeshuispad 54, 1076 EP te Amsterdam)

Komt allen om Roel aan te moedigen!!

Speciale dank gaat uit naar onze sponsor:

MANI consultants
bureau voor management en organisatie b.v.