

RS Oostende wil op WK zowel in team als individueel scoren

OOSTENDE Van 26 juli tot 1 augustus gaat het Youth WK Rope Skipping door in Shanghai. Vijf skippers van RS Oostende hebben zich via medailles op de Belgische kampioenschappen geplaatst voor dit WK. Onder leiding van lesgevers Trui Legein en Emily Divoy en jurylid Els Legein zullen Jelle Stappers, César Vansteenhuyse, Ivy Delbol, Nina Maelbrancke en Hanne Vanbiervliet het beste van zichzelf geven en hopelijk met enkele medailles terugkeren.



Trui Legein met Jelle Stappers, Nina Maelbrancke, Ivy Delbol en César Vansteenhuyse. Hanne Vanbiervliet was niet aanwezig op de training. (Foto FRO)

Helena Van Lil (+15) had ook individueel haar selectie afgedwongen, maar kan door een enkelblessure niet mee. Voor hun afreis konden we even praten met de springers. “Ik heb zelf meer dan tien jaar ropeskipe-ervaring en geef nu al meerdere jaren les in de club”, vertelt trainster Trui Legein. “Voor mij is de reis naar China een primeur. Ik verwacht goede prestaties, maar ook de reis

en het evenement met skippers van over de hele wereld worden fantastisch. Hopelijk krijgen we ook iets te zien van Shanghai.” Nina Maelbrancke nam vorig jaar al deel aan het EK in Portugal. “Ik ben 14, leerling van KA Pegasus en al vijf jaar lid van RSO. We trainen drie keer per week individueel en in team. Ik neem deel aan de dubbele speed, double dutch met twee en vier touwen, de

single freestyle met twee en met vier. In team kan ik goed presteren. De beste skippers nemen deel en springen voor de medailles. We hebben allemaal hard getraind en zijn goed op elkaar afgestemd.” Jelle Stappers is ook 13 en neemt voor de derde keer deel aan het WK, na Hongkong, Portugal nu ook in Shanghai. “Ik ben leerling van Sint-Andreaslyceum en al

acht jaar lid van RSO. Ik train drie keer per week en er is ook nog gymtraining. Ik kon mijn selectie voor het WK afdwingen als derde individueel, derde in team op het BK. Individueel ben ik sterk met 449 steps in drie minuten en 93 steps in 30 seconden. De freestyle duurt 75 seconden en je moet proberen om zoveel mogelijk moeilijke sprongen uit te voeren. Ik hoop even goed te presteren als vorig

jaar op het EK in Portugal, met een derde plaats in team. Individueel bij top 5 eindigen zou mooi zijn.”

MEDAILLE PAKKEN

César Vansteenhuyse is 14 en leerling van Sint-Andreas waar papa Stef turneraars is. “Ik ga nu naar het derde jaar op school en ben al zeven jaar lid van RSO. Vorig jaar mocht ik deelnemen aan EK in Portugal en dat was een grote stimulans om keihard te trainen. In team haalden we brons en individueel pakte ik goud op 30 seconden, brons op freestyle en brons algemeen. Dit jaar in Shanghai is het een WK en het niveau is nog hoger. Individueel wil ik persoonlijke records breken: 89 op de 30 seconden, 425 steps op de 3 minuten. In team kunnen we een medaille pakken, individueel wordt het moeilijk!”

Ivy Delbol is 13 en leerling van KA Pegasus. “Voor mij is het mijn eerste selectie voor een groot toernooi. Ik ben nochtans al bijna acht jaar lid van RSO. Rope Skipping is intensief, maar keitof als sport. Individueel ben ik niet bij de toppers. In team kan ik me wel gemakkelijk aanpassen. We trainen met vijf, maar moeten presteren met twee, drie of vier. Het vergt een grote concentratie. Ik hoop dat we terugkeren met een medaille.” (Fons Roets)

“Alles staat in teken van het WK”

STERKE SAMMY FEYS IN INTERNATIONALE WEDSTRIJD REDDEND ZWEMMEN

OOSTENDE Afgelopen weekend vond in Oostende de Flanders International Lifesaving Competition plaats, de grootste tweedaagse internationale redderswedstrijd in België.

Van over heel Europa en de rest van de wereld reisden redders af naar de kuststad om zich met elkaar te meten in zes unieke disciplines die allemaal met strandredden te maken hebben. Belgisch kampioen Sammy Feys (17) uit De Panne behaalde als jongere twee prachtige tweede plaatsen tegen een elite-deelnemersveld. Competitief reddend zwemmen is een van oorsprong Australische sport. “De sport is eigenlijk ontstaan onder de Australische surfers die ook als redders werkten voor andere watersporters en begonnen met een competitie te organiseren rond reddingstechnieken. Zo is een zwembadgedeelte ontstaan, met proeven met zwemvliezen, poppen, boeien en hin-

dernissen en een gedeelte in open water. Voor het open water gedeelte bestaan de proeven uit surf race (zwemmen), board race (met reddingsplank/board) een surfski race (met kayak), ocean man (soort triatlon die bestaat uit de vorige onderdelen + lopen), beach sprint (90 meter sprint in zacht zand) en beach flags (een sprintspel in zacht zand waarbij achter een stok moet worden gedoken)”, legt Sammy uit. “Wedstrijden duren één of twee dagen, afhankelijk van de grootte. Meestal zwembad of open water, maar voor Europese en wereldkampioenschappen worden beide gedurende vier dagen gecombineerd.” De prijzenkast van Sammy begint zich al aardig te vullen. “In 2017



Sammy Feys wil de aansluiting met de wereldtop maken. (Foto JGO)

heb ik brons gehaald op het Europees jeugdkampioenschap in de surfski, dat was open water. In mei pakte ik vier medailles op het Belgisch kampioenschap proeven

in het zwembad. Eind juni nam ik, na de examens, deel aan de Waalse kampioenschappen open water in Couvin en won er drie proeven in de open categorie. Dat

ik die lijn heb kunnen doortrekken tegen een internationaal elite-deelnemersveld tijdens in Oostende stemt me heel gelukkig. Het is immers niet gemakkelijk om als 17-jarige op te boksen tegen toptalenten tussen de 26 en 30 jaar die op de piek van hun kunnen presteren. Niettemin slaagde ik er in om tweede te eindigen in zowel de ocean man als de board race.”

KRACHTHONK

Dankzij zijn goede prestaties werd Sammy geselecteerd voor de komende grote kampioenschappen. “De Belgische reddersfederatie selecteerde me voor zowel de Europese jeugdkampioenschappen van 10 tot 15 september als voor de wereldkampioenschappen in Adelaide, Australië in november. Vanaf nu staat alles dan ook in het teken van die wedstrijden. Na mijn dagtaak als redder trek ik zowat elke avond of vrije dag naar zee, zwembad of krachthonk om te trainen. Ik wil dit jaar de aansluiting bij de wereldtop maken, en me minstens voor een paar finales kwalificeren”, besluit Sammy. (JGO)