

ABSO – BVOS Ploegencommissie
Verslag van de vergadering van 1 september 2010 te Oudergem

Aanwezig:

Christian Stoffels (juniors FRSO)
Jean-Noël Debehogne (seniors FRSO)
Patrick Wallaert (seniors VVO)
Jacques Hofmans
Bart Van de Moortel

Verontschuldigd:

Stefan Thiels (juniors VVO)

1. Agenda van de vergadering: goedgekeurd

2. Programma 2010:

A. Juniors : JEC, Edinburgh, GBR, 24-26 september

- Selectie: op basis van JWOC (A-finale) en uitslag BK Lang (berekening in bijlage 1)
 - H18 : Toon Melis, Michael Van Baelen, Thomas Bredo, Bruno Parmentier,
Reserve : Julien Gillet
 - D18 : -
 - H20 : Yannick Michiels (JWOC), Jeremy Genar (JWOC), Benjamin Hofmans
Wouter Leeuws wordt toegevoegd aan de selectie op basis van zijn inzet en van de resultaten van de voorbije jaren.
 - D20 : -
- Inschrijvingen : gebeurd voor vrijdagmiddag 3/9
- Reis:
 - Vertrek: woensdagnamiddag 22/9, Zaventem
 - Terug: zondagavond 26/9
 - Minibusje en wagen ter plaatse te huren
- Begeleiding : Stefan Thiels en Christian Stoffels

B. Seniors :

- Fysieke test : Fabien heeft minimum tijd behaald (rondetijden in bijlage 2)
- World Cup FRA, Annecy, 3 oktober, L: Fabien, begeleiding Jean-Noël
Jean-Noël regelt inschrijvingen in overleg met Walter
- Trainingskamp WOC2011 : Quentin Deneyer en Benjamin Anciaux zijn misschien kandidaat (POST MEETING NOTE : afmelding van Benjamin)
- World Cup SUI : geen deelnemers

3. Evaluaties:

A. Juniors :

- JWOC (Aalborg, DAN):
 - Technische, “groene” kaarten
 - Kwaliteit van de organisatie kan beter.
 - Goed sfeer in de ploeg, en goede resultaten.
 - Plaats in de landenrangschikking : 1^{ste} Zweden, ranking België : niet bekend
 - Yannick : 3 A-finales : Sprint (20^{ste}) - Long (21^{ste}) – Middle (58ste) en sterke aflossing
 - Jeremy : degelijk, maar onder zijn niveau, A-finale in de Sprint (43ste)
 - Elisabeth : degelijk, maar kon beter, 5^{de} plaats in B-finale Middle

- EYOC (Soria, ESP):
Goede sfeer in de ploeg.
Voor een deel van de atleten was deze EYOC de eerste kennismaking met een internationale competitie van hoog niveau, wat een weerslag heeft gehad op de resultaten. Degelijke prestaties van Julien Gillet, H18 (14^e Sprint), Thomas Gillet, H16 (22^{ste} Long) en van Evert Leeuws, H16 (27^{ste} Sprint)

B. Seniors :

- EOC ; deelname Bart Delobel, persoonlijk verslag in bijlage 3
- World Cup : nog geen deelnames aan WC dit jaar
- WOC (Trondheim, NOR):
Kleine, vrij chaotische organisatie. Er werden veel aandacht en middelen besteed aan media-covering. Hierdoor kwamen andere aspecten wat in de verdrinking, wat leidde tot vele, storende mankementen.
Zeer goede resultaten, met 4 A-finales door verschillende 4 atleten, die elk de beste Belgische prestatie ooit neerzetten:
 - Miek : Sprint 31ste
 - Greet : Middle 42ste
 - Kim : Long 27ste
 - Fabien : Middle 28ste
 Goede aflossing bij de dames 18de
De 3 andere atleten hebben onder hun niveau gepresteerd.
Verslag van Patrick in bijlage 4

4. Voorbereiding seizoen 2011:

Alhoewel over de definitieve vorm van het programma, selectiecriteria... pas volgende vergadering zal beslist worden, zijn de commissieleden het eens over volgende algemene punten.

Algemeen is er overeenstemming om het programma en de selecties te baseren op het systeem dat in 2010 is gebruikt, met aanpassingen waar nodig.

A. Juniors :

- trainers: FRISO, Christian
VVO, er is nog geen nieuwe trainer
- programma: gebaseerd op programma 2009
 - JWOC : Rumia-Wejherowo, POL, 2-9 juli
selectie: selectieweekend in gelijkaardig terrein
Sprint, Middle en Long
 - EYOC : Jindrichuv Hradec, CZE, 23-26 juni
selectie (H/D 16 en 18) op basis 4 wedstrijden in de periode 15/3 – 1/5
eventueel in combinatie met selectieweekend JWOC
 - JEC: ???, AUT
Selectie op BK Long, Gruitrode, 11/9 of BK Interklub, Hasselbach, 4/9
- deelnemen aan zowel JWOC als EYOC : niet besproken
- Fysieke test : niet besproken
- Laatste-jaars juniors mogelijkheid toestaan om deel te nemen aan WorldCups:
volgende vergadering

B. Seniors :

- trainers: FRISO, Jean-Noël
VVO, Patrick
- programma:
 - primaire objectieven:
WOC : Savoie, FRA, 12-20 augustus 2011
 - secundaire objectieven:
WC: Nordic Tour (FIN-NOR-SWE) juni 2011
CZE, September 2011
SUI, oktober 2011
- Programma:
 - Fysieke test : zaterdag 12 maart 2011
 - Technische stage : medio april, Savoie
 - Herkansing fysieke test : zaterdag 9 april 2011
 - Selectieweekend : voor 10 mei, Savoie
 - WOC-trainingskamp : 27/5-5/6, te combineren met Nationale in Annecy 29/5
 - Mini trainingskamp : lang weekend begin juli, ook voor niet-geselecteerden
- Fysieke test:
 - Zelfde omloop, te Oudergem
 - Het principe van de fysieke test (minimum voorwaarde om te kunnen deelnemen aan selecties) wordt besproken. De meerderheid wenst dit te behouden.
 - De afstanden en de rondetijden worden aangepast :
 - Heren: 5 ronden, 36'40" (7'20" per ronde)
 - Dames: 4 ronden, 35'00" (8'45" per ronde)
- administratieve verplichtingen (where-abouts....), sponsoring....: niet besproken.

5. Varia:

Van 29-31 oktober is er een VVO teambuildingsweekend in Hechtel. Dit staat open voor FRISO-atleten .

De alfa-coëfficiënt zal geëvalueerd worden, en indien nodig worden aangepast.

6. Volgende vergadering:

Dinsdag 28 september 2010, 20u00, ADEPS, Oudergem

Einde vergadering: 23u15

Bart Van de Moortel,
Secretaris ploegencommissie

BIJLAGE 1
berekening selectie JEC

SELECTIEWEDSTRIJD
JEC 2010

D-18					α -coefficient
Fanny	Tilkin	1:02:19	100%	0:10:36	0:10:20
Fanny	Jamsin	1:13:49	118,45%	0:12:33	
Ronja	Fell	1:15:16	120,78%	0:12:48	

D-20

-

H-18

1	Toon	Melis	1:01:50	100%	0:07:11	0:09:45
2	Michael	Van Baelen	1:02:22	100,86%	0:07:15	
3	Thomas	Bredo	1:05:52	106,52%	0:07:39	
4	Bruno	Parmentier	1:07:01	108,38%	0:07:47	
R1	Julien	Gillet	1:09:03	111,67%	0:08:01	
	Thomas	Goubau	1:11:52	116,23%	0:08:21	
	Kristof	Van Bouwel	1:15:58	122,86%	0:08:49	

H-20

1	Yannick	Michiels	1:01:42	100%	0:06:01
2	Benjamin	Hofmans	1:05:50	106,70%	0:06:25
	Dimitri	Terytse	1:16:10	123,45%	0:07:25
	Nicolas	Ludovicy	1:31:41	148,60%	0:08:56
	Wouter	Leeuws	1:34:19	152,86%	0:09:12
	Nicolas	Spiliers	1:43:19	167,45%	0:10:04
	Frederik	Meynen	1:59:20	193,41%	0:11:38

selectie

H-20	Yannick Michiels, Jeremy Genar Benjamin Hofmans	A-finale JWOC
D-20	-	
H-18	Toon Melis, Michael Van Baelen, Thomas Bredo, Bruno Parmentier	
D-18	-	

BIJLAGE 2

resultaten fysieke test

Fabien Pasquasy (21/8) : **47'56"** (6'28" - 6'36" - 6'54" - 6'49" - 6'55" - 7'02" - 7'12")

Quentin De Neyer (1/9) : - (7'19" - 7'39" - 7'54" – stop)

Bruno Parmentier (1/9) : **42'49"** (7'56" - 8'31" - 8'50" - 8'46" - 8'46")
(Junior, 5 ronden)

BIJLAGE 3

Verslag EOC

Bart Delobel

Op de vooravond van het EOC, al op Bulgarse grond, staken de twijfels de kop op door een zorgwekkende pijnlijke hiel. Op de dag voor de eerste wedstrijd, de sprint, was de pijn nog erg fel. De schok bij elke landing belette me om me goed en wel op de kaart te concentreren. Ik moest voortdurend kijken waar ik mijn voet moest plaatsen. Een ideale mentale voorbereiding was dus ver weg.

Daags nadien leek een geschenk uit de hemel neer te dalen. Geen pijn, enkel een beetje last, maar zonder mijn concentratie te verstoren. In de kwalificatie voor de Sprint maakte ik iets te veel foutjes en een plaats in de finale was ver weg. Zelfs zonder foutjes was ik waarschijnlijk te traag, nochtans voelde ik me fysiek redelijk sterk. De eerste helft van de wedstrijd toch. De laatste kilometer liep door het mulle duinzand en dat was ontzettend zwaar.

In de B-finale startte ik met volle moed om er een goed resultaat uit te halen, en dat lukte. Een bijna foutloze wedstrijd leidde me naar een 7e plaats in die B-finale en daar was ik heel tevreden mee.

Op dag 2 liepen we de kwalificatie van de lange afstand. Ik startte slecht en verloor er het hoofd bij. Daarenboven was de hiel toch nog te weinig hersteld om door het terrein te lopen. De harde, oneffen ondergrond met stenen deed pijn en de concentratie was er niet. Ik had al ettelijke minuten verloren, mijn voet deed pijn en in mijn hoofd was het niet pluis. Ik besloot al gauw om mijn krachten te sparen voor de middel van de dag nadien.

In die middel lag mijn snelheid misschien net hoog genoeg om een finaleplaats te versieren, helaas mocht ik dan geen seconde missen. De hiel was er beter aan toe dan daags voordien, maar helemaal zonder pijn was het nog niet. De kaart was, zoals de hele week, wat vreemd getekend. Vooral de vegetaties en open zones waren erg onduidelijk. De ene keer tekende ze het zus, de andere keer zo. Ze zeiden het zelfs tijdens hun briefings, dat de vegetaties soms slecht zichtbaar zouden zijn. Halfweg raakte ik 2 maal in de problemen met die onduidelijke vegetaties, en die finaleplaats was gaan vliegen. Ik liep geen echt slechte wedstrijd, maar niet goed genoeg om te wedijveren met de Europese top. In de B-finale wilde ik opnieuw een sterk resultaat neerzetten, en tot halfweg zat dat er dik in. Maar toen maakte ik een klein foutje, gevolgd door een slechte wegkeuze. Daardoor brak de veer fysiek als mentaal een beetje met als gevolg dat ik een matig resultaat neerzette, geen uitbinker, maar ook geen rampzalig resultaat.

In het algemeen was het geen goed EK, nochtans was de conditie wel goed. Het hoofd was er niet helemaal bij zoals het zou moeten. De kopzorgen van de blessure waren daar mee verantwoordelijk voor, al mag ik het niet alleen daar op steken. Het geeft stof tot nadenken. Nadenken over de aanpak, de voorbereiding, waar het eventueel fout ging en in welke mate ik dat zelf in de hand had. De antwoorden op die vragen moet ik dan meenemen naar volgend jaar, of een volgende piekperiode, om te proberen die fouten niet meer te maken.

BIJLAGE 4
verslag WOC Trondheim, van 8 tot 15 augustus 2010

Patrick Wallaert, trainer VVO-seniors

Dit was mijn allereerste WOC in functie van trainer – coach.
Het Belgische team bestond uit Miek Fabré, Greet Oeyen, Kim Geypen, Pieter Hendrickx en Ken Peeters van VVO kant en verder nog Fabien Pasquasy en Michel Bastin van FRSO.

Vooreerst wil ik enkele woorden vertellen over de algemene organisatie.

Men wilde er een spectaculaire WOC van maken die goed volgbaar zou zijn voor de toeschouwers, supporters en media.

Dit was inderdaad wel zo met alle mogelijke communicatie , grote schermen waarop je de lopers en hun volgweg kon volgen (vooral voor de finales en dan in eerste plaats voor de toppers en Noren !!)

Ik had wel de indruk dat de aankomstplaats van de finales Middle, Lang en aflossing (Ski stadion Granasen) vooral in functie was gekozen om deze zaken goed te kunnen uitvoeren. Indrukwekkend stadion met de grote skisprong schansen en biathlon stadion waar in de winter de groten in deze sporten hun kunnen laten zien.

Doordat de aankomst plaats voor deze 3 finales steeds daar was gelegen met de vele wegen en langlaufpistes er rond nam dit toch wel heel wat van het technische van de kaarten weg.

Spijtig want de kwalificaties Middle en Lang op een 30 tal Km van Trondheim in Jervskogen skistadion waren van een hoger technisch niveau .

Er werd ook weinig echt goed gebruik gemaakt van de grote schermen (3 in Granasen)

Er werden soms onbeduidende beelden getoond i.p.v. bvb één van de schermen constant te gebruiken om doorgangstijden van de lopers door te geven aan de toeschouwers en coaches.

Hierdoor was het bijzonder moeilijk om te kunnen bepalen hoeveelste je atleet was doorgekomen op een bepaald controlepunt.

Ook bij aankomst wisten de atleten en coaches niet snel hoeveelste men op dat ogenblik was. Het was wachten tot het einde om dit te weten want er werd soms wel een tussenstand doorgegeven maar meestal van de eerste 10.

Het wedstrijdsecretariaat was gevestigd in de inkomhal van het atleten hotel in een hoekje.

De mensen die er zaten waren wel steeds zeer vriendelijk om je te helpen.

Wat ook wat opviel was dat vele mensen van de organisatie (o.a. parkingwachters , mensen in de aankomstzone) niet altijd goed op de hoogte waren van bepaalde zaken .

Het transport geregeld door de organisatie liep ook niet zoals het zou moeten.

Soms moesten atleten rechtstaan in de bus. Terug geraken naar het hotel was soms wel voorzien maar soms ook niet. Dan moest men maar met openbaar vervoer gaan waarvoor we wel gratis kaarten hadden ontvangen.

Nog een geluk dat ik met mijn mobilhome dikwijls de atleten heb kunnen helpen.

Het verliep allemaal een beetje chaotisch.

De openingsceremonie bvb was echt om te lachen. Nog niet de helft van de teams waren daar aanwezig na de finale van de sprint in het centrum van Trondheim (Wij wel !!)

Iedereen werd op een hoopje geduwd voor het groot podium waar een soort show werd opgevoerd.

De sluitingsceremonie was ook al niet veel soeps .

Deze werd gehouden onmiddellijk na de prijsuitreiking van de aflossing in Granasen, maar er was bijna geen volk meer aanwezig.

Het afsluitende banket lag aan de andere kant van de stad in een grote loods (niets gezellig aan) Het eten was niet slecht maar echt niet speciaal . Bovendien moest er gegeten worden in plasticen borden en bestek .(kost wel 35 €)

Algemeen besluit . Niet fameus als Wereldkampioenschap. Volgens Christian worden JWOC's soms beter georganiseerd. Hopelijk doen de Fransen het volgend jaar beter.

De ploeg dan.

Graag zou ik eerst willen vermelden dat de sfeer binnen de ploeg de hele week voorbeeldig is geweest. Er was geen sprake van een tweedeling VVO – FRSO . We waren daar als Belgisch team en zo hoort het ook.

Het was een plezier om als nieuwe coach met deze atleten te mogen werken.

De prestaties dan.

Vier A finales. Niet slecht denk ik voor een klein orientatielandje.

Bovendien haalden alle 4 de finalisten de beste Belgische prestatie aller tijden

Miek 31^{ste} in de finale sprint dames, Kim 27^{ste} in de finale Lang dames, Greet 42^{ste} in de finale Middle dames en Fabien 28^{ste} in de finale Middle heren.

Ook in de aflossing bij de dames werd met een 18é plaats een zeer goede prestatie neergezet.

Het scheelde maar een dikke 2 minuten naar de 13é plaats.