

Double Decathlon Delft

In sportmiddens worden af en toe “zotte” dingen gedaan. Nu moeten we oppassen met wat iemand anders doet als abnormaal te zien want misschien dat er ook een vijs los is als je een marathon wil lopen? En als een marathon nog niet gek genoeg is dan zeker wel de 100 km!

Toch was mijn eerste reactie toen mijn zoon Paul Embrechts mij vertelde dat hij wilde deelnemen aan de 20-kamp van het wereldkampioenschap, een van “zo iets doet ge toch niet”. Maar hij houdt wel van af en toe eens gek te doen en dus heeft hij zich een paar maanden toegelegd op de korte afstanden van de atletiek. Niet dat het voor hem allemaal onbekend is want als jeugdleet heeft hij de meeste kampnummers wel eens geprobeerd. Nadien tijdens zijn studies voor licentiaat lichamelijke opvoeding in Leuven moest hij ook wel alle nummers kennen en de meeste ook wel in praktijk omzetten.

Als jeugdleet bij ARAC waren zijn favoriete nummers de 800-1500 meter en het hoogspringen en speerwerpen. Vanaf scholier werd de steeple zijn beste nummer. Vanaf 18 jaar werd het lopen bijzaak en ging hij duathlon en later triathlon doen wat nog steeds zijn sporten zijn nu hij 42 jaar is. Dus waren de explosieve nummers van de dubbele tienkamp een speciale uitdaging met daarbij het polsstokspringen en het hamerslingeren want die dingen had hij nog nooit gedaan.

Gelukkig had hij een vroegere ARAC-collega Serge De Smedt. De oudere ARAC-ers zullen Serge nog wel kennen want hij heeft heel zijn jong leven 6 keer per week op de Heikant getraind met Herman Hooyberghs. Als tienkampster was hij vele jaren een Belgische topper. Serge neemt al 10 jaar deel aan de 20-kamp en kent dus het klappen van de zweep. Hij is op dit moment in de categorie 45-50 jaar dus waren ze eigenlijk geen concurrenten van elkaar.



Foto 1: Paul en Serge aan de slag op de 3000 meter steeple.

Wat is nu een 20 kamp? Het zijn allemaal “normale” atletieknnummers uitgezonderd misschien de 200 meter horden. 2 dagen achter elkaar worden er 10 nummers afgewerkt wat dus maakt dat er nooit veel recuperatietijd is want je moet van het ene naar het andere. De eerste start op de eerste dag was om 8h30 en het einde was er om 20 uur. De tweede dag startte om 9 uur en eindigde 's avonds om 21 uur. Dus moet je tussenin altijd een beetje eten en drinken en proberen een korte tijd te rusten. Want heel snel moet je je weer gaan opwarmen voor de volgende proef. Er is meestal een afwisseling van snelle nummers met springnummers en een langere afstand. Wat wel opvalt is het lage aantal deelnemers voor een wereldkampioenschap: 42 bij de heren en 11 bij de dames. De dames hebben een dubbele zevenkamp wat het programma echt wel veel lichter maakt en hun langste loopafstand is 3000 meter. De heren kwamen van alle landen en de meesten kennen elkaar al jaren van deze wedstrijd. De sfeer onder de atleten is dan ook heel joviaal en kameraadschappelijk.



Foto 2: Paul en zijn concurrent Hiroshi op de 400 meter.

1 ^{ste} dag:	Paul			Serge	
	Prestatie	Punten		Prestatie	Punten
100 meter	14"04	394		12"69	693
Verspringen	4m48	360		5m41	639
200 m horden	33"88	404		30"23	677
Kogelstoten	7m12	362		9m88	599
5000 meter	17'31	704		22'49	285
800 meter	2'16	520		2'32	635
Hoogspringen	1m60	510		1m40	419
400 meter	1'02	471		1'02	548
Hamerslingeren	14m26	131		21m48	297
3000 m steeple	10'27	888		14'31	413
Totaal	-	4988		-	5205



Foto 3: Paul over de horden tijdens de 3000 m steeple.

2^{de} dag:

	Paul			Serge	
	Prestatie	Punten		Prestatie	Punten
110 m horden	21"71	297		18"87	596
Discus	20m18	314		28m40	548
200 meter	30"05	333		27"50	573
Polsstok	2m40	259		3m20	527
3000 meter	10'18	723		13'15	333
400 m horden	1'13	366		1'14	440
Speer	36m52	437		25m70	301
1500 meter	4'44	739		5'56	423
Hinkstapsprong	8m78	197		9m65	368
10000 meter	35'24	921		50'33	401
Totaal	-	4586		-	4510



Foto 4: Paul toont dat hij in een vroeger leven steepleloper geweest is.

Als we de punten van de 2 dagen samen tellen dan had Paul 9574 punten en Serge 9715. Het is wel zo dat de puntentelling verschillend is voor de verschillende leeftijdscategorieën. Zo kan je zien dat Serge en Paul beiden 62 seconden nodig hadden voor de 400 meter maar dat Paul daarvoor 471 punten krijgt en Serge 548. Nu was die 400 meter wel iets speciaals. Op zaterdag zijn er 6 heel hevige regenbuien geweest. Meestal slechts enkele minuten maar wel heel fel. De piste heeft verschillende keren onder water gestaan. En zo gebeurde ook 2 minuten voor de start van de 400 meter. Alle atleten die zich hadden opgewarmd stonden in de gietende regen te wachten om te starten en bij 18 graden is dat niet zo leuk.

Foto 5: wachten in de regen op de start van de 400 meter.

Nadat ze doornat en helemaal afgekoeld waren mochten ze dus van start. In zo'n omstandigheden is een blessure nooit veraf. Op het einde van de eerste dag hadden de deelnemers dan ook al 4-5 keer andere kleren aangetrokken en was alles nat. Gelukkig was het de 2^{de} dag iets beter met voor de middag af en toe zon maar nadien toch weer een beetje druilerige regen. Zeer aangenaam om er een 10000 meter in te lopen maar als je moet polsstokspringen is er weinig plezier aan om op een natte mat terecht te komen.

Op het einde kan men zich afvragen of het een goed idee was om hieraan mee te doen. Vanaf de 200 meter voelde Paul een lichte verrekking aan de quadriceps en kon hij niet meer voluit bij de explosieve nummers. Gelukkig kon het langere werk nog wel goed. En ja voor veel atleten waren de langere nummers een hel. Als je 3000 meter steeple moet gaan doen en elke keer in

het water moet springen vanaf de balk wil dat zeggen 7 keer een onderkant douche en voor sommigen is dat bijna een volledig bad. Ook de 5000 meter en zeker de afsluitende 10000 meter was afzien. Velen waren op het einde aan het wandelen want bij het lopen kwamen de krampen. Alle deelnemers liepen samen de laatste ronde van de traagste deelnemer op de 10 kilometer en toen was het al na 21 uur en werd het donker. Het toonde wel dat de deelnemers geen tegenstrevers waren maar 1 grote groep medestanders met als doel "aankomen".

Foto 6: de laatste ronde van de traagste deelnemer aan de 10000 meter.

Paul zijn concurrent in zijn leeftijdscategorie was een Japanner en die werd 2 keer gedubbeld op de 5000 meter en 4 keer op de 10000 meter. Maar omdat hij echt wel veel beter was op de kortere nummers had hij op het einde wel 900 punten meer en werd dus wereldkampioen voor Paul.



Paul had wel op 2 nummers het grootste aantal punten van de 2 dagen en dat was op de steeple (888 punten) en de 10000 meter (921 punten) en dat zijn nieuwe wereldrecords voor zijn leeftijdscategorie op deze afstanden gelopen tijdens een 20-kamp. Zo bewees hij dat het langere werk zijn sterkste punt is.

Het waren 2 lange maar leuke dagen met mooie prestaties maar ook met “gesukkel”. Je moet echt wel “een-beetje-gek” zijn om daaraan mee te doen. Maar men zegt dat gek zijn geen zeer doet, maar dat weet ik ook maar van horen zeggen!

Roger Embrechts