

AFDALING

Europees kampioenschap rivierafdaling junioren te Banja Luka (Bosnië-Herzegovina)

Vier deelnemers + 2 “forrunners” van onze club mochten deelnemen aan het Europees kampioenschap voor junioren in het Bosnische Banja Luka op de rivier Vrbas. De geselecteerde voorvaarders waren Joke Plas en Amber Van Broekhoven terwijl Hanna Plas, Roos Broekx, Bieke Van Broekhoven bij de dames junioren en Nick Verduyckt bij de heren junioren aan het officiële Europese kampioenschap mochten deelnemen. Hun verslag over de ervaringen in Banja Luka vindt je hieronder. De uitslagen van onze clubleden:

Cat	Naam	Individueel Classic	Ploeg Classic	Individueel. Sprint	Ploeg Sprint
FORR.	Amber Van Broekhoven	14'51"			
	Joke Plas	15'54"			
DJ	Hanna Plas	20 (14'57")	4 (15'06")	30 (42"58)	
	Roos Broekx	21 (15'03")	4 (15'06")	19 (38"51)	5 (41"31)
	Bieke Van Broekhoven	26 (15'24")		28 (40"19)	5 (41"31)
HJ	Nick Verduyckt	34 (14'06")	7 (14'09")	32 (36"45)	6 (38"31)

Tijdens de Paasstage op de Durance werd er een chrono gevaren. Aan de hand van de uitslagen, de deelname aan wedstrijden en stages werden 4 leden van onze club geselecteerd om deel te nemen aan het Europees Kampioenschap Rivier in het Bosnische Banja Luka, nl: Roos Broekx, Hanna Plas, Bieke Van Broekhoven en Nick Verduyckt. Verder waren Jorinde Vanderzypen, Bram Sikkens, Robin Vanbeeck en Samuel Pype ook geselecteerd. Ook Joke, Amber, Jan en Davy gingen mee om het team te versterken. Ook Johan, Diana en Karolien waren van plan om mee te reizen maar door een inwendige bloeding bij Johan een week voordien beslisten zij om niet mee te rijden, jammer genoeg want supporters zijn altijd welkom. Jan, Joke en Amber reden mee met Hans Meersmans en Hanna, Roos, Bieke en Nick vergezelden Davy tijdens de 1420km lange rit door 7 landen om op zaterdagavond aan te komen aan hotel "Viktorija" in Banja Luka.

Hans en zijn passagiers gingen nog even langs Geleen om onze Hollandse vriend Ivo op te halen. In het restaurant bij het hotel konden we een lekkere maaltijd van de kaart bestellen. Na ons eerste nachtje in ons hotel kregen we een luxe ontbijt ; pannenkoeken, eieren , cornflakes, alles wat we wilden. Toen we voor de eerste keer de rivier afvoeren had er al iemand pech, IVO natuurlijk!! Hij ging de temperatuur van het water eens onderzoeken. 's Middags aten we in een soort café/brasserie bij de rivier waar ook de aankomst van de classic race was. Daar waren ze nog bezig met de opbouw van de stijgers die door de overstromingen



weggespoeld waren. In de namiddag hebben we nog 1 keer rustig gevaren, want we waren nog een beetje moe van de rit en in de voormiddag hadden we het parcours al 3 x verkend. Na het avondeten kroop iedereen na een gezellige avond zijn bed in.

Op maandagochtend stonden we al vroeg klaar voor het ontbijt.

Daarna reden we naar de rivier om deze 2 keer in de voormiddag af te varen, enkel Hanna ging maar 1 keer mee want zij had last van haar buik en de warmte, waarschijnlijk te weinig gedronken. Na het middagmaal in het restaurant aan de aankomst van de classic, voeren we het hele stuk ook nog eens 2 keer in de namiddag. Er was vandaag meer water dan gisteren waardoor we anders moesten varen. Ook waren er al andere landen aanwezig maar dit boeide onze vaarsters nog niet echt, dit veranderde naargelang de week vorderde toch wel een beetje, de boog kan niet altijd gespannen staan, zoals het spreekwoord luidt.

Dinsdagvoormiddag hebben we eerst eens chrono tegen 90% gevaren en daarna mochten we het stuk nog eens ontspannen varen. Roos en Bieke waren toen zo moe dat ze 3 keer in het

keerwater gevaren waren bij het uitvaren om even uit te rusten. Joke heeft gek genoeg deze keer eens rechtdoor weten te varen ;).

In de namiddag hebben we ons bezig gehouden met onze boten in orde te maken en onze paddels te voorzien van de Belgische sticker zodat we toch een beetje zouden op vallen. Om 17u moesten we bij de botencontrole zijn. Hier werden onze boten gewogen (min 10kg) en gemeten. Dit was geen probleem want de meesten wogen meer dan 11kg, ook werd gekeken of er voldoende luchtzakken aanwezig waren en als dat in orde was kreeg je een sticker, ook onze helm en zwemvest werd gecontroleerd, enkel Joke haar zwemvest werd afgekeurd waardoor ze met iemand anders zwemvest moest varen.

Woensdagvoormiddag hebben we nog 1x het parcours afgevaren. Eerst was het de bedoeling dat we in de namiddag de city van Banja Luka onveilig zouden maken maar op het laatste moment werd toch beslist om dit niet te doen omwille van veiligheidsredenen :D . Dan hebben we maar gekozen om "rustig" the lego movie of iets anders te kijken. "everything is awesome!!" De dames hadden ook nog een paar minuten tijd gevonden om hun nagels te schilderen in de Belgische kleuren, enkel Joke deed haar teennagels ook, om zeker op te vallen!



's Avonds deden we onze Belgische kleren aan om ons te begeven naar de openingsceremonie op het plaatselijk domein van het kasteel. Omdat ze de jongste was had Joke zich al vrijwillig aangeboden om ons land te vertegenwoordigen door de Belgische vlag te dragen op het grote podium.

Donderdag was het de eerste wedstrijddag, dit was 's Morgens al te merken aan de ontbijttafel, of lag het aan het vroege opstaan, dat iedereen stil was. Iedereen had een eigen chauffeur gekregen om naar de start te rijden, waar we niet allemaal op hetzelfde uur moesten starten. Er werd ook gekozen om enkele km's hoger in te stappen zodat we een degelijke opwarming konden doen. Als eerste waren Joke en Amber aan de beurt bij de 'forerunners', Joke vaarde een perfecte wedstrijd zonder in het keerwater terecht te komen :) Amber maakte toch een foutje en maakte een rondje in het keerwater. Langs het parcours stonden verschillende Belgische supporters de vaarders naar de finish te schreeuwen. Daarna was het tijd voor de dames, eerst was Bieke aan de beurt, dan Hanna, Roos en Jorinde. Allen vaarden een goede wedstrijd en aan de finish stond Davy hen toe te juichen voor de laatste zware meters. Enkel Jorinde had medische verzorging nodig omdat ze voor de wedstrijd in een nagel was getrapt. Hierna starten de jongens voor hun wedstrijd, zij stonden hoog in de startlijst en dus was het even wachten voor de eerste Belg over de finish kwam. Bram finishte en zette een eerste tijd neer, hierna moesten er echter nog 5 andere vaarders aankomen en dit waren ook zeer spannende minuten. Toen de laatste aankwam en niet sneller gevaren had dan Bram was de vreugde in het Belgische team groot, hij was Europees Kampioen! Nick daarentegen was niet zo tevreden over zijn wedstrijd, maar als 2de jaar aspirant mag hij toch fier zijn op zijn prestaties, zo zie je maar dat geluk en pech dicht bij elkaar liggen. Na de wedstrijden zijn we het stuk nog eens op ons gemak gaan afvaren en kregen we alvast eens de kans om de start van de sprint te oefenen. Daarna maar terug naar het hotel gereden om onze vaarspullen te laten drogen en Bram zijne titel te vieren.

Als avondmaal kregen we weer een lekker driegangen menu. We gingen allemaal op tijd slapen om de volgende dag ons best nog eens te doen.

Vrijdag was het de dag van de classic ploegenkoers, we stapten weer helemaal vanboven in en na een goede opwarming lagen we weer met wat zenuwen aan de start. Jorinde, Roos en Hanna vertegenwoordigen de Belgen bij de dames. Nick, Robin en Samuel bij de heren. Iedereen was tevreden met de uitslag, de dames waren vierde geëindigd en de heren zevende, maar voor de dames zat het er nog niet op. We hadden de vraag gekregen of de dames ook in C1 wilden starten, omdat er minstens 5 ploegen moeten starten om een Europees Kampioenschap te hebben. Het enthousiasme was groot bij hun en ze zagen dit dan ook als een uitdaging om heel beneden te geraken, jammer genoeg mochten ze niet tot beneden varen met de geleende boten van de Tsjechen, zij dachten dat ze de boten kapot zouden varen, maar eerlijk gezegd hadden ze meer schrik om klop te krijgen van ons team :). In de namiddag werd er nog geoefend op het sprintstuk maar alle landen wilden dit doen en was er toch wat chaos en stress om aan de start te geraken. 's Avonds kregen we nog eens kip met pasta, gelukkig was er nadien telkens een lekker dessert.



Op zaterdag stonden de individuele sprint races op het programma, er dienden 2 runs gevaren te worden waarvan de 15 beste tijden (12 bij de dames) naar de finale gingen. Weer waren Joke en Amber als eerste aan de beurt, maar Davy deed de sprint ook mee met het oog op het EK seniors van volgend jaar dat op dezelfde plaats gehouden wordt. Zij mochten jammer genoeg maar 1 run varen, dus was het alles of niets. (bij Davy was het alles want hij was sneller dan de wereldkampioen juniors van vorig jaar!) Hanna raakte

bij haar eerste race een paar keer in het keerwater en verloor daardoor veel tijd. Bieke en Roos vaarden perfect naar beneden. Nick maakte op het laatste ook nog een foutje waardoor hij achterwaarts de finish passeerde. Voor de supporters was het sprintstuk een mooi zicht daar zij de hele wedstrijd konden volgen. Na de 2de run was alleen Bram bij de eerste 15 geraakt van de Belgen. Tijdens de finales kregen we een speciale gast, nl prins Albert van Monaco. Dat dit bezoek een meerwaarde was voor het evenement laten we in het midden. Bram eindigde op een 6de plaats op 28 honderdsten van de winnaar.

Op zondag waren het nog de sprint team races, hier vaarden Roos, Bieke en Jorinde bij de dames en Nick, Robin en Bram bij de heren. Dit was de laatste dag van het kampioenschap en de spanning was nu toch wel verdwenen. Ook worden er bij deze wedstrijden veel meer risico's genomen en dit was duidelijk te merken aan de resultaten. Onze meisjes en jongens deden het goed, de meisjes eindigden op een 5de plaats en ook de jongens konden een plaats opschuiven ten opzichte van de classic race en eindigden op de 6de plaats. Na de wedstrijden kwam Hans met het voorstel om het sprintstuk af te zwemmen in groep. In het begin van de week hadden de meisjes toch een beetje schrik om er aan te beginnen maar op het einde stonden ze zelfs te springen om nog een 2de keer af te zwemmen. Onderweg hebben we nog een raft van de organisatie meegenomen en tot aan de aankomst gezwommen. Daar waren we toch blij dat we eruit mochten want het water werd toch wel koud. We moesten snel door doen om de prijsuitreiking nog te halen. Bram had voor de laatste avond via de sociale media nog een feestje geregeld aan de finish van de classic en hier was hij trots op. De auto van

Hans is op zondagavond al doorgereden, de anderen vertrokken pas op maandagochtend om fris aan de terugreis te beginnen.

Hieronder nog enkele regels die we geleerd hebben doorheen het hele jaar als we op afdaling en stage gingen:

- stenen zijn vrienden en takken zijn vijanden.
- Davy klaar met omkleden, iedereen klaar.
- punt van de boot stroom op leggen om in te stappen.
- de Belgische wedstrijden een must zijn om de internationale wedstrijden mee te doen die toch iets spectaculairder zijn.
- bij het instappen ervoor zorgen dat het litske van je spatzeil boven zit en je paddel bij houden.
- durven de boot te kantelen om de stroming onder de boot door te laten.

Iedereen was tevreden teruggekomen van dit EK en het was weer een leerrijke ervaring, volgend jaar gaan we terug ons best doen om geselecteerd te worden en medailles mee naar huis te brengen want AMERICA is waiting for us!!!!
