

## Interview met Emilie Beernaert

Emilie Beernaert, leerling uit klas 1L1, heeft op 12-jarige leeftijd al een hele sportcarrière achter de rug.

Nieuwsgierig als ik ben, wou ik daar toch wat meer over weten.

Een interessant interview met een sportieve, spontane loopster!

### **Emilie, hoe ben je ertoe gekomen om te gaan lopen?**

Mijn mama was lid van de Z-runners in Zarren, een loopclub die elk jaar tijdens Zarren kermis een kermisjogging inricht. Die vond voor de eerste keer plaats in oktober 2010 met een kinderloop. Ik zat toen in de 2de kleuterklas en won bij de kleuters. Dit was de start! Ik vond lopen heel leuk zodat ik in 2011 deelnam aan enkele andere wedstrijden. Ik won geregeld en bleef het leuk vinden. Daarna heb ik me dan aangesloten bij MACW Diksmuide, samen met mijn zus. In 2012 startte ik met trainen bij MACW Diksmuide.

### **Jè was dus ongeveer zes jaar toen je wedstrijden begon te lopen. Vanaf wanneer ben je competitie beginnen lopen?**

In 2014 ben ik van atletiekclub MACW Diksmuide overstapt naar AC Staden. Ik werd op die manier ook lid van de vrije sporters. Bij de vrije sporters is er een veldloopcriterium en ook een pistecriterium waar ik graag aan deelneem. Bij de vrije sporters mag je niet deelnemen als je een aangesloten nummer hebt bij de VAL. Er zijn ook enkele stratenlopen en elke discipline heeft zijn provinciaal kampioenschap. Ik doe het liefst de kampnummers bij de pistemeetings en ook de veldcrossen.

### **Hoe staat jouw familie daartegenover? Lopen zij mee met jou?**

Mijn zus en mama zijn ook aangesloten bij de vrije sporters en komen ook trainen bij AC Staden.

We nemen samen deel aan het piste- en veldloopcriterium. Papa neemt soms deel aan de volkscross bij het veldlopen.

### **Hoe dikwijls moet je trainen?**

2 keer per week: de woensdag- en de vrijdagavond, van 18.15 tot 19.30

Wanneer het pisteseizoen eraan komt, krijgen we soms een extra training voor de kampnummers tijdens de week op dinsdag of donderdag.

### **Waar train je dan?**

Ik train op de piste in Staden bij de atletiekclub AC Staden. Ik voel mij daar helemaal thuis, we zijn een hechte groep.

### **Waarom koos je voor deze club?**

Omdat we hier de verschillende facetten kunnen doen



bv. speerwerpen, discuswerpen, verspringen, hoogspringen, trainen op de sprint ... Er wordt getraind op een speelse manier. Staden beschikt over een mooie piste waar het goed lopen is, met gedreven trainers.

### **Wie bepaalt welke wedstrijden je moet lopen of kies je dit zelf?**

Ik kies dit helemaal zelf.

### **Gaan die wedstrijden altijd door in het weekend?**

De meeste wel, maar sommige zijn op vrijdagavond of op feestdagen (paasmaandag, 11 november ...) De scholenveldloop is dan weer op woensdagnamiddag.

### **Hoeveel medailles heb je al gewonnen?**

Van al de jaren samen heb ik al 114 medailles gewonnen. Ik bewaar die in een grote map, samen met het overzicht en enkele foto's. Het is leuk om hierin eens te bladeren en terug te kijken. Ondertussen heb ik al 4 mappen vol. Soms, als je het podium haalt, krijg je in plaats van een medaille een trofee of beker. Daarvan heb ik er 41 verzameld en die staan op mijn kamer.

### **Is dit te combineren met je schoolwerk?**

Ja, voor mij wel. Het is leuk om na een namiddag gestudeerd te hebben even te kunnen ontspannen in de buitenlucht.

### **Wat vind je nu zelf zo leuk aan het lopen?**

Er is veel afwisseling. In het begin van het jaar lopen we in het veld, vanaf eind maart zijn er pistemeetings, tussen in zijn er enkele wedstrijden op de weg en het jaar wordt afgesloten door nog enkele veldcrossen.

Soms is het lopen in heel warme omstandigheden, maar het gebeurt ook dat het regent en heel koud is. Iedere wedstrijd is anders. Soms hagelt het zelfs!

### **Doe je naast het lopen nog aan andere sporten?**

Nee. Ik ben wel 6 jaar lid geweest van de zwemclub de Bruinvissen in Diksmuide (niet in competitieverband) en ik vind het nu ook jammer dat ik het niet meer kan combineren met mijn schoolwerk en met de atletiek. Vorig jaar deed ik ook kids dance bij dansschool Donatha.



### Wat was je laatste overwinning?

Dat zal mijn provinciale titel zijn op de weg bij de vrije sporters. Die behaalde ik, als eerstejaars bij de miniemmen, in september dit jaar. Ik won in dezelfde maand ook de scholenveldloop bij de meisjes eerste middelbaar en eerder in augustus werd ik met mijn team provinciaal kampioen op de 4 x 400m bij de vrije sporters.

De mooiste overwinning vind ik persoonlijk mijn provinciale titel van vorig jaar in het veld bij de pupillen. Dit jaar behaalde ik als eerstejaars miniem op het provinciaal veldloopkampioenschap de derde plaats.

### Komt je familie dan mee supporteren?

Ja en dat is leuk, ook mijn opa komt regelmatig supporteren. Opa was vroeger ook een goede loper en won ook nog de jongerencross in Waregem die ik vorig jaar ook won.

Bij AC Staden supporteren we voor iedereen tijdens wedstrijden. We zijn een hecht team en dat is heel fijn!

### Is dit een sport die je aan anderen zou aanraden? Zo ja, waarom?

Ja, je hebt er niet veel voor nodig, enkel goede loop-schoenen.



**15 sep 2017 : Provinciaal kampioen op de weg (miniemmen) bij de vrije sporters en ook mijn zus Julie Beer-naert werd provinciaal kampioen op de weg bij de vrije sporters, dit bij de cadetten**



**Scholenveldloop Diksmuide september 2017 – Podium meisjes 1ste middelbaar (miniemmen A)**

**Volledig podium sadi**

- 1. Emilie Beernaert**
- 2. Van Der Bauwhede Marie-Julie**
- 3. Hindryckx Drieke**



**Provinciaal kampioenschap 100m sprint in Staden (24 juni 2017)**

**Emilie (miniemmen): brons**

**Julie (cadetten): zilver**

**Mama (dames seniores 2): goud**



Ik beleef heel veel plezier aan mijn sport!

Inderdaad Emilie, als ik naar jouw lachende gezichtje kijk op de foto's, dan is die sport werkelijk op jouw lijf geschreven.

We wensen jou en de rest van je sportieve familie nog veel succes toe in de verdere wedstrijden. Blijf ervan genieten, dat is het voornaamste!

Hilde Claeys

**Algemeen pistekampioenschap bij de vrije sporters in Roeselare (26 aug 2017)**

**Emilie (miniemmen): 1x goud 4\*400m aflossingen, 2x zilver (verspringen en 400m)**

**Julie (cadetten): 2x goud: 4\*400m, individueel 400m, 2x brons: kogel en 800m**

**Mama (dames seniores 2): 1x zilver 400m**