

Charlotte Deldaele en Sofie Hooghe dit weekend onze West-Vlaamse hoop op het Europees kampioenschap triatlon

„Geen extra druk !”

■ **ZWEVEGEM/HEESTERT** – Komend weekend vindt in het Ierse Athlone het Europees kampioenschap triatlon plaats. Onder de acht geselecteerde Belgen zitten twee West-Vlaamse meisjes: Sofie Hooghe en Charlotte Deldaele, beiden aangesloten bij No Limit Team Avelgem-Zwevegem. Zij zullen strijden bij de dames junioren. „Extra druk voelen we niet. We zullen gewoon ons beste beentje voorzetten”, klinkt het in koor bij beide streekgenoten. Charlotte Deldaele kreeg vorig weekend zelfs nog meer goed nieuws te horen want zij is geselecteerd voor de Jeugd Olympische Spelen in augustus.

De voorbije weken bereidden beide triatletes zich tussen de examens door op dit Europees kampioenschap voor. Een lastige periode.

Sofie Hooghe: „Dat klopt, het kwam er voor ons gewoon op aan om te blijven trainen, zodat we goed voorbereid aan de wedstrijd kunnen beginnen. Of de combinatie school-voorbereiding op EK slaagt, heeft vooral met karakter te maken. Het brengt wel stress met zich mee, maar als de schoolresultaten dan ook nog eens meevallen, dan is dat extra aangenaam.”

Charlotte Deldaele: „Op bepaalde dagen heb ik maar één training kunnen afwerken. Maar op andere dagen, wanneer ik geen examen moest afleggen, kon je dan een beetje extra trainen. Een goede planning, dat is in zo'n periode heel belangrijk.”

Sofie en Charlotte, vorig jaar werden jullie op het Europees kampioenschap respectievelijk tiende en vierendertigste. Wat

mogen we dit weekend van jullie verwachten?

Charlotte: „Vorig seizoen kon ik nooit echt voluit trainen omwille

Charlotte: „Ik heb nog altijd last van een scheenbeenvliesontsteking”

van een scheenbeenvliesontsteking. Die is nog steeds niet helemaal voorbij, maar het is toch al een stuk beter geworden. Ik kon al meer trainen, maakte al wat progressie. Af en toe steken die

symptomen van de scheenbeenvliesontsteking nog de kop op, maar na een jaar kan ik die herkennen en weet ik min of meer hoe er mee om te gaan. Met een beetje ijs kunnen we al veel verhelpen.”

„In Athlone mik ik op een plaats in de top twintig. Het wordt belangrijk om in het zwemmen meteen voorin te zitten. In het fietsen zal ik wel kunnen volgen, dan rest alleen nog het lopen. Dat is de discipline waarin ik het minst bedreven ben, al heb ik daar toch al behoorlijk wat kunnen aan schaven.”

Sofie: „Ik wil gewoon beter doen dan vorig seizoen. Of dat mogelijk is, hangt af van het wedstrijdverloop. Toch maak ik me sterk dat ik in mijn opzet slaag. Ik ben ondertussen ook laatstejaars juniore,

misschien kan mijn ervaring een doorslaggevende rol spelen.”

Drie weken geleden kwam je op de ETU Junior Cup in Wenen zwaar ten val, waarbij je een hersenschudding opliep. In welke mate kan dit nog nefast zijn voor het EK?

Sofie: „Ik heb soms nog pijn aan het hoofd, verder viel de schade gelukkig nog mee. Ik heb alleen een week niet kunnen trainen. Dit kan een positieve of negatieve invloed hebben. Misschien kom ik nog meer uitgerust en frisser aan de start. Maar ik heb er wel een goed oog in. Met top acht zou ik heel content zijn. Ik denk alleen

Sofie: „Met een plaats in de top acht zou ik heel content zijn”

positief, dan sta je mentaal sowieso sterker. En dat moet ook, want als het in het hoofd niet goed zit, kun je nooit een topprestatie leveren.”

Jullie zijn de enige twee geselecteerden uit West-Vlaanderen. Zorgt dat voor extra druk?

Charlotte: „Er zal altijd druk zijn, maar als die komt door de mensen rondom je, kun je die makkelijk van je afzetten.”

Sofie: „Ik sta daar absoluut niet bij stil. De mensen mogen denken en zeggen wat ze willen, maar het is nog altijd wij die de prestaties moeten leveren, die dit leven moeten leiden. Dit is wel mijn laatste jaar in de juniorencategorie, mijn laatste seizoen dus dat ik 1/8ste triatlon mag doen. Dus dat creëert wel wat druk. Ik verwacht er zelf veel van, maar er zijn nog wedstrijden waarin ik me kan bewijzen. Want er staat een Blosocontract op het spel. Door nu goed te presteren, kan ik subsidies afdwingen en van mijn topsportstatuut blijven genieten.”

Charlotte kreeg vorig weekend nog extra leuk nieuws te horen. Ze mag naar Singapore voor de Jeugd Olympische Spelen (14-26 augustus). Een leuke uitsmijter, niet?

Charlotte: „Dat nieuws kwam als een totale verrassing. Want de selectiewedstrijd voor deelname aan die Spelen viel echt tegen voor mij. Het is pas omdat er iemand afgevallen is, dat ik toch mag gaan. Al laat ik dat niet aan mijn hart komen, hoor. Mijn trainer zal nu mijn trainingsschema's aanpassen om op die Jeugd Olympische Spelen te kunnen pieken.”
(CDW)

Charlotte Deldaele

- **Leeftijd**: 17 jaar.
- **Woonplaats**: Zwevegem.
- **Familie**: Vader Geert Deldaele en mama Inge Coeck. Charlotte heeft nog een jongere broer Niels (14).
- **Vriend**: „Geen. Ik zet op dit moment alles op de sport.”
- **Studies**: TSO Topsportschool in Leuven.

■ **Triatlon sinds**: „Mijn zes jaar. In competitieverband beoefen ik deze sport sinds mijn veertiende.”

- **Palmares**:
 - 34 ste op het Europees kampioenschap in 2009.
 - Belgisch kampioene duatlon bij de A-jeugd in 2010
 - Belgisch kampioene triatlon bij de A-jeugd in 2010
 - Vijfde op de ETU Junior Cup in Wenen in 2010.

■ **Voorbeeld in triatlonwereld**: „Een echt voorbeeld heb ik niet, wel sympathie voor onder meer Katleen Smet.”



Charlotte Deldaele (links) en Sofie Hooghe zijn komend weekend de enige West-Vlamingen die deelnemen aan het Europees kampioenschap triatlon. (Foto WDA)

Sofie Hooghe

- **Leeftijd**: 19 jaar.
- **Woonplaats**: Heestert.
- **Familie**: vader Eddy Hooghe. Sofie heeft nog een zus Sara (21) en drie broers Bart (25), Peter (24) en Jan (15).
- **Vriend**: Cor Gillis.
- **Studies**: accountancy-fiscaliteit aan de Katholieke Hogeschool Leuven.

■ **Triatlon sinds**: „Mijn elf jaar. Vanaf mijn twaalfde beoefen ik deze sport in competitieverband.”

- **Palmares**:
 - Tiende op het Europees kampioenschap in Holten 2009.
 - Negentiende op het wereldkampioenschap Gold Coast.
 - Belgisch kampioene 2010 bij de junioren in Zwevegem.

■ **Voorbeeld in triatlonwereld**: Katleen Smet.