

**VOLLEYBAL PROMO 1 (V)
MEERBEKE A**

**Dimitri Coeckelberghs:
"Ik ben niet bezig met
de tegenstanders"**

In Promo 1 staat Meerbeke A straks oog in oog met Vamos Stekene Sint-Gillis-Waas B. Beide ploegen delen momenteel de tweede plaats in het klassement.

"Om eerlijk te zijn: ik ben niet bezig met de ploegen of het klassement. Ik weet dan ook niet wat ik moet verwachten van Vamos B. Dat ze evenveel punten tellen als wij, wat betekent dat? Momenteel is het klassement nog heel relatief. Pas als we halfweg zijn zal de ranking in een min of meer juiste plooi liggen", zegt Dimitri Coeckelberghs.

"Om bovenaan te blijven meedraaien, en dat is de bedoeling van Meerbeke, probeer ik mijn team wekelijks naar een hoger niveau te tillen. Dat is de uitdaging. Zo moesten we vorig weekend, in de Oost-Vlaamse beker, aantreden tegen Asterix Avo B. Dat is een sterke ploeg maar toch heb ik nog veel kunnen experimenteren. Op zo'n momenten zie ik dat het niveau van mijn ploeg vrij goed is. Toch zie ik het als mijn opdracht om de ploeg volgende week nog beter te laten presteren. We moeten de positieve lijn week na week doortrekken."

"Het zal er dus op aan komen dat we onze opslagdruk nog wat moeten verhogen. Volleybal, en vooral vrouwenvolleybal, is een opslag-receptiespelletje dus zijn dat de spelonderdelen waar ik wekelijks op hamer en die ook wekelijks moeten verbeteren. Daarnaast moeten we ook mentaal nog iets sterker worden. Dat het ook daar de goede kant uitgaat hebben we bewezen tegen Lede en Gent. Toch wil ik dat we wekelijks nog een stapje hoger zetten. Makkelijk is dat niet maar het is een werk van lange adem dat ons finaal in de top vijf moet brengen. Dat is dit seizoen ons enige objectief."

(divvb)

VOLLEYBAL BELGIAN CUP VROUWEN OUDEGEM A - HAASRODE LEUVEN

Dauke Vreys: "We mogen Haasrode Leuven niet onderschatten"



Dauke Vreys: "Ik ben blij want ik krijg voldoende speelkansen en doe ook telkens mijn uiterste best."

De reguliere competitie moet dit weekend wijken voor de kwartfinales van de Beker van België. Voor Oudegem, in de vorige campagne nog finalist, wacht een wedstrijd tegen Haasrode Leuven, de fiere leider in Nationale 1.

DIRK VAN BRUYSEL

Vorige week kregen jullie een oplawaai van Gent. Speelt die nederlaag nog in jullie hoofden?

Dauke Vreys: "Nee, die kater is weg. Gent was de wedstrijd begonnen als torenhoog favoriet, ze zijn nog steeds ongeslagen, en hebben hun rol waargemaakt. Zoals VDK zondag speelde denk ik niet dat die ploeg te stoppen was. Nee, het heeft geen zin om daarover te blijven piekeren."

Haasrode Leuven wordt ongetwijfeld een andere match. Nu zijn jullie de favoriet.

DAUKE VREYS

"Dankzij ons luidruchtig publiek hebben we een thuisreputatie opgebouwd en die willen we alle eer aandoen"

"Misschien wel maar laten we Haasrode Leuven toch maar niet onderschatten. Het is een sterke ploeg want anders sta je daar niet helemaal bovenaan in Nationale 1. Het komt er dus op aan om ons op ons eigen spel te focussen. We zullen verzorgd moeten spelen en de meegekregen opdracht goed trachten uit te voeren. Maar dat we er vertrouwen in hebben mag je noteren. Oudegem heeft de voorbije jaren een thuisreputatie opgebouwd, vooral dankzij

ons luidruchtig publiek, en we willen die reputatie alle eer aandoen."

Is dit het moment om opnieuw enkele jongeren de kans te geven zoals vorige week tegen VDK?

"Dat is iets dat je beter aan de trainster vraagt. Fien geeft ons alleszins speelkansen wanneer het kan. We hebben al laten zien dat de sportieve staf op de invalsters kan rekenen wanneer nodig, in eender welke omstandigheden."

Wanneer jij in mag komen is het meestal aan de opslag.

"Inderdaad, misschien omdat ik nogal goed met stress kan omgaan. Maar Fien gebruikt me ook als hoekaanvalster. Mij maakt het trouwens niet uit op welke positie of met welke opdracht ik tussen de lijnen kom. Ik ben blij. Ik krijg voldoende speelkansen en doe ook telkens mijn uiterste best. De ene keer lukt dat al wat beter dan de andere."

**VOLLEYBAL NATIONALE 3 (V)
OUDEGEM B**

Julie Dhaene: "Mentale weerbaarheid is soms ons probleem"

Oudegem B ontvangt zondag viceleider Wingene. "Toch zijn we niet kansloos", zegt Julie Dhaene.

"We zijn aan een seizoen met ups-and-downs bezig maar spelen toch niet slecht. Jammer dat de mentale weerbaarheid het soms laat afweten. Zo hebben we al wel wat punten verspeeld. Ik denk dan aan Gooik waar we de eerste set wonnen en er nadien niks meer van bakten. Als we zo'n zaken kunnen bannen dan doen we mee voor de prijzen", zegt Julie Dhaene. "Opgelet, niet dat we een promotiekandidaat zijn hè. We staan nu op de vijfde plaats en ik denk dat een plaatsje in de top vijf onze reële sterkte is. Maar dat betekent niet dat we straks kansloos zijn tegen viceleider Wingene. We moeten vertrouwen hebben en dan kunnen we iedereen in de reeks aan." (divvb)

**VOLLEYBAL NATIONALE 3 (M)
DENDERHOUTEM**

**Ramses De Schuyteneer:
"We kennen de Waalse ploegen niet"**

"Net zomin als de andere Waalse ploegen is ook Jurbise een grote onbekende. We moeten dus uitgaan van onze eigen sterkte en eventueel wat bijsturen", zegt Ramses De Schuyteneer.

"We moeten vertrouwen hebben in onze eigen sterkte. Als we de stand bekijken dan zie ik dat we het al moesten opnemen tegen de toppers in onze reeks en toch mooi in de top vijf geklasseerd zijn. Nu zitten we in een periode waarin we oog in oog staan met zogenaamd mindere ploegen. Bovendien krijgen we een resem thuismatchen. Deze periode moeten we aangrijpen om enkele stappen vooruit te zetten in de stand. Het verschil daar bovenaan is immers erg klein." (divvb)

KALENDERS

BASKETBAL

MANNEN

ISTE PROVINCIALE

Zaterdag 13 november
16.00 LDP Donza C - Zulte
18.15 P. Baasrode B - Meetjesland
20.00 Utd. Ninove - Gent-Oost Eagles B
20.30 Laarne - Haantjes
20.30 Knesselare - Wvrienden
20.30 Ronse-Kluisb. - Bavi Gent
20.45 Sg. Aalter - Sch. Temse

Woensdag 17 november
20.30 Zulte - Sg. Aalter

Zaterdag 13 november
16.00 Knesselare B - Eksaarde
18.00 Sint-Niklase Cond. B - BBC Zele
20.20 Feniks Gent - Bavi Gent B
20.30 Lede - Falco Gent C
20.30 Hamme - Tigers

Zondag 14 november

17.00 BBC Houtem B - Ol. Denderl. B
3DE PROVINCIALE A
Vrijdag 12 november
20.30 Tower - Wvrienden B
Zaterdag 13 november
17.00 Gent-Oost Eagles C - Meetjesl. B
17.30 Utd. Ninove B - Grembergen
18.00 Laarne B - Bazel
18.30 Gentson B - Hotshots
18.30 Sg. Aalter B - Erembodogem
Zondag 14 november
14.30 LDP Donza D - Waasmunster
3DE PROVINCIALE B
Vrijdag 12 november
20.30 Falco Gent D - Haantjes B
Zaterdag 13 november
16.30 Gentson C - Vikings Lede
18.20 Feniks Gent B - Hotshots B
18.30 Lede B - Helios C
18.30 Bavi Gent C - B. Melsele-Beveren C

20.00 Lions Gent - BB Erpe-Mere B

Zondag 14 november

16.30 LDP Donza E - BBC Zele B
4DE PROVINCIALE A
Zaterdag 13 november
18.00 Lokeren - Knesselare C
18.15 Ronse-Kluisb. B - Bavi Gent D
19.00 Gent-Oost Eagles D - Meetjesl. C
19.30 Assenede - Gavere B

4DE PROVINCIALE B

Zaterdag 13 november
16.15 BBC Houtem C - Eksaarde B
16.30 Helios D - Sch. Temse C
18.30 Hamme B - B. Melsele-Beveren D
19.00 Bolas - White Star
19.00 Gavere - Zelzate
20.00 Lokeren Z - Vesting Denderleeuw

Zondag 14 november

14.00 Lokeren Z - BBC Houtem C
16.50 Erembodogem B - Ol. Denderl. C

VROUWEN

ISTE PROVINCIALE

Zaterdag 13 november
16.00 St-Niklase Cond. - Knesselare B
16.30 BBC Houtem B - Haantjes
18.15 Ronse-Kluisb. - Lokeren
18.30 Ol. Denderl. - Gavere B
Zondag 14 november
13.00 Osiris Aalst C - Gentson
15.00 Gent-Oost Eagles - Sg. Aalter
2DE PROVINCIALE A
Zaterdag 13 november
17.00 B. Melsele-Beveren B - Erpe-Mere
17.00 Osiris Aalst D - Laarne C
Zondag 14 november
17.00 Gentson D - St-Niklase Cond. B
2DE PROVINCIALE B
Zaterdag 13 november
16.30 Tigers - Wvrienden
20.15 BBC Houtem C - Hotshots
20.45 Bavi Gent - Hansbeke
Zondag 14 november
13.15 Gavere C - White Star

MINIVOETBAL

Vrijdag 12 november

ISTE NATIONALE
20.30 Appels - Roeselare
21.00 Nazareth - Delftinge
21.00 Kortemark - Maldegem
21.15 DT Oudenaarde - Aalter
21.15 Erwetegem - S. Oudenaarde
2DE NATIONALE
20.00 Gent - Elsegem
20.10 SV Waregem - Ardoorie
21.00 Ronse - Delftinge B
21.00 Geraardsbergen - Rollegem
21.00 MVV Waregem - Assenede.

VOLLEYBAL

MANNEN

PROMO 1
Zaterdag 13 november
20.30 VAMOS B - Bev./Melsele A
20.30 Hemelv. A - Dero Zele-Berlare A
Zondag 14 november
18.00 Caruur Gent B - P. Lokeren A
PROMO 2
Zaterdag 13 november
16.30 Kalken - VT Temse A
19.30 Waasland B - Oudenaarde C
20.00 Deinze A - Mezo Zottegem A
PROMO 3
Zaterdag 13 november
16.00 D. Zele-Berlare B - Bev./Melsele B
19.30 Zulte - Hemelv. B
Zondag 14 november
18.00 Steenhuize - Belsele
PROMO 4
Zaterdag 13 november
16.30 Ertv.-Ever. C - Caruur Gent D
20.30 Borsb./Herz. - Waasland C
20.30 Lindemans Aalst - Deinze B
Zondag 14 november
18.00 D. Lede B - VT Temse B

VROUWEN

PROMO 1

Zaterdag 13 november

20.30 Kalken A - D. Lede A
20.00 R Wetteren - Waasland A
20.30 P. Lokeren A - VDK Gent C
20.30 Bev./Melsele - Nav. Nazareth A

Zondag 14 november

18.00 Meerbeke A - VAMOS B

PROMO 2

Zaterdag 13 november
20.30 Ertv.-Ever. A - Wontergem A
Zondag 14 november
18.00 Gremb.-Hamme A - Felco Gavere A
18.00 Av. Aalter A - Meerbeke B

PROMO 3A

Zaterdag 13 november
20.00 Lievegem A - Belsele A
20.00 Jevo Maldegem A - Assenede

Zondag 14 november

18.00 Eksaarde A - Dero Zele-Berlare B
18.30 Ast. Avo Beveren C - Av. Aalter B

PROMO 3B

Zaterdag 13 november
20.00 Nav. Nazareth B - Borsb./Herz. B
20.00 Mezo Zottegem - Kalken B
20.30 Lindemans Aalst - Sat. Michelb. B

Zondag 14 november

18.00 D. Lede B - D'houtem

PROMO 4A

Zaterdag 13 november
16.45 VAMOS C - Ertv.-Ever. B
20.30 Lochr./Wacht. B - Ast. Beveren D
Zondag 14 november
18.00 Lievegem B - Kalken C

PROMO 4B

Zaterdag 13 november
16.30 P. Lokeren B - Belsele B
19.30 Moerbeke - Waasland B
20.30 Ast. Beveren E - Gremb.-Hamme B

PROMO 4C

Zaterdag 13 november
18.00 Borsb./Herz. C - Felco Gavere B
20.00 Steenhuize - Hemelv. B
Zondag 14 november
18.00 Zulte - D. Lede C

GEWICHTHEFFEN VROUWEN

Nina Sterckx kijkt alweer vooruit: "WK bij de junioren wordt eerste focus"

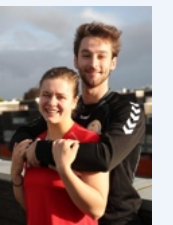
Na haar vijfde plaats op de Spelen heeft Nina Sterckx een lange periode genomen om na te genieten van haar schitterend olympisch debuut, maar intussen staat de sportieve focus alweer op de volgende uitdagingen.

"De periode van de vele huldigen zijn stilaan voorbij. Dat deed me toch de ogen openen: dat mijn prestatie op de Spelen echt wel naar waarde wordt geschat. Ik heb alles laten bezinken en genoten van de momenten, en alles wat daarbij kwam kijken. Het is nu tijd om nieuwe plannen te maken", aldus de 19-jarige gewichthefster uit Sint-Denijs-Westrem.

"Dit jaar doe ik het nog rustig aan. Het plan dat op korte termijn op tafel ligt, is er één waarbij ik een goede en stevige basis wil leggen om volgend jaar weer

op een hoog niveau te kunnen presteren. De eerste belangrijke internationale wedstrijd wordt op 11 maart. Het betekent een eerste opstap naar de Spelen in Parijs."

In 2019 werd Nina Sterckx wereldkampioene bij de jeugd en veroverde ze in datzelfde jaar ook de Europese titel bij de junioren. "Mijn vijfde plaats in Tokio geeft me uiteraard een goede basis en laat me ook geloven dat ik over drie jaar in Parijs nog beter moet kunnen. Ik wil nu vooral oog hebben voor de kleine dingen die beter kunnen. Het is zeker niet de bedoeling om mezelf veel druk op te leggen. Ik wil stap voor stap mijn carrière uitbouwen." (gsg)



Nina Sterckx met haar vriend Dennis Huysentruyt.