

Wout Logier is winnaar van de Trofee voor Sportprestatie

20
mei
2024



Wout Logier (19), een gedreven en sportieve jongeman, woont al zijn hele leven in Mannekensvere samen met zijn ouders en zus Fien. Bij MACW Nieuwpoort raakte hij verknocht aan de atletieksport. Dit jaar mocht hij de Trofee voor Sportprestatie in ontvangst nemen voor zijn uitzonderlijke prestatie op de 3.000 meter steeple bij de junioren tijdens het BK atletiek afgelopen zomer.

Wat is uw band met Nieuwpoort?

Op de atletiekpiste van Nieuwpoort ontdekte ik mijn liefde voor atletiek. Je vindt me er dan ook vaak terug. Als ik mijn hoofd even wil leegmaken en zin heb in een ietwat rustigere training, dan trek ik naar het strand. In de vakantie werk ik ook steevast als jobstudent bij Oma's ij's.

U bent erg sportief. Kunt u ons meer vertellen over wat u juist doet van sport?

Tot mijn 15e heb ik gevoetbald in Middelkerke. Toen ik met atletiek in aanraking kwam, heb ik de sport eerst nog drie jaar gecombineerd met voetbal. Dat bleek echter een te zware combinatie. Uiteindelijk koos ik ervoor om me volledig toe te leggen op atletiek. In het begin nog op alle disciplines, nu enkel nog op de loopnummers 800 m en 1.500 m en de 3.000 m steeple.

U bent lid bij MACW Nieuwpoort. Wat kunt u over uw vereniging vertellen?

Mijn zus Fien was eerst lid van de club en ik ben haar gevolgd. Het is echt fijn dat wij samen de sport kunnen beoefenen. MACW Nieuwpoort is een hechte vereniging waarin iedereen elkaar kent en ook steunt.

U bent Belgisch kampioen 3.000 meter steeple bij junioren met een toptijd van 9.38.50. Wat houdt die discipline juist in?

Steeple maakt deel uit van de atletieksport en is een wedstrijd waarbij je 3.000 meter hardloopt terwijl je verschillende hindernissen overbrugt. Bij elk rondje dat je loopt, dien je over vier balken te springen en over een waterbak met een hindernis ervoor die 91 cm hoog staat. Mijn record als Belgisch kampioen heb ik ondertussen alweer verbroken en staat momenteel op 9.24.79 (lacht).

U kon de Nieuwpoortse Trofee voor Sportprestatie in de wacht slepen. Hoe voelde dit voor u?

Het voelde echt als een overwinning. Een mooie bekroning voor de vele trainingsuren!

Hoeveel keer traint u per week?

Meestal train ik zo'n 5 à 6 keer per week, goed voor gemiddeld 80 km per week. Alleen de woensdag ben ik actief op de piste, mijn andere trainingen zijn duurlopen. De meeste trainingen zijn gericht op wedstrijden tussen de 800 en 3.000 m. Op jaarbasis heb ik zo'n 4.000 loopkilometers op mijn teller staan.

Ik train één keer per maand specifiek op de steeple. Hiervoor ga ik naar Kortenberg, waar ik training krijg van Jos Maes.

We trainen dan op het nemen van de horden en het overschrijden van de waterbak. Mijn trainingsschema in de winter verschilt ook wel van de zomer. In de winter focus ik me meer op het onderhouden van mijn basisconditie. De trainingen zijn dan vaak wat langer en trager van aard. Ik neem dan ook deel aan veldlopen, een atletiekonderdeel waar ik echt van kan genieten. In de zomer train ik meer op snelheid en techniek.

Welke wedstrijd zou u nog willen binnenhalen?

Momenteel kijk ik uit naar het provinciaal kampioenschap 1.500 m in Kortrijk (vond plaats op zondag 21 april 2024, red.), mijn favoriete discipline. Daarna is het nog een beetje uitkijken. Ik ben wel van plan om enkele wedstrijden te doen die mijn snelheid testen. Mijn uiteindelijke doel dit jaar is trainen voor het Belgisch kampioenschap 3.000 m steeple in september. Daar zal ik deelnemen bij de beloften.

De volgende drie jaar zou ik mijn grenzen nóg meer willen verleggen door te mikken op steeple op Europees niveau. Dit is voor mij het ultieme doel. Ik weet echter wel dat ik nog heel wat stappen moet zetten. Daarnaast streef ik ernaar om mijn records op de 1.500 m en 3.000 m scherper te stellen en een Belgische titel halen bij de beloften. Ik zie het graag ambitieus (lacht).

Uw sport is niet zonder gevaar. Liep u al eens blessuren op?

In november 2022 liep ik een stressfractuur op in mijn linkervoet. Hierdoor mocht ik drie maanden niet lopen, wat een hele aanpassing was. Maar stilzitten heb ik niet gedaan, ik heb gewoon op een alternatieve manier getraind. Ik ging toen erg vaak naar het zwembad in Nieuwpoort om er aan aquajogging te doen.

Ziet uw leven er erg anders uit dan dat van uw leeftijdsgenoten?

Ja, toch wel. Veel van mijn vrije tijd kruipt in mijn sport. Toch heb ik niet echt het gevoel dat ik veel mis, uitgaan is niet zo mijn ding.

Wat is uw mooiste overwinning?

Dan kies ik toch voor mijn Belgische titel in 2021 bij de scholieren (toen nog 2.000 m steeple, red.). Ik zette toen een tijd neer van 6.16.78. Het mooie aan de overwinning is dat ze totaal onverwacht kwam. Ook mijn deelname aan de Internationale Scholieren Interland is er eentje met een gouden randje.