

Philip Milanov in cijfers

BRUGGE ◊ Van 22 tot en met 30 augustus vindt in Peking het WK atletiek plaats. De Brugse discuswerper Philip Milanov geldt als een van de voornaamste Belgische medaillekandidaten. Een indrukwekkend atleet, zoals ook deze cijfers bewijzen.

24

jaar oud. Philip Milanov werd geboren op 6 juli 1991. "Met mijn 24 jaar ben ik één van de jongste discuswerpers op het hoogste niveau. Er zit zeker nog progressie op, want de meeste atleten bereiken pas op hun 28ste of 29ste hun top."

110

kilogram. Met zijn 1m98, schoenmaat 48 en 110 kilogram droog aan de haak is de Bruggeling een imposante verschijning. "Ik doe veel krachttrainingen die aan de basis van dat gewicht liggen, maar eigenlijk kan ik wel eten wat ik wil. Ik neem bepaalde supplementen, maar ga niet bewust meer eten om zwaarder te worden. Andere atleten doen dat wel, maar ik blijf liever atletisch en soepel. Aan mijn lengte heb ik uiteraard geen verdienste, die dank ik aan mijn vader en moeder."

26

jaar in België. Philip zelf is een geboren Bruggeling, maar zijn ouders zijn afkomstig uit Bulgarije. "Zij verhuisden 26 jaar geleden naar België, maar Bulgarije blijft voor ons belangrijk. We hebben er namelijk nog heel wat familie. Zelf ga ik ook nog jaarlijks voor twee of drie weken naar mijn tweede thuisland."

66m66

als Belgisch record. Op 8 augustus zorgde Philip in Kessel-Lo nog voor een nieuw Belgisch record. "Ideaal om vertrouwen te tanken voor het WK. Hoewel ik de weken daarvoor goed getraind had, kwam het toch niet helemaal verwacht. Het spreekt voor zich dat ik heel blij was, maar ik heb anderzijds wel het gevoel dat er nog iets bij kan."

3

pogingen in kwalificaties. "Er wordt gezegd dat ik op het WK kans maak op een medaille, maar daar weiger

ik zelf aan te denken. Op grote wedstrijden moet je namelijk eerst voorbij de kwalificaties. Normaal heb ik zes pogingen om een goede worp af te leveren, hier moet het met drie pogingen lukken. Dat zorgt toch voor behoorlijk wat druk. Als ik me kan plaatsen voor de finale, zal ik dus opgelucht en tevreden zijn. Eenmaal de finaleplaats binnen is, kan er natuurlijk nog veel gebeuren, maar ik wil vooraf geen grootse uitspraken doen."

17

op 20 als beste schoolresultaat. In Howest Kortrijk volgt de discuswerper de richting digital arts and entertainment. "Mijn beste resultaat was 17 op 20 voor 3D-animatie, maar er waren ook mindere resultaten bij. Door de wedstrijden had ik niet altijd even veel tijd, maar gelukkig was ik wel voor alles geslaagd. Vordien volgde ik trouwens ook al kunstacademie, want tekenen is echt een passie van me. *Character design*, dat zou ik het liefst doen na mijn sportcarrière."

00.30

uur of later gaan slapen is geen probleem. "Ik leef als een normaal mens en hoef heus niet elke avond om 21 uur te gaan slapen. Het gebeurt wel vaker dat ik tot 00.30 uur bezig ben met één van mijn hobby's of een filmpje zit te kijken. Als het echt laat is, kan de training 's morgens wel wat zwaarder aanvoelen. Zo erg is dat toch ook niet?"

20

uren training per week. "Gemiddeld heb ik tien trainingen per week van telkens twee uur. In periodes met veel wedstrijden kan dat wat minder zijn, om vermoeidheid te vermijden."

2

kilogram is het gewicht van een discus. "Niet zo zwaar, dus kun je die met je vingers goed werpen.

Kogelstoten doe ik ook regelmatig, maar dan meer voor de fun. Een kogel weegt weliswaar zeven kilogram, toch een stuk zwaarder. Hierdoor ondervind ik soms wat last aan mijn vingers, wat ik bij het discuswerpen niet heb. Toch zou ik graag eens Belgisch kampioen worden in het kogelstoten, want dit jaar lukte het me niet. Het is een goede sport om mijn explosiviteit en gevoel voor ritme te trainen."

2,5

draai per seconde. "Een discus draait 1,5 à 2,5 keer per seconde, maar ik ben één van de snelste draaiers in het circuit. Een vaste curve waarin gegooid moet worden, heb ik dan weer niet. Mijn vader, die tevens trainer is, laat me daarin lossen dan andere werpers. Toen ik klein was probeerde ik gewoon zijn techniek te kopiëren, waardoor ik een goed gevoel voor ritme ontwikkeld heb."

0

vriendinnen momenteel. "Door de vele wedstrijden in het buitenland, gecombineerd met mijn studies, heb ik niet veel tijd voor vrienden of een vriendin. Momenteel heb ik dus geen vriendin, maar in het verleden heb ik er wel al gehad. Hoeveel? Dat cijfer zal ik toch voor mezelf houden." (lacht) (Arjan Desante)



Foto Tom