

# @LETIEKLEVEN

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN VELDLOPEN





# PK VLAAMS-BRABANT: YEWBDAR DENYS EN YORICK VAN DE KERKHOVE DULDEN WEINIG TEGENSTAND

Een groot contrast was het. Van het modderdabberen in Gooik vorig jaar naar de relatief vlot beloopbare omloop in het Park Drie Fonteinen in Vilvoorde dit jaar voor het PK veldlopen van Vlaams-Brabant. Het parcours in Vilvoorde wordt blijkbaar wel gesmaakt, want er waren beduidend meer deelnemers dan een jaar geleden. Om precies te zijn: 932 nu tegenover 776 vorig jaar. Dat overtal zat hem vooral in de jeugdreeksen, want in de senioreskoersen waren er net opvallend weinig starters. De nieuwe provinciale kampioenen duldden weinig tegenstand in de lange cross en heten Yewbdar Denys en Yorick Van De Kerkhove.

melde concurrentie op een halve minuut. Bij de tweedejaars was Friedl Aubroeck/ACKO net als vorig jaar tweede, Femke Smet/LOND deed een plaatsje beter dan in 2022 en won brons. Bij de eerstejaars werd Marie-Laure op het podium vergezeld door Lise Endels/BAV en Anna Paesmans/RCT. Bij de jongens was er een eerste medaille voor de thuisclub, en meteen een gouden. Daan Lievens/VAC was vorig jaar al de beste onder zijn leeftijdsgenoten en won dit jaar de hele wedstrijd. Semeon Vandenas/DCLA bood wel goed weerwerk en was op die manier duidelijk de beste onder de eerstejaars. Rohan Vits/DCLA was bij de tweedejaars net als vorig jaar tweede, Robbe Van Looveren/BAV schoof knap op van plaats zes vorig jaar naar drie deze keer. Bij de eerstejaars volgden na Semeon nog Tijl Wachtelaer/ACKO en Lars Peeters/ROBA.

470

Allianz

VLAAMSE  
ATLETIEKLIGA



De seniores mannen  
Foto: Vince D'hondt

## STRAF NUMMERTJE VAN JANA

Met een redelijk straf nummertje bij de cadetten meisjes. Eerstejaars Jana Huybrechts/ACKO liep niet alleen haar leeftijdsgenoten naar huis, maar ook alle tweedejaars. Ze haalde het nipt voor Noor Peeters/ROBA, de nieuwe kampioene bij de tweedejaars. Vorig jaar was Noor "pas" dertiende, van een mooie progressie gesproken. Dit jaar won ze bij de tweedejaars voor Esther Gotzen/SPVI en Marthe Eliano/OPW. Bij de eerstejaars haalde Jana het voor twee clubgenootjes: Amélie Koninck/DCLA en Mirte Leyssens/DCLA. Bij de cadetten jongens volgde er meteen een tweede medaille voor het lokale en kleine Sparta Vilvoorde, en wel een gouden. Mathis Ooms/SPVI was iedereen te snel af. Vorig jaar won hij al bij de eerstejaars, nu won hij ook de totaalwedstrijd. Het podium bij de tweedejaars was precies dat van vorig jaar, want op twee en drie volgden clubgenootjes Siebe Vandersteen/ACP en Siebe De Cremer/ACP. Bij de eerstejaars volgde meteen een derde medaille voor Atletiekclub Pajottenland, want Robbe Van Malderen/ACP won zilver. Hij werd "gesandwich" tussen twee DCLA'ers: goud voor Erjen Stiers/DCLA en brons voor Sverre Claes/DCLA.

## MARIE-LAURE MAAKT ZWAAR INDRUK

De scholieren dan. Daar maakte Noor Jacques/DCLA vorig jaar indruk door als eerstejaars de wedstrijd te winnen. Dit jaar was Noor opnieuw de beste onder haar leeftijdsgenoten, maar ze werd wel nog overtroffen door een jongere en nog sterkere clubgenote. Marie-Laure Noë/DCLA maakte zwaar indruk en zette de verza-



De tweedejaars scholieren: Noor Jacques (midden), Friedl Aubroeck (links) en Femke Smet (rechts).

Foto: Vince D'hondt

## MATHIS MET DEMONSTRATIE

Junioere Julie Janssens/OEH weerde zich kranig in de lange cross met ook nog de seniores en de masters en moest uiteindelijk vier seniores voor zich dulden. Bij de junioren won ze met ruime voorsprong op Kaat De Staercke/SPVI en Noor Rumers/RCT. Bij de jongens maakte EK-ganger Mathis Lievens/VAC - en de broer van scholierenwinnaar Daan - er voor eigen volk een ware demonstratie van door te winnen met meer dan een minuut voorsprong. Op het podium kreeg hij gezelschap van Tuur Aerts/ROBA en Chiel De Cremer/ACP.



De eerstejaars cadetten: Erjen Stiers (midden), Robbe Van Malderen (links) en Sverre Claes (rechts).

Foto: Vince D'hondt



## YEWBDAR AL IN EERSTE RECHTE LIJN

Bij de seniores vrouwen deed Yewbdar Denys/DCLA nagenoeg hetzelfde als Mathis bij de junioren. Al in de eerste rechte lijn ging ze er als een speer vandoor. Vorig jaar in Gooik had ze nog vrede moeten nemen met een vierde plaats. Deze keer kwam de meeste weerstand van master en clubgenote Mona Rahmé/DCLA. Op haar seniorsconcurrenten verzamelde Yewbdar een halve minuut voorsprong. Eline Van Craenenbroeck/DAC en Vicky Vanluyten volgden op twee en drie. Bij de mannen gingen clubgenoten Yorick Van De Kerkhove/ROBA en Vinnie Van Puyvelde/ROBA, vorig jaar nog winnaar van de korte cross, er al meteen samen vandoor. Nog voor halfweg wedstrijd vond EK-ganger Yorick het welletjes geweest en nam hij afstand, die hij nog een eind verder zou uitbouwen. Een relatief makkelijke zege voor hem. Vinnie liep onbedreigd naar zilver, brons was voor Lode Timmermans/ACP.

471

Allianz

VLAAMSE  
ATELETIEKLIGA

## JELLE VERRAST

*Resten ons nog de korte crossen. Bij de vrouwen slechts drie deelneemsters. Zeer vreemd, want vorig jaar waren ze nog met elf. Hanne Van Loock/DCLA trok het zich allemaal niet aan en snelde zonder problemen naar de overwinning. Dinja De Win/DAC en Sybil Vandamme/ACKO gingen mee het podium op. Bij de mannen verraste Jelle Bulens/DAC, die er al in de eerste bocht vandoor ging, door het te halen voor favoriet Lenn Teugels/ROBA. Hans Demeyere/ACKO was derde.*



Eline Van Craenenbroeck op weg naar zilver, bij de seniores in de lange cross. Foto: Vince D'hondt



Yewbdar Denys (vooraan) neemt resoluut de kop na het startschot. Foto: Vince d'Hondt

## REACTIES

**Noor Jacques/DCLA (winst tweedejaars scholieren):** “Deze omloop liep ik al sinds de pupillen en het behoort tot één van mijn favorieten. De smalle paadjes en bergopjes vind ik geweldig. De start verliep vlot en ik liep al vrij snel in tweede positie achter mijn clubgenoot Marie-Laure. Ik kon haar tempo niet volgen, waardoor ik een heel stuk alleen gelopen heb. Op voorhand dacht ik wel dat een provinciale titel haalbaar zou zijn, maar je moet de wedstrijd natuurlijk eerst lopen. Daarom probeerde ik vanaf het begin al een voorsprong uit te bouwen, en die voorsprong heb ik gelukkig kunnen houden. Aangezien er veel atleten van DCLA meededen had ik veel supporters

langs de kant, wat me extra motiveerde. Hierna loop ik nog KVV en BK veldlopen.”

**Marie-Laure Noë/DCLA (winst eerstejaars scholieren):** “Ik heb eigenlijk gelopen op de manier waarop ik mijn vorige wedstrijden heb gelopen. Op de CrossCup in Mol had ik gezien dat Alison Debouver en Astrid Van Breedam ook zeer snel startten en dan meteen een hoog tempo oplegden. In mijn andere wedstrijden heb ik dat ook gedaan, en met succes. Hier kon alleen Noor in het begin volgen, maar toen ik het tempo nog wat opdreef, moest ook zij eraf. Dankzij mijn trainers Guy Vanwijnendael en Bart Cuypers heb ik veel progressie gemaakt tegenover vorig jaar. We gaan nu nog naar de CrossCup in Hannuit en dan is alles in functie van het BK.”



Mathis Lievens (midden), Tini Aerts (links) en Erik Van der Merwe op het juniorenpodium. Foto: Vince d'Hondt

**Yewbdar Denys/DCLA (winst lange cross):** “Tijdens mijn opwarming had ik al vastgesteld dat het parcours er snel bij lag, zonder te veel modder. Perfect voor mij dus. Ik heb meteen de kop genomen omdat ik me goed voelde en heb mijn eigen tempo gelopen. Mijn gevoel zat de hele wedstrijd goed. Waarschijnlijk wordt mijn volgende wedstrijd het KVV indoor.”

**Yorick Van De Kerkhove/ROBA (winst lange cross):** “De wedstrijd verliep zeer vlotjes. Van in het begin deed ik kopwerk samen met Vinnie. Ik voelde dat ik een stuk sterker was, maar bleef de eerste twee ronden samen met hem om een klein gatje te slaan, zodat een podium met ons tweeën een zekerheid was. Daarna heb ik de wedstrijd op soupllesse uitgelopen. Ik ga met een goed gevoel naar de CrossCup van Hannuit.”

**Jelle Bulens/DAC (winst korte cross):** “We vertrokken vrij rustig voor een korte cross.



Toen ik door had dat ik een gaatje had, heb ik nog een beetje versneld. Ik had al snel door dat ik de rest van de wedstrijd alleen ging lopen. In het tweede rondje voelde ik wel dat die versnelling iets te fors was geweest. Ik durfde nog niet op beide oren te slapen tot ik uiteindelijk na de laatste helling boven kwam en de finishlijn in zicht had. Toen kon ik beginnen met vieren en was ik blij dat ik mijn eerste schildje bij de senioren ging veroveren. Het leek voor de toeschouwers misschien een makkelijke overwinning, maar ik heb toch wel afgezien.”

**Daan Lievens/VAC (winst tweedejaars scholieren):** “De wedstrijd verliep zoals ik het ik het wou met een snelle start om in het begin al een gaatje te hebben, zodat ik mijn eigen tempo kon lopen. Ik heb dan geprobeerd om te controleren en het gat groot genoeg te houden, zonder al te veel energie te verspillen en dat is gelukt. In de laatste ronde kwam Semeon een beetje dicht; maar ik was nog fris genoeg om een versnelling te plaatsen en ik liep al snel terug uit. Het heeft mij zeker vertrouwen gegeven voor de komende wedstrijden. Ik loop nog in Hannuit, Diest en Brussel.”

**Mathis Lievens/VAC (winst juniore jongens):** “Ik heb de race heel rustig beleefd. Deze week heb ik niks van kwaliteitstraining gedaan en twee rustdagen ingebouwd en het PK heb ik ingelast als een training. Het was de bedoeling om eens zonder stress aan de start te komen. Van zodra ik startte was ik weg en wist ik dat ik gewoon mijn eigen tempo moest lopen en er een nuttige inspanning van moest maken. Het was leuk om een wedstrijd eens op die manier te kunnen afwerken. Het gevoel was goed, maar zeker nog niet top. Richting BK wil ik nog beter worden.”

Julie Janssens was de beste juniore.  
Foto: Vince D'hondt



**Julie Janssens/OEH (winst juniore meisjes):** “Ik voelde de voorbije weken dat ik steeds meer vooruitgang maakte en wou zeker meestrijden voor de titel. Tijdens de wedstrijd liep ik mee met Kaat en mijn doel was zo lang mogelijk met haar mee te gaan. Bij het ingaan van de laatste ronde voelde ik dat ik nog over had en versnelde ik, en zo bouwde ik een mooie voorsprong uit. Ik had totaal niet verwacht te winnen met zo'n grote voorsprong, en het is extra speciaal omdat dit mijn eerste overwinning is en dan direct op een PK. Hierna loop ik nog Bornem of Ronse, en daarna het KVV en het BK.”

**Hanne Van Loock/DCLA (winst korte cross):** “Omdat we met zo weinig waren ben ik rustig kunnen starten om een beet-

Eerstejaarscholieren Semeon Vandenplas (midden), Tijl Wachtelaer (links) en Lars Peeters (rechts) Foto: Vince D'hondt



je het gevoel af te wachten. Na ongeveer 600m ben ik dan beginnen te versnellen om proberen weg te lopen van Dinja, wat redelijk goed ging. Daarna heb ik geprobeerd dat tempo aan te houden tot het einde. Het gevoel was niet echt super. Mijn basis is wel oké, maar ik merk dat de snellere tempo's nog moeilijk zijn na een lange tijd out. Waarschijnlijk loop ik volgende zondag de lange cross in Herentals.”

De volledige uitslag van het PK Veldlopen Vlaams-Brabant vind je [hier](#)

**TEKST: Milan Augustijns**

Hanne Van Loock  
Foto: Vince D'hondt



# Behind you for what's ahead

Allianz 



# PK WEST-VLAANDEREN: JULIE VOET EN JONATHAN GOUDESEUNE OPPERMACHTIG

Een veldloop in Roeselare staat de laatste jaren synoniem voor heroïsche toestanden met regen, modder en wind. Door de hevige regenval werd gevreesd voor een echt modderfestival zoals tijdens de CrossCup vorig jaar, maar al bij al viel het nog mee. Op een zwaar maar goed beloopbaar parcours liepen Julie Voet/AVR en Jonathan Goudeseune/FLAC onbedreigd naar respectievelijk hun eerste en tweede West-Vlaamse veldlooptitel bij de senioren.

## VOET GOED

*dat ik echt moest doorduwen. Na het EK heb ik het wat gas terug genomen en ik*



Julie Voet  
Foto: Paul De Schuyter

Julie Voet beleeft deze winter het seizoen van de absolute doorbraak. De 19-jarige atlete werd in Mol tweede bij de junioren en pakte afgelopen november in Roeselare voor eigen publiek haar eerste zege ooit in een CrossCup-wedstrijd. Deze prestatie werd beloond met een EK-ticket. Ook bij haar internationaal debuut presteerde de Boezingse op hoog niveau en keerde ze met een knappe 22ste plaats huiswaarts. “De wedstrijd in Turijn was mijn laatste wedstrijd als junior en daardoor nam ik op het provinciaal kampioenschap dus voor het eerst deel aan een wedstrijd bij de senioren. Om eerlijk te zijn had ik meer stress voor deze wedstrijd dan voor het EK”, lacht ze. Die stress was nergens voor nodig, want al van bij de start nam ze het heft in handen en had ze meteen een gatje op clubgenotes Emma Boone en Lotte Claes. “Ik wou vandaag eigenlijk gewoon winnen en daarom had ik me voorgenomen om de eerste ronde een beetje de kat uit de boom te kijken. Uiteindelijk is het wel een beetje anders uitgedraaid. Toen ik zag dat ik al meteen een kleine voorsprong had op mijn concurrentes, ben ik maar gewoon aan een vlot tempo doorgegaan”, gaat ze verder. Niemand bleek het tempo van Voet te kunnen volgen en daardoor bouwde ze ronde na ronde haar voorsprong uit om zo onbedreigd naar haar eerste provinciale titel bij de senioren te lopen. “Ik ben heel tevreden, want het liep heel vlot, zonder

zit nog niet op hetzelfde niveau, maar ik werk eraan. Momenteel zit ik ook volop in de examens en dat is nu eventjes ook mijn prioriteit. Mijn volgende hoofddoel, het BK veldlopen, volgt pas op 26 februari. Ik heb dus nog wel wat tijd”, besluit ze. Achter Julie Voet bekroonde Emma Boone een sterke wedstrijd met zilver en duatlete Lotte Claes zorgde met brons voor een volledig AVR-podium.

## GOUDESEUNE OPNIEUW

Bij de senioren was de spanning ook al snel uit de wedstrijd. Favoriet en uittredend kampioen, Jonathan Goudeseune nam ook van bij de start resoluut de leiding en kreeg aanvankelijk nog clubgenoot Lukas Outtier en Matthias Hoornaert/AVR in zijn spoor. “Door de afwezigheid van Steven Castele/KKS en Simon Mestdagh/, wist ik dat de meeste tegenstand van mijn trainingsmaat Lukas Outtier ging komen”, zegt hij. Als snel haakte Hoornaert af en na één ronde had Goudeseune ook al een gaatje op Outtier. “Ik wou de wedstrijd snel openbreken en dat is gelukt. Ik bouwde mijn voorsprong geleidelijk aan uit en uiteindelijk finish ik met een mooie voorsprong. Ik ben heel tevreden met de manier waarop ik hier naar mijn tweede opeenvolgende provinciale veldlooptitel loop. Dit was de wedstrijd-prikkel die ik nodig had met het oog op de rest van het seizoen. Ik kijk nu vooral uit naar de CrossCup-manche in Hannuit en daarna volgen nog het kampioenschap van Vlaanderen en uiteraard ook nog het Belgisch kampioenschap in Brussel. Voor al deze wedstrijden mag ik de ambitie koesteren om in de top tien te finishen. Brussel is bovendien mijn favoriete veldloop en daar kan ik altijd iets meer”, besluit de leperling. Lukas Outtier liep 24 seconden na Goudeseune over de finish. De atleet uit Watou had na een trainingsstage in Kenia gehoopt om iets meer weerstand te kunnen bieden, maar mocht toch terecht trots zijn op zijn zilveren plak. Matthias Hoornaert werd op iets meer dan een minuut van de winnaar mooi derde.



Jonathan Goudeseune (midden), Lukas Outtier (links) en Mathias Hoornaert (rechts).  
Foto: Paul De Schuyter



## MICHEL VANHUYSSSE EN ADELINE TEMMERMAN OP KORTE CROSS

Op de korte cross was er al evenmin veel spanning voor de titel. Bij de mannen nam Michiel Vanhuyssse/AZW van bij de start de leiding en stoomde gewoon door naar een overtuigende zege. Bij de finish had hij maar liefst 22 seconden voorsprong op Reinbert Van Acker/MACW. Twee seconden later bolde Wout Van Belleghem/KKS na een serieuze remonte in de laatste wedstrijdheft als derde over de finish. Bij de vrouwen zagen we na de eerste kleine ronde een treintje van vijf atletes van AV Roeselare passeren. Uiteindelijk maakte Adeline Temmerman/AVR het verschil in het bos en finishte ze met drie seconden voorsprong op Jana Vandepoele/AVR. Met Estelle Temmerman/AVR als derde kregen we dus opnieuw een volledig podium in de kleuren van AV Roeselare.

## INDRUKWEKKENDE TRISTAN GEVAERT

De meest indrukwekkende prestatie van de namiddag werd geleverd door Tristan Gevaert bij de junioren. De atleet van Houtland AC, die recent nog het West-Vlaams record op de 3000m indoor scherper had gesteld, etaleerde zijn uitstekende vorm en liep de tegenstand op een hoopje. Hij finishte met meer dan een minuut voorsprong op Jerome Kindt/AVR en nog een minuut later liep Jesse Claus/AVR als derde over de streep. Gevaert, die vorig jaar lange tijd out was met een blessure, wordt zeker iemand om



Tristan Gevaert.  
Foto Paul De Schuyter



Michiel Vanhuyssse.  
Foto Paul De Schuyter

mee rekening te houden op het Vlaams en Belgisch kampioenschap veldlopen. Bij de junioren meisjes ging de overwinning naar Julie Verbeke/FLAC, die zo haar eerste provinciale titel ooit veroverde. Achter haar finishte clubgenote Febe Desmet als tweede en Thalissa Vanderwee/MACW vervolledigde het podium.

## OPPERMACHTIGE WILLEM RENDERS

Bij de scholieren jongens werd het vooral uitkijken naar Willem Renders. De atleet van Hermes Club Oostende won vorig jaar bij de cadetten alles wat maar te winnen



Willem Renders.  
Foto Paul De Schuyter



Julie Verbeke was de beste juniore.  
Foto Paul De Schuyter

was en is maar wat blij dat hij dit seizoen bij de scholieren tegen een jaar oudere atleten mag lopen. In de CrossCup krijgt hij af te rekenen met stevige concurrentie, maar op dit West-Vlaams kampioenschap liet hij de tegenstand geen schijn van kans. Hij nam al snel de leiding en bouwde stelselmatig zijn voorsprong uit. Achter hem was de strijd voor de tweede plaats een stuk interessanter. Uiteindelijk kwam Sean Leicher/MACW, een wielrenner die sinds deze winter ook het veldlopen ontdekte, als tweede over de streep met een vijftal seconden voorsprong op Miro Verledens/FLAC. Bij de scholieren meisjes kregen we allicht de spannendste wedstrijd van de namiddag voorgeschoteld. Het werd een strijd tussen Fran Vandeputte/FLAC, Lotte Minnebo/OB, Celine Dewulf-Rossaert/ABAV en Pauline Inghelbrecht/HAC. Dit viertal bleef lange tijd samen, maar uiteindelijk was het Fran Vandeputte die finaal het laken naar zich toe trok. Lotte Minnebo werd tweede en pakte zo ook de titel bij de eerstejaars scholieren. Celine Dewulf-Rossaert werd derde en pakte zo de enige medaille voor ABAV.

Bij de cadetten jongens nam eerstejaars Roel Damman/HCO van bij de start de leiding. Hij zorgde zo voor een afvallingskoers. Bij het ingaan van de laatste ronde had hij al zijn concurrenten losgeschud. Solo snelde hij naar de overwinning. Achter hem was de strijd voor de tweede plaats een stuk spannender. Niel Lemmens/FLAC slaagde erin om in de laatste 500m Tiago Dekie/AVMO op een kleine achterstand te lopen en pakte zo de titel bij de tweedejaars. Bij de meisjes was de overmacht van de eerstejaars nog frappanter, want ze bezetten de eerste drie plaatsen. Fran



Van Hollebeke/FLAC en Julie Mulier/AZW bepaalden het wedstrijdbeeld en liepen tot over halfweg samen aan de leiding. Uiteindelijk bleek Fran duidelijk de sterkste door op het einde nog twaalf seconden weg te lopen van Julie. Julliette Guillemyn/FLAC pakte het brons en Benthe Peuteman/FLAC werd daarachter vierde en pakte zo de titel bij de tweedejaarscadetten.

## REACTIES

**Michiel Vanhuyse/AZW (winst korte cross):**

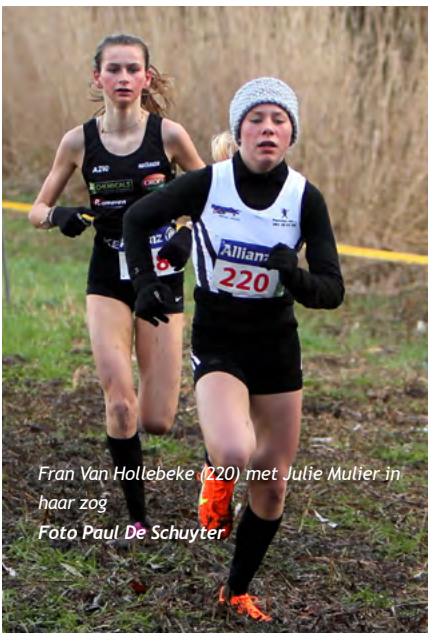
“Het was de bedoeling om van bij de start er hard tegenaan te gaan. Ik heb de laatste maanden vooral lange crossen gelopen en het was eventjes wennen aan het tempo en de intensiteit van een korte cross. Het aangepaste parcours was leuk eigenlijk, want dat van de CrossCup kennen we zo ondertussen van buiten. Het ging heel vlot en ik ben heel tevreden over mijn wedstrijd.”

**Adeline Temmerman/AVR (winst korte cross):**

“Ik was niet van plan om te crossen deze winter, maar uiteindelijk besliste ik om voor eigen publiek toch te starten. Deze titel is heel leuk, maar geef me toch maar de piste in plaats van de modder hoor.”

**Tristan Gevaert/HAC (winst juniorens):**

“Ik had met mijn trainer, Andy Inghelbrecht, afgesproken om me wat in te houden, maar ik merkte al snel dat het tempo veel te laag lag. Ik besliste dan maar om aan een lange solo te beginnen. Op de CrossCup in november eindigde ik hier nog als zesde junior, maar nu sta ik een heel stuk verder dan toen. Ik ben dan ook benieuwd naar het verdere verloop van het seizoen.”



Fran Van Hollebeke (220) met Julie Mulier in haar zog  
Foto Paul De Schuyter



Het podium van de korte cross vrouwen met Adeline Temmerman (midden), Jana Vandepoole (links) en Estelle Temmerman (rechts).  
Foto Paul De Schuyter

**Julie Verbeke/FLAC (winst juniorens):**

“Dit is mijn eerste provinciale titel cross. In het verleden stond ik al op het podium, maar nog nooit won ik. Het is jammer dat er in onze leeftijdscategorie steeds minder meisjes deelnemen aan het veldlopen. Maar goed, daarom ben ik niet minder blij met deze titel.”

**Willem Renders/HCO (winst eerstejaars-scholieren jongens):**

“Ik vond het een toffe wedstrijd en het parcours vond ik een stuk leuker dan op de CrossCup. Het hoofddoel was gewoon de overwinning, maar ik was op mijn hoede voor een aantal sterke tweedejaars, zoals Miro Verledens en Sean Leicher. Ik heb geprobeerd om redelijk vroeg een gat te slaan en da's gelukt. Daarna heb ik stelselmatig mijn voorsprong uitgebouwd. Volgend weekend verdedig ik in Hannuit mijn leidersplaats in de CrossCup. Dat wordt niet eenvoudig met tegenstanders als Sem Serano, Daan Lievens en Ilio Kopriva.”

**Kevin Leicher/MACW (winst tweedejaars-scholieren jongens):** “Dit was nog maar mijn zesde veldloop ooit. Ik speelde vroeger voetbal en sinds 3 jaar doe ik aan wielrennen. Nadat ik een aantal scholenveldlopen won, besloot ik me aan te sluiten bij een atletiekclub. Het wielrennen blijft het allerbelangrijkste voor mij, maar veldlopen zorgen tijdens de winter voor een aangename afwisseling.”

**Lotte Minnebo/OB (winst tweedejaars-scholieren meisjes):**

“Het was een spannende wedstrijd. Ik deed tijdens de wedstrijd een aantal speldenprikjes uit, maar ik slaagde er niet in om de andere atletes los te krijgen. Uiteindelijk

werd ik tweede, maar pak ik wel de provinciale titel bij de tweedejaars. Ik focus vooral op duatlon en triatlon, maar het is ook leuk om tijdens de winter een aantal veldlopen mee te pikken.”

**Roel Damman/HCO (winst eerstejaars-cadetten jongens):**

“Het doel was om de titel bij de eerstejaars te pakken en zo lang mogelijk mee te strijden met de tweedejaars. Uiteindelijk is het iets anders gelopen en heb ik van bij de start de leiding genomen. Dat ik met zo'n grote voorsprong ging winnen, had ik totaal niet verwacht.”

**Niel Lemmens/FLAC (winst tweedejaars-cadetten jongens):**

“Ik wist dat ik kans maakte op de titel, maar het werd een mooie strijd met Tia-go. We bleven lange tijd samen, maar in de laatste ronde sloeg ik in het bos een klein gaatje op hem en die voorsprong behield ik uiteindelijk tot aan de finish.”

**Fran Van Hollebeke/FLAC (winst eerstejaars-cadetten meisjes):**

“Mijn aanpak is bij iedere wedstrijd anders. Ik kijk vooral naar de tegenstanders. Vandaag wou ik gewoon winnen en ik beschouw deze wedstrijd als een voorbereiding op de CrossCup-wedstrijden en het BK. Op die wedstrijden is er meer tegenstand. Ik wil net als vorig jaar graag de CrossCup en het Belgisch kampioenschap winnen. Daarnaast is ook het VK in Diest een hoofddoel.”

De volledige uitslag van het PK Veldlopen West-Vlaanderen vind je [hier](#)

TEKST: Gunther Dekie



# PK OOST-VLAANDEREN: KATRIJN VANDE RIVIERE EN MARCO VANDERPOORTEN HEERSEN

De organisatoren hadden aan de Bevegemse vijvers een heuvelachtig en erg selectief parcours uitgetekend en dat kon uiteindelijk 1052 atleten bekoren. Dat ze bovendien moesten optornen tegen echt guur Vlaams crossweer kon hen zelfs niet deren. Met Marco Vanderpoorten/HAMM en Katrijn Vande Riviere/RIEM stonden bij de seniores de uitgesproken favorieten op het hoogste schavotje. In de korte cross trok de plaatselijke Lucas Lievens/ZA aan het langste eind.



Axana Schaeverbeke (1676), Katrijn Vande Riviere (midden) en Charlotte Penneman (rechts).  
Foto: Johnny De Ceulaerde

## VROUWEN

Katrijn Vande Riviere snelde uit het startschot meteen naar de kop van de wedstrijd. “Het was nochtans geen gemakkelijke wedstrijd, want omdat er niemand volgde moest ik voortdurend tegen mezelf lopen. Het was steeds knokken om de voorsprong verder uit te bouwen. Ik ben hoe dan ook tevreden met deze titel. Weet dat ik negen maanden geleden ben bevallen van mijn derde kindje. Ik had dan ook niet verwacht dat ik nu al zo’n degelijke vorm zou hebben. Met dank ook aan mijn echtgenoot Xavier Rondas. Omdat ook hij loopt is het dikwijls plannen om alles in goede banen te krijgen. Maar dat het lukt bewijst mijn derde overwinning deze winter hier vandaag. Hopelijk kan ik deze vorm ook volgend weekend in Hannuit bevestigen.”

## KORTE CROSS: LOTTE SCHELDEMAN ONGENAAKBAAR

Lotte Scheldeman/ALVA snelde zonder veel tegenstand naar de provinciale titel in de korte cross. “Veel regen, heuvelachtig en een open terrein waar de wind vanuit alle hoeken blies maakten er een zware omloop van. Ik was blij alleen te kunnen lopen zo kon ik al mijn krachten beter aanspreken. Ik ben ook bijna de ganse wedstrijd erg diep moeten gaan. Tanden bijten. Maar bij mij zijn crossen de bedoeling om in de winter

meer te leren afzien. Ik geniet ervan, want dit alles is in functie van de pistewedstrijden die deze zomer toch mijn voorkeur uitdragen. Daarom ook tracht ik de komende weken nog wat sterker te worden door het KVV en het BK te lopen.”

## JUNIORES: PENNEMAN TOP

Charlotte Penneman/ACW domineerde zoals verwacht de junioreswedstrijd. “Ik

hoopte op deze titel en werd vooraf ook als favoriete getipt maar dan nog is het altijd afwachten”, opent Charlotte Penneman. “Omdat we samen met de seniores moesten lopen was er strijd vanaf de eerste meters. Katrijn Vande Riviere trok meteen door en ik heb getracht om zo lang mogelijk aan te klampen. Echt lang duurde dat niet maar toch forceerde ik zo een schifting. Ik ben dan ook zeer tevreden met mijn wedstrijd. Op het EK eind vorig jaar in Italië was ik op een ongelukkig moment ziek. Starten en finishen was het enige waar ik in geslaagd ben, want meer zat er toen niet in. Nu ik opnieuw enkele veldlopen in de benen heb voel ik me steeds sterker worden. Hoe sterk dat zal ik volgende week weten wanneer ik in Hannuit moet optornen tegen nogal wat buitenlands geweld. Nadien volgen nog het KVV en het BK, mijn hoofddoel deze winter. Samen met trainer Bart Raes en zijn groep Smart-Sporters in Stekene train ik in functie van het Belgisch kampioenschap.”

## EERSTEJAARSSCHOLIEREN

“Dit was een parcours naar mijn zin”, zegt Kato Van Hoecke/ACME die, omringd door enkele tweedejaars, ruim twintig seconden voor haar naaste belaagster over de eindstreep liep. “Ik loop graag in de modder en ook op een parcours waar ik een goed overzicht op de concurrenten heb. Toch had ik niet verwacht hier de provinciale titel te kunnen grijpen, maar ik hield goed stand in een select groepje met de tweedejaars. Echt, ik sta versteld van mezelf, want dit is nog maar mijn derde cross. Volgend weekend ga ik ook van start in Maldegem en nadien zie ik nog wel. Het BK? Nog niet over

Lotte Scheldeman voor haar nieuwe club ALVA op weg naar een vlotte zege.  
Foto: Johnny De Ceulaerde





nagedacht.”

## TWEDEJAARSSCHOLIEREN

Saar Van Laethem/ALVA was de snelste van het ganse lot in de wedstrijd voor scholieren en masters vrouwen. “Door de regen van de voorbije dagen lag het parcours er nogal pittig bij maar zo heb ik het graag. Ik ben dan ook een typische veldloopster. De voorbije weken heb ik toegewerkt naar dit PK en daar haalde ik mijn profijt uit. Zo voelde de omloop minder vermoeiend aan dan hij in werkelijkheid was. Ik had het gevoel dat ik nooit voluit moest gaan. Nu ik deze titel heb verleggen we, mijn trainer Johan Claus en ikzelf, de focus richting KVV en BK.”

## EERSTEJAARSCADETTEN

Dat de eerstejaarscadetten over een sterke lichter beschikken bewezen ze in Zottegem waar Léonie Henderieckx/ACW iedereen achter zich liet. In de top vier van de uitslag trouwens het ganse podium.

“Ik voel me altijd in mijn sas op zo’n modderige omloop” liet Léonie Henderieckx noteren. “Zo’n zeer zwaar parcours, en dat was het hier wel, vind ik tof. Ook in Hamme had ik vorige week al goed gepresteerd op een zware selectieve omloop dus was het vertrouwen er wel. Hopelijk kan ik de vorm nog wat aanhouden, al moet ik nog eens bekijken met mijn trainer welke wedstrijden ik nog ga lopen deze winter.”

## TWEDEJAARSCADETTEN

Tien seconden na Léonie Henderieckx holde

Het podium van de tweedejaarscholieren met Saar Van Laethem (midden), Manon Van Wijnendaele (links) en Zoë De Soete (rechts).

Foto Johnny De Ceulaerde



Catho Van Weyenberg/VITA als kampioene van de tweedejaars over de finish.

“Mijn eerste provinciale veldlooptitel”, glunderde de atlete van VITA die in de voormiddag haar zus Chloë nog naar de titel bij de eerstejaarsminiemen had geschreeuwd. “Op deze lastige omloop kon ik Léonie Henderieckx niet volgen. Nochtans was de uitslag vorige week nog omgekeerd. Maar kom, ik moet niet zeuren want deze winter stond ik in alle wedstrijden waaraan ik deelnam op het podium. Deze lijn wil ik doortrekken naar de volgende wedstrijden. Volgende week sta ik wellicht aan de start in Maldegem en nadien gaat alle aandacht uit naar het Belgische kampioenschap.”

## MANNEN

Marco Vanderpoorten overklaste iedereen in de senioreswedstrijd. Niemand van de 22 deelnemers kwam ook maar één keertje in de buurt van de Hammenaar. “Op zo’n parcours lopen deed nog eens deugd. Neen,

echt diep ben ik niet moeten gaan om de provinciale titel binnen te rijden. Vorige week in Hamme had ik al gevoeld dat de vorm, nadat ik mijn kansen niet naar behoren kon verdedigen op het EK, opnieuw aan het komen is. Ook nu heb ik goed kunnen losdraaien. Al bij al kijk ik vrij positief op de winter terug. Vanaf nu ga ik me minutieus voorbereiden op het BK in Brussel maar vooraleer het zover is loop ik ook nog in Lokeren en het KVV” aldus de student Fysica-Sterrenkunde.

“Marco was veel te sterk” gaf Ward Oosterlinck/EA toe. Het nummer twee in de wedstrijd moest uiteindelijk bijna een minuut toegeven aan de winnaar. “Ik heb weliswaar gepiekt naar dit PK, en zelfs twee weken op rij het parcours komen verkennen, maar de regen maakte het de voorbije week allemaal nog zwaarder en uiteindelijk toch mijn eigen koers gelopen. Op zo’n zwaar parcours had ik al snel door dat er niks aan Marco Vanderpoorten te doen was. Ik ben dan ook eerder een stratenloper. Volgende

Marco Vanderpoorten  
Foto: Johnny De Ceulaerde



Charlotte Penneman  
Foto: Johnny De Ceulaerde





week loop ik de corrida in Aalst en nadien een baanwedstrijd over 10 km in Nederland. Crossen doe ik vooral om sterker te worden in de pistewedstrijden” aldus de Belgisch kampioen 10.000m op de piste.

## KORTE CROSS

Lucas Lievens brak enkele maandengeleden nog zijn sleutelbeen. “In Ertvelde (AS Riem) had ik nog ondervonden dat de lange cross iets te vlug nadat ik de training heb mogen hervatten is gekomen. Daarom opteerde ik hier voor eigen volk voor de korte cross. Een gelukkige keuze, want hoewel Sven Bombeke/EA en Gerben De Backer/ALVA steeds het tempo maakten heb ik goed kunnen volgen. De laatste keer dat we het bos uitkwamen voelde ik me sterk genoeg en ben bergop naar de aankomstlijn beginnen spurten. Met succes en dat ondanks mijn gebrek aan wedstrijdritme. Neen, de conditie is er nog niet maar toch hoop ik op het KVV en het BK mee te kunnen doen voor een medaille bij de beloften. Op de lange cross dan weliswaar.”

## JUNIORES

Daan Bostyn/RIEM behaalde in Zottegem zijn zevende overwinning deze winter. “Toch is deze provinciale titel misschien wel de mooiste. Het heuvelachtige parcours lag er modderig bij en regen en wind maakten het niet gemakkelijker. Gelukkig kon ik steeds bergop het verschil maken. Neen, achteraf bekeken is deze titel nooit in gevaar geweest, want na een snelle start moest ik alleen nog het gezelschap dulden van Joachim Pelicaen/ALVA, M35. Hij was de enige die op mijn hiel bleef aanklappen waardoor het tempo ook nooit versaaide.



Sem Serrano  
Foto: Johnny De Ceulaerde

In de slotronde kon ik opnieuw een kloof slaan in de bergop naar het bos toe en bij het uitkomen had ik een mooie voorsprong. Mijn harde trainingsarbeid heeft opnieuw geloond. Komende week start ik in Maldegem en nadien loop ik ook nog het KVV en BK. Misschien komt er nog een achtste overwinning bij.”

## EERSTEJAARSSCHOLIEREN

Emiel Penneman/ACW greep in Zottegem zijn vijfde provinciale titel. “Ik haakte mijn wagonnetje aan bij een groepje tweedejaars die in achtervolging waren op Sem Serrano/KAAG. Aanvankelijk was ook Wan-



Kilani Njema  
Foto: Johnny De Ceulaerde

nes Verduyn/KAAG mee, maar hij viel ver terug en viel nog naast het podium. Deze wedstrijd was alleszins een bewijs dat ik nog steeds progressie maak. Mijn focus ligt op de CrossCup, waar ik als eerstejaars moet optornen tegen de betere tweedejaars en bijgevolg eerder anoniem meeloop rond de tiende plaats. Toch is het een manier om te groeien. Ik heb trouwens nogal wat wedstrijden nodig. Volgend weekend loop ik in Hannuit en de week later nog in Lokeren. Nadien staan het KVV en het BK nog op de rol. Neen, bang dat ik teveel hooi op de vork neem heb ik niet. Met Bart Raes heb ik een goede begeleider. Hij laat me interval trainen in groep in Stekene en geeft me ook een schema om individuele duurlopen te doen”, aldus de atleet uit Pui-velde-Belsele.

## TWEDEJAARSSCHOLIEREN

Sem Serrano/KAAG schoot er als een pijl vandoor en zag de kloof met de achtervolgers steeds groeien.

“Ik ben wat te snel gestart maar viel uiteindelijk toch in mijn juiste tempo. Nadien ben ik tussendoor enkele keren versneld. Ik heb deze wedstrijd inderdaad opgenomen als doorgedreven training. Een training op een loodzwaar parcours in modder en wind. Alleszins een geslaagde repetitie met het oog op de CrossCup wedstrijd volgende week in Hannuit. Nadien piek ik naar het BK in Brussel. Neen, ik focus niet op het klassement van de CrossCup, want vorige zomer geraakte ik geblesseerd waardoor ik gas moest terugnemen. Pas met de relays ben ik opnieuw aan wedstrijden begonnen. Rustig aan en niet teveel, maar de wedstrijd-



De cadetten van EA: VLNR: Kilani Njema, Matthias Meert, Renu De Samblanckx en Arnaud Vermoesen  
Foto Johnny De Ceulaerde



den die ik liep heb ik wel gewonnen.”

## EERSTEJAARSCADETTEN

Kort nadat een pelotonnetje tweedejaars voor de podiumplaatsen had gestreden, liep Basile De Vos/V5 als snelste eerstejaars over de eindmeet. “De modder maakte deze wedstrijd extra zwaar”, zuchtte de Vlierzelenaar. “Voor mij is dit mijn eerste provinciale titel. Neen, ik had het niet verwacht want de ganse winter moest ik de duimen leggen voor tal van tweedejaars en ook in mijn eigen leeftijdscategorie was ik niet steeds de primus. Laat ons zeggen dat ik in het gezamenlijke klassement steeds moest knokken voor een plaatsje bij de beste tien. Dankzij mijn trainer Koen Spepliers heb ik goed kunnen pieken naar deze wedstrijd. Het seizoen is echter nog niet gedaan want ook het KVV in Diest en het BK in Brussel staan nog zeker op mijn planning.”

## TWEDEJAARSCADETTEN

Op het selectieve parcours rond de Bevegemse vijvers stond er bij de cadetten geen maat op Kilani Njema/EA. De Aalstenaar hield in een langgerekte spurt Louis Van Daele/RIEM en zijn clubgenoten Matthias Meert en Renu De Samblanckx achter zich.

“Ik ben tevreden dat ik mijn favorietenrol heb kunnen waarmaken. Vorig seizoen werd ik Belgisch kampioen, maar dit jaar heb ik de focus gelegd op het eindklassement in de CrossCup. Natuurlijk staat het BK in Brussel ook in vet aangestipt in mijn agenda”, zegt Kilani Njema die vorige zomer net naast de Belgische titel op de 1500m greep. “Hoewel we hier een selectief parcours voorgeschoteld kregen zijn we in een vrij grote groep aan de finale begonnen. Ik was de snelste, maar achter mij kwamen nog twee atleten van Eendracht Aalst. Trainingsmakers. Dat we steeds samen trainen, met Kim Barbé en Michiel De Corte als trainers, stuwt ons allemaal naar betere prestaties. Hopelijk volgt nu een bevestiging in Hannuit waar volgend weekend de CrossCup wordt gelopen.”

De volledige uitslag van het PK Veldlopen Oost-Vlaanderen vind je [hier](#)

TEKST: Dirk Van Bruysel

De cadetten meisjes.

Foto: Johnny De Ceulaerde



Thuisloper Lucas Lievens wint de korte cross.

Foto Johnny De Ceulaerde



De scholieren jongens met eerstejaars Emiel Penneman (3099) en tweedejaars Ruben De Smedt (2982) en Arne Segers (2863).

Foto Johnny De Ceulaerde





# PK LIMBURG: SACN EN LOOI DOMINEREN

Laurens Vanderlinden en Zjef Ceunen bij de mannen en Lana Ryckaert en Hannah Enkels bij de vrouwen: het waren twee atleten van SACN en twee atletes van LOOI die in Sint-Truiden op een door wind en modder zwaar geworden parcours de Limburgse veldlooptitels editie 2023 bij de seniores en junioren veroverden. Seniore Ryckaert moest in de wedstrijd voor seniores-junioren-masters 35+ wel eerstejaarsjuniore Enkels laten voorgaan, Vanderlinden stak na een lange solo zijn tweede seniorestitel op een rij op zak.

## OPNIEUW VANDERLINDEN

De scholieren en masters M50 in één wedstrijd.

Foto: Jens Riskin



Net als vorige winter liep Laurens Vanderlinden/SACN een week vóór het Limburgse veldlooptoernooi in het Baskenland de Cross Internacional Juan Muguerza. En net als in 2022 finishte de 27-jarige Vanderlinden er op de 22ste plaats. Het bleek een goed voorteken voor zijn tweede provinciale crossstitel op rij. Net als vorige winter in Lommel deed hij het met een lange solo. "Het was door de modder en de felle wind best wel een lastige wedstrijd, waardoor het moeilijk was om mijn tempo aan te houden. Al kon ik wel nog goed finishen. Jammer dat er in onze categorie zo weinig deelnemers waren en dat Matthias Gombier/LOOI vandaag niet van de partij was. Met hem erbij was het wellicht spannender geweest", vertelde Laurens Vanderlinden. "In de aanloop naar het Belgisch veldlooptoernooi doe ik nog de veldloop van Lommel en het Vlaams kampioenschap. Op iets langere termijn kijk ik uit naar mijn marathondebuut, dit najaar in Eindhoven. Daarvoor zal ik wel meer volume moeten trainen." Clubgenoot Jorne Vanherck en Wouter Simons/ATLA, die Vanderlinden ongeveer één ronde gezelschap hielden, zagen al snel in dat zijn tempo voor hen te hoog lag en concentreerden zich op de strijd om het zilver. Vanherck, die door ziektekiemen wat trainingsachterstand opgelopen had, schudde Simons even af. Maar de Genkenaar dichtte op eigen tem-

po het kloofje en plaatste daarna zelf de beslissende versnelling. "Met Vanderlinden aan de start wist ik dat zilver het hoogst

haalbare was. Ik ben dan ook tevreden met de tweede plaats, zeker na mijn mindere prestatie van vorige week in Lanaken."

## TWEDE OP RIJ VOOR CEUNEN

Amper vijf deelnemers tekenden present bij de junioren. Tweedejaars Zjef Ceunen/SACN stak er met kop en schouders boven uit. Net als vorige winter in Lommel snelde hij meteen van alles en iedereen weg. Alleen master Steven Heemskerck/ATLA, erg in zijn sas op het modderige parcours, wist hem nog bij te benen. De Maaslander probeerde op de zwaarste stroken voorbij Ceunen te geraken, maar die gaf geen krimp en trok gecontroleerd zijn tweede juniorestitel op rij over de streep. "In Roeselare kwam ik ten val, waardoor ik mijn kansen op een EK-ticket verspeelde. Maar de overwinning in de Sylvesterveldloop van Soest zorgde voor een mentale boost. Dit was een goede voorbereidingswedstrijd voor het Belgisch kampioenschap. Hannuit laat ik vallen. In de aanloop naar het Vlaams kampioenschap in Diest loop ik op 29 januari de cross in Geel, op een paar kilometer van mijn deur."

AVT'ers Alexander Volders en Robbe Elsen liepen op ruime afstand naar zilver en brons.

## AVT EN LOOI DOMINEREN JEUGDREKSEN

AVT pakte net als vorige winter de twee scholierentitels. Zowel tweedejaars Ilio Kopriva als eerstejaars Daan Ardui had weinig moeite met de tegenstand. Kopriva roffelde naar goede gewoonte de aanvalstromen en zette na een lange solo Michail Arduwie/GENK en Kobe Gaubomme/TACT op ruime achterstand. Meteen zijn tweede scholierentitel in evenveel jaren. Ook eerstejaars Ardui, die vorige winter heel nipt door Tuur Gijbels/AVT van het goud gehouden werd, sloeg zijn slag met een lange solo. Clubgenoot Siebe Cruysberghs en Lowie Wouters/SACN vervulde het erepodium bij de eerstejaars.

Tweedejaarscadet Nand Put/LOOI verzilverde vorige winter zijn offensieve strategie met goud. En ook nu kreeg de Breeënaar, opgejaagd door Witse Vandeweyer/SACN, loon naar aanvallend lopen. Elias Sergeant/ACA volgde als derde op ruime afstand. Eerstejaars Mathis Verdonck zette de Looise hegemonie bij de cadetten nog eens extra in de verf en nam na zus Kyra nog een tweede gouden medaille mee naar Koersel. Hij hield Lars Winters/GENK en Lander Loomans/SACN af.

## ENKELS IMPONEERT

Net als vorige winter liepen de seniores, junioren en de masters tot 45+ in één reeks. En net als in 2022 was het opnieuw een juniore die als eerste over de streep kwam. In Lommel gaf Fien Peusens/ATLA iedereen het nakijken, in Sint-Truiden was het eerstejaarsjuniore Hannah Enkels/LOOI die imponeerde. Enkels ging al van bij de start met clubgenote Lana Ryckaert en Anne Schreurs/GENK in het offensief. Nadat eerst Schreurs kraakte, moest daarna ook Ryckaert eraan geloven. Na een hele sterke slotronde zegevierde Enkels uiteindelijk met bijna een halve minuut voorsprong op haar club- en trainingsgenote Ryckaert. "Het was even afwachten of ik de afstand van ruim 6 km wel zou aankunnen, bij de junioren zijn de afstanden immers korter. Maar het ging ondanks het zware parcours echt wel heel goed. Behalve op zand voel ik me trouwens op elke ondergrond in mijn element. Na een modderstrook had ik een paar meter op Lana en toen ben ik doorgegaan", glunderde Hannah Enkels na haar stuntzege. "En dan te weten dat ze tijdens de kerstvakantie nog een week op skivakantie geweest is. De selectie voor het EK cross in Turijn heeft haar ongetwijfeld een grote boost gegeven", vulde trainer Frank Bastiaens aan. Lana Ryckaert, nog een trainingsdiscipel van Frank Bastiaens, pakte



twee jaren nadat ze met atletiek herbegonnen is, als tweede in de wedstrijd haar eerste seniorestitel. “Ik train veel met Hannah en op training zijn we elkaar waard. Ik doe vooral korte crossen en ook voor mij was het vandaag best pittig. Zeker omdat we de voorbije week nog vrij zwaar getraind hadden.”

Anne Schreurs knokte zich naar zilver en Aria Schouten/AVT pakte tien tellen later het brons. Bij de junioren gingen zilver en brons naar respectievelijk Britt Vaesen/AVT en Lena Eskens/TACT.

482

Allianz

VLAAMSE  
ATLETIEKLIGA

## VERDONCK EN NYSSSEN VERLENGEN HUN TITELS

De wedstrijd bij de scholieren draaide uit op een duel tussen Kyra Verdonck/LOOI en Marthe Nyssen/ADD, vorige winter respectievelijk provinciaal kampioenen bij de tweedejaarscadetten en eerstejaarscholieren. Verdonck toonde zich op de modderige omloop de beste en liep uiteindelijk een halve minuut uit. Nyssen had op haar beurt meer dan voldoende voorsprong om zich tot kampioene bij de tweedejaars te kronen. Met Eline Debaere/AVT en Indy Lagarde/SACN was het podium identiek aan dat van 2022. Bij de eerstejaars zorgden Laure Saenen (tweede) en Sien Van Camp (derde) voor een volledig Loois erepodium.

## EERSTEJAARSCADETTEN BOVEN

In de titelwedstrijd voor cadetten zwaaiden de eerstejaars de plak. Lio Ramaekers/LOOI, dit winterseizoen op Limburgse bodem nog niet verslagen, koos samen met Willemijn Driessen en Maxime Voorter, beiden bij AC GENK aangesloten, al snel het



De scholieren meisjes met Marthe Nyssen (3800) die meteen de kop nam en de cross winnend afsloot.  
Foto Jens Riskin

hazenpad. Ramaekers' tempo bleek in de slotronde te hoog voor haar metgezellen en zo stevende ze solo op een nieuwe zege en de titel af. Na een geweldige tussenspurten eigende Driessen zich het zilver toe, Voorter klom op het derde podiumtrapje.

Op ruime afstand van de eerstejaarscadetten kwam Kyra Vanschoonwinkel/ADD als eerste tweedejaars over de streep. In de strijd voor de tweede plaats hield Lisa Du Tré/LOOI Lore Dirick/ADD af.

## REACTIES

Lio Ramaekers/LOOI (winst 1stejaarscadetten): “Ik heb lang getwijfeld om aan het provinciaal kampioenschap deel te nemen, ik mik deze winter immers vooral op het Belgisch kampioenschap. Vandaag raakte ik met een versnelling alleen weg.”

Kyra Vanschoonwinkel/ADD (winst 2dejaarscadetten): “In de eerste ronde zaten we nog allemaal samen. Daarna geraakte ik alleen voorop. Een geweldige verrassing deze titel. Ik had nog nooit op een podium gestaan.”

Mathis Verdonck/LOOI (winst 1stejaarscadetten): “Ik liep vandaag gewoon mijn eigen tempo en had niet echt versneld. Dat ik Limburgs kampioen word, is ook voor mij een verrassing. Groeipijnen en mijn knie remmen me al een tijd af.”

Nand Put/LOOI (winst 2dejaarscadetten): “Zware kost, deze omloop. Bovendien sukkel ik al een tijdje met mijn knie. Gelukkig heeft papa mij goed kunnen oplappen.”

Kyra Verdonck/LOOI (winst 1stejaarscholieren): “Marthe Nyssen ging erg snel van start. Trainer Frank Bastiaens had me gevraagd om mijn eigen tempo te lopen en dat heb ik gedaan.”

Marthe Nyssen/ADD (winst 2dejaarscholieren): “Het was een zware wedstrijd. Lopen in de modder ligt me niet zo goed. Op het BK in Brussel mik ik op een plaats in de top tien.”

Daan Ardui/AVT (winst 1stejaarscholieren): “Ik ben nog maar twee jaar met atletiek bezig. Na vorig jaar Limburgse pistetiteln in de 800 en 1500m behaald te hebben, was dit mijn eerste veldlooptitel.”

Ilio Kopriva/AVT (winst 2dejaarscholieren): “Mijn trainer had me gevraagd om meteen alle remmen los te gooien en dat leidde tot een lange solo. Of ik stilaan de stap naar het triatlon zet? Dat zou kunnen.”

De volledige uitslag van het PK Veldlopen Limburg vind je [hier](#)



Laurens Vanderlinden op weg naar zijn tweede Limburgse crosstitel.  
Foto Jens Riskin



# PK ANTWERPEN: ELKE GODDEN EN TIM VAN DE VELDE MET OVERWICHT

Ac Hulshout beleefde turbulente tijden de laatste maanden. Het vierde in november een 50-jarig jubileum een dikke maand na het plotse overlijden van clubicoon Robert De Wit. De dochter en kleindochter van Robert mochten de laureaten van de lange cross bij de mannen in de bloemen zetten. Een pakkend eerbetoon. Op de erelijst van de lange cross schrijven we de namen van Tim Van de Velde/DUFF en Elke Godden/AVKA. In de korte cross staken Noah Konteh/OLSE en Laura Schadron/ZWAT erbovenuit. 764 atleten vonden de weg naar de mooie en gevarieerde omloop aan de buitenwielerbaan. Op een paar spatjes na, tijdens de korte crossen, bleef het droog. De strakke wind was wel een wedstrijdbepalende factor.



De korte cross mannen  
Foto: Nadia Verhoft

Het onverwachte verlies van Robert De Wit begin oktober 2022 betekende een kolosale klap voor de Kempense club. Maar Ac Hulshout zet het levenswerk van de stichter voort. Het leverde qua organisatie en parcours en omkadering een prestatie af waar Robert ongetwijfeld fier op geweest zou zijn! De club heeft een sterke crosstraditie met de organisatie van het eerste KVV-cross in 2013 en rond die periode ook een samenwerking met de Crosscup. Maar het was toch alweer van 2014 geleden dat het PK nog eens neerstreek aan de wielerbaan.

Bij de seniores mannen maakte Tim Van de Velde zijn favorietenrol waar. Hij dulde in de aanvangsfase nog onder meer Laurent Bierinckx/ACHL en Maarten De Nys/DUFF in zijn spoor. Maar al snel nam de steeple specialist afstand. Bierinckx bleef stevig op de tweede stek lopen. Maarten De Nys kende een terugvalletje in de voorlaatste ronde. Arne Agten/VMOL kwam sterk terug en ging over de uit Aalst afkomstige Ac Duffel-atleet. Op karakter knokte De Nys zich in de laatste ronde finaal voorbij Agten/VMOL die vrede moest nemen met plaats vier. Sander Hoeven/BRAB maakte de top vijf vol.

Juniors en masters mannen liepen samen in één reeks. Lander Slegers/SPBO schoof

vlot me met de betere masters, nam zelf ook wat initiatief en kende weinig moeite om zijn derde provinciale crossschildje binnen te halen. Maar hij moest twee 35-plussers (Glen Laurens en Thomas Bjurström/ABES) voor zich dulden. Lokale Ac Hulshout-atleet Glen Laurens bolde juichend binnen als eerste master. Hij betrok zijn kinderen in de hulde op het podium. Een mooie zege voor de duatlonspecialist die in de periode 2008 en 2009 ook bij de



Lander Slegers de beste junior.  
Foto: Nadia Verhoft

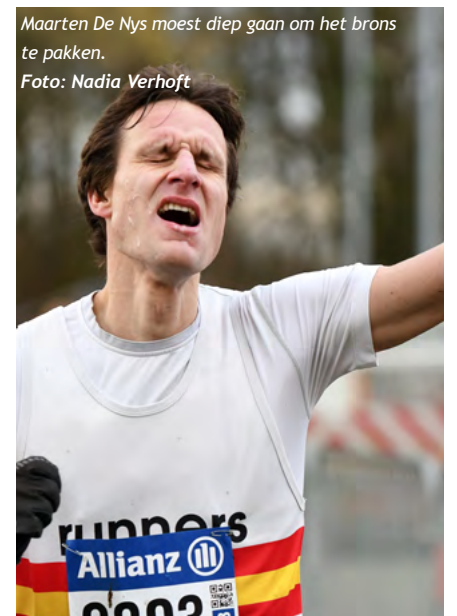
seniores twee provinciale crosstitels pakken.

## NOAH KONTEH WINT KORTE CROSS

In de korte cross kwam er met Noah Konteh/OLSE een logische winnaar uit de bus. Iedereen had het natuurlijk lokale Ac Hulshout-topper Sam Valgaeren/HULS van harte gegund. Maar de Heultjenaar kende geen ideale voorbereiding en Konteh was gewoon ijzersterk. Valgaeren - in 2015 nog Belgisch kampioen korte cross - mocht wel het zilver om zijn nek hangen. Dankzij een sterk slot ging hij nog voorbij Louis Vanroy/ABES (brons). In 2014 begon Sam Valgaeren aan een reeks van zes (!) provinciale titels op rij op de korte cross. Na twee niet-deelnames in 2020 en 2022 zal hij deze zilveren medaille ongetwijfeld ook koesteren.

Bij de scholieren jongens maakte Mats Vervoort/AVLL zijn comeback na 7 maanden zonder competitie door een blessure. De Nijlenaar knoopte meteen aan met de overwinning. De eerstejaars liep heel de race in de kopgroep met Jenne Huysmans/GEEL en Ward Vleugels/ACHL en trok het laken naar zich toe in de slotfase. Jenne Huysmans kon het langst weerwerk bieden. Hij finishte vijf tellen na Vervoort als eerste bij de tweedejaars. Vleugels (tweede tweedejaars) werd derde 'overall'.

De cadetten kregen 3000m voorgeschoteld. Matthias De Belder/DUFF bleek de sterkste. De laatste halve ronde plaatste hij een ultieme versnelling waarop zijn



Maarten De Nys moest diep gaan om het brons te pakken.  
Foto: Nadia Verhoft



## ELKE GODDEN OP HOOG NIVEAU

Juniore, masters en seniores vrouwen liepen samen in één reeks. Al snel had favoriete Elke Godden een aardige voorsprong bijeen. Achter haar vormde zich een groepje met onder andere master Xenia Luxem/OLSE, seniore Jolien Denis/DUFF en juniore Hannelore Van Nuffelen/BONH. Terwijl Godden steeds meer voorsprong nam, bleef de strijd om de ereplaatsen spannend. Uiteindelijk ging vice-Belgisch crosskampioene van 2008 Xenia Luxem (tweede in totaal, eerste master) in de laatste ronde nog op en over Denis. Hannelore Van Nuffelen/BONH volgde als vierde in totaal en als eerste juniore.

In de korte cross nam Laura Schadron/ZWAT resoluut de kop. Ze legde een stevig tempo op. Nel Vanopstal/GEEL, Sofie Lauwers/RAM, Lisa Jennen/AVLL en Charlotte Vandendenderhoof/ABES klampten aan, maar één na één moesten ze zich gewonnen geven. Vanopstal bood nog het langst weerwerk en was de beste juniore.

## SPANNEND DUEL VAN BREEDAM-PAULUSSEN

De wedstrijd bij de scholieren meisjes draaide uit op een bijzonder hoogstaande tweestrijd tussen Belgisch crosskampioene Astrid Van Breedam/AVLL en Fien Paulussen/ACHL. De twee gaven elkaar weinig toe. Maar in een langgerekte eindsprint bleek de loopster uit Schoten finaler de sterkste. Paulussen kon leven met zilver. Maxime Smet/VMOL kwam als derde over



Elise Pletinck de sterkste bij de cadetten  
Foto: Nadia Verhofs



De juniore, seniores en masters vrouwen.  
Foto: Nadia Verhofs

de finish en mocht het goud bij de eerstejaars in ontvangst nemen.

Bij de cadetten meisjes domineerde Ac Duffel met veel noteringen in de top acht. Eerstejaars Elise Pletinck/DUFF koos al snel het hazenpad. De concurrentie kreeg enkel haar hielen te zien. Roos Van Zundert/ACHL had aan één demarrage genoeg om de beslissende kloof te slaan op de rest en greep de titel bij de tweedejaars.

## REACTIES

**Elise Pletinck/DUFF (goud eerstejaarscadetten):** "Het ging echt heel goed. Dat ik zoveel voorsprong zou hebben, dat had ik niet verwacht. De rest van het seizoen doe ik nog de Crosscup en het VK en BK cross."



Matthias De Belder op weg naar de winst bij de cadetten jongens.  
Foto: Nadia Verhofs

**Roos Van zundert (goud tweedejaarscadetten):** "In de tweede ronde op het stuk windop was ik een beetje sterker dan de achtervolgster. Het is mijn eerste provinciale titel en ik ben er echt heel blij mee. Dit seizoen gaat het al vanaf het begin heel goed met dank aan mijn trainer Patrick Van Riet. Mijn doel is nog om zeker nog mee te doen aan het BK cross. Hopelijk kan ik daar een mooie prestatie behalen."

**Matthias De Belder/DUFF (winst tweedejaarscadetten):** "Ik heb met Axl Hermans om beurten op kop gelopen tot hij moest lossen. In de laatste ronde bij het bergop lopen op de wielerpiste ben ik versneld. Ik heb de versnelling doorgetrokken tot rond de wielersbaan en zo had ik op het einde nog een mooie voorsprong. Ik loop binnenkort nog Hannuit, het VK en het BK. Ik hoop om in die wedstrijden top vijf te lopen. Op het BK cross vorig jaar was ik ziek en pressteerde ik wat minder. Daarom wil ik nu heel graag revanche nemen voor vorig jaar."

**Astrid Van Breedam/AVLL (winst tweedejaarscholieren):** "Ik had niet gedacht dat de tegenstand zo sterk zou zijn, maar dat vind ik positief. Fien bleef heel goed volgen en ze bleef ook iedere keer terugkomen. In de laatste ronde op het stukje bergop versnelde ik en toen moest ze lossen. Ik vind het goed om in de cross te moeten knokken voor mijn plaats. Op het VK en BK hoop ik om toch zeker opnieuw voor het podium of voor de overwinning mee te doen. Het gaat tot hertoe heel vlotjes dit seizoen."

**Mats Vervoort/AVLL (winst eerstejaarscholieren):** "Door mijn blessure had ik vijf maanden niet gelopen. Ik was nu een maand opnieuw aan het lopen. Maar ik had nog maar 2 zwaardere trainingen gedaan. Ik had wel gedacht dat ik een kans maakte



## REACTIES

**Astrid Van Breedam/AVLL (winst tweedejaarscholieren):** “Ik had niet gedacht dat de tegenstand zo sterk zou zijn, maar dat vind ik positief. Fien bleef heel goed volgen en ze bleef ook iedere keer terugkomen. In de laatste ronde op het stukje bergop versnelde ik en toen moest ze lossen. Ik vind het goed om in de cross te moeten knokken voor mijn plaats. Op het VK en BK hoop ik om toch zeker opnieuw voor het podium voor de overwinning mee te doen. Het gaat tot hiertoe heel vlotjes dit seizoen.”

**Mats Vervoort/AVLL (winst eerstejaarscholieren):** “Door mijn blessure had ik vijf maanden niet gelopen. Ik was nu een maand opnieuw aan het lopen. Maar ik had nog maar 2 zwaardere trainingen gedaan. Ik had wel gedacht dat ik een kans maakte om te winnen, maar ik ben heel blij dat het ook gelukt is. Na de snelle start had ik tijd nodig om te recupereren. In de tweede rond probeerde ik een aanval te plaatsen, maar ik merkte dat ik niet ver weggeraakte en besloot dan om niet vol door te gaan in m'n eentje aangezien er veel wind stond. Op het einde ben ik voor de laatste haarspeldbocht nog versneld. Het plan is zeker om nog mee te doen aan het VK en BK. Gezien de korte voorbereiding weet ik dat winnen heel moeilijk zal worden. Maar een tweede plaats is misschien wel realistisch.”

**Elke Godden/AVKA (winst seniores vrouwen):** “Het gaat heel goed dit seizoen. Sinds maart vorig jaar ben ik aan het trainen zonder blessures. Ik heb nu ook een mental coach. Die heeft me heel goed geholpen om met wedstrijdstress om te gaan. Een tech-



De scholieren meisjes in actie  
Foto: Nadia Verhoft

niek die werkt bij mij is sporthypnose. Deze winter doe ik nog de Crosscup-manches en misschien ook de veldloop van Geel. Als ik op de Crosscup nog eens een keer zo sterk zou kunnen lopen als in Roeselare (red. Ze werd daar achtste in een zeer sterk deelnemersveld) zou ik heel content zijn. Het parcours op het KVV in Diest ligt me normaal gezien heel goed. Daar hoop ik sterk voor de dag te komen.”

**Hannelore Van Nuffelen/BONH (winst juniore vrouwen):** “Ik probeerde zolang mogelijk te volgen. Door de examenperiode zit ik momenteel niet in topvorm. Maar ik had wel een goed gevoel. Ik studeer geneeskunde en het is nog wat zoeken om de sport en de studies gecombineerd te krijgen. Normaal gezien zal ik meedoen aan het KVV en het BK, maar met de examens die nog volop bezig zijn, is het afwachten wat dat zal geven.”

**Tim Van de Velde/DUFF (goud seniores mannen):** “Ik besloot om het PK mee te pikken om er terug wat ritme in te krijgen nadat ik in de eindejaarsperiode een goede griep heb gehad. Nu ben ik weer rustig aan het opbouwen. Om nog eens een andere prikkel te krijgen paste het PK cross wel in het plan. De vorm is er nog lang niet. Ik ga nu vooral weer op de basis focussen. De indoorwedstrijden heb ik zo goed als uit mijn hoofd gezet. Er komt nu een belangrijk jaar aan. Ik heb één groot doel: de Olympische Spelen in Parijs. In 2023 zijn er veel belangrijke rankingpunten te verdienen en daarom wil ik top zijn in de zomer. De rechtstreekse limiet van 8.15 is wel heel stevig, maar dat mag misschien een ambitie zijn op termijn.”

**Lander Slegers/SPBO (goud juniore mannen):** “De eerste twee ronden ging het wat traag naar mijn gevoel. Dan heb ik zelf de kop getrokken om mijn eigen tempo te lopen. Het plan was om er een harde wedstrijd van te maken. Het is mijn derde titel. Vorig jaar was het jammer genoeg niet gelukt om te winnen bij de scholieren. Maar ik ben heel blij dat ik in mijn eerste jaar bij de juniore al kan winnen. Vanaf nu ligt de focus op het BK.”

De volledige uitslag van het PK cross Antwerpen vind je [hier](#)

### Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven - zaterdag 21 januari 2023  
FOTO'S: Vince D'hondt, Paul De Schuyter, Johnny De Ceulaerde, Jens Riskin en Nadia Verhoft

TEKST: Milan Augustijns, Gunther Dekie, Dirk Van Bruysel, Bart Spruijt en Jacky Stijven

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, website, mail, fotokopie of op welke wijze ook, zonder voorafgaandelijke toestemming van de uitgever. Teksten en foto's blijven eigendom van de auteur en fotograaf.



Hannelore Van Nuffelen was de beste juniore.  
Foto: Nadia Verhoft