

@LETIEKLEVEN

BK 10.000M, ACM HERENTALS, BK STUDENTEN



ENZO NOEL EN JANA VAN LENT MET 10.000M-GOUD

Strijd op meerdere fronten in het lange 1 mei-weekend. Op het BK 10.000m op zaterdag grepen Enzo Noel en Jana Van Lent de kampioenenkroon. Noah Konteh was de revelatie met brons en een EK U23-limiet. Op de ACM-meeting van Herentals op 1 mei meeting Stessens tekende thuisatleet Jef Vermeiren letterlijk en figuurlijk voor een hoogtepunt van 2m24 in het hoog. Sem Serrano haalde er de EYOF-limiet op de 3000m. En op het BK studenten op 1 mei in Oordegem lieten enkele spurt(st)ers mooie dingen zien. Adrien Devriendt en Rani Vincke etaleerden een veelbelovende vorm.

KNALDEBUUT KONTEH

Bij de mannen waren alle ogen gericht op Guillaume Grimard/DCLA die na een besterke Crosscup-campagne met ambitie van start ging. Hij vertrok op een stevig schema. Niemand kon of durfde meeschuiven. In de succesvolle achtervolging zagen we Steven Castele/AVR Enzo Noel/WACO, Adam Thaddée/MOHA en Jonathan Goudeseune/FLAC. Grimard haalde niet het niveau dat hij in de winter etaleerde. Uiteindelijk viel hij met een vierde plaats nog net naast het podium. Zijn tijd van 29'25"32 was een tegenvaller. Het was verrassend de 19-jarige Noah Konteh/OLSE die z'n race goed indeelde, op het einde nog oprukte en brons wegkaapte. Enzo Noel bleek in de slotfase sneller dan Steven Castele in de strijd om het goud. Nog een andere West-Vlaming Jonathan Goudeseune/FLAC finishte vijfde in 29'26"25. Bronzen medaillewinnaar Noah Konteh had tot dusver nog nul ervaring op de langste pisteaafstand. De voorbije jaren liep hij op de piste vooral de 1500m en de 3000m met één keer een 5000m op het BK junioren vorig jaar in september. "Eigenlijk was het plan om deel te nemen aan de 10.000m een beetje als een gek idee begonnen", vertelde hij. "Oorspronkelijk was het doel om gewoon voor de 1500m te gaan. Maar dan zag ik dat die U23-limiet 3.39 was, wat toch vrij moeilijk is. De crossen gingen ook steeds beter en beter. Daarom dachten we dat het mogelijk moest zijn om vanuit die wintertrainingen een goede 10.000m te kunnen lopen vroeg op het seizoen."



De juryleden tellen rondjes.
Foto Luc Dequick

Jana Van Lent /RESC domineerde de vrouwenwedstrijd van start tot finish. Na amper vijf rondjes lag ze alleen op kop. Ze dubbelde bijna het volledige veld en na 25 baanrondjes stopte de klok op 34'14"95. Ze overtrof haar stoutste verwachtingen en greep goud in 34'14"95 waarmee ze ruim onder de EK U23-limiet van 34'30 dook. Een verbetering van haar PR met liefst 40 seconden. Ze mag haar koffers klaarzetten voor het EK beloften in het Finse Espoo. Bijna een minuut na de loopster uit Bornem bolde Anne Schreurs/GENK (35'10"30) als tweede binnen. Yewbdar Denys/DCLA (35'16"50) maakte het podium compleet. De nationale kampioene overtrof haar stoutste verwachtingen. "Het was voor mij de eerste wedstrijd van het seizoen", reageerde Jana Van Lent. "Eigenlijk verlopen de trainingen momenteel nog niet heel goed. Ik zit nu in mijn tiende stageweek in het ziekenhuis. Daardoor ben ik vaak laat thuis, wat vermoeid en heb ik soms zware benen. Daarom verwachtte ik dit niet meteen. Ik had de deelnemerslijst gezien en ik wist dat ik veel zou moeten dubbelen. Maar dat ik helemaal in mijn eentje, in deze omstandigheden, dit zou kunnen, had ik echt niet gedacht. Ik heb mijn persoonlijk record verbeterd met 40 seconden." De langeafstandsspecialiste die gecoacht wordt door haar vader moest het in haar eentje doen. "De eerste twee kilometer gingen heel erg traag. Daarna

heb ik mijn eigen tempo gekozen en dat ging goed. Ik kon het vlot volhouden. Hoe de voorbereiding op het EK U23 er zal uitzien? Dat moet ik nog bespreken met mijn trainer. Het plan is om sowieso ook nog een 5000m te doen, maar ik ben al blij dat ik deze limiet gehaald heb."



Jana Van Lent
Foto Luc Dequick



Enzo Noel
Foto Luc Dequick

“Ik heb drie en halve week in Font Romeu getraind op hoogte tot twee à drie dagen voor het BK. Daar deed ik een 2 à 3 specifieke 10.000m-trainingen. Voor de rest deed ik vooral veel volume. Zonder echt te zot te doen, want ik vooral ook niet geblesseerd geraken.” Hij deelde z'n race prima in. Dankzij een snellere tweede wedstrijdhelp rakte hij op het einde nog op. “Mijn doorkomsttijd na 5000m was 14'47 à 14'48. Dat betekende dat ik toch nog een snelle tweede helft nodig had, maar dat is gelukt”, legt hij uit. “Dat ik dan nog tot op het einde aan het strijden was voor de medailles heeft zeker wat geholpen. 25 rondjes is veel. Maar ik probeerde het op te vatten als een duurloop, het per kilometer te bekijken en op te tellen tot aan de vijf kilometer en daarna af te tellen. Guillaume was redelijk snel alleen vertrokken. Ik zat in de tweede achtervolgende groep. Ik liep uiteindelijk het gat op die achtervolgende groep toe. Met nog vier rondes te gaan ben ik begonnen versnellen. 3 mannen liepen dan nog voor mij. De laatste ronde versnelde ik nog extra en op 300m van de finish ging ik voorbij Guillaume. Toen had ik ongeveer door dat de limiet binnen was. Op het einde was het gewoon genieten. Dat ik voor het eerst op het podium sta bij de groten is voor mij echt de kers op de taart. Ik werd al eens vijfde op een BK 1500m, maar een medaille is toch nog iets anders.” De focus bij de jonge atleet verschuift spoedig weer naar het kortere werk. “Ik heb nu een 10.000m gelopen omdat dat na een winterseizoen in het begin van de zomer de gemakkelijkste afstand is. Maar ik ga sowieso nog kortere afstanden lopen. Met de hoop om daar ook nog een limiet te halen. Als ik mag kiezen loop ik nu ik nog jong ben toch liever de kortere afstanden. De 10.000m kan ik later nog genoeg lopen. Dit geeft wel veel vertrouwen dat als ik later wil opschuiven, ik



Steven Castele (2983), Adham Thaddée, (1588) Jonathan Goudeseune en Enzo Noel(1263)
Foto Luc Dequick

het wel kan op de 10.000m. Ik moet zeggen dat een 10.00m toch zware kost is. Het was enorm zwaar voor de kuiten. Ik voel de impact veel harder dan bij een veldloop. Maar het feit dat mijn kuiten nu helemaal stijf zijn, neem ik er met plezier bij.”

TOMMY KINDERS SNELSTE M35

Voordat de senioresreeksen van start gingen waren eerst de masters aan zet. In de reeks voor 50+ was Luc van Asbroeck/VITA (M55) de snelste in 34'20"50. Niet veel verder volgde Stefan Rens/ACHL (M50) in 34'30"44. Bij de M60 ging de titel naar topfavoriet Marc Van Der Hoeven/EA. Eddy Oomen/ARAC was de laureaat bij de M65, Eddy Vierendeels/ACP kreeg een DNF achter zijn naam bij de M70 en nestor Jacky Merckx/OEH kroonde zich voor z'n thuis-

club tot nationaal kampioen. Bij de 'jongere' masters triomfeerde Tommy Kinders/ACW bij de M35 in 31'49"00, Birger Raa/AVLO bij de M40 in 33'38"60 en Henk Vandermeersch/AVR bij de M45 in 32'59"27.

De masters vrouwen liepen samen met de seniores. De nieuwe kampioenen zijn Lisz Verbeeck/VOLH (W35), Fleur De Nill/ALVA (W40), Kristel Van Maldeghe/ACHL (W45), Sabine Dejaeghere/AVR (W55), Bernadette Vekeman/ZA (W65) Hilda-Ann Foster/OEH (W70).

In het voorprogramma was er nog een 3000m waarin scholier Eliott Vermeulen/WS afklokte op een winnende 8'20"65. Hij dook daarmee onder de limiet voor het EYOF in Maribor. Momenteel heeft samen met Sem Serrano de limiet op zak.



De M50-55-60-65-75: VLNR:Stefan Rens, Marc Van Der Hoeven, Luc Van Asbroeck, Eddy Oomen,Jacky Merckx
Foto Luc Dequick



Tommy Kinders (7120) en Denis galein (4202)
Foto Paul De Schuyter

Behind you for what's ahead



ACM-MEETING HERENTALS: JEF VERMEIREN 2M24

De 1 mei-meeting in Herentals is traditioneel de eerste ACM van het seizoen. Traditiegetrouw lokt de wedstrijd een sterk deelnemersveld voor de 3000m. Het niveau lag opnieuw erg hoog. Bij de mannen toonden Stijn Baeten/DCLA en Pieter Sisk/DCLA dat ze ook hun mannetje kunnen staan op een afstand die iets langer is dan wat ze gewend zijn op de piste. De twee gingen samen de laatste ronde in. Met een splijtend eindschot haalde Sisk het in 7'51"07 met twee tellen voorsprong op z'n clubmakker. In de tweede serie haalde scholier Sem Serrano/KAAG bijzonder vlot de EYOF-limiet van 8'25"00. Hij finishte in 8'14"27. Dat is een derde prestatie aller tijden bij de scholieren. Bij de vrouwen maakte vaste waarde, thuisatlete Sofie Van Accom/ACHL een prima beurt. Na de Duitse Svenja Pingpank finishte ze als tweede in 9'21"84. Charlote Van Laethem/HCO was de revelatie op de 3000m. Zij werd zeer mooi derde in 9'30"72. De lange trip was voor haar zeker de moeite. Eerste juniore was Nel Vanopstal/GEEL in 9'44"49. Op de 100m mocht de prestatie van de 20-jarige Robbe Torfs/AVLL gezien worden: winst in 10"82. Maar de prestatie van de dag kwam van hoogspringer Jef Vermeiren/ACHL. De Bevelnaar zweefde over 2m24. Een verbetering van zijn outdoorrecord met 4cm. Indoor ging de 20-jarige Bevelnaar al over 2m27. Hij overtrof z'n stoutste verwachtingen. "Nee. Dit had ik absoluut niet verwacht", bekende hij. "Op training draait het momenteel ook nog niet zo super. Ik ben nog volop aan het werken op een aantal technische zaken. Daarom had ik er niet zo'n goed oog op. Eigenlijk hoopte ik op 2m10 à 2m15 voor eigen publiek. Maar dit had ik niet zien aan-



Sofie Van Accom
Foto Nadia Verhoft (archief)



Hilda-Ann Foster
Foto Luc Dequick

komen." In het ver stond de hoogspringer ook z'n mannetje. Hij won de competitie met 6m97. "Op het PK deed ik ook al verspringen. Daar haalde ik 6m78 terwijl ik heel veel liet liggen voor de balk. Omdat ik heel graag die 7m wil halen, probeerde ik het nog eens in Herentals. Spijtig genoeg werd het 6m97. Ik liet ook weer te veel centimeters liggen voor de afstootbalk. Ik train niet specifiek op ver, maar het is wel leuk om te doen en veel van mijn hoogspringtrainingen komen het ver ten goede." Zijn opener van 2m24 lijkt zeer veelbelovend, maar figuurlijk beginnen te zweven gaat de Kempenaar, die toepasselijk luchtvaarttechnieken studeert, niet doen. "Het indoorseizoen begon ook fantastisch met die 2m27. Daarna viel het wat tegen", stipt hij aan. "Daarom durf ik nu nog geen



Sabine Dejaeghere
Foto Luc Dequick

voorspellingen te doen. Ik hoop gewoon om tegen het BK op m'n best te zijn en daar weer richting de 2m27 te klimmen en punten te scoren voor de ranking. Het zou mooi zijn moest ik voor het eerst de Belgische titel kunnen pakken. Tot hiertoe stootte ik vaak op Thomas Carmoy. Mijn volgende wedstrijd wordt de BVV. Daar zal ik horden en hoog doen. Maar door het uurschema is het wat moeilijk om die twee proeven te combineren dus het is afwachten wat dat zal geven."



Jef Vermeiren
Foto Nadia Verhoft (archief)

BK STUDENTEN: DEVRIENDT EN VINCKE SPURTEN SNEL

Nog op maandag 1 mei vond het open BK studenten plaats op de snelle piste in Vlierzele. De sprinters maakten van die kans dankbaar gebruik om te knallen. Adriën Devriendt/ACME liep zijn PR's op de 100m en op de 200m van de tabellen. Met 10"76 en 21"11 noteerde hij veelbelovende chrono's. 'Ik had oprecht niet verwacht dat het zo goed zou gaan', reageerde Adriën Devriendt. 'Ik trok naar de wedstrijd zonder veel grote verwachtingen. Op de 100m verwachtte ik de tijd ergens wel. Bij de 200m was het zo dat op het einde van de middag de omstandigheden prima waren. Ik was goed opgewarmd en ik liep gewoon m'n wedstrijd.' Binnenkort wil hij de lijn doortrekken naar de 400m. 'De 400m is niet mijn favoriete afstand wegens de hoge lactaatwaarden. Toch wil ik graag onder de 47 seconden duiken outdoor. Alles wat nog beter is, is bonus. Op de 200m zou als het wat meezit een duik onder de 21 seconden zeker mogen lukken de komende weken.' Bij de vrouwen racete 'Rocket' Rani Vincke/HAC naar dubbele spurtwinst: 11"72 en 23"97. Lotte Van Lent/AVZK werd tweede op de 100m in 11"83. Op de 200m claimde Janie De Naeyer/HAKI de tweede stek in 24"08. Tornado Robin Vanderbenden toonde vroeg op het seizoen al een degelijk niveau. 46"68 was z'n winnende 400m-tijd. Mariska Parewyck/EA overtuigde op de 800m met een dikke winst in 2'05"01 waarmee ze de jongere studenten ruim voorbleef. Op de 110m horden toonde de 22-jarige Nolan Van Cauwemberghe/MOHA zich de snelste in 14"02. Meerkamper Jente Hauttekeete verbeterde zijn persoonlijk



Jente Hauttekeete op het BK studenten
Foto Yorben Audenaert

record tot 14"46 en tankte daarmee nog een slok vertrouwen richting Götzis. Bij de vrouwen won Angel Agwazie/AVLO de 100m horden in een veelbelovende 13"66. In de kampnummers tekende juniore Sena Tay/STAX voor één van de vele sterke prestaties. Haar discus vloog 48m88 ver. De 19-jarige Yorunn Ligneel/HCO won het hoogspringen overtuigend met 1m78. Bij de mannen won Sten Geenens/ASVO de hoogspringcompetitie met 2m11. Junior Yanni Sampson/HUY was de beste in het verspringen dankzij een vijfde poging van 7m09. Hij troefde meerkamper Thomas Van der Poel/BRAB (7m05) af. Het open BK studenten haalde een erg mooie opkomst. 609 atleten kwamen in actie op de Dag van de Arbeid.

631

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



Mariska Parewyck op het open BK studenten
Foto Yorben Audenaert



Annelien Beernaert op het open BK studenten
Foto Yorben Audenaert



COVER Noah Konteh
FOTO Luc Dequick

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 21 - Donderdag 4 mei 2023

FOTO'S: Luc Dequick, Yorben Audenaert, Nadia Verhoft
TEKST: Bart Spruijt

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