

@LETIEKLEVEN

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN INDOOR JUNIORES EN BELOFTES



VROUWEN

Weinig verrassingen. 18 van de 22 ranglijstaanvoerders veroverden de titel. Velen zagen dit BK als voorbereiding op de zomer, want er waren heel wat atletes die Europese ambities hebben en op het BK die internationale limieten al zo kort mogelijk wilden benaderen. Sennah Vanhoeijen blonk uit: goud 200m en ver.



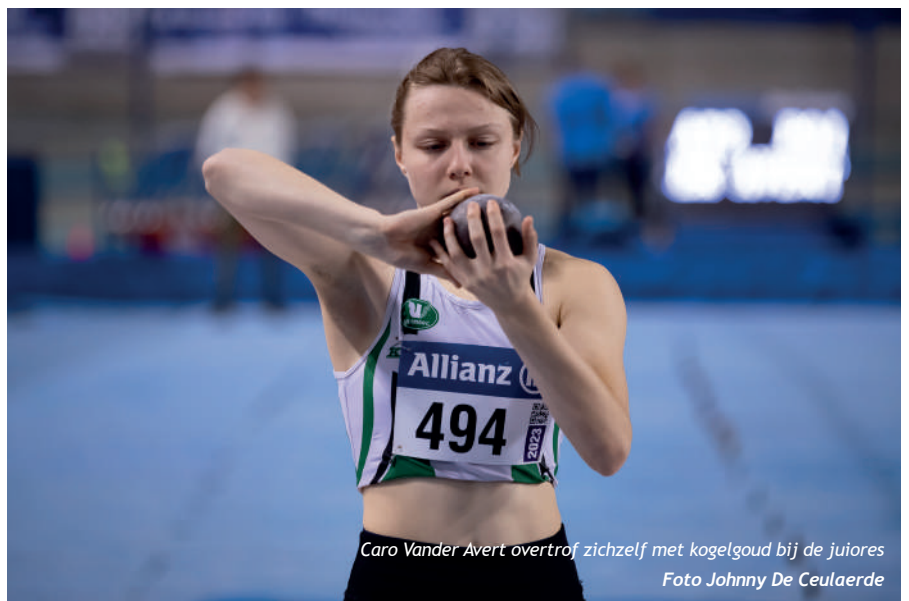
Podium ver juniores: Sennah Vanhoeijen (midden), Clara Lucas (links) en Yelena Boone (rechts)
Foto Johnny De Ceulaerde

MEERKAMPSTERS STERK

Het leek wel of enkele juniore meisjes geïnspireerd werden door de prestaties van Thiam en Vidts daar in Istanboel, want de meerkampers kwamen in Gent zeer goed voor de dag! Zo ging het volledige podium van het BK meerkampen individueel met een medaille naar huis. Grootste uitblinker was ongetwijfeld Sennah Vanhoeijen/DEIN. Zij pakte drie weken geleden al de Belgische vijfkamptitel en kroonde zich nu zelfs tweemaal tot de allerbeste van België. In het verspringen topte ze de deelnemerslijsten met 6m09. Ze had daardoor, op papier althans, amper concurrentie. Met 5m87 in de eerste beurt kreeg ze eigenlijk al zekerheid over het goud, maar bij haar vierde poging verbeterde ze zich nog tot 6m12 waardoor haar overwinning nog wat extra glans kreeg. Yelena Boone/KAAG, eerder al brons op dat BK meerkampen en zich vandaag sterk verbeterend tot 5m61, werd opnieuw derde en moest Clara Lucas/RESC amper één centimeter voor zich dulden. Sennah kende later op de namiddag ook geen genade met haar tegenstrevers in de 200m. In de finalereeks knalde ze vanuit baan 5 naar een snelle 25"04. Ze deed daarmee ruim beter dan eerder dit seizoen. In het kogelstoten wel een verrassend resultaat! Daar leek Sena Tay/STAX de gedoodverfde favoriete. De Gentse wierp eerder 12m73 en deed daarmee bijna een meter beter dan om het even wie. Meerkampster Caro Vander Avert/KAPE

leek op voorhand hoogstens voor plaats 3 te gaan want haar PR stond op 11m02. Zij zou echter voor dé stunt van de dag zorgen want ze verbeterde dat PR tot viermaal toe tijdens haar competitie. In de vijfde beurt haalde ze 11m56 waardoor ze plots aan de leiding kwam maar Sena reageerde prompt met 11m57. Nog was de wedstrijd niet afgelopen want Caro haalde eveneens 11m57 bij haar laatste poging waardoor zij met de titel aan de haal ging.

DCLA MET 3 TITELS



Caro Vander Avert overtrof zichzelf met kogelgoud bij de juniore
Foto Johnny De Ceulaerde

Op clubniveau kunnen we DCLA als grootste winnaar uitroepen. De Leuvenaars mochten driemaal juichen bij de vrouwen maar echt onverwacht kan dit niet genoemd worden want alle drie de winnaressen mochten eerder al proeven van internationale kampioenschappen. Bij de beloften toonde Elien Vekemans zich vrij snel zegezeeker met de polsstok. Voor Fleur Hooyberghs/ACHL, die eerder dit seizoen al 4m07 sprong, eindigde de competitie ietwat verrassend op 3m70 terwijl Vekemans bij haar eerste poging over 4m00 ging. Daarna wipte ze nog over 4m05. Ze liet de lat daarna tevergeefs op 4m15 leggen. Ze werd wel beloond met een gouden medaille. De winst van Nina Hespel in de 400m was ook min of meer voorspeld. Ze nam resoluut de leiding, maar moest vrij lang een sterke Ilana Hanssens/ASVO (zilver in 55"36) naast zich dulden. In de laatste meters maakte ze echter het verschil en klokte ze een winnende 55"25. Juniore Noor Koekelkoren won dan weer probleemloos de 60mH. In de reeksen liep ze al vrij ontspannen naar 8"68 om in de finale naar 8"57 te snellen. Op het podium werd zij geflankeerd door Steffi De Saegher/ACW (8"82) en Sara Roggeman/AVLO (9"05) waardoor de volgorde van de deelnemerslijst ook hier gerespecteerd werd. Naast AC Deinze waren er nog twee clubs die met twee nationale titels huiswaarts konden keren. Nieuwe fusieclub AV Lyra-Lierse deed dat met hun beloften. In de 60mH waren Angel Agwazi/OEH en Emma De Naeyer/ACME favoriet voor het goud en het zilver, maar dat was buiten een sterke Lynn Beck gerekend. In de finale klokte ze een nieuw PR van 8"51 en dat bleek een fractie sneller dan Angel (8"51) en Emma (8"53). Heleen Vermeulen maakte er dan weer een solrace van in de 1500m. Vrijwel meteen na het startschot snelde ze weg van Emma D'haene/AZW

(4'37"86) om vlot te winnen in 4'32"90. Dit was ook een nieuw PR voor de zus van Jochem Vermeulen. Ook voor AC Houtland was het tweemaal feest bij de beloften. De club heeft een rijke traditie in de springnummers en dat was nu niet anders. In het hoogspringen begon Yorunn Ligneel haar competitie op 1m65 en op dat moment was zij nog de enige springster in competitie, want voor zowel Lise Braux/DAMP als Nathalie Van De Vorst/AVKA was 1m63 het eindstation. Yorunn bleef foutloos tot en met 1m83 wat een verbetering van haar PR is met 5cm. Maité Beernaert greep bij haar tweede beurt in het verspringen definitief de macht door 5m97 te springen. Ze zou even later nog één centimeter verder geraken en het goud veroveren.

FRANSTALIGE SPRINGERS BIJ DE JUNIORES

De LBFA ging met drie nationale springtitels aan de haal bij de junioren. In het hoogspringen schreven er zich amper 3 meisjes in waardoor de medailles op voorhand al verdeeld leken. Antje De Schryver/VS ging mee tot en met 1m61 en pakte het zilver na een ongenaakbare Anne_laure Hervers/HERV. Zij ging namelijk vrolijk verder tot en met 1m75. In het hinkstapspringen was Frans de voertaal op het podium want met Estelle Goffin/CSF (11"67), Léa Gomez-Mariné/HERV (11m19) en Clara Lucas/RESC (11m10) mochten drie Waalse atletes op het ereschavot. Lola Lapère/BBS was de beste met de polsstok. Zij begon haar wedstrijd op het moment dat iedereen al uit de competitie lag en sprong over 3m95. Ook de winnares van de juniorewedstrijd in de 1500m is aangesloten bij de LBFA. Maud De Coninck/USBW maakte haar favorietenrol waar en won in 4'40"47. Zes seconden later finishte Femke D'hauwers/RCG als tweede



Elien Vekemans
Foto Johnny De Ceulaerde



Angel Agwazie
Foto Johnny De Ceulaerde

terwijl Adeline Temmerman/AVR (4'47"86) het brons pakte. Beloofte Amélie Collin/UAC won een prangende sprint in de 800m van Marine Joblin/RESC. Met 2'13"37 op de chrono bleef ze haar concurrenten amper 3 tienden voor.

SPANNENDE SPRINTS

In de 200m bij de beloften was de finalereeks ontzettend spannend om te volgen. Marie Jehaes/SER, die eerder op de dag de finale van de 60m in 7"42 won tegen Janie De Naeyer/HAKI (7"52), vertrok vanuit de gunstige baan 5 en kon op die manier schaduwfavoriete Amber Vanden Bosch/ZWAT opjagen. De Antwerpse kende echter de beste start en bleef haar verschroeiende tempo volhouden tot aan de finish. Met 24"32, een verbetering van haar PR met één tiende, bleef ze Marie (24"40) én Chloë Van der Meulen/RCG (24"63) voor. Ook in

de laatste ronde van de 800m bij de junioren was het nagelbijten. Maaïke Vande Cruysen/AZW nam gedurende het eerste deel van de wedstrijd de leiding maar vlak voor het ingaan van de laatste 200m versnelde Elena Kluskens/LEBB. Maaïke bleef lange tijd meegaan maar moest finaal toch het hoofd buigen. Elena won het goud in 2'10"73 terwijl de atlete uit Zwevegem een zilveren 2'11"28 liet noteren.

Dan waren de verschillen tussen de rest van de winnaars in de andere juniorensprints en hun concurrentes een stuk duidelijker. Zo snelde Tinne Vertongen/ROBA meteen weg in de 60m en won in 7"54 terwijl Noor Koelkoren, die dus vlak ervoor de 60mH won, zilver pakte in 7"67. Ook Zoë Laureys/DUFF dulde niemand anders op de finishfoto. In de 400m maakte ze er een harde race van en sloeg meteen een gat van enkele meters en dat werd steeds groter. Zoë werd overtuigend Belgisch kampioen in 55"82 terwijl Clara De Varé/KAAG (58"09) en Mechak Linda Bula Bula/VMOL (58"64) enige tijd later tweede en derde werden. Clara's clubgenote Elena Defrère/KAAG had dan weer geen enkele moeite om de kogeltitel te bemachtigen bij de beloften. Ze opende met 14m57 en dat was voldoende om Florence Boeynaems/ZWAT (13m87) achter zich te houden. Margot Delbaere/AVT ten slotte zorgde voor de enige Limburgse titel bij de vrouwen. In het hinkstap verbeterde deze belofte zich in haar laatste sprong tot 11m84 waardoor ze alsnog haasje-over deed met zilveren Jolijn Verhaeghe/HAC (11m77).



Zoë Laureys
Foto Johnny De Ceulaerde

REACTIES

Caro Vander Avert/KAPE (juniore, kogel: goud met 11m57): “Als meerkampster verwacht je geen medaille op een individueel nummer. Ik wou gewoon voor mezelf enkele technisch goeie worpen neerzetten. Tijdens de wedstrijd viel alles in zijn plooi en ik kon het hoofd koel houden. Het werd een zeer mooie reeks waarbij ik mijn PR meermaals verbeterde. Normaal moet Sena dit kampioenschap altijd winnen, maar het was een bijzondere dag. Ik ben zeer blij met het resultaat en heb nu al de basis gelegd voor een hopelijk mooie zomer. Die zal volledig in het teken van de meerkamp staan.”

Sennah Vanhoeijen/DEIN (juniore, ver: goud met 6m12; 200m: goud in 25"04): “De titel behalen in het ver was zeker een doel, maar ik wou ook graag nog eens over de 6m springen. Ik maakte me op voorhand zorgen over mijn aanloop, want daar sukkelde ik de laatste tijd wat mee. Nu zat die aanloop echter meteen goed met deze mooie prestatie als gevolg. Het BK meerkamp was een prioriteit dit seizoen maar ook de individuele nummers vind ik belangrijk. Zij vormen de basis van een mooie meerkamp. Alles staat nu in het teken van de kwalificatie voor het EJU20 in Israel.”

Noor Koekelkoren/DCLA (juniore, 60mH: goud in 8"57): “Ik heb tijd nodig om op gang te komen dus dit seizoen heeft zeker niet te lang geduurd. Ik heb zelfs het gevoel dat ik de perfecte race nog niet gelopen heb want ik voel dat een chrono onder de 8"50 er zeker in zit. Mijn start was oké, maar ik moet nog meer doortrekken tussen de hordes om de snelheid nog wat te verhogen. Toch kan ik niet ontevreden zijn over dit kampioenschap. Nu staat er een weekje rust op het programma en daarna



De 1500m met Heleen Vermeulen op kop
Foto Johnny De Ceulaerde

trek ik op stage naar Tenerife. Daar wil ik de basis leggen om daarna de EK U20-limiet te lopen.”

Elena Kluskens/LEBB (juniore, 800m: goud in 2'10"73): “In het begin wou ik de concurrentie even aftasten en ik plaatste me meteen in het spoor van Maaïke, want zij had dit seizoen toch ook al 2'10 gelopen. Zij liep een vrij strak tempo maar ik voelde me nog voldoende fris om vlak voor het ingaan van de laatste ronde te versnellen. Ik vreesde nog even om stil te vallen maar dat was niet het geval waardoor ik al bij al vlot kon winnen. Ik zit in de voorselectie van het 4x400m-team dat zich hoopt te kwalificeren voor het EJU20 maar stiekem hoop ik ook op een individuele selectie in de 800m.”

Elien Vekemans/DCLA (belofte, polsstok: goud met 4m05): “Ik heb vrij diep gezeten

dus ik ben al blij dat nu stilaan terug ben. Echte verwachtingen voor dit BK waren er niet want ik had de afgelopen 2 weken griep waardoor ik me wat flauwtjes voelde. Op zich mag ik dan wel blij zijn dat ik er nog een seizoensbeste uit haal. Voor mij is dit alvast een voorbereiding naar de zomer want dan wil ik terug op mijn oude niveau raken. Het EK halen zou mooi zijn maar herstellen is nu het belangrijkste.”

Heleen Vermeulen/AVLL (belofte, 1500m: goud in 4'32"90): “Op het BK voor studenten werkte ik al goed samen met Emma om er een mooie chrono uit te halen. Nu besloot ik er nog een hardere race van te maken en ik vertrok op het schema om na 1000m door te komen in 3'00 en dat lukte. De laatste ronde voelde ik dat het moeilijker werd om het tempo aan te houden maar echt in de problemen kwam ik niet. Deze zomer wil ik me ook richten op de 3000m steeple! Ik heb al aan een steep-lerace deelgenomen maar nooit echt voor een tijd gegaan. Mijn hordentechniek is in orde dus hopelijk zet ik ook in dat nummer mooie resultaten neer.”

Amber Vanden Bosch/ZWAT (belofte, 200m: goud in 24"32): “Ik focuste volledig op mijn eigen race ook al wist ik dat Marine een te duchten tegenstander was. Ik had ook specifiek naar dit kampioenschap getraind dus uiteraard hoopte ik op een nieuw record. Vanaf de start heb ik alles gegeven en ik kwam goed de bocht uit en slaagde er in om mijn snelheid aan te houden tot aan de finish. Nu ga ik even rusten maar daarna trekken we naar Tenerife voor een tweeweekse stage. Daarna hoop ik 23"20 te kunnen kloppen in de 200m.”



Podium 400m beloften vrouwen met Ilana Hanssens(l), Nina Hespel (m) en Jenna De Smet (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

TEKST: Johan Permentier



Behind you for what's ahead

Thomas Carmoy
Allianz Ambassador

JENTE HAUTTEKEETE SPOELT GEMIST EK DOOR

Afgelopen weekend werd op vele fronten gestreden voor eremetaal. In Istanboel deden onze landgenoten het bijzonder goed tijdens het EK, de cadetten en scholieren kwamen zaterdag in actie in Louvain-La-Neuve en op zondag trokken we richting de Gentse Topsporthal voor de Belgische titelstrijd bij de junioren en beloftes. Bij de mannen pakte Jente Hauttekeete uit met een geweldige sprong in het verspringen, Andreas De Lathauwer was andermaal de beste met de kogel, Rendel Vermeulen pakte de sprintdubbel en Killian Mersseman en Adrien Devriendt domineerden de dubbele baanronde.

en in zijn laatste sprong bevestigde Eyckmans zijn titel met een sterke 13m25. Het zilver was voor Thibault Guineberteau/CSF (13m04) en het brons voor Ismael Diame/USBW (12m77).

GEENENS BEVESTIGT

In het hoog bij de junioren gingen ze met z'n drieën over 1m97. Viktor Van Aerde/KAAG had daarvoor de minste sprongen nodig en lag op titelkoers, dus de concurrentie moest hoger. Voor Van Aerde en Devlin Neyens/VMOL werd 1m97 wel het eindstation met zilver en brons als gevolg. Neyens, die we vooral kennen als werper en ook deelnam aan het kogel, deed zeven centimeter beter dan ooit om verrassend brons te pakken. Tibe Delaere/HAC leek bevrijd met zekerheid van een medaille, want hij haalde vervolgens nog 2m02. Nadien ging de lat naar 2m06, wat een verbetering van zijn PR zou betekenen met één centimeter. Een nieuw PR lukte niet, maar de titel was binnen. Bij de beloftes was Sten Geenens/ASVO de favoriet. Hij liet deze winter een sterke regelmaat zien met al tweemaal 2m10 als beste hoogte. Op zondag kreeg hij concurrentie van de Fransman Mohammed Ali Benlahbib, die al 2m11 sprong deze winter. Veel spanning voor de overwinning was er echter niet. Benlahbib moest tevreden zijn met 2m04, terwijl Geenens weer een topdag kende. In z'n tweede poging klaarde hij 2m12, één centimeter onder zijn PR. De lat ging vervolgens naar een nieuwe recordhoogte voor Geenens van 2m14, maar kwam driemaal naar beneden.

MEERKAMPERS PAKKEN POLS-STOKTITELS

nog een sterke 7m18 bij zijn laatste sprong, maar het werd zilver. Het brons was voor Simon Versavel/FLAC met 6m88, waarmee de West-Vlaming zijn één week oude PR met één centimeter aanscherpte. In het hinkstap werd Fedde Eyckmans/ABES de nieuwe beloftekampioen. Al bij zijn eerste poging toonde hij zich titelwaardig met 13m14. Niemand kwam daar nog overheen



Podium beloften ver: Thomas Van der Poel (l), Jente Hauttekeete (m) en Simon Versavel (r)

Foto Johnny De Ceulaerde

HAUTTEKEETE SPRINGT VER

De junioren mannen openden het BK in het ver. Favoriet Yann Sampson/HUY maakte de verwachtingen waar met een winnende 7m14, een nieuw PR. Clément Leclercq/JSMC deed ook beter dan ooit. Met 7m05 sprong hij voor het eerst voorbij zeven meter. Een serieuze verbetering, want voorheen stond zijn PR op 6m69. De derde plaats was voor Simon Dekoninck/HAC, die met 6m81 ook al een PR liet opmeten. Later op de dag pakte Dekoninck nog een tweede medaille. Ditmaal een gouden exemplaar in het hinkstap. Hij realiseerde opnieuw een PR, want in zijn zesde sprong liet hij 13m60 opmeten. Het zilver was voor Franck Edouard/MOHA (13m12) en het brons voor Gijs Geerits/BREE (12m96). In het ver bij de beloftes had Jente Hauttekeete/KAAG wat tijd nodig om zijn nieuwe afstoot ten volle te laten renderen. Met 6m92 uit zijn derde poging stond hij wel lang aan de leiding, maar Hauttekeete kwam voor meer. Bij de vijfde poging sprong Thomas Van der Poel/BRAB naar de leiding met 7m03. Het signaal voor Hauttekeete om ook die zeven meter te halen. De puzzelstukken vielen in elkaar, want met 7m47 haalde de meerkamper een bom van een afstand en deed hij twee centimeter beter dan ooit. Van der Poel haalde



Sten Geenens

Foto Johnny De Ceulaerde

Een sterke competitie in het polsstok bij de junioren. We kregen vier atleten over 4m55. Voor Pierre Stavart/CSDY en Rune Ginkels/ROBA werd dat het eindstation. Ginkels mocht het brons in ontvangst nemen op basis van een lager aantal fout-sprongen. Intussen deden Victor Priem/AVR en Lukas Urbanczyk/MOHA haasje over op kop van de wedstrijd. Op 4m60 kwam Urbanczyk aan de leiding nadat hij die hoogte klaarde bij zijn eerste sprong. Priem paste op die hoogte en kwam in actie op 4m65, die Urbanczyk dan weer aan zich liet voorbijgaan. Priem klaarde 4m65 in zijn eerste sprong en pakte de leiding over. Op 4m70 sprong Urbanczyk opnieuw solo en kwam weer op kop na een geslaagde derde poging. Vijf centimeter hoger waren de rollen andermaal omgedraaid. Priem kwam alleen in actie op 4m75 en nam de leiderspositie opnieuw over na een knappe tweede poging waarmee hij zijn PR vier centimeter aanscherpte. Nadien ging de lat naar 4m80, het PR van Urbanczyk. Maar dat was zondag te hoog gegrepen voor de jonge Waal. Op 4m85 kwam de lat ook driemaal naar beneden voor Priem, maar de titel was binnen met een nieuw PR. Bij de beloftes had Jef Misplon/RCG de beste uitgangspositie wanneer de lat richting 4m70 ging. De meerkamper lukte 4m60 in zijn eerste sprong, terwijl Pierre Straet/HERV en Gilles Ory/ATC daarvoor drie sprongen nodig hadden. Op 4m70 moest Ory passen en nam Straet de leiding over van Misplon, nadat hij een poging minder nodig had. Nadien ging de lat naar 4m80, een hoogte die Misplon deze winter al driemaal klaarde. Afgelopen zondag deed hij dat een vierde keer, meteen bij zijn eerste sprong. Straet kende meer moeilijkheden en bracht de lat driemaal naar beneden. Het goud was voor Misplon.

DE LATHAUWER STERK



Viktor Leenaert won de 1500m bij de junioren.
Foto Johnny De Ceulaerde



Junior Cedric Mesotten
Foto Johnny De Ceulaerde

Het verhoopte duel in het kogelstoten tussen junioren Cédric Broeckeaert/VS en Alexander Anthonissen/KAPE draaide uit op een ontgoocheling voor Anthonissen. De atleet uit Ekeren miste zijn drie eerste worpen en mocht zijn titelambities opbergen. De weg naar het goud lag zo open voor Broeckeaert. Hij groeide doorheen de wedstrijd met een winnende 16m46 uit zijn laatste worp. Het zilver was voor Devlin Neyens, die een tweede medaille pakte en zich opnieuw sterk verbeterde. Met 15m74 ging hij voor het eerst voorbij vijftien meter met de zes kilogram zware kogel. Het brons ging naar Mathis Volckaert/HAC met 13m20. Bij de beloftes stond geen maat op Andreas De Lathauwer/VS. Hij opende met 16m74 en zette vervolgens drie afstanden voorbij zeventien meter op het bord. Met 17m71 uit zijn vijfde poging volgde een zoveelste zege voor de jonge werper en als eerste-

jaarsbelofte pakte hij logischerwijze ook de titel. Het zilver was voor Kwinten Cools/DCLA met 16m24 en het brons ging naar Senne Prenen/VAC, die met 14m49 amper twee centimeter reserve hield op de nummer vier Arnaud De Cremer/ASVO.

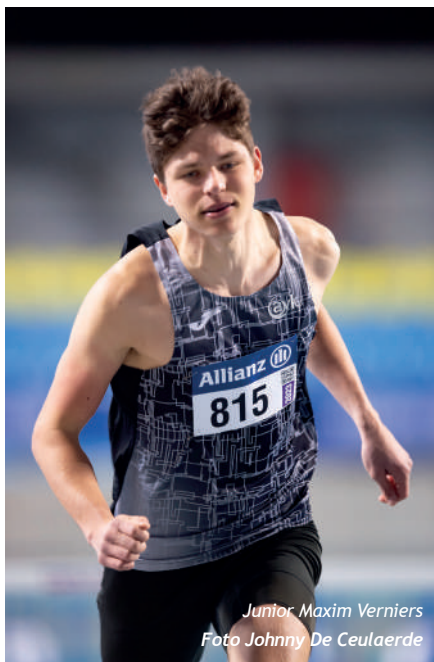
VERMEULEN MET DUBBEL

Met z'n drieën gingen ze op zoek naar goud tijdens de finale van de 60m bij de junioren. Cédric Motieh/RFCL, Ibrahim Camara/DACM en Dieter Bergs/ROBA lieten dit seizoen al mooie dingen zien en weten wat het is om te pieken op het juiste moment. Na de reeksen had Camara het mentale overwicht, want met 6"93 liet hij de beste tijd noteren. In de finale was het echter Bergs die de best start had en resoluut de leiding nam. Hij stond die niet meer af en won overtuigend in 6"88, waarmee Bergs zijn verhoopte duik onder 6"90 waarmaakte. Met die tijd valt hij net uit de top tien aller tijden, want daarvoor was 6"87 nodig. Motieh en Camara stredden voor de andere podiumplaatsen en klokten beiden 6"95. De fotofinish duidde Motieh als tweede aan en brons was voor Camara. In de finale van de 60m bij de beloftes was de beste start voor Robbe Torfs/AVLL. Met 6"95 kwam hij ook als beste uit de reeksen. Rendel Vermeulen/ACME, tweede op het BKI AC, maakte een lichte struikel in de start van de finale en was daardoor op achtervolgen aangewezen. In het tweede deel van de race kwam hij onder stoom en remonteerde Torfs. Met 6"87 dook hij naar winst voor Torfs, die met 6"91 wel een nieuw persoonlijk record klokte. De derde plaats was voor Wolf Belien/STAX met 7"00. Op de 200m pakte Vermeulen een tweede titel met 21"43, amper twee honderdsten boven zijn indoor-PR. Het zilver was voor Geoffrey Jacques/SER (21"65) en Belien pakte een tweede bron-

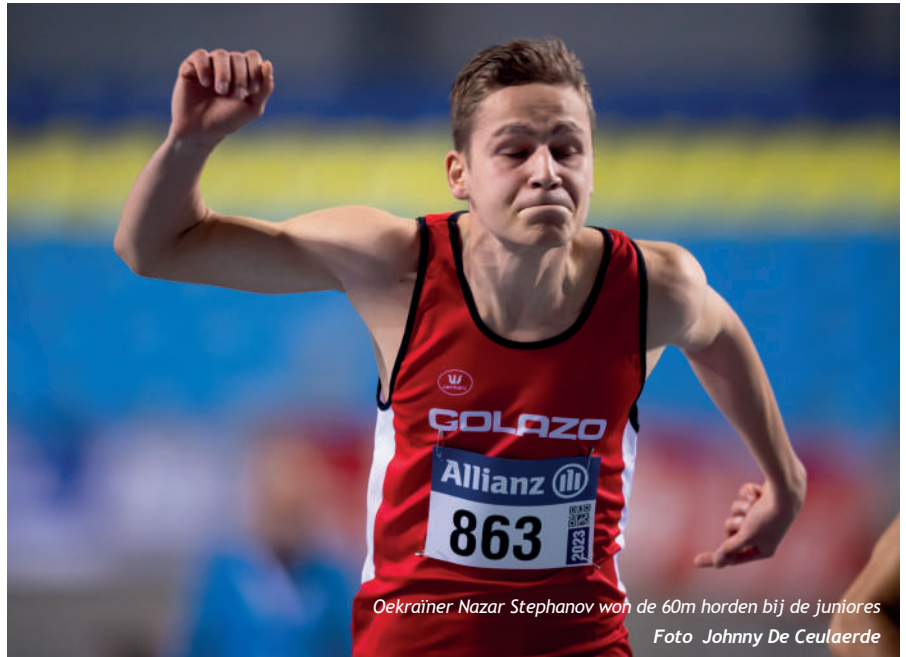
zen medaille met 22"43. Bij de juniorees zat diezelfde dubbel er niet in, want geen enkele medaillewinnaar op de 60m kwam aan de start van de baanronde. Een dubbele overwinning was allicht moeilijk, want met Jaron De Vrieze/ASVO stond de Belgische recordhouder op de 200m indoor bij de juniorees aan de start. Met 21"49 klokte De Vrieze andermaal een toptijd en won hij overtuigend de Belgische titel. Meindert Caudron/LEBB werd tweede met 21"85, waarmee de Lebbekenaar steeds sneller gaat en iemand is om in het oog te houden deze zomer. Het brons was ook voor AC Lebbeke, want Jarno Torck/LEBB was de beste in de reeks voordien met 22"05 en mocht mee op het podium

RASE EN DEGRYSE FLITSEN

In de reeksen van de 60m horden klokte Nathan Boone/DEIN de beste tijd met 8"05, terwijl favorieten Némó Rase/USBW en Mimoun Abdoul Wahab/HF nog enige reserve achter de hand hielden. In de finale gingen ze er vol voor en vooral Rase had een kanonstart. Hij pakte meteen de leiding en stond die niet meer af. De zilverenmedaillewinnaar van het EKV18 pakte de titel in 7"92, een nieuw PR en goed voor de negende plaats aller tijden. De Oekraïner Nazar Stepanov/AVT, die deelnam buiten competitie, kwam nog sterk opzetten als tweede met 7"96. Het zilver was weliswaar voor Wahab met 7"99 en Boone verbeterde zich opnieuw met 8"02 en brons als resultaat. Eenzelfde verloop bij de beloftes, waar Iben Degryse/AVR meteen de kop nam en die ook niet meer afstond. De West-Vlaming, die traint onder Alexander Doom, stormde naar winst in een nieuw record met 8"17. Het zilver was voor Jef Misplon/RCG met 8"30 en het brons voor Maxime Debacker/OSGA met 8"49.



Junior Maxim Verniers
Foto Johnny De Ceulaerde



Oekraïner Nazar Stepanov won de 60m horden bij de juniorees
Foto Johnny De Ceulaerde

MERSSEMAN EN DEVRIENDT SNEL OP 400

Geen twijfel mogelijk over de nieuwe kampioenen op de 400m met Killian Mersseman/ASVO bij de juniorees en Adrien Devriendt/ACME bij de beloftes. Ze namen beide meteen de leiding in de snelste reeks en hun overwinning kwam nooit in gevaar. Mersseman liep autoritair naar winst in 48"38, een tikje trager dan zijn 48"32 van tijdens het BKI AC waarmee hij de zevende plaats bezet in de ranglijst aller tijden indoor bij de juniorees. Het zilver was voor Kenny-Felder Biala/RESC (50"20) en Lucas Vercaeren/ACHL (50"70). Bij de beloftes deed Devriendt het in 47"65, een nieuwe indoorbeste. Het zilver was voor trainingsgenoot Wout Bex/LOOI, die zich vastbeet in het spoor van Devriendt en 48"61 klokte. Het brons was voor Tijs Bruyns/ACHL

met 49"63. Op de 800m bij de beloftes was Mattis Tanghe/AVMO de titelfavoriet en hij hanteerde dezelfde tactiek als de nieuwe kampioenen op de 400m. Tanghe nam resoluut de leiding, pakte meteen een metertje en hield dat vast tot het einde. Met 1'53"26 hield Tanghe de concurrentie af voor het goud. Het zilver was voor Rob Van Den Bogaert/VS (1'53"54) en het brons voor Lucas Demaret/ACLO (1'53"77). Meer spanning bij de juniorees met een gesloten wedstrijd die pas in de laatste ronde helemaal openbarstte. Een trio scheidde zich af en Jeroen Leijssenaar/DUFF had de beste eindsprint. Hij liep naar winst in 1'57"50, waarmee Leijssenaar zijn eerste plaats op de inschrijvingslijst waarmaakte. Louis Carmans/WACO pakte zilver met 1'58"31 en Robbe Elsen/AVT brons met 1'58"57.

FELLE STRIJD LEENAERT EN ENGELEN

Op de 1500m bij de juniorees kregen we een rustige aanloop met Arthur Engelen/ACHL op kop van de groep. Viktor Leenaert/AZW en Andre Nathan Geada Da Silva/WACO volgden aandachtig in het spoor. Op twee ronden van het einde barstte de wedstrijd los. Het tempo ging omhoog en Leenaert ging op zoek naar de koppositie. Geada Da Silva moest passen en vrede nemen met brons met 4'09"39. Vooraan kregen we een felbevochten duel tussen Leenaert en Engelen met een lange eindsprint. In de laatste meters maakte Leenaert het verschil en pakte de titel in 4'03"74. Het zilver was voor Engelen (4'06"38). Bij de beloftes kregen we ook een tactisch verloop. Bram Rouffa/ADD (goud) hield in de sprint nipt Brent Soetens/EA (zilver) en Thomas Borry/SPBO (brons) af.



Junior Wout Degrande
Foto Johnny De Ceulaerde

REACTIES JUNIORES

Dieter Bergs/ROBA (goud 60m in 6"88): "Het voelde heel goed aan vandaag. Jammer van de valse start in de finale, want ik was nog net iets beter weg bij die start. Maar ik mag echt niet klagen, want ik duik onder 6"90 en vooraf had ik dat ook echt in mijn hoofd ingepompt om daaronder te duiken." Dit is ook veelbelovend voor het outdoorseizoen."

Némo Rase/USBW (goud 60m horden in 7"92): "De start liep de afgelopen weken niet super en die moest echt beter. Ik sukkelde met technische problemen en vorige week ben ik ook gevallen. Dus ik ben blij dat alles vandaag vlotter verliep. Het was ook heel spannend tot op het einde, maar ik hou van dit soort races."

Killian Mersseman/ASVO (goud 400m in 48"38): "Ik was een beetje te traag gestart, want ik kwam door na 23"20. Terwijl ik streefde naar 22"50 als doorkomsttijd. Dus de tweede ronde ben ik echt blijven sprinten om toch nog een goede tijd te lopen. Het is mijn tweede chrono, zes honderdsten boven mijn beste, dus ik ben zeker tevreden. Op voorhand wist ik dat ik ging strijden tegen de klok, maar daar was ik op voorbereid. Nu volgt een weekje rust en niet veel later vertrek ik al op stage naar Cyprus. Het grote doel deze zomer wordt het EKU20."

Simon Dekoninck/HAC (goud hinkstap met 13m60 en brons ver met 6m81): "Deze week voelde ik me fris en de benen voelden ook goed aan. Ik ben wel een beetje verkouden, dus ik had schrik dat dat me parten ging spelen. Uiteindelijk had ik daar geen last van. Het doel was ook om vandaag twee medailles te halen. Verspringen blijft



het hoofdoel en hinkstap neem ik erbij op kampioenschappen, want dat is vrij belastend. Mocht ik elke week een hinkstapwedstrijd afwerken, zou ik te veel blessures oplopen."

REACTIES BELOFTES

Rendel Vermeulen/ACME (goud 60m in 6"87 en 200m in 21"43): "In de start ben ik lichtjes gestruikeld. Maar ik wist dat de vorm goed zat en dat ik kon terugkomen om alsnog een goede tijd te lopen. Op training voelde het goed aan, dus ik wist dat ik in de buurt van mijn PR van 6"84 kon komen. De reeksen waren niet zo super, maar ik weet dat ik in de finale altijd iets extra kan. Op de 200m loop ik nu even snel indoor als outdoor, dus dat geeft vertrouwen voor de zomer."



Adrien Devriendt/ACME (goud 400m in 47"65): "Op voorhand wist ik dat ik vooral tegen de klok ging lopen. Mijn trainingsgenoot Wout Bex ging mij wel zo lang mogelijk proberen volgen om onder 49 seconden te duiken. Bij het ingaan van de tweede ronde voelde ik nog wat overschot, dus plaatste ik een kleine versnelling en maakte enkele meters op Wout, maar mijn taak als trainingsgenoot zat erop. Elke wedstrijd waar ik aan de start stond deze winter, liep ik een PR en vandaag opnieuw, met nog een titel erbovenop. Ik bleef blessurevrij en dat heeft het verschil gemaakt."

Jente Hauttekeete/KAAG (goud ver met 7m47 en 4de 60m in 7"01): "Het verspringen viel samen met de reeksen van de 60m, dus ik moest me haasten. Daarom heb ik de eerste sprong overgeslagen om wat op adem te komen. De tweede sprong was een nulsprong, maar wel rond de 7m40. Het was een beetje zoeken, want ik had geen tijd om in te springen. Daarom was mijn derde sprong op safe en ben ik anderhalve voet naar achteren gegaan. Met 6m92 was die ook best goed en in mijn laatste drie sprongen heb ik risico genomen. In mijn vijfde poging was het raak met een nieuw PR, zowel indoor als outdoor. Op de 60m ging het ook goed, want zowel in de reeksen als in de finale verbeter ik mijn PR. Ik heb de gewoonte om helemaal op het einde van het seizoen mijn PR's te verbeteren, geen idee hoe dat komt. Nu werken we richting de zomer met de meerkamp in Götzis als eerste grote afspraak."

Andreas De Lathauwer/VS (goud kogel met 17m71): “Het liep vlot de afgelopen weken, met vorige week een uitschieter. Nu was het wat minder, maar dit was op zich ook geen doel. We nemen het eerder zoals het komt. Nu trek ik richting het Portugese Leiria voor de Europese Throwing Cup en dan volgt een beetje rust. Deze zomer wordt het EKU23 het grote doel. Als ik nog een beetje progressie kan maken, dan moet dat lukken.”

Iben Degryse/AVR (goud 60m horden in 8"17): “Vandaag wou ik vooral een PR lopen, hoewel dat altijd mijn doel is voor de start van een wedstrijd. Ik wou ook graag Belgisch kampioen worden, want dit is mijn eerste nationale titel. Het kan zeker nog sneller, want ik raakte meteen de eerste horde en later ook nog de derde. Elke keer als je een nieuw PR loop, analyseer je meteen wat beter kon. Dat geeft een positieve



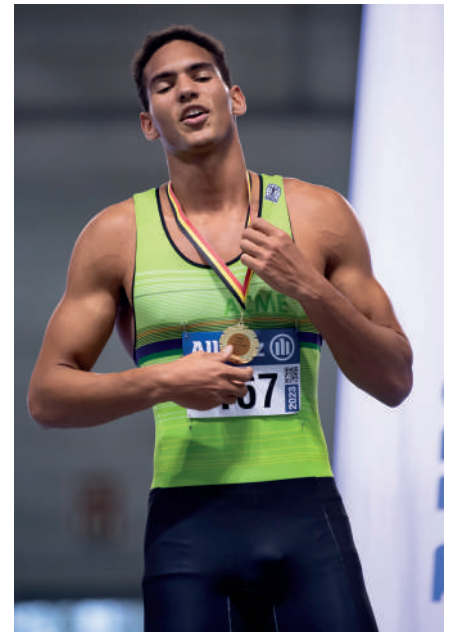
Andreas De Lathauwer
Foto Johnny De Ceulaerde

ingesteldheid voor de volgende wedstrijd. Ik train onder Alexander Doom bij AV Roe-

selare. Alexander nam de trainingen over nadat zijn vader stopte als trainer. En die samenwerking blijkt ook goed te werken.”



De 1500m voor junioren
Foto Johnny De Ceulaerde



COVER Adrien Devriendt
Foto Johnny De Ceulaerde



Podium 400m-junioren met Kilian Mersseman (m), Kenny Felder Biala(l) en Lucas Vercaeren(r)
Foto Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 12 - Donderdag 9 maart 2023

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Johan Permentier (vrouwen) & Ben Ghyselincx (mannen)

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.