

# @LETIEKLEVEN

BK VELDLOPEN MASTERS EN BK 1/2 MARATHON





# LIESELOTTE BECK EN KEVIN SCHAUWAERS PRIMUS

De masters hadden de eer om het veldloopseizoen neer te leggen in het heuvelachtige Henegouwse Saint-Ghislain. De opkomst viel met 212 deelnemers ietwat tegen, maar de kwaliteit mocht er wezen. Bij de 'jongste' masters kregen we met Kevin Schauwaers/ACHL en Lieselotte Beck/ACW twee mooie namen op de erelijst. Bij de oudere masters waren het opvallend vaak de gevestigde waarden die op hun troon bleven zitten.



De start van de M35 en M40  
Foto Luc Dequick

In 2020 in het Park van Laken in Brussel lokte het BK veldlopen voor masters nog 322 deelnemers vlak voor het uitbreken van de coronapandemie. 189 masters vonden vorig jaar de weg naar het West-Vlaamse Poperinge. Zondag in Saint-Ghislain - voor velen opnieuw een verre verplaatsing - klom het aantal deelnemers weer naar 212. De mannenwedstrijd voor de jongste masters (M35- M40) kende een spannend verloop over de 7km. Het was een soort zware variant van een 'parkcross' met veel draaien en keren. In het Parc Communal De Baudour was het soms toch klimmen geblazen. Er ontspan zich een driestrijd tussen Kevin Schauwaers/ACHL, François Clais en triatleet Simon De Cuyper/SER die vroeger nog bij DCLA aangesloten was. Schauwaers nam al snel een kleine voorsprong, maar echt weglopen lukte niet. De drie bleven heel de race in elkaars buurt. De Kempenaar verdedigde met succes zijn kleine voorgift. Na 24'36 maakte hij het zegegebaar. Schauwaers is een mooie naam op de erelijst. Het is een laatbloeiër die recent nog in 2021 zijn beste chrono's neerzette met knappe PR's van 8'15"71 op de 3000m en 14'13"23 op de 5000m. Zes seconden verder finishte François Clais als tweede en nog twee tellen later Simon De Cuyper als derde. In 2012 nam militair Simon De Cuyper nog deel aan de olympische triatlon in Londen waar hij 26 ste werd. Triatleten die veldlopen meepikken, we moedigen dat aan.

## M40: HEEMSKERK HEERST

Achter de drie M35'ers was Steven Heemskerk/ATLA veruit de beste bij de M40. Geen verrassing, want Heemskerk werd in juli 2022 nog wereldkampioen cross country op het WK masters in Tampere (Finland) in zijn leeftijdscategorie. De 44-jarige Lanakenaar kon tot halweg de jongere masters min of meer bijbenen. Daarna koos hij voor zijn eigen tempo. Met een kolossale voorsprong van 48 seconden greep hij het goud. Eind maart neem de Limburger deel aan het WK masters indoor in Polen. Jérôme Demaerschalck (zilver)



Eddy Vierendeels  
Foto Luc Dequick

en Xavier Rondas/RIEM (brons) kunnen volgend jaar hun kans grijpen als Heemskerk overstapt naar de M45.

## M45 EN M50: RENS EN VANDERMEERSCH HALEN HET

De reeks voor M45 en M50 was erg goed gevuld. De sterkste man in koers was zonder twijfel Henk Vandermeersch/AVR die oververdiend de titel op zak stak. Hij kan vanaf volgend jaar misschien wel mooie duels gaan uitvechten met Heemskerk. Vandermeersch had bij de M45 driekwart minuut voorsprong op oude krijger Johan Wils/ACHL. Arnaud Lecoeucheche/JSMC (brons) zorgde voor de Waalse inbreng op het podium. Kurt Verheyen/AVOS strandde op vijf tellen van het brons.

Bij de M50 kwamen de verwachte namen naar voor. Op het BK indoor masters hadden Dirk Vermeiren/ACBR en Stefan Rens/ACHL er al een stevige strijd van gemaakt op de 1500m. Op de langere afstand toonde Rens zich de sterkste. Hij deelde de koers verstandig in en ging in de tweede helft op en over de snel gestarte Vermeiren. Een mooie zege nadat hij vorig jaar nog brons pakte op het BK cross voor masters. Dirk Vermeiren uit Sint-Job-In-'T-Goor sluit een sterk crosseizoen af met zilver. Provinciaal crosskampioen Ken Rutgeers/AVKA (brons) en Guy Van Herck/ACHL (vierde) zorgden ervoor dat de volledige top vier uit de provincie Antwerpen kwam.



Marc Van Der Hoeven  
Foto Luc Dequick



## EDDY VIERENDEELS OP EENZAME HOOGTE

De masters M55 tem. M75 kregen nog altijd een stevige 5km crossen voor de spikes geschoven. Redouane El Ouassi/OSGA (M55) was de snelste van heel het pak. Hij finishte in 19'45. Het feit dat hij kleppers als Luc Van Asbroeck/VITA (zilver in 20'04) en Marc Neefs/DCLA (brons in 20'22) op redelijk grote afstand zette, is knap. Wat al even knap is, is dat eerste M60'er Marc Van Der Hoeven/EA zich daar nog wist tussen te wringen, want hij werd in die race knap derde in totaal in 20'12 waarmee hij uiteraard de titel binnenrijfde. Hij liep zijn leeftijdsgenoten op meer dan een minuut! Eddy Oomen/ARAC is de nieuwe Belgisch kampioen in de categorie 65+. Eddy Vierendeels/ACP vierde zijn entree bij de M70 op de cross in stijl met een zoveelste nationale titel. Grote kans dat hij in de zomermaanden weer een aantal BR's zal verbeteren. Tot slot schrijven we Jacky Merckx/OEH op als de nieuwe kampioen bij de M75..

## LIESELOTTE BECK BEKROONT SUPERWINTER

Bij de vrouwen liepen de categorieën W35, W40 en W45 samen in één wedstrijd van 5km. Lieselotte Beck/ACW nam de wedstrijd snel in handen. Lien Langerlaert/RIEM bood nog mooi weerwerk. Maar in de laatste ronde werd duidelijk dat Lieselotte Beck/ACW de sterkste was. Na 5km crossen in 20'56 was de kampioentruif binnen. Lien Langerlaert (21'07) en Virginie Dehouck/ACT (22'41) kregen de overige medailles. Voor Lieselotte Beck is de crosstitel de kers op de taart van een fantastisch veldloopseizoen. Dankzij zeges in Mol, Roeselare, Hannuit en Diest won ze ook het



Jacky Merckx  
Foto Luc Dequick

CrossCup-klassement bij de W35. Ook de winnares bij de W40 had haar titel niet gestolen. Mona Rahmé/DCLA (W40) bekroonde een knappe wedstrijd met goud in een tijd van 21'13. Ze wist de achterstand op de twee W35-loopsters die haar voorafgingen aardig te beperken. Tien tellen na Mona Rahmé kwam Sandrine Host/SER al binnen als eerste in de leeftijdsklasse W45 en nog heel knap als vierde in de totaalranking. Vice-kampioene Kristel Van Maldeghem/ACHL en nummer drie Cindy Van Den Bossche/ACP volgden op respectabele afstand. Maar dat zegt vooral veel over de kwaliteit van de nationale kampioene.

## LIZZY IMMESOETE HELEMAAL TERUG

De tweede wedstrijd bij de vrouwen was een cross van 4km voor W50, W55, W60, W65 en W70. Lizzy Immesoete/ACME (W50) was de snelste van heel het pak. Ze bouwde haar race goed op. Toen ze na halfweg het tempo opdreef kon niemand haar volgen. 17'54 had ze nodig voor de pittige cross. Drie tellen na haar volgde Karen Peeters/BONH (W55) als winnares in haar categorie. Al moest ze wel doorlopen om Sabine Dejaeghere/AVR (zilver W55 in 18'05) voor te blijven. Marina Steppe/ALVA behaalde de Belgische titel bij de W60. Rita De Vries/ROBA was met grote voorsprong de beste bij de W65. Bij de W70 nam Diane Vettters/HULS de kampioentruif mee naar de Kempen.

## REACTIES

Kevin Schauwaers/ACHL (goud M35):

“Vorig jaar nam ik al deel aan het BK masters cross, maar toen kwam ik net terug uit 2 maanden blessure. Ik had toen direct m'n motor opgeblazen. Nu was ik veel beter voorbereid. De verschillen waren niet zo groot. Het parcours met veel draaien en keren maakte het moeilijk om verschillen te maken. Vanaf de tweede ronde had ik een klein gaatje. Dat werd nooit groter dan 10 seconden. Na iedere bocht was het opnieuw optrekken en vechten voor iedere seconde. De winter is afgelopen nu. In de zomer wil ik graag nog snelle tijden lopen. En waarom geen PR's? Dat moet nog kunnen. Het is niet omdat ik master ben dat ik geen PR's meer kan lopen.”



Lieselotte Beck  
Foto Luc Dequick



# Behind you for what's ahead





### Lieselotte Beck/ACW (goud W35):

“Vorig jaar won ik de titel bij de W35 maar finishte ik derde overall. Dit jaar was ik algemeen eerste en dat is een ander gevoel. De eerste ronde liepen we nog met z'n drieën samen. Vanaf de derde ronde probeerde ik weg te lopen en dat is gelukt. Het was veel draaien en keren en ik voelde dat de rest het in het bochtige gedeelte moeilijk kreeg. Daar heb ik het verschil gemaakt. Mijn eerste hoofddoel was om de Crosscup te winnen. Toen dat gelukt was, deed ik nog een uitstapje naar de indoorpiste naar het kortere werk. Dan heb ik ook besloten om dit BK er nog bij te doen. Ik moet zeggen dat ik heel goed was. Wat de zomerambities zijn? Voorlopig heb ik nog geen straffe tijden staan op de piste. Ik wil nu deze zomer eens echt gericht trainen om te kijken welke tijden ik kan halen. Als ik zie wat voor sterke tijden bijvoorbeeld Mona Rahmé, die ik nog voorbleef op het BK, loopt op de 1500m, geloof ik dat ik sneller moet kunnen dan mijn huidige record van 4'53.”

### Stefan Rens/ACHL (goud M50):

“Het was een mooie bezetting met Dirk Vermeiren die ook al Belgisch kampioen 1500m indoor was geworden, en met Ken Rutgeerts die Belgisch kampioen 5000m is. Toen ik het parcours zag, was ik blij. Dat draaien en keren en bergop lopen ligt me als iets kleinere loper. Dirk nam een blitzstart. Halfweg had hij 10 seconden voorsprong. Dan begon ik rustig dichterbij te komen en toen ik bij hem kwam en erop en erover ging, wist ik dat het binnen was. Het is mijn tweede Belgische crosstitel bij de masters. Ik won al twee keer zilver en één keer brons. Ik kende een hele goeie winter. In totaal liep ik 16 crossen en ik won er 14 van. In Mol werd ik geklopt door Stefan Van



De W35, W40 en W45  
Foto Luc Dequick

Den Broek en op het PK in Hulshout door Ken Rutgeerts. Ik werd Vlaams kampioen, Belgisch kampioen en ik won het Crosscup-klassement. Met die drie truien ben ik heel blij. Mijn hoofddoel in de zomer is het EK masters in Italië in Pescara in september. Zo'n buitenlands kampioenschap tussen de andere atleten met wie je dezelfde passie deelt vind ik altijd een mooie belevenis.”

### Lizzy Immesoete/ACME (goud W50):

“In Tessenderlo in 2019 ben ik al eens Belgisch kampioene cross geworden. Ik ben meer een pistier en ik doe eerder 800m en 1500m. Maar deze winter heb ik me bewust wat meer op de cross gefocust. Ik ben na anderhalf jaar opnieuw volledig blessurevrij en ik kan al een poos goed trainen waardoor ik deze winter een uitstekende voorbereiding kende. En dat voelde ik. Ik

zat echt in topvorm. Op training merkte ik het ook al. In de eerste twee ronden ging het eigenlijk te traag. Ik liep met overschot. Ik heb soepel op reserve die eerste twee ronden afgewerkt en in de derde toer ben ik beginnen te versnellen. Daar heb ik het verschil gemaakt. Het parcours vond ik best pittig met de hoogtes en laagtes en het stukje met de treden. Het was in mijn voordeel dat er geen modder lag, want ik ben meer een flyer. Ik ben héél blij met de Belgische titel. Ik ben met een hele goeie basis uit de winter gekomen. In de zomer hoop ik om mooie wedstrijden te lopen en om nog wat van mijn records af te pitsen.”

### Marina Steppe/ALVA (goud W60):

“Ik werd al een paar keer Belgisch kampioene cross bij de masters, maar vorig jaar kon ik niet deelnemen door een familieaangelegenheid. Ik had een goed crosseizoen. Daarom trok ik met een goed gevoel naar Saint-Ghislain. Wat ik gehoopt had is ook uitgekomen. Vooraf had ik er vertrouwen in, maar een cross moet altijd gelopen worden. Zeker als je zestig bent, heb je al eens een slechte dag. In het begin heb ik gecontroleerd. De eerste twee rondjes heb ik een beetje afgewacht en me rustig gehouden en de derde toer ben ik op kop beginnen lopen. Vorig jaar in mei hebben we nog gevierd dat ik 50 jaar actief ben in de atletiek. Ik ben heel dankbaar dat ik zolang heb kunnen sporten zonder dat ik veel blessures heb gehad. Ik heb altijd getraind op gevoel en goed naar mijn lichaam geluisterd. Dat vind ik heel belangrijk. Zeker als je master bent, is het belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren. Volgens mij is dat ook een van de redenen waarom ik zo weinig blessures heb gekend.”



Lieselotte Bossuyt  
Foto Luc Dequick



## BK HALVE MARATHON: BASHIR ABDI MET EXPLOOT

Een maand voor de marathon van Rotterdam heeft Bashir Abdi zijn uitstekende vorm onderstreept met een fenomenaal Belgisch record van 59'51 op de halve marathon. Hanne Vebruggen was de laureate bij de vrouwen op het BK.

Dat Bashir Abdi/RCG wereldtop is op de marathon wisten we al. Met brons op de Spelen (2021), brons op het WK (2022) en een Europees record en winst in Rotterdam heeft hij al veel bewezen. Wat hij in zijn thuisstad Gent klaarspeelde op de halve marathon is straffe koffie. Hij keerde eventjes terug van hoogstestage in Ehtiopië om het 26 jaar oude BR van Mohammed Mourhit te verpulveren van 1u00'18 tot 59'51. Zelfs in tijden van carbonshoenen is een halve marathon sub 60 minuten nog altijd een zeldzaamheid. Grappig genoeg is het niet zijn snelste halve marathon ooit, want in zijn uurrecordpoging op de piste op de Memorial overbrugde de 34-jarige wereldtopper 21,322km. De manier waarop hij zijn kunststukje klaarspeelde maakt het allemaal nog straffer. Na 5km begon hij aan een solo. Hij moest nog 16km opboksen tegen een felle wind. Desondanks liep hij naar een beste wereldjaarprestatie. Rekening houdend met de niet-ideale omstandigheden ligt het Europees record van Julien Wanders (59'18) misschien wel binnen zijn bereik. Simon Debognies/OEH liep in volle marathonvoorbereiding naar het zilver in 1u01'52. Ook Dorian Boulvin/CABW liep sneller dan ooit op de 21.1km. Hij bolde binnen in 1u03'07. De Belgische top vijf werd verder aangevuld met Joris Keppens (1u04'06) en Thomas De Bock/OEH (1u04'12). Zij werden resp. negende en tiende in de totaaluitslag. De



Bashir Abdi

Foto Johnny De Ceulaerde

marathonspecialisten waren duidelijk goed vertegenwoordigd. De masters lieten zich niet onbetuigd. Justin Mahieu (goud M35 in 1u06'39), Stijn De Vulder (goud M40 in 1u07'30) presteerden puik. Maar Stefan Van Den Broek/AVLL tekende voor een wel heel straffe stunt. De Duffelnaar denderde naar 1u08'55. Hoogstwaarschijnlijk liep er nooit een Belgische vijftiger sneller op de halve marathon. Bij de vrouwen kwam er een logische titel voor Hanne Vebruggen. Het nummer acht van het EK marathon in Munchen had 1u12'28 nodig voor de 21.1km. Daarmee zat ze iets boven haar PR van 1u11'46. Dat zal haar echter worst wezen aangezien ze zich op de marathon focust. Juliette Thomas/DAMP trok haar uitstekende vormcurve van het BK cross door en finishte als tweede vrouw in 1u13'54. Vlak voor Victoria Warpy/ACW (1u14'04) die beslag legde op het brons. Als vierde

wrouw en eerste master W35 finishte Hannah Vandenbussche/AVR in 1u14'41. De Keniaanse winnares Shamila Kipsoror liet ook een prima tijd optekenen: 1u07'53.

TEKST: Bart Spruijt



Hanne Vebruggen

Foto Johnny De Ceulaerde



COVER Kevin Schauwaers met z'n eerste Belgische crosstitel bij de masters

FOTO Luc Dequick

### Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 14 - Woensdag 15 maart 2023

FOTO'S: Luc Dequick en Johnny De Ceulaerde

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 blijven eigendom van de