

@LETIEKLEVEN

FLANDERS CUP AVLO LOKEREN



BROERS LIEVENS SAMEN RICHTING U20-LIMIET

Amper twee dagen na het Allianz Kampioenschap van Vlaanderen trokken we richting Lokeren voor de eerste Flanders Cup van het seizoen. Met de Grote Prijs trapt AV Lokeren traditioneel het Flanders Cup-circuit op gang. Terwijl de vrouwen in Gent voor de sterkere prestaties zorgden, waren de mannen zaterdag aan zet in Lokeren. Scholieren Enzo Legendre en Reda Aouragh misliepen nipt de EYOF-limiet, maar dankzij Casper en Mathis Lievens kregen we alsnog een dubbele internationale limiet. Philip Milanov werd ook een van de uitblinkers met twee overwinningen, waarvan zijn prestatie in het discuswerpen hem opnieuw richting de absolute top brengt. En bij de vrouwen was Maité Beernaert de Belgische uitblinkster met een nieuwe persoonlijke beste in het verspringen.

dag van de Lokerse junior. Amper een worp later verbaasde Suy het thuispubliek, want met 60m96 zette hij een absolute topworp neer. Hij klimt dankzij die prestatie naar een 39ste plek aller tijden bij de junioren. Bij de vrouwen haalde Kirsten Umans/HAKI het met 42m28 voor Vlaams kampioene Emma Van Hove/ACW met 41m77.

WINST VOOR IGUACEL

Ideale omstandigheden voor de sprinters met zonnige temperaturen en rugwind. Op de 100m pakte Rani Vincke/KAAG de winst in 11"70 voor Janie De Naeyer/HAKI (11"74). Op de 200m kregen we opnieuw een Belgische overwinning dankzij Janie De Naeyer. Met 23"96 was ze duidelijk de beste in een nieuw PR. In het voorprogramma lieten cadette Helena Winters/ABES (12"31 en 25"55) en scholiere Martha Geardyn/ACW (12"37 en 25"19) ook mooie chrono's noteren. Bij de mannen was de Jamaicaan Oshane Bailey de beste op de 100m met 10"54 voor twee van zijn landgenoten. Junior Tibe Temmerman/LEBB was met 11"01 in het voorprogramma de snelste landgenoot. Op de 200m pakte Christian Iguacel/AVLL met 21"04 de overwinning in het hoofdprogramma. Emiel Botterman/DEIN gaf ook een sterke indruk met een nieuwe persoonlijke beste van 21"29. Bailey moest daardoor genoegen nemen met een derde plaats met 21"43.

Op de 100m horden kregen we een mooi duel tussen Vlaams kampioene Angel Agwazie/OEH en Amber Vanden Bosch/ZWAT. In Lokeren had Vanden Bosch de betere start en stond de leiding niet meer af. Met 13"64

240

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



Thor Notebaert
Foto Johnny De Ceulaerde

In het discuswerpen deed Philip Milanov/ACME tijdens het Allianz Kampioenschap van Vlaanderen het nodige vertrouwen op met 64m34. In Lokeren opende hij meer dan degelijk met 62m84, maar met zijn tweede worp toonde Milanov zijn goede vorm. Hij deed zijn discus pas landen na 65m19, meteen zijn beste worp sinds 2018. In 2015 pakte Milanov nog een zilveren medaille op het WK in Peking met 66m90 en een jaar later bracht hij het BR op 67m26. Sinds kort traint Milanov op zichzelf en niet meer onder leiding van zijn vader Emil Milanov. Die trok namelijk richting India, waar hij assistent-bondcoach is voor de Indische discuswerpers. Een verandering in trainingsregime die de Bruggeling geen windeieren legt. Voor het WK in Boedapest wordt 67m00 gevraagd, maar een duidelijk tevreden Milanov kan wellicht rekenen op een WK-ticket via de ranking. Nadien trok hij richting de kogelring, waar Milanov met 18m14 een tweede overwinning op zak stak. Kwinten Cools/DCLA werd daar tweede met een sterke 17m74, goed voor een nieuw PR. Vlaams kampioen Andreas De Lathauwer/VS werd derde met 17m07. Bij de vrouwen was de Jamaicaanse Samantha Hall goed voor de dubbel kogel en discus met 13m27 in het kogelstoten en 58m09 in het discuswerpen. Anouska Hellebuyck/DEIN moest in het discuswerpen als tweede zeven meter toegeven met 51m09.

In het speerwerpen kregen we een thuisoverwinning voor Victor Suy/AVLO. Met 55m43 uit zijn derde poging deed hij al beter dan ooit en het werd helemaal de



Sten Geenens
Foto Johnny De Ceulaerde

won ze in een nieuw persoonlijk record. Agwazie werd tweede in een seizoensbeste van 13"67. Op de vlakke 100m klokke Agwazie met 12"02 wel een nieuw record, een opsteker nadat ze lang sukkelde met kwetsuren. Bij de mannen was Michael Obasuyi/OEH de snelste in 14"02 voor Robin Goossens/KAAG met 14"63. Op de 400m horden bij de vrouwen kregen we de sterkste internationale prestatie dankzij de Britse Jessie Knight. De halve finaliste op het afgelopen WK in Oregon won overtuigend in 55"87 en komt ook in actie in Oordegem tijdens de IFAM, vooraleer ze terug richting Groot-Brittannië trekt.

BROERS LIEVENS MET LIMIET

In het voorprogramma kregen we een opvallend sterke race op de 800m van de jonge Renu De Samblancx/EA. De cadet liep een attente koers en ging vol voor winst. Op het einde moest hij clubgenoot Robin Soetens/EA nog voor zich dulden, maar met 1'56"89 klokke De Samblancx wel een bijzonder scherpe chrono. Het leverde hem het clubrecord bij Eendracht Aalst op en een elfde plaats in de ranglijst aller tijden, net voor Tim Van de Velde/DUFF. In het hoofdprogramma kregen we nog twee reeksen 800m. De overwinning ging naar de Nederland Bram Buigel in 1'48"11. Ismael Debjani/CABW was met een tweede plaats de beste Belg na 1'48"42. Een reeks eerder leek scholier Enzo Legendre/DAMP lange tijd op weg naar de EYOF-limiet van 1'52"15, maar met 1'52"19 strandde hij op amper 4 honderdsten. Op de 1500m ging met Reda Aouragh/RESC nog een scholier op zoek naar zijn ticket voor de EYOF in het Sloveense Maribor. Daarvoor had Aouragh een tijd onder 3'51"74 nodig. Op 200



VLNR: Anouk Van Bastelaere, Maimouna Cisse, Anna De Gryze, Nande De Kimpe
Foto Johnny De Ceulaerde

meter van het einde zat hij nog op schema, maar uiteindelijk misliep Aouragh de limiet alsnog met 3'53"34. In de snelste reeks lieten Mathis en Casper Lievens/VAC zich niet afschrikken door de sterke Nederlandse concurrentie. De broers volgden aandachtig het hoge tempo. Ze waren namelijk met een doel voor ogen vertrokken, de limiet voor het EKU20 van 3'45"41. Met 3'45"12 voor Mathis en 3'45"39 voor Casper slaagden ze in hun opzet, met twee tickets voor het EKU20 in Jeruzalem begin augustus. Het aantal junioren die een limiet behaalde, komt zo op zeven.

Bij de vrouwen stak Marie Bilo/ASVO de winst op zak op de 800m in het hoofdprogramma. Bij het uitkomen van de laatste

bocht leek Lotte Scheldeman/ALVA op weg naar winst, maar Bilo remonteerde haar alsnog en sprintte naar de winst in 2'07"31. Scheldeman klokke als tweede 2'07"80 en Manon Schauwers/CABW als derde 2'08"81. De zussen Elena en Jana Kluskens/LEBB gingen op zoek naar de EKU20-limiet op de 800m. Die staat op 2'06"07, maar die blijft voorlopig te hoog gegrepen voor de tweeling. Elena kwam met 2'09"03 het dichtste in de buurt. Op de 3000m kregen we een sterke wedstrijd met een indrukwekkende laatste ronde van Lotte Vonck/EA. Ze ging nog op en over Hannah Enkels/LOOI en Charlotte Van Hese/AVLO met winst na 9'41"19. Enkels ging in de laatste meters nog naar de tweede plaats (9'43"38) en Van Hese, die de wedstrijd hard maakte, moest tevreden zijn met een derde plaats (9'45"60).

BEERNAERT MET BELONING

De winst in het polsstokspringen kwam op naam van Robin Bodart/BBS met een sterke 5m27. Nadien ging de lat naar 5m43, drie centimeter hoger dan zijn PR. Jammer genoeg bracht hij de lat driemaal naar beneden. De nummer twee, Victor Priem/AVR, lukte wel een nieuwe persoonlijke beste. Met 4m82 deed hij één centimeter beter dan voorheen. Toch was de jonge West-Vlaming niet helemaal tevreden, want hij voelt dat er meer inzit. In het verspringen zette Maité Beernaert/HAC een mooie reeks neer, maar in haar laatste sprong volgde de langverwachte uitschieter. Met 6m26 liet Beernaert een nieuw PR opmeten en schuift ze op naar een gedeelde veertiende plaats op de ranglijst aller tijden.



VLNR: Lynn Beck, Angel Agwazie, Amber Vanden Bosch
Foto Johnny De Ceulaerde



Get ready for the best

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

 [Klik om naar de podcast te luisteren](#)

In het hoogspringen maakte de wind het niet eenvoudig om een goede lijn te behouden tijdens de aanloop. Yorunn Ligneel/HAC en Svea Van Laere/AVLO moesten daardoor tevreden zijn met 1m75 en 1m70. Twee dagen na hun knappe prestaties op het Allianz Kampioenschap van Vlaanderen lieten ze wel opnieuw mooie sprongen zien. Bij de mannen was Sten Geenens/ASVO overtuigend de beste met 2m10.

REACTIES

Philip Milanov/ACME (1ste discus met 65m19 en 1ste kogel met 18m14): “Het zijn mijn beste resultaten sinds 2018 en vooral die constante lijn doet deugd. Ook mijn resultaten op training zijn goed, dus het zelfvertrouwen is in stijgende lijn. We werken toe richting het WK, maar het grote doel is een worp voorbij 66 of 67 meter. Mijn vader verblijft in India als assistent-hoofdcoach voor discuswerpen. Het vergaat hem daar goed. Dus momenteel train ik op mezelf, maar ik ben op een leeftijd en ervaring dat zoiets lukt. Soms film ik mezelf en die beelden gebruik ik om het ritme van de worpen te evalueren. De afgelopen wedstrijden verliepen ook heel goed. Dus ik ben veel punten aan het verzamelen voor de World Rankings met het oog op het WK. De komende weken neem ik deel aan twee Bronze meetings in het buitenland, dus hopelijk kan ik daar ook mooie punten scoren.”

Christian Iguacel/AVLL (1ste 200m met 21"04): “Het is mooie tijd, mijn beste outdoortijd. Ik voelde wel dat we nog aan het begin van het seizoen staan, want het was nog een beetje trekken en sleuren tijdens de wedstrijd. Maar uiteindelijk wel heel te-

Senne Van Den Schoor (2595) en Reda Aouragh (2274)

Foto Johnny De Ceulaerde



Michael Obasuyi (vooraan) en Robin Goossens (achteraan)

Foto Johnny De Ceulaerde



vreden met vandaag.”

Amber Vanden Bosch/ZWAT (1ste 100m horden met 13"64 en 6de 100m met 12"15): “We waren aan het toewerken naar een dergelijke prestatie. Op het Vlaams liep ik 13"95, dus ik hoopte vandaag op een tijd in de 13"80. Toen ik de eindtijd zag, was ik toch een beetje verbaasd. Het Vlaams zag ik ook eerder als een voorbereiding op deze wedstrijd. Dit is geen kampioenschap, dus ik was iets rustiger tijdens de opwarming. En dan presteer ik net iets beter.”

Angel Agwazie/OEH (2de 100m horden in 13"67 en 5de 100m in 12"02): “Vandaag was ik iets trager in de start, terwijl ik op het Vlaams assertiever uit de blokken kwam. Amber (Vanden Bosch, red.) is iets sneller op de vlakke 100m, dus het is normaal dat ze wat voor blijft. Maar ik ben blij met de tijd en het waren goede omstandig-



Marie Bilo (1649) en Lotte Scheldeman (2110)

Foto Johnny De Ceulaerde

heden om te lopen. Dit seizoen gaan we ook voor een nieuw PR op de horden. De trainer gelooft erin, dus ik ook.”

Renu De Samblancx/EA (800m met 1'56"89): “Ik wist dat ik vooraan moest zitten om me niet te laten insluiten, want ik ging voor het clubrecord van 1'58"60". Uiteindelijk loop ik onder 1'57", dus ik ben echt ontzettend tevreden. In de laatste meters keek ik naar de klok en zag ik dat het ging lukken. Deze zomer loop ik nog een paar 800m-wedstrijden, dus mogelijks kan het nog een beetje sneller. Maar met deze tijd ben ik al ontzettend blij.”

Marie Bilo/ASVO (1ste 800m met 2'07"31): “Ik moest in de buitenste baan vertrekken, wat niet gemakkelijk is, want je ziet iedereen onderdoor voorbijkomen. Toch kon ik mooi aansluiten in het pak en dat was kwam goed uit, want op die manier bleef ik uit de wind. Op het einde kan ik altijd rekenen op mijn eindsprint. Met Lotte (Scheldeman, red.) had ik een ideaal mikpunt om naartoe te lopen. Als ik voor de winst loop, kan ik mezelf altijd beter opladen tijdens zo'n sprint. Sinds december train ik bij Tine Bex in Gent. Samen met mijn zus heb ik de overstap naar haar trainingsgroep gemaakt.”

Svea Van Laere/AVLO (2de hoog met 1m70 en 3de ver met 5m51): “De wind duwde je gewoon uit je bocht, dus het was niet evident. Voordien deed ik al ver en dat ging wel vlot. Volgende week werk ik een meerkamp af, dus het is leuk om vandaag ook een andere discipline te doen. Welke richting ik later uitga, weet ik nog niet. Voorlopig blijf ik meerkamp doen, want ik doe het gewoon graag.”

Maité Beernaert/HAC (1ste ver met 6m26): “Het is mijn handelsmerk geworden om in mijn laatste sprong mijn beste afstand te springen. Daarom heb ik op het einde van de wedstrijd vertrouwen om nog een laatste keer te springen. Op het Vlaams ging het goed, daarom heb ik me nog snel ingeschreven voor deze wedstrijd om mijn goede vorm te tonen. Nu starten de exa-



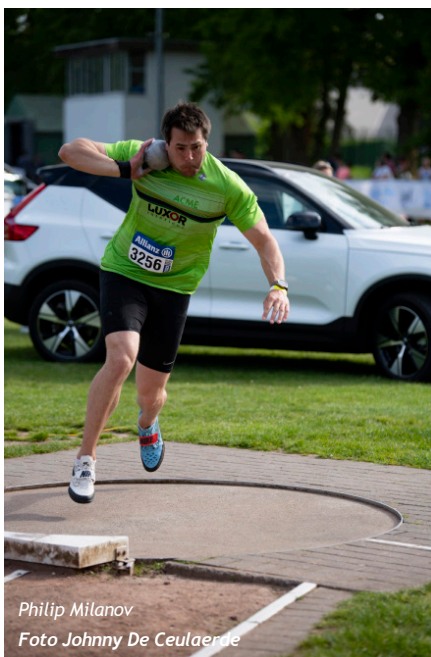
De estafetteploegen van Vlierzele Sportief
Foto Johnny De Ceulaerde

mens en dan is er niet veel tijd meer voor wedstrijden. In de laatste sprong voelde ik meteen dat alles goed zat en het was echt een opluchting om mijn PR eindelijk te verbeteren. Op het Vlaams heb ik mijn 6m13 uit 2018 geëvenaard en dat was echt een last van mijn schouders. Na een uitstapje naar de meerkamp ben ik teruggekeerd naar het verspringen en dat loont vandaag.”

Victor Priem/AVR (2de polsstok met 4m82): “Op zich moet je altijd tevreden zijn met een PR. Maar het gevoel van beter kunnen en nipt niet halen, overheerst toch. De wedstrijd verliep nochtans goed. Ik had

veel controle en kon een zwaardere stok gebruiken, die op het einde ook wat te licht werd. En dat is altijd een goed teken. Maar dan miste ik net op de volgende hoogte en daarom overheerst een beetje de frustratie. Ik was te veel bezig met hoogtes, daarom ga ik nu meer proberen focussen op plezier. Want dat blijft toch de essentie.”

De volledige uitslag van de Flanders Cup in Lokeren vind je [hier](#).



Philip Milanov
Foto Johnny De Ceulaerde



COVER Mathis en Casper Lievens
FOTO Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 25 - Donderdag 25 mei 2023

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Ben Ghyselinx

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