

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN INDOOR



VROUWEN

JOLIEN BOUMKWO BRENGT BR KOGEL OP 17M01

De vrouwen lieten zich opmerken tijdens het Allianz Kampioenschap van Vlaanderen indoor met een reeks sterke prestaties. In het verspringen deed Laura Ooghe opnieuw beter dan ooit met een Belgisch record, amper een week na haar vorige recordsprong. Jolien Boumkwo maakte nog meer indruk door haar kogel voorbij zeventien meter te stoten. Na het outdoorrecord heeft Boumkwo nu ook het Belgisch record indoor op haar naam. Verder toonde Rani Rosius haar goede vorm en gaven ook Cheetahs Helena Ponette en Imke Vervaeke een goede indruk met het oog op EK indoor.



Wereldkampioene 5-kamp Noor Vidts pept zich op voor de hordefinale.
Foto Johnny De Ceulaerde

HOOYBERGHS OPNIEUW

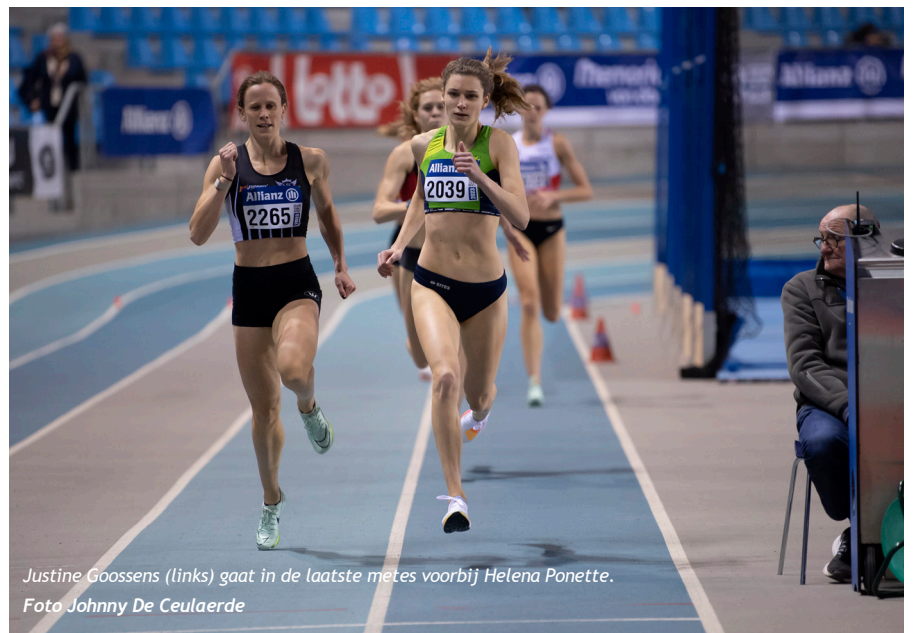
De polsstokspringsters mochten het Allianz Kampioenschap van Vlaanderen indoor bij de vrouwen openen. Fleur Hooyberghs/ACHL ging als favoriete van start en pakte ook overtuigend de overwinning. Na haar openingsprong was ze al zeker van een medaille, want enkel Hooyberghs en de jonge Kyani Joosten/SACN gingen over 3m70. Voor Joosten, die vorige week Vlaams kampioene bij de scholieren werd in een nieuwe persoonlijke beste van 3m72, werd dat een bevestiging van haar progressie. Hooyberghs klaarde nadien 3m85 bij haar tweede poging, maar 4m00 was te hoog. De Vlaamse titel was binnen, maar de winnares was de Nederlandse Wijnmaalen/DCLA. Een week eerder sprong Wijnmaalen over 4m15 in het Nederlandse Zoetermeer, een serieuze verbetering van haar PR. In de topsporthal opende ze haar competitie op 3m80 en bevestigde ze met 4m10. De lat ging vervolgens naar 4m26, maar die hoogte zat er nog in voor Wijnmaalen. Dag-Ferene Van Cappellen/OEH bracht de lat op 3m70 driemaal naar beneden, maar mocht wel

het brons ophalen dankzij een sprong over 3m60.

BR BOUMKWO EN OOGHE

Intussen was ook het kogelstoten van start

gegaan met een mooi gevuld deelnemersveld met onder meer Belgisch kampioene in- en outdoor Jolien Boumkwo/VAC, Vlaams kampioene indoor Elena Defrère/KAAG, meerkampster Noor Vidts/VAC en meervoudig discuskampioene Babette Vandepuit/AVLL. Boumkwo opende sterk. Met 16m62 zette ze meteen een sterke afstand neer. Defrère reageerde bij haar tweede poging met een knappe 15m37, maar zilver werd het hoogst haalbare. Het bleef niet bij zestien meter voor Boumkwo, want bij haar vierde poging liet ze haar kogel landen op een indrukwekkende 17m01. De eerste worp voorbij zeventien meter sinds de comeback van Boumkwo, waarmee ze ook beter deed dan het Belgische record van Greet Meulemeester/ZWAT dat al sinds 1997 op 16m90 staat. De Meulemeester was zondag ook aanwezig in de topsporthal. In 2016 zette Boumkwo het outdoorrecord op haar naam met 17m09 en na zondag heeft Boumkwo beide Belgische records in haar bezit. Het brons was voor Noor Vidts met 13m93 uit haar laatste poging. Wat verderop werd ook een stukje atletiekgeschiedenis geschreven. Laura Ooghe/HAC verkeert in bloedvorm in het verspringen. De West-Vlaamse scholiere sprong op de Vlaamse kampioenschappen voor scholieren naar 6m11, waarmee ze mede-eigenaar werd van het Belgisch record indoor. Zondag ging ze opnieuw op zoek naar zes meter. Ondanks een moeilijk begin behield ze de concentratie en bij haar derde sprong was het raak. Ooghe landde na 6m13 en daarmee kwam ze niet alleen aan de leiding in de competi-



Justine Goossens (links) gaat in de laatste metes voorbij Helena Ponette.
Foto Johnny De Ceulaerde

tie, maar hoeft ze ook niet langer het BR te delen met Hanne Maudens en Marjolein Lindemans. Het KVV was amper twee uur ver en mocht al twee nieuwe BR's vieren. De strijd voor de titel was weliswaar nog niet voorbij, want Sennah Vanhoeijen/DEIN had al 6m09 laten opmeten. Bij haar vierde sprong kwam ze opnieuw tot 6m09 en bij haar laatste sprong nog tot 6m02. De spanning bleef in de competitie, maar de Vlaamse titel alle categorieën bleef in handen van scholiere Laura Ooghe. Het brons was voor Maité Beernaert/HAC met 5m92, ook al sprong Stefanie Brosens/TUAC dezelfde afstand. Het was de tweede verste sprong van Beernaert met 5m83 die de doorslag gaf op de 5m79 van Brosens.

MAES TOONT GOEIE VORM

In het hoogspringen kregen we liefst acht vrouwen die sprongen op 1m71. Voor drie van hen werd dat het eindstation, terwijl Merel Maes/ACW haar competitie opende op die hoogte. Na een geslaagde sprong over 1m79 had Maes al zekerheid over de titel en ging ze solo verder. Op 1m85 had ze voor het eerst extra pogingen nodig, maar bij haar derde beurt klaarde ze ook die hoogte. Nadien bleek 1m88 net te hoog gegrepen. Het zilver was voor Yorunn Ligneel/HAC met 1m77 en het brons werd gedeeld door Zita Goossens/DEIN en Svea Van Laere/AVLO met 1m74. In het hink-stap-springen mochten we ons opmaken voor een duel tussen Margot Delbare/AVT en Jolijn Verhaeghe/HAC. Het was Delbare die de beste start nam en een consistent parcours aflegde met 11m78 als beste afstand. Verhaeghe kende een moeilijke dag, maar liet alsnog een mooie 11m64 opmeten. Het bleek vol-



Rani Rosius
Foto Luc Dequick

doende voor zilver en brons, want het werd het dagje van Florence Amon/DCLA. De Leuvense opende sterk met 11m76, maar bij haar vierde sprong was ze helemaal opgewarmd. Met drie sprongen voorbij twaalf meter, waarvan 12m07 als beste, maakte ze indruk en pakte ze de Vlaamse titel.

QUATACKER SOLO



Lore Quatacker
Foto Johnny De Ceulaerde

Op de langere loopnummers kozen de favorieten voor de aanval. Zowel op de 800m als de 1500m werd niet gewacht op de eind-sprint. Op de 800m nam Rani Baillievier/OLSE de kop doorheen de tweede ronde over van Maaïke Vander Cruyssen/AZW. Jacintha Cornelis/VS reageerde en ging mee in het spoor van Baillievier. Bij het ingaan van de laatste ronde hield Baillievier het tempo hoog en moest Cornelis een gaatje laten. Elena Kluskens/LEBB zocht na een tussensprintje het spoor op van Baillievier, maar in de laatste 50 meter maakte Baillievier definitief het verschil. Ze won in 2'08"53 voor Kluskens (2'10"48) en Vander Cruyssen (2'10"55), die nog net Cornelis kon voorblijven. Op de 1500m wachtte Lore Quatacker/KAAG ook niet op de sprint. Ze ging er vandoor om na een solo te winnen in 4'30"57, net niet de verhoopte duik onder 4'30. Anne Schreurs/GENK volgde als tweede met 4'39"22 en Louise Hendrickx/DCLA als derde met 4'46"87.

ANTICLIMAX VOOR ROSIUS

In de reeksen van de 60m liet Rani Rosius/AVT meteen zien waarvoor ze kwam, namelijk de limiet voor het EK indoor van 7"24. Ze klokte 7"29 en toonde zich klaar voor een sterke finale. In die finale kende Rosius een minder start, maar ze knalde alsnog overtuigend naar de overwinning. De klok gaf 7"24 aan, maar werd meteen bijgesteld



Laura Ooghe
Foto Johnny De Ceulaerde

naar 7"26. Voor heel eventjes was het EK dichtbij, maar met deze tijd toont Rosius zich duidelijk klaar voor een duik onder de gevraagde limiet. Rani Vincke/KAAG werd tweede met 7"41, een nieuwe persoonlijke beste, en Elise Mehuys/AVLL derde met 7"46. Op de 200m kregen we een prangend duel tussen Justine Goossens/RCG en de Chileense Martina Weil Restrepo/OEH. Weil Restrepo, de vriendin van Jonathan Sacoor, kwam als eerste de laatste rechte lijn in, maar Goossens bleef aandringen. Uiteindelijk haalde Weil Restrepo het alsnog in 23"91 voor Goossens, die een sterke 23"99 klokte. Lotte De Foer/ACW liep als derde over de eindmeet in 24"78. Op de horden was er geen houden aan Noor Vidts. In de reeksen had de meerkampster al de beste tijd geklokt met 8"41 en in de finale ging ze nog een honderdste sneller voor het goud. Angel Agwazie/OEH werd tweede met 8"52 en Laures Bauwens/RCG derde met 8"54.

CHEETAHS IN ORDE

De top tien aller tijden op de 400m bij de vrouwen werd de afgelopen jaren serieus door elkaar geschud dankzij de sterke prestaties van de Cheetahs. Het werd dan ook uitkijken naar de finalereeks met Helena Ponette/HCO, Imke Vervaeet en Margo Van Puyvelde/ASVO. Ponette nam de beste start en kwam als eerste de laatste bocht uit. Ze leek op weg naar de overwinning, maar Vervaeet had zich vastgebeten in haar spoor en kon de West-Vlaamse in de laatste meters alsnog remonteren. Uiteindelijk haalde Vervaeet het nipt met 53"48 voor Ponette met 53"53. Het indoor-PR van Vervaeet (53"21, 6de AT) blijft voorlopig overeind, terwijl Ponette zich lichtjes verbeterde (voorheen 53"65). Ze schuift zo een plaatsje op in de



Margo Van Puyvelde
Foto Johnny De Ceulaerde



Merel Maes
Foto Johnny De Ceulaerde

ranglijst aller tijden en komt op de tiende plaats terecht. Margo Van Puyvelde, die intussen traint in de groep van Carole Bam, maakte eveneens een sterke indruk en werd derde met 54"47. Hanne Claes/DCLA kwam niet aan de start in de Topsportthal, want de Leuvense ging diezelfde dag van start in het Zweedse Sätra waar ze 53"69 klokte. Renée Eykens/AA kwam wel aan de start in Gent en verkoos de 400m boven de 800m. Eerder op het jaar liep ze al 57"47 in het Nederlandse Apeldoorn en 2'07"98 op de 800m in het Luxemburgse Coque. Met reekswinst in 57"62 deed ze het nodige vertrouwen op na haar zware achillespeesblessure.

De volledige uitslag vind je [hier](#).

TEKST VROUWEN: Ben Ghyselinck



Rani Baillievier
Foto Johnny De Ceulaerde

Behind you for what's ahead



MANNEN

SEM SERRANO EN SIMON BAERTS MET BR

De inschrijvingslijsten waren alvast veelbelovend want het kampioenschap van Vlaanderen leek, op papier althans, van een ontzettend hoog niveau te worden. Was het door de invoering van atletiek.nu, waar alle inschrijvingen op voorhand zichtbaar waren, of de goesting na twee bijzondere Coronajaren? Het kruim van onze Vlaamse toppers tekende alvast present. En ondanks het afzeggen van topsprinter Kobe Vlemminckx/AVLL en 400m-loper Jonas De Smet/KAAG werden alle verwachtingen ingelost. Fusieclub Lyra-Lierse domineerde alle sprintnummers en er sneuvelde ook nog twee nationale records bij de mannen!

In die wedstrijd was meervoudig Vlaams kampioen Cedric Van de Putte/ROBA met 8'25"27 nog wat te sterk maar de jonge Gentenaar werd, na een bijzonder sterke finish, wel knap tweede in 8'31"44. Hij verbeterde daarmee het Belgische record van Dorian Boulvin/CABW met ruim acht seconden. Simon Baerts/AVT werd onlangs 40 jaar maar dat is er absoluut niet aan te zien. De Limburgse atleet, die op het PK al een nationaal verspringrecord vestigde, verpulverde het BR van provinciegenoot Benny Mievis bij de M40. De 13m84, die in de geschiedenisboeken stond, werd maar liefst vier keer verbeterd. In zijn laatste poging ging het zelfs naar 14m54 en legde Simon zowaar winnaar én topfavoriet Björn De Decker/WIBO het vuur aan de schenen. Die haalde echter al 14m58 in zijn tweede beurt en verbeterde zich bij zijn vierde poging nog tot 14m63. Dezelfde winnaar in het verspringen waar we een volledig Antwerps kunnen noteren. Het was Jonas Vander Avert/KAPE die het sterkst begon en verraste met een nieuw persoonlijk record van 6m99. Lang kon hij niet genieten van de koppositie want Björn sprong een poging later nog 8 centimeter verder. Zij werden uiteindelijk op het podium nog vergezeld door Kwinten Torfs/ACHL (6m63).

506

AVLL DOMINEERT SPURT

Op het einde van vorige zomer kondigden de twee clubs uit Lier aan dat ze zouden fusioneren. Dat het de kwaliteit van beide clubs ten goede kwam werd op dit kampioenschap van Vlaanderen duidelijk, want

Maarten Heylen/AVLL hield met 48"24 junior Killian Mersseman/ASVO (48"51) en clubgenoot Dylan Owusu (48"86) achter zich.

SEM SERRANO PAKT SCHOLIERENRECORD 3000M



Maarten Heylen won de 400m
Foto Luc Dequick

AV Lyra-Lierse dulde, ondanks het afzeggen van Kobe Vlemminckx, geen enkele tegenstand in de sprintnummers. In de 60m gaf Simon Verherstraeten al tijdens de reeksen het goede voorbeeld. Hij klokte in de eerste reeks 6"89 en hield daarmee Rendel Vermeulen/ACME (6"91) en Emiel Botterman/DEIN (7"00) achter zich. In de finale werden de verhoudingen gerespecteerd want Simon verbeterde zich nog tot 6"87 terwijl Vermeulen exact dezelfde tijd liep als in zijn reeks. Het brons ging verrassend naar eerstejaars junior Dieter Bergs/ROBA nadat hij met 6"97 opnieuw de 7-secondegrens sloopte. Rendel Vermeulen zou opnieuw zilver veroveren na zijn 21"41, tevens een persoonlijk record, in de 200m. Een stevige tijd voor de West-Vlaming maar onvoldoende om een ontketende Christian Iguacel/AVLL te kloppen. De Belgian Tornado liep al een zeer mooie 21"30 in de reeksen maar ging in de finale nog wat sneller. De klok stopte op 20"99 maar die tijd werd nog gecorrigeerd naar 21"01. De vierde beste prestatie aller tijden voor de Wilrijkenaar. De 400m leverde nog een derde gouden plak op voor de fusieclub want

In tegenstelling tot de vrouwencompetitie sneuvelde er geen nationale senioresrecords maar dat gebeurde wel tweemaal in andere leeftijdscategorieën. Zo was er scholier Sem Serrano/KAAG die de beste prestatie aller tijden leverde in de 3000m.

DCLA DOMINANT

De club met de meeste winnaars werd DCLA. De Leuvenaars mogen maar liefst vier nieuwe Vlaamse kampioenen verwelkomen maar dat was, als we de inschrijvingslijsten bekijken, geen echte verrassing. Toch moest Kwinten Cools tot het uiterste gaan om de overwinning binnen te halen in het kogelstoten. Bij zijn eerste worp haalde hij 16m80 en dat was beter dan ooit voor-



Björn De Decker (midden), Jonas Vander Avert (links) en Kwinten Torfs (rechts) op het verspringpodium
Foto Luc Dequick

heen. Geen vultje aan de lucht dus maar het werd nog spannend nadat Andreas De Lathouwer/VS zijn kogel, in de slotpoging, ver zag landen. Andreas bleef echter op één centimeter van de winnaar steken en pakte zelf zilver. Thomas Van Nuffelen/DCLA was al zeker van de titel na zijn eerste sprong. Hij begon op 5m00 terwijl zilveren Brent Philips/KAPE zijn competitie eindigde op 4m80. Thomas probeerde nog op 5m25 maar zonder succes. Clubgenoot Alexandre Pinte (4m70), die overkomt van Seraing, behaalde een bronzen medaille. Op de 1500m stond er geen maat op Stijn Baeten/DCLA die vanaf de start aan een solrace begon. Hij finishte in een winnende 3'43"79. Master Hans Omev/AZW (4'01"29) zag eerstejaars senior Senne Van den Schoor/AVZK (3'59"28) nog voorbij sprinten maar behaalde wel een mooie bronzen plak in dit alle categorieën kampioenschap. En de 19-jarige meerkamper Elie Bacari/DCLA zorgde in de 60mH voor één van de hoogtepunten van de dag want hij dook voor het eerst in zijn carrière onder de 8 seconden. In de reeksen klokte hij al 8"02 en dat was ruim beter dan alle concurrenten. In de finale werd het 7"94 en dat was sneller dan winnaar van 2022 Senne Segers/AVLL (8"24) en de jonge Jef Misplon/RCG (8"33).

VERMEIREN WINT HOOG

Het hoogspringen bracht alle Vlaamse topers, met uitzondering van Lars Van Looy/VAC, bij elkaar dus er waren hoge verwachtingen. Vooral voor het brons bleek er uiteindelijk een felle strijd te zijn want Giebe Algoet/HCO, Sten Geenens/ASVO en Arne Min/AVLL eindigden allen op 2m07. De West-Vlaming zou dat in het minst aantal pogingen doen en werd derde. Bram Ghijs/OEH ging meteen over 2m10 maar sprong niet over 2m13. Favoriet Jef Vermeiren/ACHL, die eerder dit seizoen een fenomenele 2m27 lukte, paste op deze hoogte



Rob Van den Bogaert (3098) won de 800m
Foto Luc Dequick

maar ging vervolgens wel over 2m15 en kroonde zich tot Vlaams kampioen. In de 800m was Rob Van den Bogaert/VS duidelijk de snelste. Met 1'55"69 won hij voor Victor Bettens/EA (1'57"45) en Andy Keymolen/DAC (1'57"73).

REACTIES MANNEN

Stijn Baeten/DCLA (goud 1500m in 3'43"79): "Als je weet dat je bij de snelste van het pak hoort, heeft het geen zin om te wachten tot de laatste ronde om te versnellen. Ik had afgesproken met de trainer om het trainingsblok af te sluiten met een laatste pittige training en dat was het vandaag. Ik had gehoopt om net iets sneller te lopen, want ik was gestart op het tempo van 3'40. Maar ik voelde al redelijk snel, ook tijdens de opwarming, dat de frisheid ontbrak om zo hard te lopen. Nu neem ik een weekje rust en dan loop ik op de IFAM. Met de nodige tegenstand en een goede haas moet een snellere tijd mogelijk zijn. In mijn achterhoofd speelt het EK Indoor,

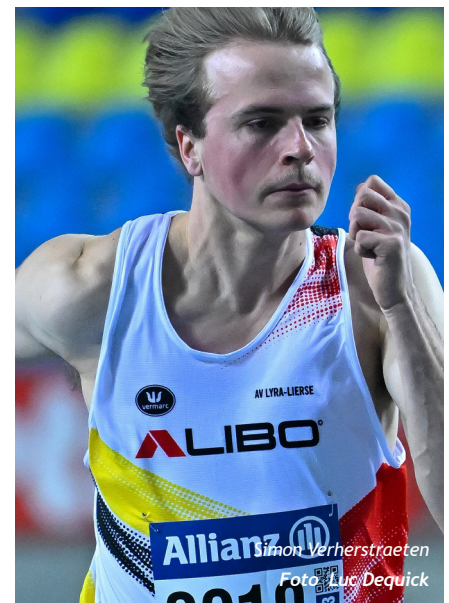
maar de limiet (3'37"40) is hard en acht-tiende in Europa zijn, is ook moeilijk want het niveau ligt hoog. De trainerswissel werpt ook zijn vruchten af, zeker op training. Zowel op volume als intensiteit voelt het allemaal goed aan."

Simon Verherstraeten/AVLL (goud 60m in 6"87): "Vorig jaar liep ik gemakkelijk in de 6"70 en nu is het toch wat minder. Ik mis frisheid en ik liep ook te geforceerd, dus ik hoop dat eruit te krijgen binnen drie weken. Die vinnigheid komt wel en dan volgt die tijd ook."

Sem Serrano/KAAG (zilver 3000m in 8'31"44, BR scholieren): "Ik had op voorhand de tempo's afgesproken met de trainer. Ongeacht wat de rest deed, ging ik proberen om zo lang mogelijk die tempo's te halen, al dan niet in het spoor van iemand. Het werd een zware race, maar ik heb gefocust op de tijden. Het BR was aan het begin van het seizoen geen doel. We hebben dinsdag pas beslist om deel te ne-



Jef Vermeiren
Foto Luc Dequick



Simon Verherstraeten
Foto Luc Dequick

men aan de 3000m, want vooraf was het plan om deel te nemen aan de 1500m. Toen zag ik dat het BR op de 3000m haalbaar was en dan hebben we daarvoor gekozen.”

Kwinten Cools/DCLA (goud met 16m80): “Het doel was om beter te doen dan mijn vorige wedstrijd, want die viel tegen. Ik wist dat het spannend ging worden met Andreas en uiteindelijk haal ik het met één centimeter. Op training had ik die afstand al een paar keer gegooid, dus je hoopt dat dat er ook eens uitkomt op wedstrijd. Ik had vandaag ook wat meer stress dan anders, maar die extra spanning heeft duidelijk geholpen. Op de IFAM werp ik opnieuw en dan ga ik draaien in plaats van aanglijden, zoals vandaag. Uiteindelijk zit er meer toekomst in draaien en op dit moment zijn de afstanden op training hetzelfde, dus benieuwd wat dat zal geven.”

Cedric Van de Putte/ROBA (goud 3000m in 8'25"27): “Als je alleen valt, dan loop je alleen tegen de klok en dat is ook niet altijd ideaal. Dus het was een beetje dubbel doorheen de wedstrijd. Ik zit ook pas in de tweede week van de opbouw, dus het was afwachten hoe de vorm ging zijn. Maar ik had een goede winter gedraaid en een goede basis gelegd. Het indoorseizoen is geen doel, want de focus ligt op de marathon in april. Mijn debuut in Eindhoven was niet wat we ervan verwacht hadden, maar een nieuwe kans in april.”

Christian Iguacel/AVLL (goud 200m in 21"01): “Eerst stond 20"99 op het bord. Dat is geweldig natuurlijk, de eerste keer onder 21 seconden. Dan wordt die tijd gecorrigeerd en dat is jammer. Maar ik loop vijf tienden sneller dan mijn oude indoorrecord, daarom ben ik met 21"01 heel tevreden. Dit jaar ligt de focus volledig op



Thomas Van Nuffelen
Foto Luc Dequirk

atletiek en dat rendeert. Niet alleen op training, maar zoals vandaag ook op wedstrijden. Nu gaat de focus opnieuw naar de 400m met het oog op het EK Indoor, waarvoor ik me graag individueel wil selecteren. Eerst volgt de IFAM, daarna loop ik in Dortmund en nadien volgt het BK. Op het EK wil ik natuurlijk ook graag de ploeg zoveel mogelijk helpen.”

REACTIES VROUWEN

Jolien Boumkwo/VAC (goud kogel met 17m01, BR): “Ik ben zeer tevreden dat ik eindelijk terug de kap van zeventien meter heb overschreven. Dit is een mooi begin voor meer. Ik geniet zeker van het BR, maar ik blijf met mijn voetjes op de grond en werk verder voor meer.”

Lore Quatacker/KAAG (goud 1500m in 4'30"57): “Vooraf gezien was wachten

op de spurt veiliger, maar met een titel in 4'50 ging ik niet blij zijn. Ik voelde meteen dat niemand initiatief nam, dus het had geen nut om te wachten. Het is net niet onder 4'30, maar ik ben er toch tevreden mee. Als je maar twee kansen hebt op een goede indoortijd moet je die grijpen, want nu loop ik enkel nog het BK. Het podium zal dan een pak moeilijker worden.”

Rani Rosius/AVT (goud 60m in 7"26): “Je ziet die 7"24 staan, maar je weet dat je moet wachten op de officiële bevestiging. Als het dan naar boven wordt gecorrigeerd, is dat jammer natuurlijk. De start was ook een beetje minder dan in de reeksen. Maar het zit erin, dat is het belangrijkste. Het gevoel in de benen zit goed en deze wedstrijd geeft ook vertrouwen. Volgende week loop ik op de IFAM, een week nadien loop ik op vrijdag in Berlijn, op zondag Dortmund en nadien volgt nog het BK.”



Kogelpodium met Kwinten Cools (m), Andreas De Lathauwer (l) en Jarno Wagemans (r)
Foto Luc Dequirk



Christian Iguacel
Foto Luc Dequirk

Laura Ooghe/HAC (goud ver met 6m13, BR scholieren): “Ik ben blij dat het opnieuw op een kampioenschap lukt en winnen van de oudere meisjes is ook een opsteker. Het is ook leuk om dat BR nu alleen in handen te hebben. Je wil natuurlijk verder springen, maar mijn seizoen is nu al geslaagd.”

Renée Eykens/AA (10de in 57”62): “We hebben heel hard gewerkt om opnieuw wedstrijden te kunnen lopen. Het is nog geen topniveau, maar ik wil vooral lopen om er opnieuw in te komen en werkpuntjes te vinden. Op zich ben ik ook tevreden van de wedstrijd. Gisteren heb ik ook gelopen en de tijd was vandaag gelijkmatig. Mijn gevoel was vandaag ook beter tijdens de tweede ronde. Op vlak van snelheid is er wel nog veel werk, maar nu gaan we in kleine stapjes verder werken richting de zomer”

Imke Vervae/RCG (goud 400m in 53”48): “Ik had verwacht dat Helena zou winnen, dus het is een beetje een verrassing. We kwamen voor een goede tijd en dan is het leuk om samen een goede chrono te lopen. Je pusht elkaar ook, want als zij er niet was, ging ik sowieso trager hebben gelopen. Op basis van de vier snelste individuele tijden worden de landen geselecteerd voor de 4x400m op het EK Indoor, dus het zal nog een beetje sneller moeten. Individueel heb ik geen ambities op de 400m en de 200m staat niet op het programma op het EK, dus de focus ligt op de ploeg deze winter.”

Merel Maes/ACW (goud met 1m85): “Ik ben heel tevreden, want ik had niet verwacht om vandaag al 1m85 te springen. In het begin moest ik er nog een beetje inkomen. Ik ging te snel naar de lat en steeg te weinig. Maar mijn ritme kwam er goed door naar het einde toe. Vorig jaar ben ik



Het hordepodium met Elie Bacari (m), Senne Segers (l) en Jef Mispelon (r)
Foto Luc Dequick

gestopt met voetballen, dus de focus ligt nu volledig op atletiek. Ik ben ook gewisseld van trainer en train nu bij Fernando Oliva. De trainingen verlopen goed en op mentaal vlak ben ik ook gegroeid. De druk kan nogal hoog liggen, maar hij helpt me daar goed bij.”

Florence Amon/DCLA (goud hinkstap met 12m07): “Net voor het einde van het jaar had ik op training al eens voorbij twaalf meter gesprongen. Op wedstrijd moet dat natuurlijk ook nog lukken, dus ik ben blij dat het gelukt is. Mijn vorige wedstrijden gingen niet zo vlot, maar vandaag vielen alle puzzelstukjes in elkaar. Na vandaag volgen nog het BK AC en het BK studenten. Nu ben ik ook niet meer de underdog, dus ik hoop opnieuw mee te doen voor het podium.”

De volledige uitslag vind je [hier](#)

TEKST MANNEN: Johan Permentier

REACTIES: Ben Ghyselincx



Cover Jolien Boumkwo
Foto Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 69 - donderdag 2 februari 2022

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Ben Ghyselincx en Johan Permentier

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.



Cedric Van de Putte
Luc Dequick