

# @LETIEKLEVEN

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN INDOOR CADETTEN EN SCHOLIEREN



## LAURA OOGHE EVENAART BR VER VAN 6M11

Het KVV cadetten en scholieren was de perfecte opwarmer één week voor het KVV alle categorieën. Laura Ooghe zorgde voor dé prestatie van het kampioenschap in een frisse topsporthal. Nog voor de middag sprong de Houtlandse liefst 6m11 ver, waarmee ze het Belgische indoorrecord evenaarde. Lucca Goossens liet zich ook opmerken in het zand met een dubbele springtitel (hinkstap en ver) en aan de andere kant van de aanloopstrook zorgde eerstejaarscholiere Kyani Joosten met 3m72 voor de sterkste prestatie in het polsstok. Nog bij de scholieren pakte Camille Sonnevile een dubbele titel (60m en 60m horden) en bij de cadetten 'dubbelden' Flavio Van Loo, Jim Van Bael en Helena Winters.

aller tijden met 8"51.

Het werd uitkijken naar de vierde en laatste reeks van de 400m waar enkele tweedejaars in actie kwamen die afgelopen zomer al mooie dingen lieten zien. Tiago Dekie/AVMO ging als favoriet van start, maar de jonge West-Vlaming moest zijn meerdere erkennen in een ontkende Flavio Van Loo/ACME. Van Loo liep een bijzonder sterke tweede ronde en klokte af na 52"50. Een sterke tijd, want daarmee komt hij in de buurt van de top tien aller tijden. Daarvoor heeft hij 52"31 nodig, de tijd die Josse Martin/RCG vorig jaar op die tiende plaats bracht. Het zilver was voor Dekie met eveneens een sterke 53"74 en brons ging naar Luca D'hooghe/AVLO met 54"87. Op de 800m was Renu De Samblancx/EA de beste met 2'05"53. In een mooie wedstrijd had De Samblancx de beste slotronde in de benen om Lennert Van Dyck/AVLL (2'06"70) en Bohdan Bohdashevskiyi/KAAG (2'07"94) achter zich te houden.

### SEPPO PAUWELS MAAKT FAVORIETENROL WAAR

In het kogelstoten ging Seppo Pauwels/ACW als topfavoriet van start. Na tweede plaatsen op zowel het BK indoor als outdoor afgelopen jaar pakte de Waaslander ditmaal wel het goud. Met 15m24 onderstreepte hij die prestatie, want Pauwels liet de kogel bij zijn laatste poging voor het eerst voorbij vijftien meter landen. Het zilver was voor Tore Dekoninck/HAC met 13m62 en het brons voor Arne Claeys/STAX met 13m37. Het werd een sterke collectieve prestatie van de cadetten



Het podium 200m cadetten met Jim Van Bael (midden), Juul Dierickx (links) en Brent Saelens (rechts)  
Foto Luc Dequick

### CADETTEN JONGENS

#### VAN BAELE TOONT ZICH

De cadetten jongens lieten in de reeksen van de 60m een sterke indruk na. Jim Van Bael/TUAC (7"43) en Jari De Proft/GRIM (7"44) lieten hun titelambities duidelijk blijken met de snelste tijden en het werd afwachten wie in de finale aan het langste eind zou trekken. Van Bael kende in die finale de beste eindsprint, want hij trok in het tweede deel van de wedstrijd stevig door. Hij finishte in 7"37, vier honderdsten beter dan een week voordien. De Proft werd tweede in 7"47, waarmee hij Juul Derickx/SACN (7"49) nog net achter zich kon houden. Op de 200m liet Van Bael zich opnieuw opmerken. Met 23"42 liep hij overtuigend naar een tweede gouden medaille. Met die tijd komt hij ook in de buurt van de top tien aller tijden, waarvoor 23"35 nodig is. Derickx pakte met 24"01 zijn tweede medaille van de dag, ditmaal een zilveren exemplaar. Het brons was voor Brent Saelens/VITA met 24"09. Op de 60m horden kregen we een overtuigende overwinning van Mats Trotteyn/KAAG. De Gentenaar liep na de eerste horde al aan de leiding en stond die niet meer af. Hij finishte na 8"69, nadat hij al 8"66 klokte in de reeksen. In de finale bleef hij Sybe Van den Bergh/OLSE (8"85) en Thor

Notebaert/DEIN (8"87) voor. In 2020 werd de hoogte van de korte hordennummers bij de cadetten jongens aangepast van 0,914m naar 0,838m. Met zijn 8"60 van tijdens het PK staat Trotteyn op een derde plaats aller tijden. Het wordt de komende weken uitkomen hoe dicht hij kan komen bij het BR van Austin Mountewou/SMAC van 8"44, het record waar zijn clubgenoot Luka Afschrift/KAAG vorig jaar bijzonder dichtbij kwam als tweede op de ranglijst



Seppo Pauwels won het kogelstoten bij de cadetten  
Foto Luc Dequick

jongens, want liefst vijf cadetten gingen voorbij de dertien meter.

Topfavoriet Mohamed-Reda Chemmakh/ACW opende zijn competitie in het hoogspringen op 1m70. Op diezelfde hoogte viel zijn laatste concurrent Luka Schoolmeesters/ROBA net weg. Schoolmeesters mocht met 1m68 wel het zilver ophalen in een nieuw persoonlijk record. Het brons was voor Simon Thonon/AVKA met 1m64, nadat hij minder pogingen nodig had om die hoogte te klaren dan zijn concurrenten. Chemmakh ging dus solo verder en sloot finaal af met 1m80, nadat 1m83 te hoog gegrepen was. Na goud op het BKI afgelopen winter met een indrukwekkende 1m90 pakt de jonge Waaslander opnieuw een titel in de Gentse topsporthal.

In het polsstokspringen waren persoonlijke records nodig voor het podium, want maar liefst tien cadetten jongens streden voor de medailles. Sten Coene/KAAG maakte de grootste sprong voorwaarts. Hij verbeterde zich van 3m05 naar 3m40. Het leverde hem zilver op, want Thias Van Rompaey/ROBA verbeterde zich van 3m40 tot 3m50, waarmee hij de Vlaamse titel op zak stak. Het brons was voor Lars Theunis/SACN, die met 3m10 zijn record evenaarde.

## VAN LOO MET OPMERKELIJKE DUBBEL

Nog voor Flavio Van Loo de titel op de 400m greep, pakte hij al een eerste gouden plak. In het verspringen bevestigde hij namelijk zijn status als aanvoerder op de deelnemerslijsten. In zijn eerste poging liet hij meteen 5m96 opmeten, amper één centimeter onder zijn PR. Met ook nog 5m90 en 5m84 toonde hij zich duidelijk de sterkste. Het zilver was voor Dieter Wittebolle/DCLA



De cadetten op de 60m horden. VLNR: Sybe Van Den Bergh, Thor Notebaert en Mats Trotteyn  
Foto Luc Dequick

(5m72) en het brons voor Joppe Hilven/BREE (5m69). In het hink-stap-springen was de titel voor Jannes Huyghe/AVLO met 12m09, amper vier centimeter onder zijn persoonlijke beste. Huyghe had even tijd nodig om het juiste ritme te vinden, maar hij groeide doorheen de wedstrijd om uiteindelijk in zijn zesde sprong voorbij twaalf meter te eindigen. Sten Coene pakt een tweede zilveren medaille met 11m90 voor clubgenoot Mats Trotteyn, die na goud op de horden met 11m19 brons pakte in de zandbak.

## CADETTEN MEISJES

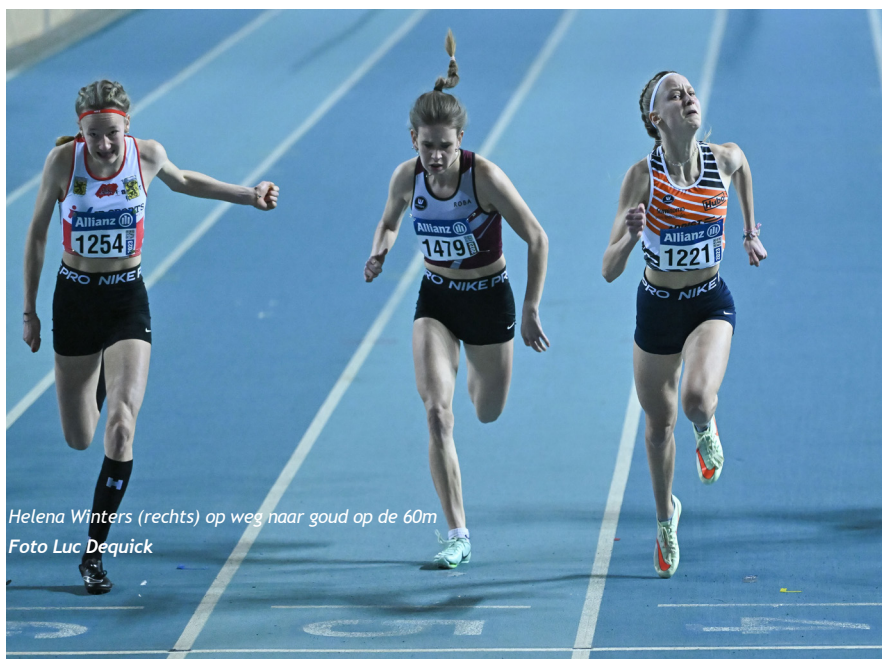
### SPURTDUBBEL VOOR WINTERS

De finale van de 60m bij de cadetten meisjes bracht meer spanning dan vooraf verwacht. Helena Winters/ABES liet met 7"75

in de reeksen een bijzonder sterke indruk na. Enkel Marie Vermeulen/ROBA kon met 7"90 enigszins in de buurt blijven. In de finale toonde Belgisch kampioene indoor en outdoor Ilona Dhaenens/DEIN zich opnieuw als kampioensbeest. Dankzij haar sterke start bleef ze in de buurt van Winters, maar uiteindelijk kon Helena Winters toch overtuigend de titel viëren met 7"85. Dhaenens mocht wel mee op het podium dankzij 7"92 als tweede en Marie Vermeulen werd beloofd met brons na 8"00. Op de 200m toonde Winters zich een tweede maal de beste met 25"68, een kleine drie tienden onder haar vorige besttijd. Met de sprintdubbel toont Helena Winters zich klaar voor een sterk vervolg van haar seizoen. Het zilver was Helena Shudzeka/KAAG met 26"44 en het brons voor Diète Spapen/VMOL met 26"75. Knappe prestatie van Elena Walraet/HAC op de 60m horden. De West-Vlaamse maakte een sterke indruk in de reeksen door met 8"99 als enige onder de negen seconden te blijven. In de finale kon ze die duik niet herhalen, maar met 9"08 won ze wel overtuigend de Vlaamse titel. Marie Vermeulen/ROBA werd tweede met 9"17, goed voor haar tweede medaille van de dag na brons op de vlakke 60m, en Janne Vergote/RIEM derde met 9"26.

## FAVORIETEN BEVESTIGEN

In de finalereeks van de 400m ging Guinevere Cruyts/TACT er meteen vandoor met een snelle openingsronde. Elise De Bruyn/AVLO streed in de achtergrond, maar slaagde er niet in om Cruyts, derde op het BK outdoor afgelopen zomer na Zoë Laureys/DUFF en Annah Mortant/CABW, te remonteren. Het goud was voor Cruyts na 59"10, het zilver voor De Bruyn na 60"30 en het brons ging naar Anouk Casier/EA na 61"48. De tweede reeks van de 800m leverde zoals verwacht de nieuwe kampioene op. Alicia De Bock/



Helena Winters (rechts) op weg naar goud op de 60m  
Foto Luc Dequick

ACW rondde een knappe wedstrijd af met 2'21"33 en pakte op die manier de Vlaamse titel. Janne Vergote kneep twee seconden van haar PR af met 2'23"52 om met zilver haar tweede medaille van de dag binnen te halen en Elise Meirlevede/AVR pakte brons met 2'24"13.

## HAASJE OVER MET DE KOGEL

In het kogelstoten kwam Chiara Dhont/HAC met de beste prestatie aan de start, hoewel het verschil met Laure Plaetevoet/HCO en Malien Van Baelen/AVLL beperkt was. Het ging dan ook haasje over nadat Plaetevoet de beste start nam met 11m87, maar Dhont bij haar tweede poging 12m07 liet noteren. Bij de vierde poging hielden ze elkaar in evenwicht, hoewel Plaetevoet met 12m21 tegenover 12m20 voor Dhont wel de leiding overnam. In de vijfde poging werden uiteindelijk de medailles verdeeld. Van Baelen liet zich eerst gelden met 12m27, waarna Plaetevoet 12m28 liet opmeten. Maar het was Dhont die finaal het goud in ontvangst mocht nemen, want de Houtlandse liet een sterke 12m61 noteren. Fien Hannes/ACHL kende een vlekkeloos parcours in het hoogspringen tot en met 1m59. Na haar eerste sprong op die hoogte had ze al zekerheid over de titel, want Nore Hendrickx/GENK moest afhaken op die hoogte en pakte zilver met 1m56. Eerder viel het brons al in handen van Enola Verschelden/DEIN met 1m53, nadat Verschelden minder pogingen nodig had voor die hoogte dan Elise Fonteyn/ACW. Nadien ging de lat naar 1m64, maar dat bleek zondag te hoog gegrepen voor Hannes. Na eerdere medailles op Vlaamse en Belgische kampioenschappen werd het ditmaal de gouden plak voor de atlete van AC Herentals op dit niveau. Met drie deelnemers aan de start van het polsstokspringen waren de medailles snel verdeeld, maar Hanne Smit/ROBA was de pechvogel van de dag nadat ze haar openingshoogte niet haalde. Noor Declercq/AZW en Faus-

Chiara Dhont won het kogel bij de cadetten  
Foto Luc Dequick



tine De Vos/AVLO lieten wel een mooi parcours opmeten. De Vos verbeterde zich van 2m80 naar 2m95, wat haar zilver opleverde. Het goud was voor Declercq nadat ze 3m00 klaarde in haar eerste poging. Aan het begin van het jaar klaarde Declercq al twee keer 3m15, maar het vroege startuur en de frisse temperaturen maakte het haar zondag niet gemakkelijk.

## MORTELÉ OP ADRENALINE NAAR GOUD

In het verspringen kregen we een verrassende winnares. Ondanks een vijfde plaats op de deelnemerslijst was Maider Melotte/RAM de beste van de dag. Met 5m18 bij haar laatste poging ging ze voor het eerst voorbij vijf meter en sprong ze ook over Phaedra Dirix/DCLA (5m13) naar de eerste plaats. Het brons was voor Liese Van Theemsche/AVLO (4m97). Ondanks een lichte kwetsuur kwam favoriete Jietse Mortelé/HAC toch aan de start van het hinkstap. De blessure deerde haar echter niet meer, waardoor ze mooie sprongen liet opmeten met 10m20 als beste sprong. Dat sprong Mortelé in haar vierde

poging net nadat ze haar leidersplaats was kwijtgeraakt aan Inès De Windt/RIEM. De Windt had 10m17 laten opmeten en deed daarmee beter dan de 10m14 van Mortelé bij haar derde sprong. In de daaropvolgende sprongen ging niemand nog voorbij die 10m20, waardoor Mortelé de Vlaamse titel op zak stak voor De Windt en haar clubgenote Zita Luyckx/HAC, die 9m77 sprong.

## SCHOLIEREN JONGENS

### VERSCHUERE OP DE LIJN

De huidige generatie scholieren zorgde de afgelopen kampioenschappen al voor mooie sprintfinales bij de cadetten. Afgelopen zondag was dat niet anders op de 60m met Rune Vandezande/ADD, Jonas Verschuere/VS, Wout Boeckx/ACHL en Niels Van de Cloodt/ACW bood zich opnieuw een interessante finale aan. Het waren Verschuere en Van de Cloodt die er een intense strijd van maakten. Het verschil voor goud bedroeg amper één honderdste in het voordeel van Verschuere. Met 7"18 deed hij ook een stuk beter dan ooit voorheen, want voor zondag stond zijn PR op 7"30. Met 7"19 bleef Van de Cloodt vijf honderdsten boven zijn PR van tijdens het PK voor zilver. Boeckx evenaarde in de reeksen zijn PR met 7"20 en liep in de finale naar een derde plaats met 7"21. Robbe Carchon/ROBA hield als vierde met 7"23 nog net Vandezande (7"24) achter zich in deze sterk bezette finale. Op de 200m misliep Verschuere de dubbel, want hij moest het hoofd buigen voor Louis Smeets/BERT. Smeets kwam als eerste de bocht uit en stond de leiding niet meer af. Hij finishte in 22"78, amper twee honderdsten boven zijn PR. Verschuere liep strijdend naar de tweede plaats in 22"96 en Van de Cloodt pakte brons in 23"00.

### SPANNING OP DE HORDEN

De beste start in de finale van de 60m hor-



Podium hinkstap scholieren: Lucca Goossens (midden), Ole Verstraeten (links) en Thomas Dhaene (rechts)

Foto Luc Dequick

# Behind you for what's ahead



den was voor Luka Afschrift/KAAG, maar het was Kobe Van Raemdonck/BRAB die halverwege op weg leek naar de titel. Op de voorlaatste horde kwam Flor Lambrechts/AVT echter sterk opzetten en hij leek af te stevenen op winst. Lambrechts bleef jammer genoeg haperen aan de laatste horde en zag zijn titelkansen in rook opgaan. Het werd dus een duel tot op de meet tussen Afschrift en Van Raemdonck, want Afschrift liet zich niet opzijzeten. Uiteindelijk had Van Raemdonck de beste finish. Hij won in 8"46 de Vlaamse titel voor Afschrift, die 8"48 klokte. Een opsteker voor Van Raemdonck nadat hij lang sukkelde met de rug.

## EVENARING VOOR VAN RAEMDONCK

De titel mocht hem niet ontsnappen, want Kamiel Van Raemdonck/KAAG had zo'n drie meter voorsprong op zijn dichtste concurrent in het kogelstoten. Met 16m88 in zijn derde poging evenaarde hij zijn persoonlijk record. Robbe Van Hoorde/VS deed het als tweede allerminst onaardig. Met 14m12 ging hij voor het eerst voorbij veertien meter. Het brons was voor Simon Decocker/HAC met 13m61. In het polsstokspringen was Loïc De Vos/AVLO aan het feest. Met z'n drieën trokken ze richting 4m05, nadat

over 4m05 en stak zo de Vlaamse titel op zak. In het hoogspringen kregen we ook een spannende ontknoping. Met Lorenzo Nys/DCLA, Josse Martin/RCG en Flor Lambrechts kregen we drie scholieren over 1m86. Martin paste nadien op 1m88, maar zowel Nys als Lambrechts gingen erover en dus schoven ze met drie door naar 1m90. Dat werd het eindstation voor Lambrechts, maar na de horden stak hij wel verdiend een medaille op zak. Nys en Martin klaarde alle twee 1m90 bij hun derde poging, maar op basis van het aantal foutpogingen ging de titel alsnog naar Lorenzo Nys.

## GOOSSENS DUBBELT

De scholieren jongens brachten een spannende strijd in het verspringen. Viktor Verlinden/ROBA ging lange tijd aan de leiding na 6m24 bij zijn tweede poging. Lucca Goossens/ATLA kwam in zijn vierde poging heel dichtbij de leidersplaats met 6m22. Milan Desmet/AVKA slaagde wel in die opzet, want in zijn vierde poging liet hij 6m25 opmeten en kwam aan de leiding. Verlinden reageerde in zijn laatste beurt met 6m28, maar het was Goossens die de beste laatste sprong in huis had. De Limburger sprong liefst 6m44 en mocht daardoor het goud in ontvangst nemen. Later op de dag mocht Goossens opnieuw vieren, want met 12m99 pakte hij ook de Vlaamse titel in het hinkstapspringen. Het tweede goud en een PR voor Goossens. Het zilver in het hinkstap was voor Ole Verstraeten/ACW (12m54) en brons voor Thomas Dhaene/ACW (12m03).



Kamiel Van Raemdonck  
Foto Luc Dequick

Lambrechts klokte alsnog 8"55, dezelfde tijd als clubgenoot Dario Bertotto/AVT. Maar het werd dubbele pech voor Lambrechts, want de finishfoto duidde Bertotto aan als derde..

## BOGAERT MET NIEUWE TITEL

Een overtuigende overwinning van Mateo Bogaert/ASVO op de 400m. Hij liep van start tot finish aan kop en liet met 51"97 eveneens een knappe tijd noteren om zijn Vlaamse indoortitel te verlengen. De overige medailles waren voor de reekswinnaars van de twee eerdere reeksen. Bas Tierens/ZWAT won de vierde reeks in 52"51, goed voor zilver. Jaron Van der Meiren/RCG won de derde reeks in 53"04 en mocht daarvoor brons ophalen. Gust Vancanneyt/FLAC en Lowie De Bruycker/KAAG namen de groep op sleeptouw in de tweede reeks op de 800m. De twee favorieten maakten er een snelle wedstrijd van, waardoor de hele groep op een lint werd getrokken. Vancanneyt had de beste laatste ronde en kon De Bruycker achter zich houden. Hij pakte de titel na 1'58"81 voor De Bruycker met 1'59"54. Het brons was voor Tiemen Laenens/HCO met 2'01"00.

De Vos en Kobe Van Raemdonck 4m00 klaarden bij hun eerste poging en Siebe Noppe/VOLH zijn twee en derde poging op 4m00 opspaarde, nadat hij de lat al eenmaal naar beneden bracht op 4m00. Van Raemdonck en Noppe slaagden niet op 4m05 en mocht daardoor zilver en brons in ontvangst nemen. De Vos ging in zijn derde poging wel



Mateo Bogaert ongenaakbaar op de 400m  
Foto Luc Dequick

## SONNEVILLE SUPER

Er was geen houden aan Camille Sonnevile/KAAG op de 60m horden. Na een sterke start liep ze autoritair aan de leiding om te finishen na 8"51. De EKU18 en EYOF-atlete stak nadien ook overtuigend de titel op de vlakke 60m op zak met een knappe 7"65. Daarmee komt Sonnevile op twee honderdsten van de top tien aller tijden. Op de horden werd clubgenote Ine Impens/KAAG tweede met 8"80 en Laura Ooghe/HAC derde met 8"84. Op de vlakke 60m waren de andere podiumplaatsen voor Lauren Petroci-Coninx/GENK met 7"79 en Lore Foesters/AVT met 7"82. Op de 200m haalde Petroci-Coninx wel haar gram, want ze kende een fenomenale laatste 50 meter waarbij ze wegliep van haar concurrentes. Met 25"06 stak ze een nieuwe titel op zak. Martha Geerardyn/ACW werd tweede met 25"47 en Ine Impens derde met 25"70, de tweede medaille voor de eerstejaars scholiere.

## BREMANS MET VROEGE EINDSPRINT

In de vierde van vijf reeksen op de 400m liet Margot Vanspauwen/TACT met 59"77 een sterke tijd noteren. Het was aan de vijf atletes in de laatste reeks om die tijd te kloppen. Uiteindelijk slaagde alleen Iris Bollengier/VS daarin na een snelle opningsronde in strijd met Fran Van Poucke/ACW. Bollengier trok door in de tweede rond en finishte na 58"76, waarmee ze de Vlaamse titel op zak stak. Vanspauwen mocht als tweede het podium op, want Van Poucke klokte af na 60"01. Geen Anne-Sophie Bremans/ACHL op de 400m, want die opteerde voor de 800m. Op 300 meter van het einde zette Bremans haar eindsprint in. Ze hield het temp hoog. Enkel Myrthe Bae-

Polsstokpodium scholieren met Kyani Joosten (m), Nora De Bruycker (l), Gitte Bellemans (r)  
Foto Luc Dequick



ten/LEBB kon in de tred van Bremans blijven en leek op het einde terug te komen. Uiteindelijk kon Bremans de titel veiligstellen na 2'19"35 voor Baeten met 2'19"53. Het brons was voor Lisa Vandamme/ROBA met 2'21"36.

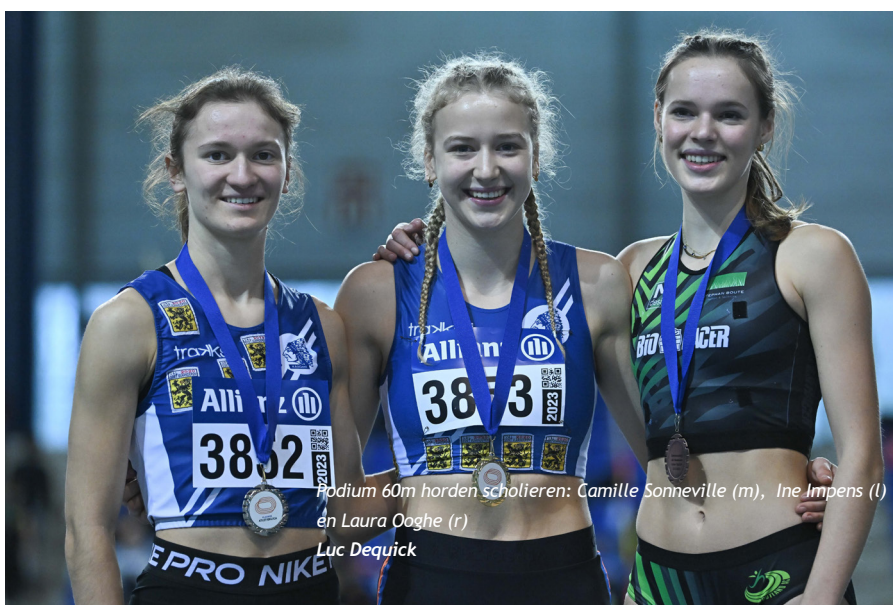
## VAN LAERE KLAART NIEUWE HOOGTE

Manon Beernaert/HAC liet zich vorig jaar opmerken met Belgische record in het hamerslingeren, maar ook met de kogel liet de West-Vlaamse al mooie dingen zien. Zondag had ze duidelijk een sterke dag, want met 14m98 deed ze beter dan ooit. Ze pakte overtuigend de Vlaamse titel. Fenne Bijlhouwer/KAPE werd als Nederlandse buiten competitie tweede met 13m64. Daardoor was het zilver voor Martha Van Ballaer/ACHL, die zich met 13m31 ruim verbeterde en de dertien meter grens doorbrak. Het brons was voor haar clubgenote Lenne Jacobien/ACHL met 12m98. In het hoogspringen gingen ze met z'n vieren bij

hun eerste poging over 1m56. De daaropvolgende hoogte van 1m59 bleek echter wel het eindstation voor Anouk Smeyers/ACHL en Jolien Hoylaerts/ROBA. Dankzij haar foutloos parcours voordien mocht Smeyers wel het brons ophalen. Maïté Potvin/KAAG klaarde wel 1m59 en nadien ook 1m61, telkens bij haar tweede poging. Op 1m63 zat haar wedstrijd erop, maar mocht ze wel zilver in ontvangst nemen. Svea Van Laere/AVLO was intussen aan een sterk parcours bezig. Enkel op 1m67 had ze een tweede poging nodig, waarna ze meteen 1m72 klaarde. Goed voor een verbetering van haar PR met één centimeter. Nadien ging de lat naar 1m74, maar dat was voorlopig nog even te hoog. De Vlaamse titel en het goud was wel binnen.

## ANDERMAAL JOOSTEN

Als cadette stak Kyani Joosten/SACN vorig jaar alle titels op zak in het polsstokspringen, zowel de Vlaamse als Belgische titels indoor en outdoor. Bovendien sloot ze 2022 af met een persoonlijke beste van 3m60 in Heusden-Zolder op de voorlaatste dag van het jaar. Als eerstejaarscholiere ging ze dan ook van start als topfavoriete. Op 3m20 werden zilver en brons uitgereikt. Norah De Bruycker/HAC had daarvoor een poging minder nodig dan Gitte Bellemans/DCLA en mocht daardoor als tweede het podium op. Kyani Joosten was met een geslaagde sprong over 3m30 al zeker van de titel. Nadien ging ze succesvol verder. Ze klaarde 3m65 bij haar tweede poging. Haar trainer raadde haar nadien aan om de lat op 3m72 te laten leggen en dat bleek een goede zet, want Joosten was meteen succesvol bij haar eerste poging. Op 3m76 volgden enkele nipte pogingen, maar kwam de lat alsnog driemaal naar beneden. Met 3m72 komt Joosten op een gedeelde elfde plaats op de ranglijst aller tijden. Als eerstejaarscholiere zal Joosten allicht nog en-



Podium 60m horden scholieren: Camille Sonnevile (m), Ine Impens (l) en Laura Ooghe (r)  
Luc Dequick

kele plaatsten opschuiven op die ranglijst.

## OOGHE EVENAART BR

In het hinkstap ging Jenna Vermeulen/ZWAT als favoriete van start. Ze haalde enige op de deelnemerslijst ooit al de elf meter. Zondag werd het wachten tot haar zesde en laatste poging vooraleer ze daarin opnieuw slaagde. Met 11m04 deed ze één centimeter beter dan ooit. Het leverde haar naast een nieuw PR ook de Vlaamse titel op. Britt Stockmans/LOOI groeide doorheen haar wedstrijd en sprong steeds verder. Haar laatste poging kwam ze met 10m93 nog bijzonder dichtbij de leidersplaats. Haar nieuwe PR leverde Stockmans een zilveren medaille op. Het brons werd felbevochten door Sam Van Cauwenbergh/AVT en Osahajajie Okaka/BVAC. Uiteindelijk haalde Van Cauwenbergh het brons binnen met 10m71, amper één luttele centimeter meer dan Okaka. Het verspringen beloofde op voorhand een mooie strijd te worden met Laura Ooghe, Jade Cuvelier/KAAG en Martha Geerardyn. De strijd voor het zilver en brons werd een pak spannender dan die voor het goud, want Ooghe maakt bij haar eerste sprong meteen indruk. De West-Vlaamse opende haar kampioenschap met 6m11, haar eerste sprong voorbij zes meter. Die knappe afstand leverde haar niet alleen een nieuw PR en de Vlaamse titel op. Ze evenaarde ook het Belgische indoorrecord van Marjolein Lindemans/ROBA uit 2011 en Hanne Maudens/VS uit 2014. In haar zesde poging liet Ooghe nog 5m94 opmeten, waarmee ze haar goede vorm opnieuw in de verf zette. De concurrentie kwam niet meer in de buurt. Cuvelier mocht uiteindelijk zilver ophalen na 5m48 en Geerardyn brons met 5m46. Voor Margot Vanspauwen werd het als vierde net



Louis Smeets (3114) op weg naar de scholierentitel op de 200m.  
Foto Luc Dequick

niet met 5m43.

## REACTIES:

### CADETTEN JONGENS:

**Mats Trotteyn/KAAG (goud 60m horden met 8"69 en brons hinkstap met 11m19):** "Ik heb geen risico's genomen bij de horden. Het doel was de titel en dat gelukt. De volgende wedstrijd ga ik me focussen op een betere tijd, want ik wil dit seizoen graag richting het Belgisch record van 8"44."

**Thias Van Rompaey/ROBA (goud polsstok met 3m50):** "Ik was even ziek geweest, dus het was niet het doel om vandaag een nieuw PR te springen. Maar

tijdens de wedstrijd ging het goed, dus ik ben blij dat het alsnog is gelukt. Nu verleggen we de focus naar het BK en daar wil ik graag richting 3m60, dat moet haalbaar zijn. Daarvoor gaan we nog wat trainen, zodat mijn armen goed gestrekt zijn en ik goed inrol. In de lucht mag ik ook niet te veel naar de lat kijken, want dat durf ik nogal eens te doen."

### CADETTEN MEISJES:

**Chiara Dhont/HAC (goud kogel met 12m61):** "Als mijn opwarming goed gaat, dan gaat de wedstrijd ook meestal vlot. En vandaag had ik een goede opwarming, dus ik had er vertrouwen in. Met mijn vijfde poging verbeter ik me serieus. Ik was wel verbaasd over de afstand, want zo ver had ik die niet verwacht. Bij de afworp voelde het wel goed en had ik gehoopt op een afstand rond 12m20, maar 12m61 had ik niet gedacht. Op het BK komt er nog een sterke Waalse concurrentie bij, dus we gaan zien wat dat geeft."

**Jietse Mortelé/HAC (goud hinkstap met 10m20):** "Aan het begin van de wedstrijd ging het niet zo vlot. Toen Inès (De Windt, red.) me voorbijging met 10m17 voelde ik toch wel spanning om beter te doen en kwam de adrenaline. Met die 10m20 ben ik ook tevreden, want dat is amper drie centimeter minder ver dan mijn persoonlijk record. Naar aanleiding van het Vlaams had ik ook last van mijn bil en had ik een beetje schrik wat het zou geven vandaag, maar de goede zorgen hebben hun werk gedaan en tijdens de wedstrijd ondervond ik geen hinder."



Scholier Lorenzo Nys won het hoogspringen  
Foto Luc Dequick



## SCHOLIEREN JONGENS:

**Kobe Van Raemdonck/BRAB (goud 60m horden met 8"46 en zilver polsstok met 4m00):** "Ik heb de voorlaatste of laatste horde geraakt en was eventjes uit evenwicht. Op een of andere manier kon ik toch nog terugkomen. Op de meet had ik een goed gevoel, maar ik wou toch wachten op de officiële bevestiging om zeker te zijn van winst. Deze overwinning doet enorm deugd, want ik heb lang gesukkeld met een rugblessure. In aanloop naar het Vlaams heb ik amper wedstrijden gelopen en er waren nog werkpuntjes. Als die goed gingen, wist ik wel dat ik kon meestrijden voor het podium. Maar ik had niet verwacht om te winnen."

**Lucca Goossens/ATLA (goud ver met 6m44 en hinkstap met 12m99):** "Ik heb wat last aan de voet, waardoor ik minder sprongen heb afgewerkt in het hinkstap. Maar het is niets ergs, waardoor ik wel kon deelnemen. Richting het BK blijft de focus op hinkstap en wellicht neem ik hoog of ver erbij, dat gaan we nog bekijken."

**Kamiel Van Raemdonck/KAAG (goud kogel met 16m88):** "Het gaat wel goed op training. Ik ben al verder gegaan, maar dan moet ik niet denken om binnen de cirkel te blijven. Het gaat dan puur over het voelen van de techniek. Dus voor een kampioenschap is dit een goede afstand. We zijn middenin het seizoen, dus de komende wedstrijden wil ik graag richting zeventien meter. Bij het inwerpen lukt dat al, maar tijdens de wedstrijd ervaar ik toch altijd druk om goed te presteren. Intussen train ik al vier jaar bij Kelly Van Maldegem en zij is actief bij KAA Gent, vandaar mijn overstap. In het outdoorseizoen trek ik richting Nederland om daar wedstrijden af te werken met sterkere concurrenten om zo ho-

pelijk verder te werpen."

**Jonas Verschuere/VS (goud 60m met 7"18 en zilver 200m met 22"96):** "De finale van de 60m voelde echt heel goed aan. Mijn start was goed en alles verliep perfect. Ik voelde meteen dat ik een kleine voorsprong had. Op het einde voelde ik wel dat Niels (Van de Cloodt, red.) dichterbij kwam, maar ik kon hem nog net voorblijven. Deze tijd had ik ook niet verwacht. Ik kom van 7"30 en ik had wel verwacht om iets sneller te gaan, maar niet om zoveel beter te doen. Vorig seizoen liep ik voor Racing Club Gent, maar de satellietclub waar ik train is overgegaan naar Vlierzele Sportief. Ik ben bij mijn trainer Stefan De Bock gebleven en daarom loop ik nu voor Vlierzele."

**Louis Smeets/BERT (goud 200m met 22"78):** "Ik voelde dat ik kon doortrekken tot op het einde, ondanks dat mijn benen toch serieus pijn deden. Ik blijf nipt boven mijn persoonlijk record, maar ik ga mijn best om op het BK sneller te gaan."

**Lorenzo Nys/DCLA (goud hoog met 1m90):** "Ik had niet veel verwachtingen omdat ik gisteren een beetje ziek was opgestaan. Maar je wil er toch het beste van maken. Na tien maanden stilliggen vanwege een rugblessure ben ik zeker en vast tevreden met dit resultaat. Een meerkamp ga ik deze winter nog niet afwerken, daarvoor is het nog een beetje te vroeg."

## SCHOLIEREN MEISJES:

**Laura Ooghe/HAC (goud ver met 6m11 en brons 60m horden met 8"84):** "Ik hoopte wel om die zes meter te halen. Dus leuk dat het vandaag al is gelukt, want zes meter was deze winter het doel. Die sprong voelde heel goed aan, maar je weet nooit zeker of het weldege-lijk zes meter is. Je droomt natuurlijk al-

tijd van meer, maar ik ben al heel blij met deze afstand."

**Kyani Joosten/SACN (goud polsstok met 3m72 en 13de 200m met 27"38):** "Het was een leuke wedstrijd en het ging goed. Met een PR ben je natuurlijk altijd tevreden. Vooraf dacht ik niet aan een specifieke hoogte, want vandaag ging over de plaats. Mijn trainer raadde me 3m72 aan, daarom zijn we richting die hoogte te gegaan."

**Camille Sonnevile/KAAG (goud 60m met 7"65 en 60m horden met 8"51):** "De horden voelden goed aan, want tijdens de eerste wedstrijd zat het ritme niet goed. Dus ik ben blij dat het vandaag opnieuw goed aanvoelde. Ik ben benieuwd naar het vervolg van het seizoen, want ik heb er zin in. Ik kwam telkens goed uit de startblokken vandaag, dus dat geeft vertrouwen voor de volgende wedstrijden."

**Anne-Sophie Bremans/ACHL (goud 800m met 2'19"35):** "De concurrentie ging langer mee dan verwacht, maar dat maakte het wel een leuke wedstrijd. Zowel op 400m als 800m had ik evenveel kans op het podium. En aangezien ik deze zomer telkens 400m liep op kampioenschappen, leek het leuk om eens af te wisselen. Op de komende kampioenschappen loop ik wellicht opnieuw 400m, hoewel we dat nog moeten bekijken. Ik hoop wel om mijn tijd op de 800m te verbeteren, dus ik ga er zeker nog lopen. Bij een snelle wedstrijd is de verzuring ongeveer hetzelfde op een 400m als een 800m, maar bij een trage 400m is verzuring meer gegarandeerd dan bij een trage 800m."

De volledige uitslag van het Kampioenschap van Vlaanderen voor cadetten en scholieren vind je [hier](#).



Cover Laura Ooghe evenaarde het Belgisch scholierenrecord indoor verspringen van 6m11.

## Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 68 - vrijdag 27 januari 2023

FOTO'S: Luc Dequick  
TEKST: Ben Ghyselincx

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.