

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ BELGIAN INDOOR CHAMPIONSHIPS



MEREL MAES EN FANNY SMETS VLIEGEN HOGER DAN OOI

De Allianz Belgian Indoor Championships, het mini-BK in Louvain-la-Neuve, hebben voor heel wat straffe prestaties gezorgd. Er sneuvelden twee Belgische records: eentje bij de seniores voor Fanny Smets in het polsstokspringen en eentje bij de scholieren voor Merel Maes in het hoogspringen. Ze gaven het BK de nodige kleur door hoger dan ooit te springen. Kleur geven deden ook Cynthia Bolingo, Renée Eykens en Elise Vanderelst door onder de EK-limiet te duiken.



Angel Agwazie, Eline Berings, Anne Zagré en Noor Vidts

Om de nodige spreiding te garanderen en zo het coronabesmettingsrisico maximaal in te perken waren alle proeven zaterdag over de hele dag gepland. Een lange atletiekdag, waarbij de hordeloopsters als eerste aan zet waren. **Anne Zagré/RESC**, die al geplaatst was voor het EK, onderstreepte in de reeksen van de 60m horden met 8"10 meteen haar goeie vorm. Niemand kwam in de buurt. In de finale slaagde **Eline Berings/RCG** er wél in om de in buurt te blijven. Anne haalde het in 8"09 en Eline volgde drie honderdsten later in 8"12. De Gentse bleef helaas twee honderdsten boven de EK-limiet. Ook **Noor Vidts/VAC** deed het als derde uitstekend, want met 8"33 bleef ze amper twee honderdsten boven haar persoonlijk record. In de vlakke 60m was **Rani Rosius/AVT**, eveneens al

gekwaliceerd voor het, regelmatig. Ze bleef een stukje boven haar persoonlijk record, dat op 7"27 staat, maar toonde met 7"35 in de reeksen en 7"39 in de finale wel dat de ook na een zware trainingsweek nog hard kan lopen. In de 200 meter had **Imke Vervae/RCG** haar zinnen gezet op het Belgisch record van Hanna Mariën, dat sinds 2008 op 23"39 staat. Op de micrometing van zes februari strandde Imke al eens op twee honderdsten en het record bleef ook zaterdag in Louvain-la-Neuve overeind. In de reeksen klokte Imke 23"65, in de finale 23"52. Opnieuw een knappe tijd, dat zeker wel. Het zilver was voor haar clubgenote **Justine Goossens/RCG** in 23"84 en brons voor **Manon Depuydt/ACME** in 23"99. Eline Claey/ATLA werd vierde in nieuw persoonlijk record, 24"47.



Rani Rosius



Hanne Maudens pakt de leiding bij het ingaan van de tweede ronde

CHEETAH BATTLE

De 400m, met zo goed als alle Belgian Cheetahs aan de start, beloofde de klapper van het BK te worden. En ze ontgoochelde niet. Het begon al in de B-reeks, waar **Paulien Couckuyt/VAC** haar persoonlijk record gevoelig aanscherpte tot 53"57 na een autoritaire wedstrijd. In de A-reeks ging het nog een stukje sneller, en ook het wedstrijdverloop was verrassend. **Cynthia Bolingo/CABW** nam de leiding, maar halverwege verraste **Hanne Maudens/VS** met een versnelling die haar aan de kop bracht. In het slot toonde Cynthia zich alsnog de sterkste, en ze dook met 52"72 zelfs onder de EK-limiet. **Camille Laus/OEH** volgde als tweede in 53"27, maar kon moeilijk leven met die chrono omdat ze gekomen was voor de EK-limiet van 52"73. Hanne zag haar gedurfde tactiek beloofd met een persoonlijk record van 53"52. Ondanks al die knappe resultaten volgde zondagavond het minder leuke nieuws: de chrono's van onze landgenotes volstaan niet om naar het EK in Torun te mogen in de 4x400 meter. De drie resterende plaatsjes worden ingenomen door Nederland, Duitsland en Italië.

DUBBEL PRIJS IN 800M

Ging het in de 400 meter al hard, dan waren de tijden over de dubbele afstand nog net iets indrukwekkender. En dat was allemaal te danken aan **Mirte Fannes/DCLA**. Ze paste haar gebruikelijke tactiek toe: alles-of-niets en gewoon rammen vanaf de eerste meter. Veel andere mogelijkheden waren er niet als ze zich voor het EK wilde plaatsen. Als ze het heft niet in handen had genomen, was het waarschijnlijk een tactisch steekspel geworden in een bescheiden chrono. Mirte

ging er dus als een speer vandoor, **Renée Eykens/AA** en **Elise Vanderelst/MOHA** maakten dankbaar gebruik van het hoge tempo. Ze hingen hun wagonnetje aan en passeerden Mirte, die haar tempo net niet tot het einde kon aanhouden, pas in de laatste 150 meter. Renée beschikte over het beste eindschot en won in een knappe 2'02"24. Ze dook daarmee onder de EK-limiet én kwam tot op negen honderdsten van haar persoonlijk record. Elise moest nauwelijks onderdoen voor Renée en verpulverde in 2'02"50 haar persoonlijk record. Meer nog, haar indoorrecord is nu sneller dan haar outdoorrecord. Ze dook eveneens onder de EK-limiet - dubbel prijs dus in de 800 meter - maar gaf ondertussen al aan dat ze in Torun alleen de 1500m wil lopen en dus niet de 800m. Mirte strandde als derde in 2'04"68, maar kreeg intussen het leuke nieuws dat ze alnog haar koffers mag pakken richting het EK.



Elise Vanderelst en Renée Eykens

MEREL EN FANNY VLIEGEN HOOG

Over naar de kampnummers dan. In het kogelstoten was er maar één deelnemer, maar **Cassandra Evans/HUY** toonde zich wel een waardige kampioene. Ze lukte 12m72, een gevoelige verbetering van haar persoonlijk record waarmee de 19-jarige meerkampster de nationale top tien aller tijden binnenkomt. In het hoogspringen zorgde **Merel Maes/ACW**, met haar zestien jaar nóg eens drie lentes jonger, voor de meest besproken prestatie van het BK. Eerst klaarde ze bij haar eerste poging al 1m89 en verbeterde zo haar eigen Belgisch record bij de scholieren, maar even later deed ze er bij haar tweede beurt op 1m91 nog eens twee centimeter bij. Ongezien en ook de beste wereldjaarprestatie bij de scholieren. Merel is nog piepjong, en toch heeft ze nog maar enkele centimeters nodig om aansluiting te vinden bij de Europese top. Indrukwekkend. **Noor Vidts/VAC** kwam met 1m77 tot op vijf centimeter



Merel Maes

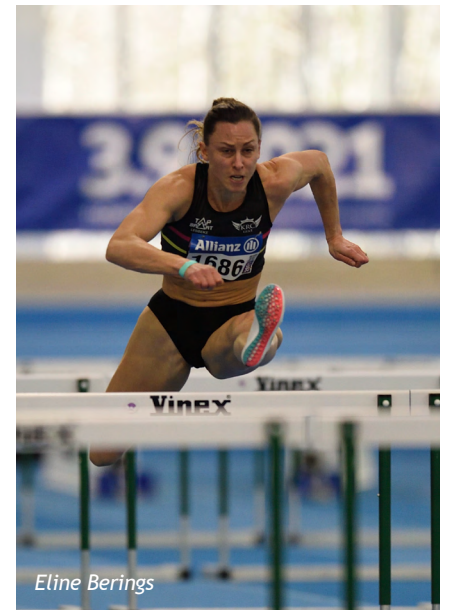
van haar beste seizoensprestatie en kan met vertrouwen naar de vijfkamp op het EK in Torun volgend weekend. Merel was zaterdag niet de enige springveer die naar een recordhoogte jumpste. Nadat **Fanny Smets/CABW** bij haar tweede poging 4m35 had geklaard, liet ze de lat meteen op 4m53 leggen, twee centimeter hoger dan haar eigen Belgisch record. En jawel, ook die hoogte klaarde ze bij haar tweede poging. Fanny stapelt de Belgische records al enkele jaren op en weet op haar 35e nog altijd van geen ophouden. Ze legde de lat nadien nog op 4m61, de hoogte die nodig is voor het EK in Torun, maar dat bleek net te hoog gegrepen. Tot slot verdient ook **Lola Lepère/BBS** een eervolle vermelding, want de scholiere sprong over een nieuw persoonlijk record van 3m95 en nadert zo tot op tien centimeter van het Belgisch record in haar leeftijds categorie.

REACTIES

Rani Rosius/AVT (goud 60m in 7"39): "Het was niet slecht in deze rare omstandigheden: niet alleen een zaal die ik niet kende, maar ook zo goed als alleen lopen. Mijn trainingen staan al enkele weken helemaal in functie van het EK, dus dit BK was voor mij niet de belangrijkste wedstrijd."

Eline Berings/RCG (zilver 60m horden in 8"12): "Dit is zuur, maar ik ben wel trots dat ik hier mijn snelste tijd van het jaar loop, want ik heb de hele week niet kunnen trainen door een hamstringprobleem. Mijn voorbereiding was de laatste maanden verre van optimaal. Het was koud in de hal in Gent en ik stond er alle dagen alleen voor. Het was vechten tegen mezelf. In die zin is mijn 8"12 eigenlijk nog een mooie chrono. Ik voelde mij ook voor het eerst

dit seizoen fris. De voorbije weken was ik vermoeid, omdat ik te veel wedstrijden op korte tijd had gepland. Of ik nu naar het EK mag of niet, jullie zijn nog niet van mij af. Ik ga door tot Tokio. Als ik mij in goeie omstandigheden kan voorbereiden, verwacht ik een prachtige zomer."



Eline Berings

Anne Zagré/RESC (goud 60m horden in 8"09): "Het was een beetje speciaal, zo kalm. Echt jammer dat er niet meer atleten zijn toegelaten op het BK. Maar dit gezegd zijnde: het is wel superbelangrijk dat er toch nog een BK is. Daar ben ik dankbaar voor. Gelukkig gaan kampioenschappen als het BK en het EK gewoon door, want dat is tenslotte waar wij de hele winter voor getraind hebben. Ik had nog liever mijn seizoensbeste gelopen, maar ik heb twee mooie races neergezet. Dit belooft voor het EK. Wat mijn doel is in Torun? Ik wil daar gewoon snel lopen. Dan zien we wel."

Cynthia Bolingo/CABW (goud 400m in 52"72): "Eigenlijk ben ik niet helemaal tevreden. Mijn wedstrijd was niet homogeen en ik geraakte wat gestabiliseerd door de versnelling halverwege van Hanne Maudens. Maar dat mag geen excuus zijn. Dat soort tempowissels horen bij de 400 meter. Ik had gewoon liever rond de 52"50 gelopen. Dat was beter geweest voor mijn moraal. Een limiet lopen is wel altijd een opsteker. Ik ben er nog niet uit of ik ook aan de start kom op het EK, maar de deur is niet langer gesloten. De dokter zal er ook zijn zeg over hebben, ik neem geen medische risico's."

Camille Laus/OEH (zilver 400m in 53"27): "Dit is heel pijnlijk. Ik heb moeite om mijn inspanningen door te trekken en ben zoals zo vaak te relaxed begonnen. Het ligt aan mezelf dat ik hier niet de limiet loop voor het EK. Ik heb het gevoel dat ik niet tot het uiterste gegaan ben en dat is enorm frustrerend. Ik zit wel van in september met een probleem aan de hamstrings, dus misschien moet ik nu maar eens de tijd nemen om dat te laten herstellen."

Hanne Maudens/VS (brons 400m in 53"52): "Waarom ik halverwege zo hard versnelde? Ik wilde op zijn minst kunnen zeggen dat ik alles geprobeerd had. Na 300 meter begon ik te verzuren en ik kon het niet helemaal vasthouden, maar ik ben toch heel blij met dit persoonlijk record. Ik heb nog amper specifieke trainingen gedaan, omdat je alles in een weerstandsnummer als de 400 meter toch voorzichtig moet opbouwen. Dat ik zo kort na mijn overstap al derde kan worden op een BK verrast mij ergens wel, maar

Trainer Benny Annecour en Merel Maes



anderzijds heb ik altijd wel in kwaliteiten geloofd. Mijn 200 en 800 meter waren altijd al goed, dus ik wist dat 400 meter ook wel zou lukken."

Renée Eykens/AA (goud 800m in 2'02"24): "Ik heb deze winter een paar dipjes moeten door spartelen, onder meer na mijn mindere eerste wedstrijden, maar ben erdoor gekomen en heb mijn laatste kans gegrepen. Ik had het niet echt meer verwacht, maar misschien lag daar net de sleutel. Als je weinig verwacht, gaat het vaak vanzelf. De tijd die ik hier loop, is echt een grote opsteker. Ik duik zelfs bijna onder mijn persoonlijk record."

Merel Maes/ACW (goud hoogspringen met 1m91): "Ik snap het gewoon niet goed. Hier verschiet ik echt van. Ik ben nog maar vier jaar bezig met hoogspringen, met Tia Hellebaut als voorbeeld. Dat ik ooit zo hoog

zou gaan, had ik nooit durven dromen. Laat staan dat ik het op deze leeftijd al zou doen. Boven de 1m90 gaan vind ik toch al cool. Waar ik nu verder van droom? De Spelen, en wie weet kan ik daar op een dag wel op het podium staan. Ondertussen blijf ik ook voetballen. Nu ik vijf keer per week train voor het hoogspringen is het voetballen wat aan het afnemen, maar ik wil er nog niet mee stoppen. Daarvoor doe ik het nog te graag."

Fanny Smets/CABW (goud polsstokspringen met 4m53): "Ik ben tevreden, maar niet 100 procent. Ik had toch graag de limiet voor het EK indoor gesprongen. Wat ik van de omstandigheden vond? Dat er geen concurrentie was vandaag, vond ik niet erg, maar dat er geen ambiance was wel. Op die manier is het moeilijk om je op te laden."



Camille Laus, Cynthia Bolingo en Hanne Maudens



Behind
you

for
what's
ahead



HEYMANS VERBAAST ZICHZELF MET WINST EN EK-LIMIET

De Allianz Belgian Indoor Championships leverde bij de mannen twee nieuwe limieten op voor het EK indoor. Voor Michael Somers kwam de limiet op de 3000m niet geheel onverwacht. Dat John Heymans hem vooraf zou gaan, verbaasde vooral Heymans zelf. Crestan en Carmoy bevestigden hun goede vorm en op de 400m werd het een spannend duel voor een plaats in de 4x400m ploeg.

gaat, dan ga ik misschien meedoen aan het WK om ervaring op te doen want ik heb nog nooit meegedaan aan een WK. Als EK tegenvalt, gaan we doortrainen om toch iets te kunnen neerzetten op het WK."



John Heymans



Jente Hauttekeete

021

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKLICHA

CARMOY MET VERTROUWEN

Thomas Carmoy/CRAC tankte met 2m25 in het hoogspringen vertrouwen met het oog op het EK. Een week geleden kwalificeerde de Europese kampioen bij de junioren zich met een nieuw persoonlijk record van 2m28 in Luxemburg. Afgelopen zaterdag ging de lat naar 2m30, maar die kwam driemaal naar beneden. Het BR indoor van Eddy Annys/VS staat op 2m31 en wordt voorlopig nog niet bedreigd, hoewel het een kwestie van tijd lijkt vooraleer Carmoy richting die hoogte gaat. Op de 60m was Raphael Kapenda/SMAC de beste in de reeks met 6"88, voor de broertjes Antoine en Camille Snyders/WACO en Jente Hauttekeete/

KAAG, de nieuwe wereldrecordhouder op de zevenkamp bij de U20. In de finale kon Kapenda de broers niet afhouden. Het was Antoine die won in 6"87 voor Camille in 6"90. Jente Hauttekeete bleef in de finale met 7"08 amper 1 honderdste boven zijn persoonlijk record, ondanks vermoeide benen. *"De afgelopen week was redelijk druk. Elke dag kregen we telefoon voor een interview, dus het was even wennen en ik heb ook enkele lessen gemist door alle aandacht."* Na het BK indoor richt Hauttekeete zich op het zomerseizoen en daarin wordt het EK voor junioren in het Estse Tallinn het hoofddoel. *"Op het EK ga ik voor een podiumplaats en dan is er ook nog een WK junioren in Nairobi, dat een jaar werd uitgesteld. Als Tallinn goed*

Op de 60m horden liep Nolan Vancauwemberghe/MOHA, in afwezigheid van Michael Obasuyi/OEH, solo naar de overwinning in 8"08. Op de 200m grote Robin Vanderbemden/SER als grote favoriet van start. Met 21"22 won hij voor Antoine Snyders met 21"42 en Camille Snyders met 21"58. Snelle tijden, want ook Raphael Kapenda dook als vierde ook onder de 22 seconden met 21"89.

DOOM OP HET EINDE

Op de 400m kregen we twee reeksen. In de B-reeks nam Tuur Bras/OEH de snelste start, maar de Belgische kampioen op de 400m horden kon de inspanning niet volhouden en zag twee andere hordelopers, Dylan Owusu/LYRA en Dries Van Nieuwenhove/EA, er nog overheen komen. Owusu haalde het in 48"60 voor Van Nieuwenhove (48"75) en Bras (49"20). In de A-reeks kon Alexander Doom/AVR de snelste chrono van het seizoen voorleggen met 47"12, maar het beloofde een spannende strijd met Christian Iguacel/LYRA en Dylan Borlée/OEH voor de plaatsen in de aflossingsploeg. Op weg naar de bel liepen ze schouder aan schouder en het bleef wachten tot aan de bocht voor de plaatsen werden verdeeld. Iguacel nam de kop voor Borlée en Doom, die even werd opgehouden. Na de bocht kon Doom wel meteen Borlée remonteren en in de laatste recht lijn moest ook Iguacel eraan geloven. Met 47"16 evenaart Iguacel zijn persoonlijk record, maar Doom deed met 47"00 beter dan ooit. Borlée



Thomas Carmoy



Het podium op de 400m met Christian Iguacel, Alexander Doom en Dylan Owusu

moest tevreden zijn met 48"64, waardoor het brons voor Dylan Owusu was. Daarmee pakt Owusu voor het tweede jaar op rij een bronzen medaille vanuit de B-reeks.

De Belgische kampioen outdoor Iguacel was tevreden met de evenaring van zijn PR, maar hoopte op meer. "Als je zo laag tegen de 47 seconden loopt, wil je daar natuurlijk graag onderduiken. Op de eerste 100m had ik liever wat harder doorgetrokken. Maar die snelle start, wat ik normaal altijd doe, kwam er nog niet uit de voorbije weken. Vandaag kom ik door in 21"80, terwijl ik vorig jaar ik al eens durfde openen in 21"40. Ik had ook verwacht dat Dylan snel ging openen, maar het was Alexander die naast mij liep bij het naar binnen komen. Op een 400m moet je zowel tactisch als fysiek durven lopen en dat is vandaag wel goed gelukt." Alexander Doom kon Iguacel op het einde nog voorbij om te winnen in een nieuw PR en was zichtbaar tevreden met die

prestatie. "De eerste plaats was vandaag het doel en de tijd eerder bijkomstig. Maar als je 47 seconden rond loopt, wil je daar natuurlijk onder. Als je dan weet dat ik tijdens de wedstrijd op een bepaald moment bijna stil stond, weet je dat er meer inzet." Intussen kregen zowel Doom, Iguacel en Borlée het goede nieuws dat ze op het EK zowel individueel als met de ploeg in actie komen. Mogelijks krijgen we in Torun een duik onder de 47 seconden van een hen. Gisteren kwam Dylan Borlée nog in actie op de World Indoor Tour in Madrid. Met 47"08 deed hij het nodige vertrouwen op en spoelt daarmee ook de teleurstelling van het BK door.

CRESTAN MAAKT OPNIEUW INDRUK

Op de 800m kreeg Elliott Crestan/SMAC met Camille Snyders/WACO een snelle haas voorgeschoteld. Na iets meer dan 400m stond hij er wel alleen voor, desondanks

liep de Belgische recordhouder indoor al voor de derde keer op drie wedstrijden naar een tijd onder 1'47". Met 1'46"83 blijft Crestan vier tienden boven zijn BR, waarmee hij veertiende staat op de Europese ranglijst deze winter.

VERHEYDEN MET DE PUNCH

Op de 1500m nam Tim Van De Velde/DUFF het initiatief na het wegvallen van gelegenheidshaas Dries Van Nieuwenhove. Ruben Verheyden/EA en Oussama Lonneux/SER volgde in zijn spoor. Ismael Debjani/CABW begon zijn wedstrijd zoals steeds achteraan de groep, maar moest op het einde verrassend passen. Hij werd uiteindelijk vierde in 3'49"52. In de laatste ronde kwam Lonneux sterk opzetten, maar hij raakte niet voorbij Van De Velde. Buitenom slaagde Verheyden daar wel in dankzij een knappe eindsprint. De atleet die traint onder Kim Barbé won in 3'46"15 voor Van De Velde (3'46"33) en Lonneux (3'46"40). Ruben Verheyden: "Het was een moeilijk seizoen. Op training voelde ik dat ik goed zat, maar op wedstrijden kwam het er niet uit. Er zijn niet veel wedstrijden en als die tegenvallen, blijf je al snel met een slecht gevoel achter. Op de IFAM liep ik ook echt niet goed, maar afgelopen woensdag zat het gevoel dan weer echt heel goed na training. Maar ik had de bevestiging nodig dat ik het ook kon op wedstrijd om met het nodige vertrouwen richting de zomer te beginnen werken. Vandaag zat die punch er op het einde opnieuw in. Kim (Barbé) had geregeld dat Dries de wedstrijd als haas op gang zou trekken. Daarna had ik verwacht dat Debjani of Lonneux tempo gingen maken, maar die waren dat duidelijk niet van plan. Het is dankzij Tim Van De Velde dat we uiteindelijk nog een mooie tijd lopen."



Iguacel neemt de leiding bij het ingaan van de tweede ronde voor Doom en Borlée



Elliott Crestan



Verheyden klopt Lonneux en Van De Velde



De start van de 3000m met Van De Velde, Heymans, Vanoppen en Somers

HEYMANS GAAT SOMERS VOORAF

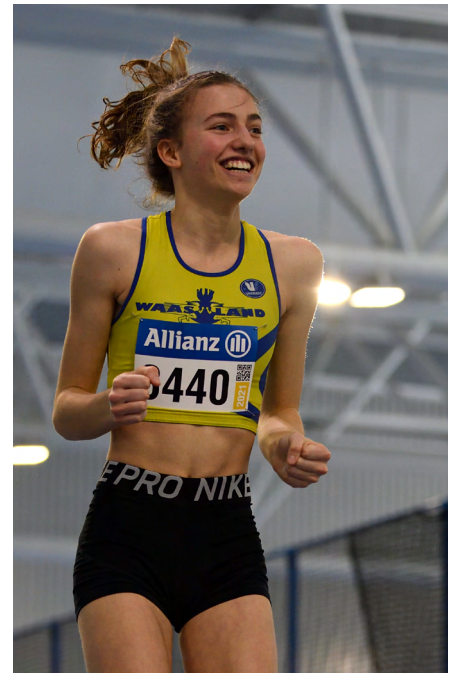
Op de 3000m, het laatste nummer van de dag, viel de eerste EK-limiet bij de mannen te noteren en het werden er meteen twee. **Michael Somers/LYRA** ging voor de EK-limiet op de 3000m, nadat hij zich al verzekerde van de limiet op de 1500m. Op de 3000m liepen Kimeli en Hendrix al de limiet, waardoor nog een plaatje beschikbaar was in de EK-selectie. Met Tim Van De Velde, **Thomas Vanoppen/ACHL** en **John Heymans/DCLA** kreeg Somers drie hazen om hem naar een tijd onder 7'53"18 te loodsen. Op het einde raakte Somers echter niet over een ijzersterke Heymans die uiteindelijk won in 7'51"71. Somers slaagde wel in zijn opzet en bleef ook onder de EK-limiet met 7'52"67. Een magere troost, want het derde ticket op de 3000m is voor Heymans. Met een EK-selectie op de 1500m kan Somers zich allicht beter troosten en het toont aan dat België

over een sterke generatie afstandslopers beschikt, waardoor een ticket richting internationale kampioenschappen als inzet voor spannende wedstrijd kan zorgen de komende jaren. Maar de grootste glimlach van de dag kwam van John Heymans. *"Ik heb de vorm om 7'55" te lopen, maar dit is zelfs vier seconden sneller. Dit is het resultaat van hard werken, al jarenlang. In het begin van de wedstrijd gaat het altijd zo snel. Je denkt dat je zo'n tempo nooit drie kilometer kan volhouden. Na één of twee kilometer heb ik altijd een reflectiemoment en nu voelde dat heel goed aan, dus een goede prestatie zat er zeker in. Maar dit resultaat is gewoonweg fantastisch."* Het plan om Michael Somers naar de limiet te loodsen, pakte dus anders uit. *"Michael haalde mij maar niet in, dus ik bleef gaan. Ik heb altijd zoveel stress voor een wedstrijd, dat is niet normaal. Als je dan een goede wedstrijd loopt, is dat gewoon geweldig. Dit is echt de kers op de taart en het is het mooiste gevoel dat je kan hebben. Een selectie voor het*



John Heymans

EK had ik ook helemaal niet verwacht, dus ik moet nog eens uitzoeken hoe ik dat ga



Cover: Merel Maes viert na haar geslaagde sprong over 1m91

Foto: Johnny De Ceulaerde



Het podium van de 3000m met Michael Somers, John Heymans en Thomas Vanoppen

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekieven 04: donderdag 25 februari 2021

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde

TEKST: Milan Augustijns (vrouwen) & Ben Ghyselinc (mannen)

LAY-OUT: Ben Ghyselinc

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar 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-fotograaf.