

@LETIEKLEVEN

CROSSCUP & BK VELDLOPEN



LISA ROOMS EN ISAAC KIMELI MAKEN FAVORIETENROL WAAR

Het BK veldlopen van afgelopen zondag moest een voorsmaakje worden van het EK op 10 december op hetzelfde parcours in Laken. En of dat gelukt is. Het werd een fantastische veldloophoogdag vol aantrekkelijke en spannende wedstrijden onder een stralende winterzon. In de lange crossen maakten de favorieten hun rol waar, maar dat wil niet zeggen dat er geen spanning was. Lisa Rooms won voor het eerst, Isaac Kimeli al voor de vierde keer, in beide gevallen na hoogst interessante wedstrijden.



Lisa Rooms (2) en Chloé Herbiet (7) meteen vooraan
Foto Nadia Verhóft

LISA EN CHLOÉ ZIJ AAN ZIJ

De verschillende wedstrijden van afgelopen zondag in Laken hadden één ding gemeen: door de combinatie van de zware omloop - die er weliswaar kurkdroog bij lag - en de felle wind, kregen we wedstrijden die in eerste instantie gesloten bleven. Bijna niemand zag het zitten om al in de eerste wedstrijd helft in zijn eentje de wind te trotseren, en maar logisch ook. Dat zagen we ook in de lange cross bij de vrouwen, waar in de eerste ronden nog heel wat concurrentes meeschoven met Lisa Rooms/AVLO en Chloé Herbiet/WACO. Maar uiteindelijk wist iedereen op voorhand al dat het op een duel tussen die twee protagonisten zou uitdraaien, en dat was ook wat er finaal gebeurde. Ze bleven heel lang zij en zij, met Lisa die het meeste kopwerk voor haar rekening nam. Chloé liet een eerste keer een gaatje, sloot dan weer aan, maar moest op iets meer dan een ronde van het einde toch definitief de rol lossen. En zo stoomde Lisa naar haar eerste nationale veldlooptitel. Chloé hield probleemloos de tweede plaats vast, de nog maar 22-jarige Juliette Thomas/DAMP rukte in de tweede wedstrijd helft knap op naar de derde plaats. Victoria Warpy/ACW was een verrassende vierde, voor Sofie Van Accom/ACHL. Jana Van Lent/RESC was de beste belofte op een zevende plaats. In het eindklassement van de CrossCup haalt Lisa het met 15 punten meer dan Chloé en

61 punten meer dan Sofie.

ISAAC WACHT LANG

In de lange cross bij de mannen duurde het nog langer voor de wedstrijd openbrak en bleef een groepje van eerst een negental en daarna een zevental rondelang samen. Behalve met tactiek had dat ook met niveau te maken, want we moeten eerlijk zijn: de Belgische mannen lopen momenteel op een véél hoger niveau dan de vrouwen. Onder impuls van Sander Vercauteren/ACME, Dorian Boulvin/CABW en

Guillaume Grimard/DCLA dunde de kopgroep wel beetje bij beetje uit. Sander loste uiteindelijk op ongeveer een ronde van het einde en werd zesde, daarna was het de beurt aan Lucas Da Silva/DCLA om af te haken en als vijfde te finishen. En zo bleef een viertal over: Isaac Kimeli/OEH, Guillaume Grimard/DCLA, Dorian Boulvin/CABW en Pieter-Jan Hannes/ACHL. Isaac liep duidelijk in spaarmodus maar had aan één beslissende versnelling in de laatste ronde genoeg om afstand te nemen. Hij heeft nu al vier nationale veldlooptitels op zijn palmares staan. Voor zilver en brons werd het bloedstollend spannend en finishte een drietal uiteindelijk binnen één seconde. Het was Pieter-Jan die aan het langste eind trok, nét voor Guillaume en Dorian. Noah Konteh/OLSE was de beste belofte op een zestiende plaats. In het CrossCup-klassement wint Isaac met 34 punten meer dan Guillaume en nog eens 3 punten meer dan Lucas.

MARIE MET REMONTE

De korte crossen zijn bijna altijd spannend en dat was nu niet anders. Bij de vrouwen haakte topfavoriete Annelies Nijssen/ATLA lastminute geblesseerd af. Mariska Parewyck/EA rook daardoor haar kans en ging er in de tweede en laatste ronde dan ook vandoor. Ze sloeg een aanzienlijke kloof en leek gewonnen spel te hebben, maar dat was buiten Marie Biló/ASVO gerekend. Die kwam met een geweldige remonte om op haar negentiende naar BK-goud te snellen, één seconde voor Mariska. Lotte Scheldeman/ALVA is al jaren vaste klant op het podium, maar deze keer zal ze op meer hebben gehoopt dan brons. Axana Schaeverbeke/ACME en Lore Quatacker/KAAG maakten de top vijf compleet. In het klas-



Isaac Kimeli, Pieter-Jan Hannes en Guillaume Grimard
Foto Nadia Verhóft

sement wint Mariska met achttien punten meer dan Lotte.

FINALE SPRINT STIJN

Ook bij de mannen was er spanning tot op het einde. In de eerste ronde bleef een megagroep samen, daarna nam Antoine Senard/SER het meeste initiatief. Hij komt internationaal voor Frankrijk uit, maar heeft ook de Belgische nationaliteit en woonde altijd in het Luikse, waardoor hij wel degelijk voor de titel in aanmerking komt. Zijn initiatief zorgde voor drastische uitdunning, maar niet voor goud. Hij zou op de derde plaats eindigen. Hij draaide samen met Stijn Baeten/DCLA en Lennert Dewulf/RCG de laatste afdaling in, maar moest het tweetal laten gaan. Stijn en Lennert vochten het uit, maar tegen de finale versnelling van Stijn viel uiteindelijk niets te beginnen. Maxime Delvoie/CDSY was vierde én eindwinnaar in de CrossCup met acht punten meer dan Lennert. Clément Labar/ARCH maakte de top vijf compleet. Topfavoriet Tibaut Vandelannoote/FLAC moest vrede nemen met een zevende plaats..

REACTIES SENIORES

Stijn Baeten/DCLA (goud korte cross): "Ik had een ander plan in gedachten, waarbij ik dominantanter zou lopen. Maar Senard nam die rol op zich en hij deed dat perfect, waardoor ik gewoon moest volgen. We begonnen met drie aan de laatste afdaling. Dat scenario heb ik de hele week in mijn hoofd afgespeeld en het is perfect gelukt. Met alle respect voor de concurrentie, maar op kortere afstanden sta ik een niveautje hoger en dus had ik wel vertrouwen in mijn laatste rechte lijn. Hier ben ik heel blij mee, maar toch geef ik mezelf maar een vijf op tien voor mijn winterseizoen."



Marie Bilo
Foto Luc Dequick

Indoor had ik veel sneller willen lopen op 1.500 meter."

Lennert Dewulf/RCG (zilver korte cross): "Toen ik zag dat mijn trainingsmaatje Marie won, wou ik ook winnen. Ik had met de coach afgesproken om goed te starten, want vaak start ik pas in positie 40. Als ik de laatste afdaling in de top zou ingaan, wist ik dat ik het podium ging halen, want met mijn lange benen ga ik goed bergaf. Ik hoopte nog even op winst, maar toen Stijn erover kwam voelde ik dat hij sterker was. Maar je moet hoog mikken. Dat leert Tibo De Smet nu aan onze hele trainingsgroep."

Marie Bilo/ASVO (goud korte cross): "Toen ik hoorde dat Nijssen niet deelnam, heb ik een klik in mijn hoofd gemaakt en ben ik vol op de eerste plaats beginnen mikken. Toen

Mariska weg was, had ik echt niet gedacht dat ik nog ging terugkeren. Ik ben hier héél blij mee. Sinds een kleine twee maanden train ik nu bij Tine Bex en alles loopt goed."

Mariska Parewyck/EA (zilver korte cross): "Het was zwaar omdat ik vooral indoor heb getraind. Het was een vraagteken wat ik in de cross nog kon, maar ik voelde me goed en daarom versnelde ik. Ik dacht dat ik gewonnen had, maar plots voelde ik Marie komen. Dit is een ontgoocheling, maar ik moet trots zijn op mijn seizoen, want als ze op voorhand hadden gezegd dat ik dit zou presteren, had ik het nooit geloofd. Waarschijnlijk heb ik mijn pijlen te vroeg verschoten, maar ik denk dat de uitslag altijd dezelfde was geweest."

Isaac Kimeli/OEH (goud lange cross): "Mijn bedoeling was om rustig te starten en niet te gek te doen. Er was veel wind, dus het had geen zin om er in mijn eentje vandoor te gaan, en ook voor het publiek is het niet leuk als ik ver voor de rest uitloop. Ik wilde het spannend maken en ik denk dat het vandaag leuk was om naar te kijken. Je wist lange tijd niet wie er zou winnen. Uiteindelijk ben ik nog iets vroeger aangegaan dan gepland, want je weet nooit, zeker niet met Pieter-Jan Hannes, die snel is op het einde. Het was belangrijk voor mij om hier aan de start te staan. Het is de perfecte voorbereiding op het EK in december. Maar eerst vertrek ik deze woensdag voor een maand naar Kenia om het zomerseizoen voor te bereiden."



Korte cross mannen
Foto Luc Dequick

Pieter-Jan Hannes/ACHL (zilver lange cross): "Het was een perfect scenario voor mij. Isaac wilde het zuinig doen en er stond tegenwind bergop, waardoor het ritme uit de wedstrijd verdween. De meesten weten dat ik de gevaarlijkste ben ik de spurt, hoewel ik oudste ben, en dat verlamde de boel nog meer. Toen ik het lastig had heb ik zand in de ogen gestrooid door zelf het initiatief te nemen. Als de anderen daar doorheen hadden gekeken en echt hadden doorgetrokken, was de kans groot dat ik hier vierde werd."

Guillaume Grimard/DCLA (brons lange cross): "Het was een trage wedstrijd en eigenlijk wist ik al op voorhand dat we met veel volk de laatste ronde zouden ingaan. Ik heb nog geprobeerd om de boel uit elkaar te trekken, maar dat is niet goed gelukt. Ik wist dat ik Pieter-Jan meenam naar de meet en had al wat schrik dat hij mij ging kloppen, en dat gebeurde ook. Ik wist dat Dorian marathonbenen had en had niet zo veel schrik van hem, maar hij bleek toch nog taai. Voor de Relays wist ik al dat ik een ongelofelijke vorm had, maar toen scheurde ik mijn hamstring. Daarna heb ik keihard getraind en is het nog een heel goed seizoen geworden. Volgende winter sta ik hier hopelijk op het EK."

Lisa Rooms/AVLO (goud lange cross): "Vanaf ongeveer halweg voelde ik dat ik de sterkste was. Dan ben ik ook naar de kop gegaan, maar Chloé bleef nog lang hangen. Langer dan ik gewild had eertlijk gezegd, maar ze had al eens even moeten lossen, dus ik wist dat ik beter was. In het slot kon ik nog eens versnellen en was het binnen. Het was heel leuk. Ik kwam naar hier met vertrouwen en heb van de hele dag geno-



ten. Ik had een beetje gezonde stress, maar de laatste jaren heb ik mijn zenuwen altijd goed onder controle. Daar kan ik goed mee om."

Chloé Herbiet/WACO (zilver lange cross): "Ik ben tevreden. Meer dan die tweede plaats zat er hier niet in. Lisa was sterk. Het was nog best een zware week op het werk en mijn sport is niet altijd makkelijk te combineren met mijn job als vroedvrouw. Ik heb deze week nog enkele nachten moeten draaien. Dan slaap je in de nachten nadien ook nog slecht omdat je honger hebt. De combinatie is niet makkelijk, maar ik heb genoeg passie om vol te houden"

Juliette Thomas/DAMP (brons lange cross): "De lange omloop van negen kilometer was in mijn voordeel en ook die heu-

vels hier liggen mij goed. Ik kwam voor een top vijf, maar onderweg voelde ik dat het podium haalbaar was. Ik heb mezelf toch wel verrast. De supporters riepen dat Victoria vermoeid was, en stilaan ben ik ernaartoe gekropen. Voor het zomerseizoen loop ik nog twee halve marathons."

TEKST: Milan Augustijns



Korte cross vrouwen met o.a. Lotte Scheepman (20) en Marie Bilo (254)
Foto Nadia Verhoft



Lander Vercauteren
Foto Luc Dequick

Behind you for what's ahead



CADETTEN: STERKE FRAN VAN HOLLEBEKE

Bij de cadetten meisjes gaf eerstejaars (geboortjaar 2009) Fran Van Hollebeke iedereen het nakijken. Ze maakte zelf het initiatief en haar concurrentes moesten één voor één passen. Malia Jacquemin bolde binnen als eerste tweedejaars. Bij de jongens haalden Kilani Njema/EA (2008) en Roel Damman (2009) de buit binnen.

130 cadetten meisjes (geboortjaar 2008 en 2009) stonden klaar aan de startlijn voor hun nationale titelstrijd. Een paar kleine val- en struikelpartijen (zonder erg) bleken onvermijdbaar. Er vormde zich al snel een kopgroepje met een resem grote favorieten waaronder Fran Van Hollebeke/FLAC, Malia Jacquemin/DAMP, Catho Van Weyenberg/VITA, Anna Ornelis/EA, Elise Pletinckx/DUFF, Julie Mulier en Léonie Henderieckx/ACW. Toen Fran Van Hollebeke in de tweede ronde het tempo opdreef begon de kopgroep langzaam uiteen te vallen. Ongeveer halweg de tweede ronde nam de West-Vlaamse enkele meters. Ze snelde onbedreigd naar de titel. Een knap orgelpunt na een dominante crosswinter waarin ze onder meer won in de Crosscup-manches van Mol, Roeselare en Diest. De eindzege in de Crosscup was logischerwijze ook voor haar. Malia Jacquemin, vorig jaar nog winnares bij de eerstejaars, wist de schade het best te beperken en finishte vijf tellen na de winnares als eerste tweedejaars. Julie Mulier (tweede eerstejaars), Elise Pletinckx (derde eerstejaars), die een sterke slotronde liep, en Leonie Henderieckx (vierde eerstejaars) maakten de top vijf verder vol. Catho Van Weyenberg (zesde overall) en Anna Ornelis (zevende overall) mochten op het podium van de tweedejaars plaatsnemen..



Roel Damman (552), Kilani Njema (576), Damien Pechon (577), Merijn Huyghens (6660), Renu De Samblanckx (556) Foto Luc Dequïck

KILANI NJEMA SUPERSTERK

Met 2042 deelnemers en 5000 betalende toeschouwers brak het BK cross deelnemersrecords. De cadetten jongens hadden een mooi aandeel in die grote opkomst. Met liefst 135 stonden ze klaar voor het startschot. In de beginfase keken de kleppers wat naar elkaar. De wind maakte dat niet iedereen initiatief wilde nemen. De verschillen bleven aanvankelijk klein. Pas in de slotronde werden de gaten geslagen. Kilani Njema/EA deed de rest enkele keren pijn met een stevige tussenversnelling, maar pas op de allerlaatste helling nam hij definitief afstand. In de laatste rechte lijn bolde hij full speed naar zijn tweede crosdriekleur op rij. Hij bolde binnen in 9'47. De strijd om de overige ereplaatsen bleef spannend tot in de laatste 100 meter. Damien Pechon/DAMP (9'49) claimde het zilver vlak voor Merijn Huyghens/HAMM (9'51)

die best kon leven met brons. Renu De Samblanckx/EA (9'52) werd vierde en Tom Philippe/CABW vijfde. Na dat vijftal volgde eerste eerstejaars Roel Damman/HCO. Barnabé Chiliada/ARCH (zilver eerstejaars) en Vic De Smet/AVLO (brons eerstejaars) flankerden hem op het podium. In het CrossCup-klassement stak Njema overduidelijk de eindwinst op zak. Hij legde een bijna foutloos parcours af met zeges in Roeselare, Hannuit, Diest en Brussel.

REACTIES CADETTEN

Fran Van Hollebeke/FLAC (goud eerstejaarscadetten): "Ik had vooraf een vermoeden dat ik eerste kon worden, want ik had al een heel goed seizoen. Het was een mooie voorsprong. Dat ik zo ver voor zou zijn, dat had ik niet gedacht. Ik heb gewoon iedere keer goed ingeschat wat er nog zat aan te komen. Op de stroken bergop heb ik goed ingedeeld met het oog op wat er nog kwam. Maar op de laatste berg omhoog heb ik echt alles gegeven. Vanaf dan heb ik afstand genomen. Dit was voor mij toch echt wel de grootste wedstrijd van het seizoen."

Julie Mulier/AZW (zilver eerstejaarscadetten): "Het ging hard. In de tweede ronde begon ik het al moeilijk te krijgen. Ik probeerde zolang mogelijk Fran te volgen. Ik had wel gedacht dat zij zou winnen, want ze is heel sterk. Dus ik ben wel tevreden met zilver. Voor mij is dit de allermooiste wedstrijd. Vorig jaar werd ik ook al tweede op het BK veldlopen bij de miniemen na Fran."



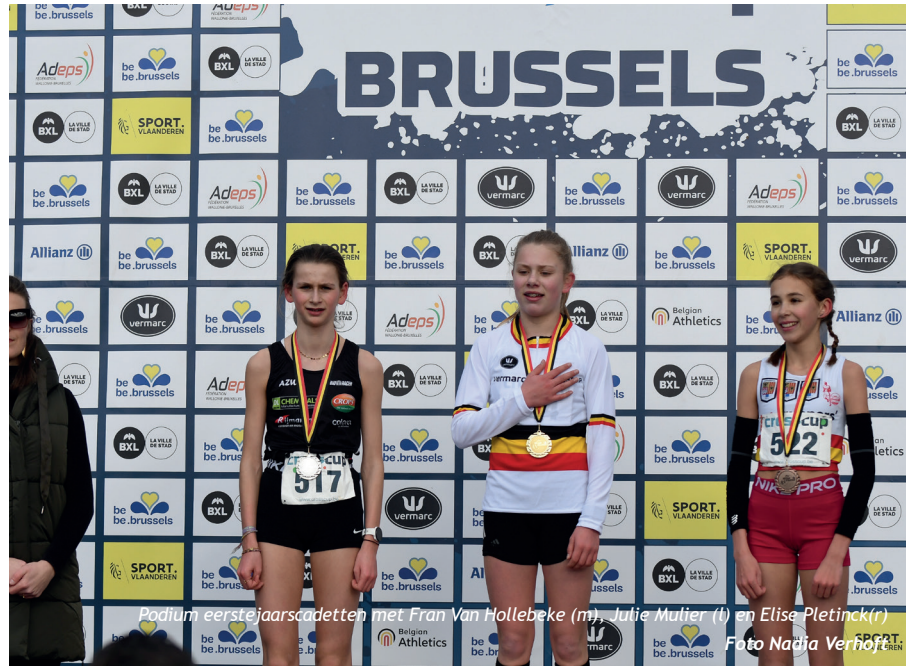
Schaliëren Mira Verledens (l), Oscar Bourgeois (m) en Mats Vervoort (r) Foto Luc Dequïck

Elise Pletinck/DUFF (brons eerstejaarscadetten): “In het begin ging het een beetje moeilijk. Ik heb dan gewoon geprobeerd om te volgen. Ik had niet gedacht dat ik een medaille zou halen. Op het einde kon ik nog versnellen zelfs. Ik wist dat Fran heel sterk was en dat zij kon winnen, maar ik ben heel blij met brons. Het is de mooiste medaille die ik al haalde. Pas op 20 meter voor de finish dacht ik: yes ik ga het podium halen. Ik ben echt heel blij.”

Anna Ornelis/EA (brons tweedejaarscadetten): “Vooraf had ik een medaille niet direct verwacht. Er stonden nog heel veel sterke loopsters aan de start. Ik had wel een goed seizoen, maar vorig seizoen was toch beter. Ik denk wel dat het BK mijn beste cross van deze winter was. Ik had me goed voorbereid. Ik zit duidelijk in een goeie periode. Het BK kwam net op het juiste moment. In de zomer ga ik vooral 800m en 1500m doen en steeple ook. Ik hoop vooral om PR's te lopen.”

Catho Van Weyenberg/VITA (zilver tweedejaarscadetten): “Op het einde heb ik geprobeerd om nog te versnellen om zeker te zijn van het zilver. Ik heb vooral voor me gefocust. De wind maakte het zeker niet gemakkelijk. Ik ben tevreden. Ik vind dat ik een goede prestatie heb neergezet. In de zomer wil ik vooral de 800m en de 1500m doen.”

Roel Damman/HCO (goud eerstejaarscadetten): “Ik heb nooit achterom gekeken. Ik wist dus niet wat er achter me gebeurde.



Podium eerstejaarscadetten met Fran Van Hollebeke (m), Julie Mulier (l) en Elise Pletinck (r)

Foto Nadia Verhoeff

De tweedejaars liepen sneller bergop, maar in de afdalingen kon ik terug aansluiten. Ik probeerde gewoon te volgen. Ik werd al een keer tweede en een keer derde op het BK cross bij de miniemen. Ik ben heel blij met de trui. Het voelt heel goed om Belgisch kampioen te worden.”

Vic De Smet/AVLO (brons eerstejaarscadetten): “Ik had niet verwacht dat ik een medaille zou halen. Vooral op het einde bergop heb ik het verschil kunnen maken voor het brons. Iemand riep: ga nog voor een medaille! Ik heb toen nog alles gegeven en ik ben heel blij dat het is gelukt. Aan het KVV in Diest nam ik niet deel. Ik was toen met vakantie. Het is de eerste keer dat ik een medaille haal op een BK cross. Voor mij was dit zeker wel de mooiste cross van het

seizoen. Ik train bij AVLO bij trainer Berten De Vleeschouwer.”

Kilani Njema/EA (goud tweedejaarscadetten): “Ik vond het een beetje een rare wedstrijd. Een paar keer heb ik versneld en nam ik enkele meters. Maar het verschil bleef klein. Ik heb me terug laten inhalen omdat het nog ver was. Op de laatste helling gingen ze er nog aan, maar bergaf kon ik wegllopen. Ik vind het een eer om deze trui aan te trekken. Die gaat een mooie plaatsje krijgen. Het is mijn tweede titel. Vorig jaar won ik ook al bij de eerstejaarscadetten.”

Merijn Huyghens/HAMM (brons tweedejaarscadetten): “Ik ben zeer tevreden met zilver. Ik ben lang geblesseerd geweest, waardoor ik niet zo een lange voorbereidingsperiode had. Maar ik heb besloten om rustig op te bouwen en dat is gelukt. De vorige keer toen ik geblesseerd was, wilde ik te snel terugkomen en heb ik mezelf geforceerd. Daarom heb ik nu voor een rustige opbouw gekozen en dat heeft geloond. In de eerste ronde lag het tempo nog vrij laag en zaten er nog veel atleten bij elkaar. In de tweede ronde begonnen er dan gaten te vallen en in de laatste toer ging het tempo nog heel hard omhoog. Het is mijn tweede medaille op rij. Vorig jaar was ik tweede op het BK cross na Kilani.”

Barnabé Chiliade/ARCH (zilver tweedejaarscadetten): “Ik ben zeer tevreden met de medaille. Ik vond het parcours heel zwaar. Vooral bergop moest ik hard werken. Het is mijn tweede medaille op een



Sem Serrano (vooran), Miro Verledens (679), Willem Renders (links)

Foto Luc Dequick

BK cross. In de zomer wil ik vooral mijn persoonlijke records verbeteren. Ik probeer ieder jaar vooruitgang te boeken.”

TEKST: Bart Spruijt

SCHOLIEREN: FAVORIETEN WINNEN

De scholieren liepen hun BK dit jaar niet per geboortjaar, maar wel op vraag van Sporza net als de cadetten met de twee geboortjaren samen. Het maakte het net iets moeilijker om te volgen wie er op medaillekoers liep, maar gelukkig brieften de speakers het publiek goed. En zo kregen we natuurlijk wel sterker bezette wedstrijden waarin onze grootste talenten zich ook met tegenstanders van een jaartje ouder of jonger konden meten. Astrid Van Breedam en Sem Serrano liepen alvast als eerste over de meet..

ASTRID AFGETEKEND

Al relatief snel ging Astrid Van Breedam/AVLL er bij de meisjes alleen vandoor. Het meeste weerwerk kwam nog van eerste-



Fien Paulussen (l), Astrid Van Breedam (m) en Iris Theunis (r)
Foto Nadia Verhoft

jaars Alison Debouwer/AVMO en Marie-Laure Noë/DCLA die rond halfweg zelfs heel even leken terug te keren, maar uiteindelijk hield Astrid behoorlijk afgetekend stand. Zeker van haar eigen leeftijdsgenoten moest ze weinig vrezen, want ze zette iedereen op 25 seconden of meer. Fien Paulussen/ACHL was net als vorig jaar tweede, Iris Theunis/FCHA schoof op van een zeventiende plaats vorig jaar naar brons dit jaar. Bij de eerstejaars was het iets spannender, maar Alison zette Marie-Laure uiteindelijk toch op negen seconden. Die laatste wisselde ten opzichte van vorig jaar van plaats met Kyra Verdonck/LYRA, want die was toen tweede en nu derde. In het CrossCup-klassement wint Astrid met twaalf punten meer dan Alison..

SEM MET EXTRA CARTOUCHE

Bij de jongens probeerde eerstejaars Willem Renders/HCO om het tweedejaars Sem Serrano/KAAG lastig te maken. Willem toonde veel initiatief, maar in de laatste ronde had Sem nog een extra cartouche waarmee hij behoorlijk autoritair als eerste over de meet stormde. Uiteindelijk was het nog tweedejaars Elliot Vermeulen/WS die als tweede overall binnenliep. Het gaat bij de tweedejaars was dus net als vorig jaar voor Sem, Elliot won opnieuw zilver. Gauthier Walcarius/JSMC was derde. Bij de eerstejaars won Willem met ruime bonus van 24 seconden op Mats Vervoort/LYRA, waardoor we dezelfde top twee als vorig jaar kregen. Oscar Bourgeois/ACTE was een verrassende derde. In het klassement wint Sem, die de hele winter ongeslagen bleef, met achttien punten meer dan Elliot.

REACTIES SCHOLIEREN

Marie-Laure Noë/DCLA (zilver eerstejaars-scholieren): “Het is mijn beste resultaat hier. Vorig jaar was ik derde, maar de ambitie was toch om bij de eerste twee te eindigen. Toen ik vertrok en meteen mee was in de top drie voelde ik meteen dat ik top twee bij de eerstejaars ging kunnen lopen. Eigenlijk waren er geen moeilijke momenten in mijn wedstrijden en even hoopte ik nog naar Astrid en Alison te lopen, maar ze zaten nog iets te ver. Ik denk wel dat binnenkort het moment komt dat ik ze kan kloppen.”



Juniors Charlotte Peemerman (m), Hannah Enkels (l) en Rhune Vanroose (r)
Foto Nadia Verhoft

Alison Debouver/AVMO (goud eerstejaars-scholieren): “Pas sinds vorige week ben ik aangesloten bij AV Molenland, tevoren zat ik bij een vrije sportclub. Ik vond het lastig. Het was volnabak van bij de start. Het was moeilijk om dat tempo daarna aan te houden. En elke keer naar boven had ik het nog lastig, maar ik wist ook wel dat ik hier tegenstand ging hebben.”

Kyra Verdonck/LOOI (brons eerstejaars-scholieren): “Het podium komt er niet helemaal verwacht, want ik dacht dat ik misschien vierde zou worden, maar in de laatste ronde voelde ik wel dat ik dichterbij kwam. Af en toe had ik het wel zwaar, vooral als ik naar boven liep, maar ik loop nog altijd liever bergop dan bergaf. Mijn wedstrijd van vorig jaar vind ik nog altijd mooier omdat ik toen op het einde nog van vier naar twee oprukte, maar brons is ook mooi.”

Mats Vervoort/LYRA (zilver eerstejaars-scholieren): “Ik zit met gemengde gevoelens. Bergaf was ik veel sneller, maar bergop moest ik altijd een klein gaatje laten. Het doel was om tweede te worden en dat is wel gelukt, maar ergens hoopte ik wel om te winnen. Dat bleek uiteindelijk onmogelijk. Ik heb zes maanden niet mogen lopen maar uiteindelijk ben ik sneller dan verwacht weer in conditie geraakt dankzij elliptico, zwemmen en oefeningen. Ik was wel liever binnen de twintig seconden van Willem gebleven.”



De start van de juniors mannen
Foto Luc Dequick

Willem Renders/HCO (goud eerstejaars-scholieren): “Een beetje jammer dat Elliot mij nog verslaat, maar hij heeft het verdiend. Ik was liever tweede overall geweest, maar toch ben ik wel blij. In de laatste ronde ging het niet zo vlot meer en misschien ben ik achteraf gezien te snel gestart. Het was geen bewuste tactiek om zo snel te starten, ik heb gewoon mijn gevoel gevolgd. Het blijft wel mooi om te winnen bij de eerstejaars en over mijn hele winterseizoen ik zeer tevreden.”

Sem Serrano/KAAG (goud tweedejaars-scholieren): “Toen Willem overnam heb ik eerst een tijdje rustig gevolgd en ik voelde dat het tempo oké was voor mij, maar in de laatste ronde vond ik het mijn moment om te versnellen. Daarna was het zaak om afstand te houden. Ik heb niet meer geprobeerd om verder weg te lopen, want

ik voelde dat ik tegen mijn limiet zat. Het doet veel deugd om mijn titel hier te verlengen.”

Elliot Vermeulen/WS (zilver tweedejaars-scholieren): “Met die tweede plaats ben ik tevreden, maar aan de andere kant wil ik altijd beter en had ik liever goud gewonnen. Drie jaar geleden heb ik hier gewonnen en ik wil dat graag nog eens overdoen. In het begin wist ik niet goed of ik goeie benen had, maar na twee kilometer ging het beter en kwam ik erdoor. In de laatste ronde was het een beetje poken en probeerde ik nog eens afstand te nemen van Willem. Hij is zeer getalenteerd, maar ik wel blij dat ik voor hem ben kunnen eindigen.”

Astrid Van Breedam/AVLL (goud tweedejaars-scholieren): “Het was echt heel zwaar. Bergop had ik het moeilijker dan bergaf. Ik wist vooraf wel dat ik met Fien rekening moest houden. Ik denk dat ik in de afdalingen telkens het verschil kon maken. Zo kon ik in de stroken bergop iets meer doseren. Pas toen ik in de laatste afdaling kwam, was ik zeker van de titel. Ik wist dat ze me niet meer zouden inhalen in de afdaling. Ik vond het een hele zware cross. Misschien wel de zwaarste van het seizoen naast de CrossCup van Hannuit. Dit is mijn derde Belgische titel in het veldlopen, maar er zit wel één coronajaar tussen.”

Fien Paulussen/ACHL (zilver tweedejaars-scholieren): “Bergaf was Astrid heel snel, maar bergop kon ik telkens een beetje terugkomen. Ik ben heel blij met zilver. Ook vorig jaar haalde ik al zilver. Het BK is wel



De broers Mathis en Casper Lievens blij met goud en brons
Foto Nadia Verhoft

de wedstrijd waar je heel de winter naar toewerkt. Het is mooi dat er dan een goed resultaat uitkomt. Astrid is gewoon kei-sterk. Ik probeerde haar te kloppen natuurlijk. Maar er viel weinig tegen te doen. Ik ben vooral blij dat ik de rest nog achter me hield. Ik ben ook heel tevreden over mijn veldloopseizoen. Het was goed.”

TEKST: Milan Augustijns

JUNIORES: CHARLOTTE PENNEMAN EN MATHIS LIEVENS MOETEN ERVOOR KNOKKEN

Twee keer kregen we een bloedstollend duel te zien bij de junioren. Bij de vrouwen mocht Charlotte Penneman de kampioentrii aantrekken na en bloedstollend duel met Hannah Enkels. Bij de mannen kleurden de broers Mathis en Casper Lievens de wedstrijd. Ze kregen loon naar werken met goud voor Mathis en brons voor Casper. Régis Thibert wrong zich ertussen.

De junioren vrouwen maakten er een spektakelstuk van. Het tempo lag meteen erg hoog. Het werd een afvallingsrace met grote verschillen. De twee topfavorieten Hannah Enkels/LOOI en Charlotte Penneman/ACW gaven de beste indruk in de kopgroep. Rhune Vanroose/AVLO kon het langst aanklappen. In de voorlaatste ronde hing ze nog aan de rekker, maar bij het ingaan van de slotronde moest ze definitief de andere twee laten gaan. Ze zouden nog 25 seconden weglopen van Vanroose, maar die verzekerde zich wel van brons. Het kopduo week geen meter van elkaar. Hannah Enkels begon met twee tellen bonus aan de lange afdaling richting finish. Penneman weiger-



Hannelore Van Nuffelen
Foto Nadia Verhoft

de te plooiën en knokte zich nog voorbij de Limburgse. Die bleef aandringen tot het einde, maar de pupil van coach Bart Raes hield stand en stak na 17'46 haar eerste crosstitel op zak. Vorig jaar waren de rollen nog omgedraaid toen beiden aantraden bij de scholieren. Dorien Poppe/AVLO (vierde) en Femke Dhauwers/RCG (vijfde) zetten de Oost-Vlaamse dominantie nog extra in de verf. Elia Cappa/HERV, geneeskundestudente Hannelore Van Nuffelen/BONH en Emma Vanhoeck/DUFF vulden de top acht verder aan. Maar zij finishten wel al op ruim een minuut van de winnares.

BROERS LIEVENS DOMINEREN

Ook bij de junioren mannen kregen we een harde wedstrijd. De broers Mathias en Casper Lievens namen meteen het heft in handen. Het was direct alle hens aan dek. Iedere passage werd de kopgroep een bé-

tje kleiner. Tot enkel de tweelingbroers en Régis Thibert/HERV overbleven. Bij het ingaan van de laatste ronde lagen de posities vast. Mathias had een vijftal seconden bonus op Régis die op zijn beurt een kloofje had op Casper. Vanaf dan was het een strijd van man tegen man. Er kwamen geen positiewisselingen meer. Mathis Lievens maakte het zegegebaar. Régis Thibert bolde binnen als tweede en Casper Lievens maakt het VAC-feestje op het podium compleet. Het nummer vier, eerstejaars Simon Jeukenne/HERV, volgde na 15'15 op 24 seconden van de winnaar. Tristan Gevaert/HAC vervulde de top vijf.

REACTIES JUNIORES

Charlotte Penneman/ACW (goud junioren): Het is mijn allereerste nationale veldlooptitel. Het was heel spannend, maar ik heb nooit gepanikeerd. Ik had vooraf het parcours goed verkend dus ik wist waar de moeilijke punten lagen. Ik heb er echt voor moeten sprinten tot het einde. Aan die laatste rechte lijn leek geen einde te komen. Ik ben heel blij. Nu het seizoen voorbij is, kan binnenkort de voorbereiding naar de zomer beginnen.”

Hannah Enkels/LOOI (zilver junioren): “Op zich houd ik hier wel een voldaan gevoel aan over. Ik heb alles gegeven. Ik weet dat ik mezelf niets kan verwijten. Ik heb er alles aan gedaan. Jammer dat ik net in de sprint verloor. Toen we bovenkwamen geloofde ik echt dat ik ging winnen. Ik had zelfs enkele meters voorsprong op Charlotte, maar ze kwam terug en ze sprintte me voorbij. In de sprint was ze net iets sterker. Maar het is oké. Het was een kleine marge. Het was een snelle wedstrijd. Er werd niet tactisch gelopen. Van in het begin hebben



Het Atomium Foto Luc Dequick

we alles gegeven. Ik weet dat er in de zomer een EK juniorees komt. Dat is misschien haalbaar, maar ik moet nog naar de selectiecriteria kijken. Maar het is vooral de bedoeling om zo goed mogelijk te lopen.”

Rhune Vanroose/AVLO (brons juniorees): “Je moet er gewoon altijd proberen voor te gaan. Ik weet dat in een lange wedstrijd alles mogelijk is. Daarom probeerde ik zolang mogelijk aan te klampen. Maar in de laatste ronde kreeg ik het wel heel zwaar. Ik ben wel superblij met brons. Het is super dat ik mijn seizoen op zo’n mooie manier kan afsluiten. Deze cross voelde het beste en het vlotste van alle crossen die ik liep deze winter. Het is mijn eerste medaille ooit op een BK veldlopen. In de zomer zou ik graag net als vorig jaar meegaan naar het EK. Er is een EK U20 en ik zou graag meegaan naar het EK voor de steeple.”

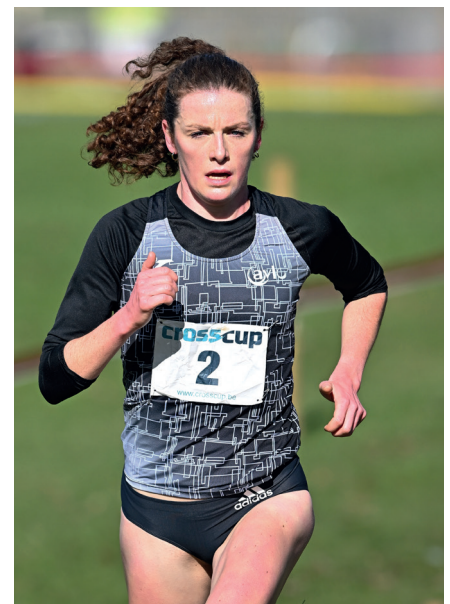
Mathis Lievens/VAC (goud juniorees): “De trainer had me gevraagd om in de eerste rond nog afwachtend te lopen. Maar op het eerste bergje voelde ik me al zo sterk dat ik er meteen een harde race van heb gemaakt. We hebben geprobeerd om het tempo niet te laten zakken. De voorbije week hebben we had gewerkt om in ons hoofd te steken dat we het controleerbare moesten controleren in de race. Dat lukte vrij goed. Met die filosofie hebben we gekoerst. Na het KVV cross wisten we ook dat we sterk genoeg waren om de wedstrijd in handen te nemen. Op het einde was Régis nog heel sterk in de afdaling, maar ik dacht: dit ga ik echt niet meer afgeven! Met voorsprong is dit mijn mooiste zege.”



Simon Jeukenne
Foto Luc Dequick

Casper Lievens/VAC (brons juniorees): “Mathis en ik hebben met z’n tweeën heel hard gewerkt onderweg. Maar er kan maar één iemand winnen. Het zou een beetje raar zijn geweest als Régis had gewonnen. Mijn broer en ik hebben de wedstrijd gemaakt. We hebben direct het initiatief genomen. Ik was mijn seizoen niet goed gestart op de CrossCup in Mol. Daarna ben ik altijd progressie blijven maken. In Diest stond ik voor het eerst op het podium en hier op het BK liep ik mijn beste cross van het seizoen. Dit belooft voor de zomer. Vorige winters sukkelde ik veel met blessures, maar nu heb ik een goeie winter achter de rug. Ik kijk ernaar uit om binnenkort alles op de zomer te zetten.”

TEKST: Bart Spruijt



COVER Lisa Rooms op weg naar goud
FOTO Luc Dequick



Isaac Kimeli
Foto Nadia Verhofs

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letieklev9 - Woensdag 1 maart 2022

FOTO'S: Nadia Verhofs en Luc Dequick
TEKST: Milan Augustijns (seniores en scholieren), Bart Spruijt (cadetten en juniorees)

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.