

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ BELGIAN INDOOR CHAMPIONSHIPS



CYNTHIA BOLINGO EIST HOOFDROL OP MET SUPER TIJD EN JAMMERLIJKE BLESSURE

Het was één en dezelfde persoon die zaterdag op het BK indoor in het Centre sportif de Blocry in Louvain-la-Neuve voor het hoogtepunt én het dieptepunt van de namiddag zorgde. Cynthia Bolingo raasde door de reeksen van de 60 meter met een superchrono, maar viel in de finale helaas uit met een zware knieblessure. Voor het overige waren er in de vrouwenwedstrijd niet evenveel spectaculaire resultaten op te merken als bij de mannen, al kan je nooit klagen als de nummers één en vier van de olympische zevenkamp aan de start staan. Nafi Thiam en Noor Vidts lieten prima resultaten optekenen en zorgden mee voor een hoogstaand nationaal kampioenschap.



Rani Rosius, Cynthia Bolingo en Elise Mehuys
Foto Johnny De Ceulaerde

VANESSA AFGETEKEND

De eerste loopfinale van de dag in was die van de snelwandelaars en dus krijgen ze ook hier de eer om de boel af te trappen. Liesbet De Smet/DUFF won in 17'35"11 vrij nipt voor Myriam Nicolas/SMAC (17'39"75) en Muriel Oger/SMAC (21'31"53). Daarna volgde de 800 meter, waarin Nadège Dom Modi/CABW als haas fungeerde. Eerst zat Vanessa Scaunet/CABW als eerste in het spoort van haar clubgenote, maar in de tweede ronde nam Mirte Fannes/DCLA die positie over. Daarna verdween het tempo wat uit de wedstrijd en was duidelijk dat het om de titel zou gaan en niet langer om de chrono. In de laatste ronde was Vanessa afgetekend de beste in 2'06"92, voor Camille Muls/RESC (2'08"57) en de nog maar zeven-tienjarige Elena Kluskens/LEBB, die met 2'08"91 een persoonlijk record liep en Mirte (2'09"18) nog van het podium drong. En we blijven nog even bij de halve fond, voor de 1500 meter, een wedstrijd waarin de verschillen behoorlijk groot waren. Jenna Wyns/VAC nam van bij de start het heft in handen en won met voorsprong in 4'23"34, voor Lore Quatacker/KAAG (4'26"30) en Mathilde Deswaef/WS (4'32"06).

CYNTHIA DENDERT EN VALT

In de finale van de 60 meter horden was er nog meer spanning dan verwacht. Met Anne Zagré/RESC kregen we wel de verwachte winnares, maar ze bleef met 8"17 wat boven haar beste niveau, vermoedelijk omdat ze voorbij de weken met een kleine blessure had af te rekenen. Noor

Vidts/VAC kon op die manier aardig in de buurt blijven en scherpte haar persoonlijk record gevoelig aan tot 8"24. Noor haalde het voor zilver met één honderdste van Victoria Rausch/DAMP. Nafi Thiam/RFCL was een tevreden vierde, door slechts één tiende boven haar persoonlijk record te blijven ondanks een aanpassing in haar passenritme waarbij ze voor het eerst in zeven stappen naar de eerste horde liep. In de reeksen liep Nafi overigens al 8"32. In de vlakke 60 meter ging het vooral in de reeksen bijzonder hard. Cynthia Bolingo/CABW denderde er naar 7"25, vijf honderdsten onder de WK-limiet en een chrono die haar op de tweede plaats op de nationale ranking aller tijden brengt na Kim Gevaert/VAC. Helaas liep het vervolgens in de finale helemaal mis. Cynthia liep een knieblessure op, haalde de finish niet en bleef lang gedesillustioneerd op de grond liggen. Ze mist het WK in Belgrado, een domper voor haarzelf maar minstens evenzeer voor de Belgian Cheetahs. Rani Rosius/AVT won uiteindelijk in 7"35 voor Elise Mehuys/LYRA, die 7"40 klokke. Aardige chrono's als je weet dat ze allebei gehinderd werden door de val van Cynthia. Ze kregen de mogelijkheid om opnieuw te lopen, maar pasten daar vriendelijk voor. Rani Vincke/HAC won brons in 7"48, nadat haar PR tijdens de reeksen op 7"44 bracht.

CHEETAHS GAAN HARD

In de 200 meter stond er geen enkele maat op Imke Vervaeke/RCG. Ze snelde naar een mooie 23"47, wat op de indoorpiste als een behoorlijk snelle tijd geldt. Het bracht



Vanessa Scaunet
Foto Johnny De Ceulaerde

haar op zes honderdsten van haar persoonlijk record en op acht honderdsten van het Belgisch record van **Hanna Mariën/ACW** uit 2008. **Alizée Morency Poilvache/RESC**, die in de reeksen al een persoonlijk record van 24"16 klokke, was tweede in 24"21 voor **Justine Goossens/RCG** (24"38). Twee collega-Cheetahs van Imke gingen de strijd voor goud aan in de 400 meter. **Naomi Van den Broeck/ROCA** nam meteen de leiding met **Hanne Claes/DCLA** in haar spoor. Naomi kon de leiding de hele wedstrijd vasthouden, maar Hanne bleef wel dicht in de buurt. Ze liepen uiteindelijk persoonlijke records van respectievelijk 53"11 en 53"27, waarmee ze op plaatsen drie en zes op de nationale ranking aller tijden terechtkomen. Ook nummer drie **Nina Hespel/DCLA** liep met 54"23 een stevig persoonlijk record.

JOLIEN DICT BIJ BESTE NIVEAU

In het polsstokspringen geen **Fanny Smets/CABW**, die daags voordien op haar pols viel en forfait moest geven. **Chloé Henry/RESC** sprong over 3m90 en ging met de titel aan de haal, voor **Melanie Vissers/ATC** (3m80) en **Dag-Ferene Van Cappellen/OEH** (3m60). Een hele aangename vaststelling nadien in het kogelstoten, namelijk dat **Jolien Boumkwo/VAC** na een winter opnieuw trainen alweer heel dicht tegen haar beste niveau aanleunt. Met 16m21 benaderde ze haar persoonlijk record tot op tien centimeter en dat was uiteraard goed voor goud. Ook zilveren **Elena Defrère/VAC** presteerde op niveau en benaderde met 14m99 haar persoonlijk record tot op achttien centimeter. Ook bronzen **Sietske Lenchant/ROBA** kwam met 14m50 tot op acht centimeter van haar persoonlijk record. Nummer vier **Noor Vidts** lukte met 14m22 zelfs een stevig persoonlijk record en onderstreepte haar uitstekende vorm voor het WK in Belgrado.



Elena Defrère, Jolien Boumkwo en Sietske Lenchant
Foto Johnny De Ceulaerde

DAGJE VAN ILONA

Hanne Maudens/VS - die nu weer meer kampster is - haalde in het verspringen relatief makkelijk de titel binnen nadat ze al in de eerste ronde aan de leiding ging, al had ze wel op wat meer gehoopt dan 6m15. **Sennah Vanhoeijen/DEIN** was tweede met 5m91 en benaderde zo haar persoonlijk record tot op negen centimeter. Brons was voor **Ilona Masson/FCHA**, die met 5m87 een persoonlijk record lukte. En het zou later nog meer het dagje van Ilona worden, want ook in het hinkstapspringen lukte ze een persoonlijk record van 12m91. Dat leverde haar de Belgische titel op in een interessante strijd met **Saliyya Guisse/RESC** (12m79) en **Elsa Loureiro/RFCL** (12m64), waarbij Ilona na de eerste ronde pas derde stond maar in de derde ronde de macht greep. We sluiten af met hoogspringen, waarin de

titel in afwezigheid van de zieke **Zita Goossens/DEIN** naar de nog maar achttienjarige **Yorunn Ligneel/HAC** ging. Ze sprong net als de nog twee jaar jongere **Anne-Laure Hervers/HERV** over 1m79, maar Ligneel bleef de hele rit foutloos en kroonde zich zo tot winnares. Brons was voor **Marie De Troyer/VS** (1m68).

REACTIES

Hanne Maudens/VS (goud verspringen 6m15): "Omdat ik van het BK meerkamp al een doel had gemaakt, was dit BK geen doel op zich meer. Ik ben drie dagen op vakantie geweest om er even tussenuit te zijn en daarna ben ik al een de zomervoorbereiding begonnen. Ik koos voor verspringen omdat ik weet dat ik daar altijd wel redelijk uit de verf kom, maar ik had toch zware benen na mijn eerste week trainen, met onder meer een nieuw krachtschema. Het was geen topwedstrijd en eigenlijk ben ik niet tevreden, maar ik wilde de titel, want dat is leuk voor de sponsors, en dat is gelukt. Technisch was het niet slecht, maar ik moest vijf passen naar voren komen in vergelijking met de meerkamp, dus ik was duidelijk niet fris. Begin mei hoop ik mij in Ratingen op de zevenkamp te plaatsen voor het EK in München. Tevoren ga ik nog op stage naar Rimini, in Italië."

Jolien Boumkwo/VAC (goud kogelstoten 16m21): "Ik heb de wedstrijd heel spannend gemaakt voor mezelf. De eerste twee worpen waren ongeldig, waardoor ik de derde en mogelijks laatste worp geldig moest stoten. Ik heb echt op safe gespeeld en toch kwam ik aan de leiding, waardoor de meeste stress van mijn schouders viel. Er zijn maar weinig wedstrijden waarover ik mij achteraf echt goed en voldaan voel, maar dit was wel zo'n wedstrijd. Ik had mijn vooropgesteld doel van 16 meter be-



Sennah Vanhoeijen, Hanne Maudens en Ilona Masson
Foto Johnny De Ceulaerde

reikt. Dit geeft veel vertrouwen voor de rest van het seizoen en vooral veel goesting om even hard en harder verder te trainen. Tijdens de Spelen deze zomer viel er een last van mijn schouders. Dat was mijn doel in mijn vorig topsportleven. Ik heb daarvoor precies een hoofdstuk kunnen afsluiten en een nieuwe kunnen beginnen.”

Yorunn Ligneel/HAC (goud hoogspringen 1m79): “Ik voelde al meteen dat ik goed in de wedstrijd zat in mijn opwarming en daardoor kreeg ik natuurlijk een heel goed gevoel. Dat zette zich verder, want ik bleef foutloos tot 1m79. Ik ben zeker heel tevreden over mijn wedstrijd. De laatste twee weken ging het ook vlot op training, dus dat gaf vooraf ook vertrouwen en toch ook wel wat verwachtingen bij mezelf en mijn trainer, Noël Coddens. Anne-Laure bleef goed meegaan, waardoor de wedstrijd heel spannend bleef. Deze zomer probeer ik de limiet te halen van 1m82 om naar het WKU20 te mogen. Dat ik er op het BK nu al zo dichtbij zit, geeft een heel goed gevoel en veel vertrouwen.”

Naomi Van den Broeck/ROCA (goud 400m in 53”11): “Om een of andere reden was ik veel nerveuzer dan gewoonlijk. Waarschijnlijk omdat ik met de snelste tijd aan de start stond en met de WK-limiet in mijn achterhoofd zat. Met mijn eerste 200 meter ben ik tevreden en het is goed dat ik aan de leiding naar binnen kon komen, maar mijn tweede ronde was technisch gezien rommelig, al kan ik natuurlijk niet klagen over mijn progressie. Met mijn regelmaat ben ik alvast tevreden. Het vormt een mooie basis om outdoor op verder te bouwen.”

Jenna Wyns/VAC (goud 1500m in 4’23”34): “Ik heb zoals gebruikelijk de kop genomen en mijn eigen tempo gelopen. Omdat ik de CrossCup in Hannuit



Noor Vidts

Foto Johnny De Ceulaerde

moest missen door ziekte, heb ik er vooral een goeie training van gemaakt met oog op het BK veldlopen, zonder te forceren. Mijn focus lag altijd bij de cross, indoor heb ik erbij genomen omdat het leuk is.”

Vanessa Scaunet/CABW (goud 800m in 2’06”92): “Het was in begin redelijk rommelig. Mirte en ik hebben redelijk wat geduwd. Ik zat achter de haas, maar zij wou daar ook zitten. Na 300 meter heb ik haar voor gelaten omdat het vermoeiend was en gevaarlijk kan zijn om te vallen. Na 400m waren we al enkele seconden te traag en dus ben ik erover gegaan en ben ik mijn eigen tempo beginnen lopen. Ik ben blij met deze winst, het is mijn eerste Belgische seniorentitel, maar ik had graag nog een persoonlijk record meegepikt omdat het de laatste van het seizoen was.”

Noor Vidts/VAC (zilver 60m horden in 8”24 en vierde kogelstoten met 14m22): “Dit is een teken dat ik goed bezig ben. Ik

werk heel graag meerkampen af, dus ik zie geen reden om niet naar Belgrado te gaan, maar ik ben totaal niet bezig met de vraag of ik medaillekandidaat ben. Ik doe gewoon mijn eigen ding zonder concrete ambities. Er komt een zware zomer aan met het WK in Eugene en het EK in München, dus Belgrado is niet echt een doel.”

Nafi Thiam/RFCL (vierde 60m horden in 8”34): “Het was de eerste keer dat ik in zeven in plaats van acht passen naar de eerste horde liep. Op training lukt dat wel, maar als er andere meisjes naast mij lopen, is het moeilijker om in mijn eigen ritme te lopen. Daarom is dit voor mij een heel mooie test. Van mijn forfait voor Belgrado heb ik nog geen spijt. Na de Spelen was mijn lichaam vermoeid, en deze winter wil ik in alle rust kunnen trainen, zonder me te forceren om klaar te zijn voor een kampioenschap.”

TEKST: Milan Augustijns



Jenna Wyns

Foto Johnny De Ceulaerde



Nafi Thiam

Foto Johnny De Ceulaerde

Behind you for what's ahead



PODIUM 800M EN 3000M VOOR DE GESCHIEDENISBOEKEN

Net als de vrouwen losten de mannen de hooggespannen verwachtingen helemaal in op de Allianz Belgian Indoor Championships in Louvain-la-Neuve. Maar liefst drie BR's en drie nieuwe WKI-limieten vielen uit de bus bij de mannen. De 800m sprong eruit met een BR voor Eliott Crestan (1'46"11), een limiet voor het WK indoor voor Aurèle Vandeputte (1'46"49) en ook bijzonder knappe tijd van Tibo De Smet (1'46"80). Een gelijkaardig verhaal op de 3000m. Isaac Kimeli en Michael Somers doken onder de WKI-limiet van 7'50, terwijl Simon Debognies en Ismaël Debjani er net boven bleven. Matthias Quintelier kogelde met 18m92 het BR van Wim Blondeel van de tabellen. Julien Watrin is met 46"15 de nieuwe nummer één op de 400m indoor en is helemaal klaar voor Belgrado.

stil en deed de klok stoppen op 46"15. Hij pitste drie honderdsten van het BR van Cedric Van Branteghem/STAX. Het mag vermeld worden dat Alfons Brydenbach/DALO met een handgestopte 45"9 in de boeken staat. Alexander Doom - nog niet top na een intensieve opleiding bij Defensie - greep het zilver in 47"46 en Jonas De Smet/KAAG (48"37) pakte brons als winnaar van de reeks voordien. Pechvogel Sacoer viel uit met een hamstringblessure. Bang afwachten of hij fit geraakt voor het WK indoor.

CRESTAN SNELT OOK NAAR BR

Het ging snoeihard op de 800m met rondjes van ruim onder de 27 seconden. De haas van dienst Timon Inghelbrecht/HAC verzorgde 450 à 500m lang het tempo. Hij trok alles op een lint. Eliott Crestan/SMAC, Aurèle Vandeputte/HAC, Tibo De Smet/RCG, Pieter Claus/ALVA en Aaron Botterman/KAAG haakten hun wagonnetje aan. Toen de tempomaker uitstapte denderde Crestan door. De klok stopte op 1'46"11. Een flinke verbetering van zijn vorige BR van 1'46"40 dat hij vorig jaar neerzette. Aurèle Vandeputte (1'46"49) liep ook een sneller dan ooit en dook onder de WKI-limiet van 1'46"70. Tibo De Smet deed maar liefst een seconde van z'n besttijd. Hij bleef met 1'46"80 amper een tiende boven de limiet voor Belgrado. Hij wordt de vierde Belg aller tijden op de 800m indoor. Wat een podium!

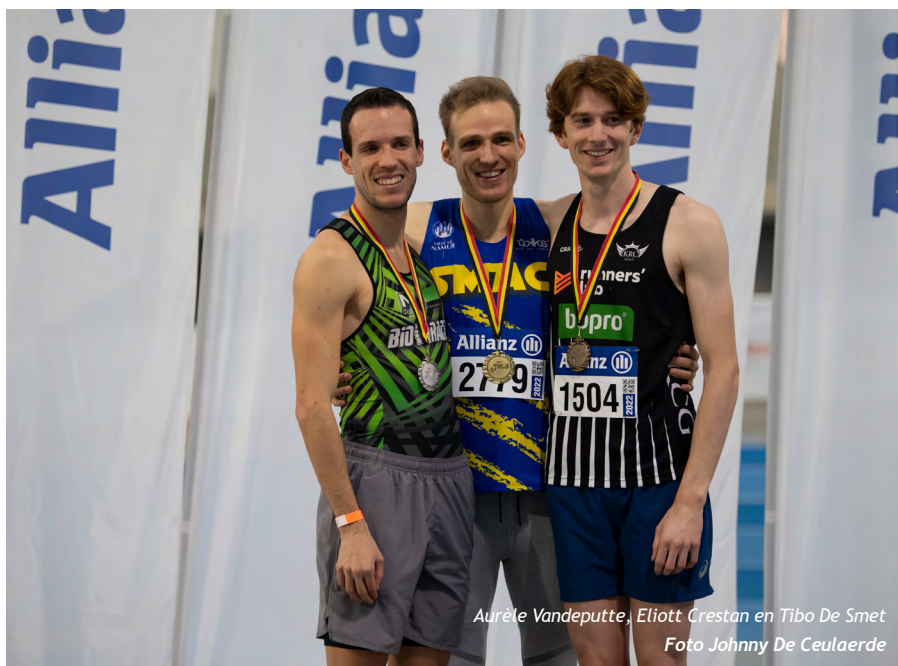
MERCKX VERRAST OP 60M

Door de afwezigheid van Kobe Vleminckx/LYRA (hamstringblessure) kroop Simon Verherstraeten/LYRA op basis van zijn inschrijvingstijd van 6"74 als topfavoriet in de startblokken. Met een vlotte reekswinst in 6"79 in de halve finale bevestigde hij z'n favorietenstatus. In de finale liep het echter mis voor hem. Hij bleef steken op 7"24. Ward Merckx/VAC ging ietwat verrassend met het goud aan de haal. De Grimbergenaar won wel oververdiend in een bijzonder mooie recordtijd van 6"71. Op de 60m horden ontbrak de grootste naam. Michael Obasuyi/OEH moest forfait geven en daarvoor lag de weg naar de titel helemaal open voor François Grailet/RFCL. Hij knalde in de finale naar goud in 7"73. Het zilver was voor Senne Segers/LYRA (8"12) en Robin Van Damme/ACME (8"15). Op de 200m ging het ook hard. In de reeksen klokke Jordan Paquot/SER 21"32 en kroop als topfavoriet in de blokken tijdens de finale. Met 21"39 en een overwinning bevestigde hij die status. Amine Kasmi/RESC liep als tweede een sterke 21"51 en Rendel Vermeulen/MACW bevestigde zijn topseizoen met een bronzen 21"58.

WATRIN MET BR OP 400M

Op de 400m kwam er boeiende driestrijd tussen Tornados Alexander Doom/AVR, Jonathan Sacoer/OEH en Julien Watrin/DAMP. Watrin nam resoluut de leiding en kwam pijlsnel door na 200m. Hij viel niet

Op de 1500m maakte Europees beloftekampioen outdoor Ruben Verheyden/EA z'n favorietenstatus waar. Hij triomfeerde in 3'43"00. Op de 3000m, het slotnummer van de dag, koesterden Isaac Kimeli/OEH, Michael Somers/LYRA, Simon Debognies/



Aurèle Vandeputte, Eliott Crestan en Tibo De Smet
Foto Johnny De Ceulaerde



Julien Watrin
Foto Johnny De Ceulaerde

OEH en Ismael Debjani/CABW ambities om de WK-limiet van 7'50 te kraken. Na 2 km fantastisch tempowerk van **Pieter Sisk/DCLA** mochten ze het onderling uitvechten. Terwijl Debjani als eerste kraakte nam Kimeli al snel de bovenhand. In de laatste 150m ging Somers nog vlot op en over Debognies (derde in 7'50"53) op weg naar de tweede stek en een ticket voor Belgrado in 7'48"72. Twee tellen sneller dan op het BK vorig jaar toen hij zilver pakte na **John Heymans/DCLA**. Winnaar Kimeli bleef met z'n 7'46"62 twee seconden boven zijn PR. Het feit dat Belgisch recordhouder op de 1500m Debjani naast het podium viel met z'n 7'53"16 zegt iets over het niveau van deze 3000m. In het snelwandelen was de titel voor **Olivier Colette/CABW** (26'39"84) voor **Peter Van Hove/ACHL** en zoon **Tristan**.

MEERKAMPERS AAN ZET IN HET VERSPRINGEN

In het verspringen maakten de jonge meerkampers het mooie weer. De 19-jarige **Jente Hauttekeete/KAAG** zweefde 7m27 ver. De 18-jarige **Thomas Van der Poel/BRAB** moest met 7m13 nauwelijks onderdoen. **Kwinten Torfs/ACHL** won net als op het BK outdoor brons, maar hij was niet tevreden over zijn afstand van 6m82. In het hinkstap eiste **Björn De Decker/WIBO** voor de derde editie op rij de titel op. 15m07 was z'n resultaat. Sinds 2019 is de 32-jarige Bome naar zowel indoor als outdoor ongeslagen in het hinkstap op de Belgische kampioenschappen.

In het polsstokspringen ontbraken DC-LA-mannen **Ben Broeders** (positief getest op corona) en **Thomas Van Nuffelen**. De titelstrijd leek wel een LBFA-kampioenschap aangezien de volledige top vijf een Waalse clubnaam droeg. **Robin Bodart/BBS**



Thomas Van der Poel, Jente Hauttekeete en Kwinten Torfs

Foto Johnny De Ceulaerde

klim het hoogst en ging met 5m10 als enige over vijf meter. Het hoogspringen draaide uit op een aangename en hoogstaande competitie. Het feit dat **Arne Min/LYRA** als vierde met 2m10 naast de medailles viel, is veelzeggend. Topfavoriet **Thomas Carmoy/CRAC** kreeg de titel niet op een presenteerblaadje aangeboden. Toen **Lars Van Looy/VAC** met een vreugdekreet over 2m17 ging, moest Carmoy 2m19 springen om het goud veilig te stellen. Dat deed hij ook. Een alles-of-niets-poging op 2m21 van Lars Van Looy mislukte nog. **Bram Ghuys/OEH** (2m15) kreeg de bronzen medaille om z'n nek.

QUINTELIER DERDE MET BR

Het kogelstoten was toch wel het kampnummer van de dag. **Matthias Quintelier/LYRA** verbeterde met een welgemikte laat-

ste poging het 17 jaar oude BR van Wim Blondeel met 5 cm tot 18m92. **Andreas De Lathauwer/VS** pakte als junior zilver met 16m84, de beste prestatie van een juniore met het senioresgewicht, en **Jarno Wagemans/HAMM** brons met 15m63. Met liefst drie Belgische records bij de mannen kregen we één van de meest hoogstaande BK's in zaal in de recente geschiedenis. De superspikes zullen daar op sommige onderdelen wel voor iets tussen zitten en ook de moderne indoorhal kan een rol gespeeld hebben. Maar het blijft een feit dat veel landgenoten op Europees topniveau presteerden, wat het beste doet verhoppen voor het WK indoor binnenkort.

REACTIES

Thomas Van der Poel/BRAB (zilver ver met 7m13): "Ik denk wel dat er meer inzet. Maar ik ben vooral blij dat ik bij al mijn sprongen voorbij de 7 meter zat. Dat betekent dat de consistentie er wel is."

Jente Hauttekeete/KAAG (goud verspringen met 7m27): "De benen voelden goed. Ik weet dat ik in het verspringen altijd een beetje tijd nodig heb om in het ritme te komen. Maar mijn eerste sprong vond ik al direct oké: 7m01. Ik voelde me steeds beter worden, maar ik sprong daarna wel enkele nullen. Ik denk dat ik mezelf te hard oppepte en door de extra adrenaline te ver uitkwam. Het waren wel 'verre nullen'. Ik ben geëindigd met 7m19 en 7m27. Daar ben ik heel tevreden mee. Dat is maar net onder mijn record van 7m33. Ik denk dat er misschien wel een mogelijkheid bestaat voor mij om op de tienkamp het EK in München te halen in de zomer. Doordat er ook een WK is zullen veel toppers voor het WK opteren. Voor mij kan dat kansen creëren. Onlangs kreeg ik ook het goede nieuws dat



Andreas De Lathauwer, Matthias Quintelier en Jarno Wagemans

Foto Johnny De Ceulaerde

ik mag deelnemen aan de meerkamp van Götzis. Daar kijk ik natuurlijk heel hard naar uit. Natuurlijk ga ik daar niet meteen winnen tegen de wereldtop, maar het is een schitterende kans.”

Isaac Kimeli/OEH (goud 3000m in 7'46"62): “Het gevoel was goed dankzij al het publiek. Dat gaf extra motivatie. Pieter heeft echt fantastisch werk gedaan. Het is dankzij hem dat we de WK limiet hebben gehaald. De bedoeling is om op het WK de finale te lopen. Ik heb nu nog drie weken om hard te werken.”

Michael Somers/LYRA (zilver 3000m in 7'48"72): “Ik ben héél content. Een WK op de piste mogen meemaken is toch echt iets unieks. En dat op een wat kort nummer dat niet echt het mijne is. Ik ben de uitdaging aangegaan en ik ben heel blij dat het me gelukt is. Ik weet dat het in een 3000m doeldelijk is om het in het middenstuk te forceren. Ik had wat meters goed te maken op Simon, maar ik bleef erin geloven omdat er in de laatste 600m altijd nog veel mogelijk is. Ik heb een heel druk wedstrijdsschema afgewerkt. Het is heel zwaar geweest. Maar toch wil ik absoluut deelnemen aan het BK cross. Als leider in de CrossCup moet ik daar bij zijn. Ook om mijn dank te betuigen aan de CrossCup-organisator Jos Van Roy. Toch ligt de focus vooral op de voorbereiding op het WK vanaf nu.”

Matthias Quintelier/LYRA (goud kogel met 18m92): “Het ging heel goed. Ik ben echt tevreden. Twee weken geleden had ik mijn adductor nog verrekt. Pas sinds donderdag kon ik opnieuw deftig trainen. Daarom had ik niet meteen verwacht om hier al het Belgisch record te pakken. Dat ik dit seizoen het BR indoor zou verbeteren had ik wel verwacht, maar door die



Isaac Kimeli

Foto Johnny De Ceulaerde

blessure dacht ik eerder dat het een weekje later zou gebeuren. Het doel van mijn indoorseizoen is bereikt. Het Belgisch record outdoor van 19m34 verbeteren is nu mijn volgende ambitie. Natuurlijk ben ik heel tevreden met het indoorrecord. Maar mijn allerbelangrijkste doel blijft het BR outdoor pakken. Nu ga ik stilaan beginnen toewerken naar de European Throwing Cup in Leiria.”

Julien Watrin/DAMP (goud 400m in 46"15): “Ik was echt wel gestart met het idee om het Belgisch record aan te vallen. Ik kwam heel snel door na 200m en ik weet ook dat de snelheid momenteel erg goed zit. Op het einde ben ik niet stilgevallen, met die tijd als resultaat. Ik heb doorheen mijn carrière al veel blessures gehad en dat ik nu dit niveau haal komt ook omdat ik nu vrij lang gespaard ben gebleven van

grote lichamelijke ongemakken. Met deze vorm mag ik zeker met ambitie naar het WK trekken in Belgrado.”

Ward Merckx/VAC (goud 60m in 6"71): “Dit is mijn eerste Belgische titel. Het is zelfs mijn eerste 60m-finale op een Belgisch kampioenschap. Het is ongelooflijk dat ik plots 6"71 loop. Door een klein scheurtje aan de adductorpees had ik wat achterstand opgelopen. Ik kom van een tijd van 6"95 in 2019. Aan de titel had ik totaal niet gedacht, want Simon leek me heel sterk. De instelling waarmee ik in de startblok kroop was wel om te winnen. Zeker nadat ik in de reeksen al vrij ontspannen 6"81 had geklokt. Ik focuste vooral op mijn eigen race en probeerde alles zo goed mogelijk uit te voeren. Ik hoop dat ik op de 100m kan evolueren richting 10"50. Ik zit in het 4x100m-project. Dat project willen



Alexander Doom, Julien Watrin en Jonas De Smet

Foto Johnny De Ceulaerde



Ward Merckx en Simon Verherstraeten

Foto Johnny De Ceulaerde

we ook laten renderen, want met andere sterke spurters als Kobe en Simon liggen er mogelijkheden. Op Europees niveau moeten we iets kunnen betekenen.”

Björn De Decker/WIBO (goud hinkstap met 15m07): “Ik had geen supergevoel in de opwarming. Ik voelde dat de aanloop wat mak was. Maar 15 meter is altijd wel een mooie afstand. Het is vooral belangrijk dat ik de winter ben doorgekomen zonder blessures en met behoorlijke resultaten. Als ik nu de lijn kan doortrekken zitten er in de zomer mooie dingen aan te komen. In het verspringen mik ik op 7m40 en in het hink-stap wil ik eindelijk eens beter doen dan mijn PR van 15m27. Dat is een afstand die ik al drie keer in m’n carrière gesprongen heb. Ik wil richting de 15m50 evolueren en natuurlijk wil ik ook in de zomer mijn Belgische titel verlengen.”

Eliott Crestan/SMAC (goud 800m in 1’46”11): “Ik wist dat de vorm goed zat en dat er met een haas een mooie tijd inzakt. Ik ben blij dat het gelukt is. Ik kan nu met vertrouwen en ambitie afreizen naar het WK indoor. Ik durf dromen van een finaleplaats, maar simpel zal dat niet zijn op dat niveau. Er zijn maar zes plaatjes en daar zal serieus voor geknokt worden.”

Aurèle Vandeputte/HAC (zilver 800m in 1’46”49): “Het was eindelijk eens wedstrijd zoals het moet zijn. Ik zat perfect achter Eliott en ik kon hem tot op het einde redelijk goed volgen. Ik wist al eerder dat de vorm goed zat en dat er echt wel een snelle tijd inzakt als ik de perfecte wedstrijdstandigheden zou treffen. En dat is nu gebeurd.”

TEKST: Bart Spruijt



Gregory Geerts, Björn De Decker en Pierrick Renard
Foto Johnny De Ceulaerde



Pieter Sisk verzorgt het tempowerk op de 3000m
Foto Johnny De Ceulaerde



COVER Timon Inghelbrecht neemt het haaswerk op zich tijdens de 800m
FOTO Johnny De Ceulaerde

De volledige uitslag van de Allianz Belgian Indoor Championships vind je [hier](#).

RECHTZETTING

In @letiekleven 10 over het BK cadetten en scholieren stond dat het podium bij het hoogspringen bij de scholieren meisjes volledig LBFA kleurde, maar de derde plaats werd gedeeld met Anouk Smeyers/ACHL voor de bronzen medaille.

Vlaamse Atletiekliga vzw @letiekleven 11 - Woensdag 2 maart 2022

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Milan Augustijns (vrouwen) en Bart Spruijt (mannen)

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.