

@LETIEKLEVEN

EK INDOOR



NAFI THIAM UITBLINKSTER OVER ALLE GRENZEN HEEN

Met acht vrouwen was de delegatie in Istanboel niet heel groot, maar wel kwalitatief. Het achttal bracht vier top achtplaatsen en twee medailles mee naar huis. De grote uitblinkster van de Belgische delegatie was ook de grote ster van het hele EK over alle landsgrenzen heen. Nafi Thiam blies iedereen omver door niet alleen goud te winnen in de vijfkamp, maar ook het elf jaar oude wereldrecord gevoelig bij te stellen. In haar zog zorgde Noor Vidts voor brons, haar derde internationale indoormedaille al. De positieve lijn van de afgelopen jaren wordt doorgetrokken en richting Parijs 2024 ziet het er allemaal behoorlijk goed uit.



Jolien Boumkwo

De eerste dag erg rustig voor de Belgische vrouwen met enkel Jolien Boumkwo/VAC in de arena. Knap overigens dat ze het na een break van een viertal jaar weer tot op het internationale niveau schopt, maar ze kon het niet helemaal waarmaken in Istanboel. Bij de eerste poging kon je met 15m82 al de indruk krijgen dat ze niet helemaal lekker in haar vel zat. In de tweede poging kon ze zich nog wel verbeteren tot 16m18, maar daarmee bleef ze nog altijd ruim anderhalve meter onder haar nationale record dat ze nog maar zeer recent had neergezet op het afgelopen BK indoor alle categorieën op 19 februari. Ze eindigde als vijftiende. Voor een finaleplaats was 17m90 nodig, niet helemaal onhaalbaar als je weet dat Jolien enkele weken geleden nog 17m87 stootte. Hoopgevend met het oog op toekomstige internationale kampioenschappen.

NAFI HISTORISCH

Vrijdag werd dé dag voor de Belgische vrouwen met het merendeel van onze atletes dat in actie kwam. En niemand stelde teleur. Als eerste waren onze meerkampsters aan zet. Als Nafi Thiam/RFLC en Noor Vidts/VAC de arena betreden, weten we inmiddels allemaal dat de kansen op eremetaal groot zijn. En zo geschiedde. In de 60 meter pakte

Noor meteen de winst in 8"21, Nafi was derde en evenaarde met 8"23 haar persoonlijk record. In het hoogspringen waren de rollen omgedraaid: Nafi stak de overwinning op zak met 1m92, Noor was derde met 1m83. Dan al was duidelijk dat onze beide landgenotes moeilijk van het podium te houden zouden zijn. In het kogelstoten denderde Nafi gewoon op haar elan door. Ze won met een persoonlijk record van 15m54. Op dat moment begon het wereldrecord in zicht te komen, bijzonder straf en al zeker als je weet dat Nafi geen enkele voorbereidingswedstrijd

in de benen had en vooral naar Istanboel kwam om de samenwerking met haar nieuwe coach Michael Van der Plaetsen aan een test te onderwerpen. Ook Noor leverde trouwens goed werk met de kogel door vijfde te worden met 14m12. In het verspringen was Nafi tweede met een oerdegelijke 6m59, maar ze moest de zege wel aan de Poolse Adrianna Sulek laten. En zo beloofde de afsluitende 800 meter een ware thriller te worden waarin beide atletes nog uitzicht hadden op het wereldrecord. Ook bij Noor was het verspringen wederom goed met een derde plaats en 6m55. In de 800 meter zette Sulek zware druk op Nafi door er als een raket vandoor te gaan. Ze kraakte echter in het slot terwijl Nafi veel beter indeelde. De tweevoudige olympische kampioene liep naar een vierde plaats in een knappe 2'13"60, liefst vijf seconden onder haar persoonlijk record. Dat leverde een monsterlijke 5.055 punten op, ofwel een verbetering van het wereldrecord met liefst 42 punten. Geschiedenis. Het wereldrecord was elf jaar geleden overigens ook in Istanboel gevestigd door de Oekraïense Nataliya Dobrinska, die aanwezig was vrijdag en Nafi met plezier feliciteerde. Ook Sulek ging met 5.014 punten overigens over het wereldrecord. Noor besloot de 800 meter als vijfde in 2'14"52. Dat leverde een mooie 4.823 punten op, goed voor brons. Wederom twee Belgische atletes op het vijfkamppodium!



Nafi Thiam en Noor Vidts

RANI EN DELPHINE STUWEN ELKAAR OMHOOG

Het Belgische moois schuilde vrijdag niet enkel in de meerkamp. Er was ook Helena Ponette/HCO die in de reeksen van de 400 meter een dik persoonlijk record van 52"31 liep en zich zo plaatste voor de halve finales. Ze rukt op naar de tweede plaats op de Belgische ranking aller tijden na Cynthia Bolingo. Camille Laus/OEH moest vrede nemen met 53"10, de twaalfde tijd en onvoldoende om door te stoten. In de halve finales later op de dag leek voor Helena het beste eraf. Ze klokte 53"07 en eindigde zo als zevende, op één plaats van de finale. Toch mooi voor een allereerste

individueel kampioenschap. In de reeksen van de 60 meter klokten Rani Rosius/AVT en Delphine Nkansa/RESC allebei 7"22, ruim voldoende snel om naar de halve finales te mogen. In die halve finales maakte vooral Rani zwaar indruk door haar persoonlijk record bij te stellen naar 7"16. Delphine klokte opnieuw 7"22 en dat was genoeg voor een finaleplaats. Zestien jaar lang hadden we niemand in een 60 meterfinale, nu plots twee Belgische atletes. Mooi om zien. In de finale later op de avond verbaasde Rani nog maar eens door zich opnieuw te verbeteren tot 7"15. Ze nadert tot op vijf honderdsten van het Belgisch record van Kim Gevaert, eindigde als vierde en strandde op amper drie

honderdsten van brons. Ook Delphine deed het goed met een persoonlijk record van 7"19 en een zesde plaats. De twee stuwen elkaar zichtbaar omhoog. In het weekend bleef enkel nog Anne Zagré/RESC over. Op zaterdagochtend plaatste ze zich in 8"13 voor de halve finales van de 60 meter horden. In die halve finale op zondag was ze twaalfde in een seizoensbeste van 8"08. Degelijk, maar niet genoeg voor een finaleplaats.

575

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKLICHA



MANNEN: TORNADOS BLIJVEN WERVELLEN

Het EK indoor werd een overweldigend succes bij de mannen. Zowat iedereen was op niveau en de resultaten bewijzen dat we als klein landje stilaan terug een recht atletiekland aan het worden zijn. Julien Watrin haalde op zijn dertigste zijn eerste individuele medaille en zette met 45"44 een fantastisch nieuw BR neer. Boezemvrienden Eliott Crestan, op de 800m, en Thomas Carmoy, in het hoogspringen, haalden beiden brons en de onvermijdelijke Tornados wervelden op de 4x400m naar een nieuwe Europese titel.

WATRIN DUKT NAAR ZILVER

De 400m was een van de absolute topnummers voor de Belgische delegatie. Met Alexander Doom en Julien Watrin hadden we twee atleten die een plaats in de finale mochten ambiëren. Dromen van een medaille mocht, maar de kans dat dit zou gebeuren was behoorlijk klein. Alvast dat dachten we op voorhand. Beide

landgenoten plaatsten zich heel vlot voor de halve finale en ook daarin liep het uitstekend. Doom klokte vanuit baan drie 46"12 en had als derde zijn eerste individuele internationale finaleplaats beet. In de tweede halve finale ontbond Julien Watrin zijn duivels door als tweede te finishen achter topfavoriet Karsten Warholm in een nieuw BR van 45"82. Twee landgenoten dus in de finale! Iets wat al

sinds de individuele hoogdagen van de Borlée-tweeling niet meer was gebeurd. Jammer genoeg volgde enkele uren later een domper op de feestvreugde. Alexander had tijdens de halve finale een pijscheut in zijn hamstring gevoeld. Die pijn werd alsmaar erger en een echografie toonde aan dat hij een contractuur had opgelopen. Het werd dus een gedwongen forfait voor de onfortuinlijke atleet van

AV Roeselare. Het was dus aan Julien om alleen de Belgische eer hoog te houden in de finale en dat deed hij met verve. De atleet van AC Dampicourt liep een uitstekende wedstrijd en in een bijzonder sterke tweede baanronde kwam hij steeds dichterbij de onaantastbaar gewaande Karsten Warholm. Watrin strandde uiteindelijk op amper negen honderdsten van goud. Maar die zilveren medaille en het onwaarschijnlijke BR van 45"44 bezorgden de Belgische atletiekiefhebber kippenvel.

576

ELIOTT CRESTAN TOP

De 800m was op papier een van de Belgische topnummers. Met Tibo De Smet, Eliott Crestan en Aurèle Vandeputte kwamen drie klasbakken aan de start. Tibo De Smet had met 1'45"05 deze winter de beste Europese jaarprestatie achter zijn naam staan en Eliott Crestan had op het BK indoor bewezen dat hij in uitstekende vorm verkeerde. Aurèle Vandeputte bleef deze winter wat op zijn honger door allerhande omstandigheden, maar ook hij mocht gerust een plaats in de halve finales ambiëren. Hoge verwachtingen dus. Eliott gaf in de derde reeks meteen het goeie voorbeeld door de wedstrijd volledig naar zijn hand te zetten en de overwinning te pakken in 1'47"77. In de vierde reeks zat Aurèle Vandeputte tot aan de 600m in ideale positie om zich bij de eerste twee te scharen en zich rechtstreeks te kwalificeren voor de halve finales, maar daarna liep het mis. De atleet van Houtland AC blokkeerde en slaagde er niet in om vooraan mee te strijden. Ontgoocheld liep hij als vijfde binnen in 1'49"48. Ook Tibo De Smet deed alles perfect tijdens de eerste wedstrijdhelpt. Hij nam de leiding en controleerde de wedstrijd. Daarna was de atleet van Racing Gent echter onherkenbaar. Hij verkrampte en kon niet reageren op een



Julien Watrin

versnelling van de Fransman Benjamin Robert en de Italiaan Simone Barontini. Hij finishte uiteindelijk als derde. Geen rechtstreekse kwalificatie en zijn tijd van 1'48"43 was onvoldoende om met de beste verliezende tijden door te gaan. Op die manier moest Eliott dus de Belgische eer hooghouden. In de halve finale liet hij zien hoeveel hij al gegroeid is als kampioenschapatleet en hoe goed hij een wedstrijd kan lezen. Hij nam een snelle start en nam even de leiding. Daarna liet hij de Spaanse atleet Ben overnemen, om dan in de laatste 200m opnieuw zelf aan te gaan en op een uitstekende manier de tegenstand af te houden. Met 1'46"84 liet hij de tweede snelste tijd over de twee halve finales heen noteren. De finale verliep iets tumultueuzer voor Crestan. Er kwam heel wat ellebogenwerk aan te pas om zich in een goeie positie te wringen, maar hij werd ook hier en daar zelf behoorlijk zwaar aangetikt. De jonge Waal liet zich

echter niet uit zijn lood slaan en in de laatste ronde plaatste hij zijn aanval en rukte hij op naar de tweede plaats achter de Fransman Benjamin Robert. Hij leek af te stormen op zilver, maar de Spanjaard Ben liep een ongelofelijk sterke laatste 100m en ging nog voorbij onze landgenoot en in extremis ook nog voorbij Robert. Het werd dus een welverdiende bronzen medaille voor onze landgenoot.

THOMAS CARMOY OPNIEUW

Thomas Carmoy plaatste zich probleemloos voor de finale. Met slechts drie sprongen over 2m08, 2m14 en 2m19, schaarde hij zich bij de beste acht. Ook hier beloofde het een open finale te worden en was het onvoorspelbaar hoe het podium er zou uitzien. Carmoy had twee jaar geleden in Torun al brons behaald en de kans leek groot dat hij dit huzarenstukje nogmaals kon overdoen. De Carolo ging echter bij zijn eerste poging op 2m10, zijn aanvangshoogte, al meteen in de fout. Bij zijn tweede poging klaarde hij overtuigend die hoogte en daarna bleef hij foutloos op 2m15, 2m19, 2m23 en 2m26. Ze bleven toen nog met vijf atleten over en een medaille kwam steeds dichterbij. Toen hij bij zijn derde poging over 2m29, een nieuw persoonlijk record, sprong, had hij die al zeker beet. Alleen de kleur was nog niet bekend. Uiteindelijk werd het brons, want op 2m31 viel de lat drie keer naar beneden.

TORNADOS GOUD

Als de Belgain Tornados aan de start komen van een internationaal kampioenschap, dan is de kans altijd heel groot dat er eremetaal volgt. Bij het grote publiek is het zowat een evidentie geworden, maar



Ismael Debjani



Behind you for what's ahead

Rani Rosius
Allianz Ambassador

dat is het allerminst. Zeker indoor is de 4x400m estafette niet te onderschatten, want heel vaak is zo'n estafette één groot gevecht. Dat kun je letterlijk nemen, want ter wordt nogal wat geduwd en getrokken tijdens zo'n aflossing. In Istanboel was het Belgische team geen favoriet. Daarvoor werd vooral in de richting van de Britten, de Spanjaarden en de Nederlanders gekeken. De aanloop naar de 4x400m finale was voor de Belgen eentje met een dubbel gevoel. Julien Watrin had daags ervoor zilver gepakt op

Alexander Doom, Kevin Borlée en Julien Watrin. De wedstrijd zelf had in de begin fase veel weg van een straatgevecht. Dylan kreeg heel wat te verwerken en mocht al blij zijn dat hij niet ten val kwam. Hij moest voortdurend afremmen en terug optrekken, waardoor hij niet in de verhoopte goeie positie de stok kon doorgeven aan Alexander Doom. De Spanjaarden hadden toen al een serieuze kloof geslagen, maar de jongste Borlée slaagde er toch in om de aansluiting met de achtervolgende groep te behouden.



De Tronados: VLNR: Alexander Doom, Julien Watrin, Kevin Borlée, Dylan Borlée

de individuele 400m, maar had al drie heel zware wedstrijden in de benen. Een andere sterhouder, Alexander Doom, had verstek moeten geven voor zijn individuele finale omwille van een contractuur in de hamstring en was daardoor hoogst onzeker. Uiteindelijk raakte de West-Vlaming toch wedstrijdklaar, maar het zorgde er toch voor dat de aanloop naar de finale niet vlekkeloos verliep. Coach Jacques Borlée opteerde voor een onuitgegeven, maar logische volgorde met Dylan Borlée als startloper en daarna achtereenvolgens

Doom incasseerde eveneens heel wat duwtjes, maar hij liep een zeer sterke aflossing. In de laatste 50 meter rukte hij knap op van de vierde naar de tweede plaats en op die manier kon Kevin Borlée jacht gaan maken op de Spanjaarden die nog steeds ruim op kop lagen. Kevin liep zijn eigen wedstrijden deelde die zoals steeds heel goed in. In de tweede ronde liep hij het gat op de Spanjaarden zo goed als dicht en toen Julien Watrin de stok kreeg, leek het goud terug heel dichtbij. De kersverse Europese vice-kampioen



Thomas Carmoy

liep een verstandige aflossing en bleef in eerste instantie achter de Spanjaard. Op 150m van de finish zette hij zijn aanval in en ging hij naar de leiding om dan autoritair de overwinning binnen te halen. Een zoveelste huzarenstukje van de Belgian Tornados die het deze keer ook in uitzonderlijk moeilijke omstandigheden hebben geklaard. Fantastisch.

ROBIN HENDRIX FINALE

Op de 3000m bij slaagde enkel Robin Hendrix erin om zich te plaatsen voor de finale. John Heymans, die in de eerste reeks aan de bak moest, raakte op het verkeerde moment ingesloten en kwam zo op het einde van de wedstrijd één plaatsje te kort voor kwalificatie. "Da's een grote ontgoocheling, want ik kwam hier voor een plaats binnen de top acht. Ik voelde me fysiek ook helemaal klaar, alleen liep het hier op tactisch vlak een beetje mis. Mijn gebrek aan ervaring heeft me volgens mij genekt. Doodjammer", aldus Heymans. Robin Hendrix liep in de tweede reeks een zeer verstandige wedstrijd. Toen hij na twee kilometer doorhad dat zijn reeks stukken sneller was dan de reeks van Heymans, nam hij bewust de voet wat van het gaspedaal en liep hij heel gecontroleerd binnen in 7'51"32. Hij mocht naar de finale met de beste verliezende tijd. Voor de finale koesterde Hendrix hoge verwachtingen en ging hij voluit voor een plaats in de top vijf. Het begon veelbelovend toen favoriet Jakob Ingebrigtsen al vroeg in de wedstrijd de kop nam en het tempo behoorlijk hoog hield. Hendrix plaatste zich in vierde positie en volgde in eerste instantie vlot. Voor halfweg kreeg de atleet van OEH het zichtbaar moeilijk en moest hij het kopgroepje lossen. Op geen enkel ogenblik leek hij zich te kunnen herpakken en hij zakte geleidelijk aan verder weg om uiteindelijk ontgoocheld te finishen als tiende in 7'50"46.

BEN BROEDERS MIST KANS

Door de afwezigheid van Mondo Duplantis lag de competitie in het polsstokspringen volledig open. Ook voor Ben Broeders lagen er zeker kansen voor eremetaal van welke kleur dan ook. In de kwalificaties maakte hij het wel eventjes spannend. Toen hij 5m65 pas bij zijn tweede poging klaarde, lag hij eventjes in tiende positie, terwijl enkel de eerste acht naar de finale mochten. Hij zette echter onmiddellijk orde op zaken door bij zijn eerste poging over 5m75 te gaan. In de finale ging hij bij zijn eerste poging heel vlot over 5m40, maar op 5m60 had hij al onmiddellijk drie pogingen nodig. Dat was allicht een scenario waar Broeders geen rekening mee had gehouden en hij besliste dan maar om te gokken. Hij liet 5m70 aan

zich voorbijgaan en zette alles op 5m80. Als hij over die hoogte ging, dan hield hij zijn kansen op eremetaal allicht nog gaaf. De lat viel echter driemaal naar beneden en daardoor eindigde hij op een ontgoochelende achtste plaats.

DEBJANI OP NIVEAU

Het mag een wonder wezen dat Ismael Debjani aanwezig was op het EK. De minzame Waal heeft er een hels jaar opzitten en twijfelde zelfs sterk zijn atletiecarrière te beëindigen. Het is een feit dat Debjani op grote afspraken zelden een rol van betekenis speelt, maar hij is wel elk jaar goed voor een of meerdere topprestaties op eendagswedstrijden. Deze winter had Debjani één indoorwedstrijd gelopen en aangezien hij meteen onder de EK-limiet gedoken was, besliste hij het EK mee te pikken. Deze keer was Debjani wél op niveau, want in de reeksen bewees hij dat hij weldegelijk dat hij tot de beste 1500m-lopers van Europa behoort. Nadat hij als gevolg van heel wat duwen trekwerk in het slot van de wedstrijd in laatste positie verzeild geraakt was, wurmde hij zich in de slotronde door de kleinste gaatjes om uiteindelijk als derde te finishen, wat hem een rechtstreekse kwalificatie voor de finale opleverde. In die finale volgde Debjani aanvankelijk de favorieten Gourley en Ingebrigtsen, maar op 600m van de finish moest hij de rol lossen en zakte hij stelselmatig weg om finaal als zevende te finishen. Niet slecht voor de krijger van vele oorlogen, die door half België reeds was afgeschreven.

REACTIES

Aurèle Vandeputte/HAC (5de in reeks 800m in 1'49"48):

"Ik wil het niet als excuus inroepen, maar op de dag van de wedstrijd stond ik op met een kop vol snot en wat keelpijn. Da's natuurlijk heel jammer, want je werkt toch vol ambitie toe naar dit kampioenschap. Op training liep alles vlot, maar ik heb mijn kansen niet voluit kunnen verdedigen. Ik had tactisch alles onder controle en toen ik op 200m van de finish wou aangaan, liepen de benen vol en stakte de ademhaling wat. Ik kon geen vuist meer maken en dat is frustrerend. Op niveau kon ik zeker meegespeeld hebben voor een plaats bij de eerste twee en kwalificatie voor de halve finale."

Tibo de Smet/RCG (3de in reeks 800m in 1'48"43):

"Ik ging dit kampioenschap ronde per ronde bekijken en de realistische doelstelling was het halen van de finale. Eruit gaan in de eerste ronde is een enorm grote ontgoocheling. Ik weet niet echt



waar het aan ligt. Ik voelde me nochtans goed, maar na 400m blokkeerde ik en kon ik op geen enkel ogenblik nog goed reageren op de versnellingen van mijn concurrenten. Of de druk er iets mee te maken heeft? Misschien wel. Ik kwam hier aan de start als de snelste atleet van Europa en dan wordt er natuurlijk wel wat van je verwacht. Ik verwacht bovendien ook heel veel van mezelf. De zenuwen die ik normaal voel, waren sterker aanwezig dan anders en ik kreeg die ook moeilijker onder controle."

Elliott Crestan/SMAC (brons 800m in 1'47"65):

"Dit is een bevestiging dat al het goeie en harde werk zijn vruchten afwerpt. Ik wist dat in de finale alles mogelijk was, maar vooral de beginfase van de wedstrijd was heel moeilijk. Ik stond samen met Amel Tuka in baan twee en die deed bij het naar binnenkomen de deur dicht. Daardoor raak ik in laatste positie



verzeild en ik ben al blij dat ik daar de meubelen kon redden. Daarna waren er voortdurend positiewissels. In de finale van een kampioenschap wint degene die de laatste 200m nog het meest fris zit en dat was vandaag Ben. Ik ben heel tevreden met brons, maar ik voelde dat er een kans was om goud te pakken vandaag. Dit is mijn eerste medaille bij de grote jongens en het doet deugd te zien dat ik opnieuw stappen vooruit heb gezet."

Kevin Borlée/OEH (goud 4x400m in 3'05"85):

"Onze ervaring heeft vandaag de doorslag gegeven. Vooral Dylan en Alexander hebben heel wat te verduren gekregen en gelukkig zijn ze alle twee heel rustig gebleven. Voor hetzelfde geld was het in die beginfase al helemaal verloren, maar ze hebben het uitstekend gedaan. Voor mij was het geen moeilijke wedstrijd. Ik had met de Spanjaard een mikpunt en ik kon onze achterstand wegwerken. Toen ik de stok aan Julien doorgaf, dan was ik voor 99% zeker dat we goud gingen pakken. Het is fantastisch dat we dit opnieuw hebben klaargespeeld."

Ben Broeders/DCLA (8ste polsstok met 5m60): *"Dit is gewoon een enorm gemiste kans. Zeker als je ziet dat je met een sprong over 5m80 hier de Europese titel kunt pakken. Mijn laatste poging op 5m80 verdiende misschien wel beter, maar ja, als de lat eraf valt, dan kun je niet veel zeggen natuurlijk. Ik wou echt voor een medaille gaan. Het potentieel is er, want ik heb hoogte genoeg bij mijn sprongen. Alleen ontbreekt het me nog wat aan regelmaat. Blijven verder werken en vroeg of laat zal het er wel eens uitkomen op een kampioenschap zeker."*

Alexander Doom/AVR (goud 4x400m in 3'05"85): *"Nadat ik een contractuur*



had opgelopen tijdens mijn individuele halve finale, dacht ik echt dat mijn kampioenschap erop zat. De dokter en de kinesist hebben echter fantastisch werk verricht om me toch aan de start te krijgen. Anderhalve dag hebben we heel hard gewerkt. Deze morgen hebben we ook nog een finale test gedaan en die was positief. Vandaar de beslissing om toch te starten in de aflossing. Het was geen evidente keuze, want ik moest eerlijk zijn tegenover mezelf en de anderen. Stel dat ik hier na vijftig meter mijn hamstring scheur, dan verpest ik het hier niet alleen voor mezelf, maar ook voor het hele team. Gelukkig is alles goed verlopen. Deze overwinning is voor een groot deel ook een overwinning van en door de kinesist en de dokter.”

Ismael Debjani (7de 1500m in 3'40"06): “Ik denk dat ik fier mag zijn op mezelf. Ik loop hier in de tijdsspanne van 24 uur twee wedstrijden op niveau. Ik had totaal niet gepiekt naar dit kampioenschap, want begin januari was het zelfs nog niet zeker of ik een indoorseizoen ging doen. Aangezien ik in Metz meteen onder de EK-limiet dook, wou ik deze selectie uiteraard niet weigeren. Wie weet hoe vaak ik nog de kans zal krijgen om het Belgisch truitje aan te trekken. Het was voor mij vooral één grote test om te zien hoe ik met alles zou omgaan en ik ga hier echt met een zeer positief gevoel huiswaarts.”

Nafi Thiam/RFCL (goud vijfkamp met 5.055 punten, WR): “Het frustreert mij dat ik in het verspringen nog twintig centimeter heb laten liggen, maar toch ben ik héél tevreden. Normaal ben ik kapot na een meerkamp, maar nu had ik geen enkel pijntje en voelde ik mij in de 800 meter echt nog fris. Het wereldrecord speelde aanvankelijk niet door mijn hoofd maar gaandeweg begon ik eraan te denken. Het hoogspringen zou wel eens



doorslaggevend kunnen zijn, zo bedacht ik me, maar toen ik nadien ook scoorde in het kogelstoten voelde ik dat het mogelijk was. Ik moet ook mijn sterke concurrenten feliciteren, zij stuwden me naar een hoger niveau. Ik denk dat het nu wel duidelijk is dat mijn trainerswissel de juiste keuze was. Een frisse wind kan deugd doen.”

Noor Vidts/VAC (brons vijfkamp met 4.823 punten): “In de 800 meter was het op. Misschien speelde de griep van twee weken geleden mij daar nog parten, maar ik ben superblij met deze medaille. Ik denk dat ik er een hele goede meerkamp heb opzitten. Het podium stond voor het afsluitende nummer al zo goed als vast maar ik heb toch nog mijn best gedaan. Over het algemeen was dit een vijfkamp van een zeer hoog niveau, met een mooi podium. Ik denk dat de fans in het stadion zich niet verveeld hebben. Het is mooi om op het podium te staan met twee atletes die zo hoog gescoord hebben.”

Jolien Boumkwo/VAC (vijftiende kogelstoten met 16m18): “De stress heeft mij duidelijk parten gespeeld. Ik stond na zeven jaar weer op een groot kampioenschap dus deze prestatie is wel jammer. Ik zal nog even teleurgesteld zijn maar er komt snel weer een wedstrijd om mezelf te bewijzen. Dat is nu eenmaal het leven van een atleet. Laat dit een les zijn, ik heb nog steeds het geloof dat ik goed kan presteren op een groot kampioenschap. Het is een wedstrijd waar ik veel van kan opsteken. Deze wedstrijd maakte duidelijk dat er nog enkele werkpunten zijn zoals rustig blijven.”

Camille Laus/OEH (twaalfde 400m in 53"10): “Dit EK was nooit echt een doel, waardoor ik kan leven met mijn resultaat. De uitschakeling is jammer maar ook normaal en verdiend als je mijn tijd ziet. 53"10 is geen chrono een halve finale

waardig. Mijn race-indeling kon allicht beter, met mijn algemene vorm zit het wel oké, denk ik. Ik probeerde in het slot nog aan te vallen maar raakte er niet meer voorbij. In feite was dit EK een bonus, nadat ik onder meer een onverwacht persoonlijk record op de 800 meter klokte. Ik wil me meer op die afstand toeleggen. Mijn zomerprogramma zal er dus een beetje anders uitzien dan normaal.”

Helena Ponette/HCO (zevende 400m in 53"07): “Voor een eerste kampioenschap is dit geen slecht resultaat. Een finaleplaats zat er misschien in, maar het is net niet gelukt. Ik liep eerst in goede positie maar de anderen kwamen er toch nog voor. Op het einde probeerde ik het nog te forceren maar zonder succes. Misschien moet ik ook niet te streng zijn voor mezelf. Dit is een groot kampioenschap op het hoogste niveau en ik ben nog jong. Ik heb veel ervaring opgedaan en heb zulke wedstrijden nodig om bij te leren. Met mijn tijd uit de reeksen ben ik heel blij. Ik wist dat ik een persoonlijk record in benen had, maar niet dat het zou snel zou gaan.”

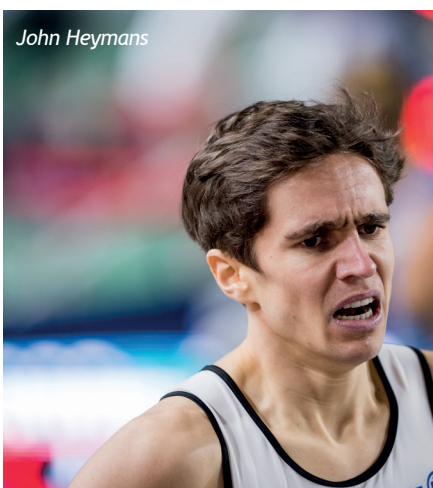
Rani Rosius/AVT (vierde 60m in 7"15): “Dit is geweldig. Alles klopte voor één keer. Vooraf dacht ik dat een finaleplaats misschien een mogelijkheid was, maar dat ik nu vierde eindig is geweldig. Ik heb alles gegeven en ben dolgelukkig. Tijdens de opwarming voelde ik mijn hamstring trekken, het was ook al de derde race vandaag, maar ik ondervond er gelukkig geen last van tijdens de finale. Wat een zotte dag. Ik beseef wel: er waren heel wat afzeggingen en snelle loopsters niet van de partij. Maar ik ga ervan genieten. Ik vind het ook geweldig voor Delphine dat we samen de finale liepen. We hebben zalig gelachen voor de wedstrijd en hadden totaal geen stress. Misschien was dat wel de sleutel tot succes.”



Julien Watrin

Delphine Nkansa/RESC (zesde 60m in 7"19): "Het was een topdag samen met Rani. Ik ben meer dan gelukkig en ontzettend fier. Ik was niet echt met een chrono of techniek bezig maar wilde gewoon vlammen. Dit was een geweldig EK, ik kijk hard uit naar de toekomst."

Anne Zagré/RESC (twaalfde 60m horden in 8"08): "De afgelopen maanden waren een rollercoaster door een probleem aan mijn knie, maar ondanks deze uitschakeling hou ik een positief gevoel over aan dit EK en ben ik niet helemaal ontevreden. Een halve finale loop je altijd met als doel door te stoten naar de finale. Het is dus een beetje spijtig dat het voorbij is voor mij. Maar ik kan leven met mijn chrono, die is zeker niet slecht en het is een seizoensbeste. Het was zwoegen net na de start om aan te klampen en dan weet je dat het moeilijk wordt. Uiteindelijk neem ik wel vrede met dit resultaat."



John Heymans

Thomas Carmoy/CRAC (brons hoog 2m29): "ik ben enorm blij dat opnieuw een Europese medaille aan mijn palmares kan toevoegen. Het is fantastisch dat ik dit doe met een nieuw record. De sfeer van zo'n internationaal kampioenschap bezorgt me heel wat adrenaline en daardoor kan



Helena Ponette

ik altijd iets meer. Mijn medaille heeft dezelfde kleur als twee jaar geleden, maar het kon en moest misschien wel zilver geweest zijn. Jammer genoeg had ik drie pogingen nodig op 2m29, maar het was een meer dan geslaagde avond. Zeker ook met mijn ouders in de tribune en met Elliott die bijna gelijktijdig brons behaalde op de 800m. Onze carrières volgen al vele jaren een gelijklopend traject en we zijn ook altijd samen op stages en kampioenschappen. We nemen bij elkaar de stress weg en stimuleren elkaar om tot deze resultaten te komen. Ik ben heel blij voor hem, want ik weet dat de finale van een 800m vaak ook een loterij is."

Julien Watrin/DAMP (zilver 400m in BR van 45"44):

"Als Karsten Warholm aan de start staat, dan is het moeilijk om op goud te mikken. Maar uiteindelijk was ik er toch dichtbij. Nog enkele meters en dan had ik hem misschien geklopt, maar goed het is een wedstrijd over 400m en niet 405m. Ik ben uiteraard heel tevreden met de zilveren medaille. Als ik de weg naar de finale bekijk, dan kon het zomaar al voorbij zijn na de eerste ronde. Ik zat in een zeer zware reeks en ik liep in baan drie. Ook in de halve finale duik ik over de finish en kom ik ten val. De chrono van 45"44 schenkt me heel veel voldoening. Ik wist dat ik sneller kon dan die 45"82 van in de halve finale, want dat was mijn tweede wedstrijd op één dag ... maar je moet het nog altijd doen natuurlijk."

Robin Hendrix/OEH (10de 3000m in 7'50"46): "Dit is een enorm grote ontgoocheling. Ik had er zoveel meer van verwacht. Ik begrijp ook niet waar het exact aan ligt. Ik voelde me fris voor de start en het wedstrijdverloop leek ook ideaal. Ik voelde al heel snel dat het niet zo soepel ging en toen ik al voor halfweg moest lossen, dan krijg je het mentaal

ook heel lastig. Ik ben echt stomverbaasd, want ik dacht echt dat ik kon meespelen voor een plaats in de top vijf. Ik dacht zelfs dat een medaille mogelijk was. Misschien heb ik het lopen van twee wedstrijden na elkaar toch een beetje onderschat en ben ik onbewust toch heel vermoeid. Ik kan hier alleen maar uit leren en hard, maar het is toch een enorme teleurstelling."



Cover: Nafi Thiam

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 13: vrijdag 10 maart 2023

FOTO'S: Belga

TEKST: Milan Augustijns en Gunther De-
kie

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.