

@LETIEKLEVEN

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN ANTWERPEN



SPURTERS VOOR EIGEN VOLK

De atleten hadden op iets betere weersomstandigheden gehoopt om hun tweedaagse seizoensopener te beleven. Want terwijl het op dag 1 in Turnhout enkel fris en nat was kwam er op dag 2 in Merksem nog een scherpe wind bij die dan nog eens fors in het nadeel van de sprinters blies. Snelle chrono's waren dan ook niet te verwachten ook al demonstreerden enkele atleten, al dan niet gesteund door hun thuispubliek, hun topvorm. Zo kon junior Quinten Jochems/TUAC de Turnhoutse aanhang tweemaal laten juichen en sprintte senior Victor Hofmans/OLSE een dag later naar de 100m-titel in zijn eigen Rode Loopstadion.



100m Juniorespodium: Quinten Jochems (693), Jitse Steenmans (838) en Bastiaan Jochems (692)
Foto Nadia Verhoft

SPRINTDUBBELS

Quinten Jochems pakte dus in het eigen Turnhout de titel in zowel het verspringen (6m29) als de 110mH. In dat hordenummer snelde hij naar een stevige 14"89 en klopte hij SPBO-atleten Wout Degrande (15"75) en Jörne Diddens (15"90). Die laatste werd dan weer provinciaal kampioen in de 400mH (58"90). Voor Jochems was dit echter geen eindstation, want een dag later zou hij ook de traditionele sprintdubbel 100m-200m pakken. In de finale van dat kortste sprintnummer klokte hij 11"25. Hij verwees daarmee Jitse Ceulemans/AVLL (11"40) en tweelingbroer Bastiaan Jochems (11"56) naar respectievelijk zilver en brons. Een zelfde podium op de 200m met andermaal Quinten (22"69) als winnaar. Ook andere atleten konden dubbel sprintgoud pakken. Zo mochten scholiere Zoë Willemys/ABES (12"64 en 26"30), cadette Hasse Hutsebaut/AVLL (12"65" en 26"40), scholier Wout Boeckx/ACHL (11"18 en 22"98) en cadet Jim Van Bael/TUAC (11"60 en 23"56) tweemaal juichen. Die laatste voegde prompt nog een 400m-titel toe aan zijn palmares in 53"48. Bij de senioren klopte thuisatleet Victor Hofmans/OLSE (11"06), na een zeer spannende strijd, Maarten Heylen/AVLL (11"08) en Dylan Owusu/AVLL (11"10) en diezelfde atleten zouden ook de hoofdrolspelers in de 200m worden. Maarten had daar het

snelste eindschot en won in 21"86 oftewel 3 honderdsten sneller dan Hofmans. Bij de vrouwen eveneens heel wat spanning én snelle chrono's. Janie De Naeyer/HAKI (11"71) klopte in de 100m Lotte Van Lent/AVZK (11"82) terwijl Messalina Pieroni/AVLL (24"63) een fractie sneller was dan Amber Vanden Bosch/ZWAT (24"68) in de 200m. Amber won dan weer overtuigend de 100mH in 14"27. In de 110mH bij de senioren mannen mocht Senne Segers/AVLL



Victor Hofmans
Foto Nadia Verhoft

een nieuwe provinciale titel aan zijn palmares toevoegen. Hij liep de tien hordes in 14"55 en finishte zo vóór Jannes Boonen/ABES die met 14"84 zijn PR verbeterde en eerder al het verspringgoud veroverde met 6m80. Daarvoor moest hij wel tot zijn laatste sprong wachten want Jef Vermeiren/ACHL haalde 6m78 in zijn vijfde poging. Een sterke Thijs Bruyns/ACHL domineerde de 400mH in 54"84 maar ook scholier Tibo Lebeda/AVKA, vorig jaar als eerstejaars nog brons op het BK, opende zijn seizoen sterk met 56"17. Seniore Svelte Mariën/AVLL won diezelfde afstand in 62"24. In de baanronde zonder hindernissen zijn de nieuwe provinciale kampioenen bij de senioren Matthias Van Gestel/ACHL (49"77) en Renée Eykens/AA (56"99).

VERWACHTE WINNAARS OP HALVE FOND

AC Duffel is een atletiekvereniging met een rijke geschiedenis aan afstandssuccessen. De club mag opnieuw enkele provinciale titels toevoegen aan het palmares. Zo maakte Tim Van de Velde een succesvol zijstapje naar de 800m. Dankzij een vlotte eindsprint won hij in 1'56"37 van onder meer Stef Vanhaeren/AA (1'57"37) en Thijs Bruyns/ACHL (1'57"89). Tims clubgenote Elise Pletinck won dan weer de dubbel 800m-1500m bij de cadetten. Op dag 1 liep ze met 2'18"60 naar 800m-winst om een dag later te Merksem ook een gouden plak op de 1500m (4'57"15) te pakken. In de 5000m stond er dan weer geen maat op Maarten De Nys (15'12"43). In de 1500m bij de vrouwen snelde juniore Nel Vanopstal/GEEL vanaf het startschot meteen weg van alle concurrenten. Ze beukte zich, tegen



Svelte Mariën
Foto Nadia Verhoft

de wind in, naar 4'32"33 en zag even later, in dezelfde race, Elke Godden/AVKA winnen bij de seniores in 4'45"96. Scholier Storm Vervloet/TUAC won voor eigen volk de 1500m in 4'09"55 na een prangende sprint tegen Rens Van Heerewaarden/ARAC (4'09"85). Juniore Hannelore Van Nuffelen/BONH kende niet al teveel moeite om de 3000m te winnen in 10'29"79.

MEERKAMPERS AAN ZET

Veel atleten toonden zich alvast multidisciplinair en wonnen dan ook de titel in verschillende atletiekonderdelen. Zo combineerde scholier Tuur Lambrechts/GEEL het speerwerpen met het hink-stap-springen. De Geelse atleet leek in het werpnummer lang te zullen strijden met Ben Vander Avert/KAPE maar haalde plots verschroeiend uit met 62m25. Ook Ben verbeterde zich en heeft nu 56m94 als PR. Cadet Siebe Bos/ACHL klopte op de eerste dag Senne Rombaut/SPBO (43"29) in de 300mH met 42"19 en haalde een dag later twee werptitels. In het kogelstoten pakte hij in zijn laatste worp uit met 12m37 en met de discus werd het een knappe 43m00. Senne Van Gelder/ACHL won het speerwerpduel van Devlin Neyens/VMOL bij de juniore met 55m26 tegenover 54m46 maar moest daarna forfait geven voor de 110mH. Devlin pakte dan weer provinciaal goud in het hink-stap-springen met 12m90 en zou een dag later ook het hoogspringen winnen met 1m90. Met de discus haalde hij 44m25. Hij moest enkel Alexander Anthonissen/KAPE (49m54), die ook het kogelstoten met 16m80 op zijn naam schreef, voor zich dulden. Het spannendste kijkstuk in het hink-stap werd geleverd door scholieren Jenna Vermeulen/ZWAT en Osahajajie Okaka/BVAC. Pas in de vierde sprong kon Jenna de leiding nemen en verbeterde de 10m75



Bo Rens
Foto Nadia Verhofs

van haar concurrente met 9cm. Maar ook Silke Daems/ABES (11m19) en Bo Rens/WIBO (11m03) maakten er een harde strijd van bij de seniores. Björn De Decker/WIBO werd afgetekend kampioen met 14m20. Nagelbijten was het ook in het duel tussen seniores Julie Vermonden/ACHL en Stefanie Brosens/TUAC bij het verspringen. Stefanie leek met 5m60 de winst in handen te hebben, maar Julie sprong ultiem naar 5m61 en won. Jana Jansen/VMOL maakte haar wederoptreden na blessure met de polsstok en won met 3m60. In de werpnummers klopte Martha Van Ballaer/ACHL (42m82) nipt thuisatlete Annelies Van Eeckhoven/OLSE (42m56) in het speerwerpen bij de scholieren. Kirsten Umans/HAKI (41m20) en Yanah Haenen/GEEL (34m11) wonnen dan weer respectievelijk bij de seniores en de juniore. Florence Boeynaems/ZWAT was de beste in zowel het discuswerpen (40m64) als het kogelstoten (13m98) in de

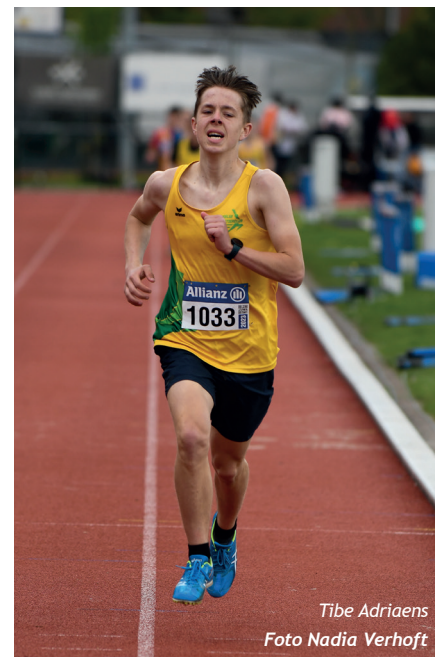
hoogste categorie bij de vrouwen terwijl bij de mannen Lukas Bats/AVLL (13m34) en Timothy Truys/ACBR (46m37) de titels mooi onderling verdeelden.

REACTIES

Quinten Jochems/TUAC (junior, goud 110mH, 100m, 200m en ver): "Het is leuk om voor eigen volk twee titels te kunnen veroveren, want er hing hier echt een toffe sfeer. Over mijn horderace ben ik zeer tevreden. Ik hoopte op een lage 15" maar het werd zelfs 14"89. Vooral mijn start was goed maar technisch kan ik nog wel wat verbeteren. In het verspringen was mijn opwarming redelijk maar mijn competitie-sprongen zelf konden beter. Ik ben echter zeer blij met mijn huidige niveau en met de medailles die ik dit weekend haal."



De jury
Foto Nadia Verhofs



Tibe Adriaens
Foto Nadia Verhofs

Behind you for what's ahead



Jana Jansen/VMOL (seniore, goud polsstok): “Ik wist niet wat ik kon verwachten want ik scheurde de enkelligamenten in september en kon dus een hele tijd niet trainen. Als ze me op voorhand hadden gezegd dat ik over 3m60 zou gaan had ik daar meteen voor getekend en zelfs op 3m70 had ik een bijna gelukke sprong. Ik ben dus al blij dat ik opnieuw in actie kan komen en hoop dit jaar de 4m te overschrijden in iets betere omstandigheden.”

Elise Pletinck/DUFF (cadette, goud 800m en 1500m): “In de 800m ging ik voor de titel dus ik had weinig verwachtingen van de chrono ook al hoopte ik in de buurt van mijn PR te finishen. Het groepje waar ik in zat liep een goed tempo en bij het ingaan van de laatste 100m plaatste ik mijn ultieme versnelling. Dat ik mijn tijd zou verbeteren had ik echt niet verwacht. En dat ik een dag later ook de 1500m kon winnen maakte het een perfect weekend.”

Yanah Haenen/GEEL (juniore, goud speer): “Het doel was, meer nog dan de titel te halen, om mijn PR te verbeteren. Met de regen leek dat niet evident te worden maar ik verraste mezelf met enkele mooie worpen. Ik ben zowel tevreden met mijn 34m11 als met het feit dat ik hier een zeer constante reeks neerzet waardoor ik vermoed dat een uitschieter nog kan volgen. Ik kom nu al in de buurt van de 35m en dat was het seizoensdoel.”

Lukas Bats/AVLL (senior, goud kogel): “Dit PK was voor mij niet meer dan een test in functie van de Beker van Vlaanderen. Afgelopen winter stond vooral in teken van mijn studies als burgerlijk ingenieur waardoor er van trainen niet veel in huis kwam. Het kwam er vandaag nog niet echt uit maar



Jana Jansen
Foto Nadia Verhoft



Kirsten Umans
Foto Nadia Verhoft

dat speelt zeker niet op mijn gemoed. Dat clubgenoot Matthias Quintelier stopte met atletiek is zeker een adering voor onze club maar ik ga er alles aan doen om de fakkel van hem over te nemen.”

Jenna Vermeulen/ZWAT (scholiere, goud hinkstap): “We hadden onze paasstage in de club dus ik wist niet in hoeverre ik daarvan al zou hersteld zijn. Bovendien was het de eerste wedstrijd van het outdoorseizoen dus dat is sowieso wat aftasten. Mijn aanloop kwam uit en ik zette een zeer aanvaardbare prestatie neer dus ik kijk vol verwachtingen uit naar de rest van de zomer. Het werd nog spannend na een duel met Okaka maar ik ben zeer blij met de provinciale titel.”



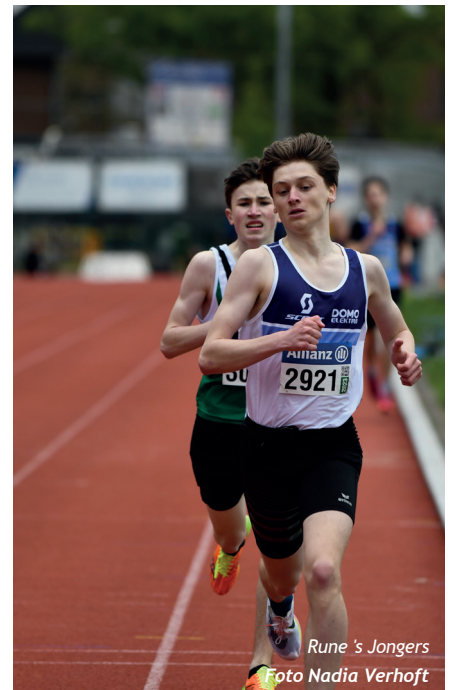
Lize Cuyt
Foto Nadia Verhoft



Elise Pletinck
Foto Nadia Verhoft

Fien Hannes/ACHL (cadette, goud in hoog): “Ik sloeg mijn voet vorige week om en werd dus gehinderd in het springen. Bovendien zorgde de regen er nog voor dat de piste vrij glad werd dus de omstandigheden waren er niet om te kunnen presteren. Ik ben tevreden dat ik toch nog win maar mijn blessure baart me wel wat zorgen.”

Jörne Diddens/SPBO (junior, goud 400mH): “Het was mijn eerste wedstrijd op 91cm en dat vraagt toch een zekere aanpassing. Mijn eerste twee hordes gingen goed maar daarna liep ik té ontspannen waardoor ik moest wisselen van aanvalsbeen. Op het einde kwam ik er dan weer door dus ik vermoed dat ik op de Beker van Vlaanderen nog wel wat sneller kan dan mijn 58”90 vandaag. Bovendien heb ik een



Rune 's Jongers
Foto Nadia Verhoft

zware ministage achter de rug dus de benen voelen nog wat zwaar. Ik richt me op het KVV AC en later dit seizoen op het BK voor junioren.”

Jutta Hutsebaut/AVLL (juniore, goud 100m): “Vorig jaar was niet goed dus ik besloot gewoon om aan dit PK deel te nemen zonder stress en zonder enige verwachting. Het was een tijd geleden dat ik nog een wedstrijd liep dus ik kon mijn vormpeil ook nog niet echt inschatten. Het was goed dat we rechtstreekse finale hadden. Mijn start was eerder matig maar daarna ging het goed! Dat ik meteen onder de 13” duik is hoopvol en hopelijk kan ik me dit seizoen nog wat verbeteren.”

Amelie Dillen/OLSE (scholiere, goud 400m): “Mijn doel was om de eerste 200m goed te rollen en dan proberen het tempo vol te houden. De tegenwind werd nog een grote concurrent ook al kon vertraagde ik niet echt. Met mijn chrono ben ik gematigd tevreden want zo vroeg in het seizoen kon ik niets anders verwachten. Ik hoop op de interclubs nog wat sneller te lopen. Voor eigen volk de titel pakken is een mooie bonus.”

Jim Van Bael/TUAC (cadet, goud 100m, 200m en 400m): “Het PR aanscherpen was het grote doel in de 100m maar met de stevige wind was dat geen evidentie. De tribune beschermde ons wel wat maar met -1,8m/s in de finale werden we toch gehinderd. Daarom dat ik zo verwonderd ben om hier 11”60 te klokken. Mijn start was nochtans niet super maar het tweede deel van de race voelde ik me super. Bij iets betere weersomstandigheden denk ik om onder de 11”50 te kunnen duiken.”



Helena Winters
Foto Nadia Verhoft



Timothy Truyts
Foto Nadia Verhoft

Elke Godden/AVKA (seniore, goud 1500m): “Dit PK was voor mij een doorgedreven training want ik verwachtte er niet teveel van. Tijdens mijn voorbereiding werd ik getroffen door griep en ik viel vorige week zelfs flauw op training. Ik voelde me echter, gezien de verstoorde voorbereiding, vrij goed en ben dan ook tevreden over mijn wedstrijd én chrono. Volgend jaar wil ik me richten op de marathon dus deze zomer wil ik me nog eens amuseren en zeker nog eens deelnemen aan een steeplewedstrijd. Op het einde van het seizoen wil ik dan een tijd neerzetten op de 10km.”

Thomas Verbruggen/KAPE (scholier, goud ver): “Door een stressfractuur kwam ik in de winter niet in actie. Om hier dan mijn seizoen te openen met 6m47 maakt me bijzonder tevreden. Bovendien had ik nog

twee nipte nulsprongen die nog beduidend verder gingen dus dit is hoopvol voor het vervolg van de zomer. De individuele nummers gebruik ik vooral in functie van de meerkamp want die is ook dit jaar prioriteit.”



COVER Alexander Anthonissen
FOTO Nadia Verhoft



Nel Vanopstal
Foto Nadia Verhoft

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 16 - Dinsdag 25 april 2023

FOTO'S: Nadia Verhoft
TEKST: Johan Permentier

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.