

@LETIEKLEVEN

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN VLAAMS-BRABANT



KWINTEN COOLS MET STRAFFE STOOT VAN 17M19

Met de provinciale kampioenschappen achter de rug is de outdooratletiek helemaal terug van weggeweest, en daar zijn we blij om. En toch deed het afgelopen weekend niet echt denken aan volwaardige, zomerse atletiek. Zowel op zaterdag in Kessel-Lo als op zondag in Vilvoorde was het kil en uitgeregend. Dat stond als vanzelfsprekend topprestaties in de weg, en toch maakten enkelingen daar een uitzondering op. De beste prestatie kwam er in het kogelstoten van Kwinten Cools, ook cadet Marie Vermeulen liet zich gelden met driedubbel goud over 100m, 200m en 80m horden.



Noor Koekelkoren
Foto Luc Dequick

MARIE VERMEULEN SCOORT 3 TITELS

Op een PK is het vaak uitkijken naar interessante dubbels of zelfs driedubbele titels die kunnen worden binnengerijfd. Inge Bellemans/ROBA stak haar hand uit naar de sprintdubbel bij de seniores, maar het werd net niet. In de 100m was ze de beste in 12"49, maar over 200m was ze met 25"37 vijf honderdsten trager dan Be-

nedikt Tchimou/DCLA, die won in 25"32. Voor Benedikt werd het zo wél een dubbel, want een dag later won ze de 400 meter in 56"19. Bij de juniore combineerde Noor Koekelkoren/DCLA goud over 100m in 12"43 met goud over 100m horden in 14"62, haar debuuttijd op die afstand. Bij de scholieren pakte Uma Goedseels/DCLA de klassieke spurdubbel met de 100m in 12"97 en de 200m in 26"53. Bij de scholieren jongens zorgde Louis Smeets/BERT voor een

straffe triple: goud over 400m in 50"84 op zaterdag en zondag nog dubbel sprintgoud met een 100m in 11"74 en een 200m in 22"93. Nog bij de scholieren won Kamiel Van Rompaey/ROBA zowel 100m horden in 15"51 als 400m horden in 56"12. De strafste combo kwam van cadet Marie Vermeulen/ROBA, omdat ze ondanks het slechte weer ook mooie tijden liep. De 100m won ze in 12"56, de 200m in 25"94 en de 80m horden daags nadien in 12"30. Bij de cadetten jongens won Jari De Proft/GRIM de 100m in 11"64 en de 200m in 23"61. Bij de seniores won Stien De Meyer/ROBA zowel de 100m horden in 16"69 als het speerwerpen met 33m11.

KWINTEN COOLS TOP

33m11. Een van de meest hoogstaande duels van het PK kwam er in de 1.500 meter bij de mannen. Daar gingen trainingsmaatjes Kobe Hermans/DCLA en Elias Sleeckx/DCLA met elkaar in de clinch, al konden ze de titels netjes verdelen omdat Elias nog junior is. Uiteindelijk liepen ze hand in hand over de meet met 3'56"51 voor Kobe en een persoonlijk record van 3'56"57 voor Elias. In de 1.500m was het senioreszilver in 3'58"50 voor Andy Keymolen/DAC, die daags nadien de 800m won in 2'01"14. Over 5.000m liet Jelle Bulens/DAC een prima indruk met een winnende 15'12"45. In de 3.000m bij de seniores won Yewbdar Denys/DCLA in een aardige 10'25"16, maar ze kreeg wel een stevige oplawaai van scholiere Marie-Laure Noë/DCLA, die naar 10'05"61 denderde.

Ook enkele sterke werpers, voornamelijk uit het Leuvense, lieten zich opmerken. Zo



Tijl Wachtelaer (2898) en Daan Lievens (3180) op de 3000m
Foto Luc Dequick



De jury
Foto Luc Dequick

won Karsten Claes/DCLA het speerwerpen bij de seniores met 57m04. En we moeten toch ook even vermelden dat Loïc Lemaître/DCLA brons in het speerwerpen met 48m12 combineerde met een vierde plaats in de 5.000m in 15'33"62. Voor wie het vergeten is: Loïc slingerde zijn speer zeventien jaar geleden voorbij de 69 meter. Bij de junioren combineerde Rune Ginkels/ROBA speerwerpgoud met 47m04 en verspringgoud met 6m52. Zondag voegde hij er nog discusbrons aan toe met 30m51. Bij de cadetten won Ellen Schotte/DCLA drie keer werpgoud: kogelstoten met 11m51, discuswerpen met 26m50 en speerwerpen met 35m06. De strafste werper was toch Kwinten Cools/DCLA, die met zijn 17m19 op de vierde plaats komt op de ranking allertijden bij de beloften en dertiende wordt bij alle categorieën. En dan won hij ook nog het discuswerpen met 49m96. Däi Keita/DCLA won het discuswerpen bij de junioren met 38m07 en 400m in 50"99. Hij won ook zilver in het kogelstoten met 11m32. Bij de scholieren won Robin Everdepoel/VAC kogelstoten met 13m12 én discuswerpen met 36m86. Bij de cadetten won Quinten Saverwyns/DCLA kogelstoten met 12m07 en discuswerpen met 38m91.

In het polsstokspringen kwam met Thomas Van Nuffelen/DCLA een van de grotere namen van het weekend aan de start, maar hij hield het na een regenachtige sprong over 5m00 wijselijk voor bekeken om uitschuiers en in het ergste geval breuken te vermijden. Thias Van Rompaey/ROBA combineerde bij de cadetten polsstokgoud met 3m80 en de titel over 300m horden in 40"92.

REACTIES

Thomas Van Nuffelen/DCLA (goud polsstok seniores met 5m00): "Het was zeer tricky door het slechte regenweer. De regen



100m-podium seniores vrouwen met Inge Bellemans (m), Kyra Janssens (l) en Dora De Haseleer (r)
Foto Luc Dequick

maakte het een beetje gevaarlijk om echt te springen, daarmee dat ik ook op korte aanloop heb gesprongen en maar twee sprongen heb gedaan, omdat het daarna niet meer echt te doen was om te springen door de regen. Maar het was zeker een leerrijke wedstrijd om mee te nemen. De volgende wedstrijd gaat normaal de interclub zijn en dan het KVV. Daarna is het nog wat uitkijken. Doelen dit seizoen zijn sowieso mijn record proberen te springen en wie weet richting de 5m50 of 5m55."

Yewbdar Denys/DCLA (goud 3.000m seniores in 10'25"16): "Het was mijn eerste wedstrijd na een onderbreking van meerdere weken door een blessure. Het is nog maar sinds kort dat ik weer aan het trainen ben. Mijn training is gericht op het BK 10.000 meter van zaterdag. De 3.000 meter was een training in dat kader. Zowel voor als tijdens de wedstrijd voelde ik me goed, maar ik voel ook dat ik nog trainingen en zeker snelheid mis."

Marie-Laure Noé/DCLA (goud 3.000m scholieren in 10'05"61): "Het was voor mij de eerste keer dat ik een 3.000 meter liep en bovendien moesten we ook samen met junioren, seniores en masters lopen. Ik besloot dus maar samen met mijn trainers Guy Vanwijndael en Bart Cuypers om de strategie van in de crossen te volgen, dus snel starten en dan een stevig tempo aanhouden. De bedoeling was om rondjes van 1'20 à 1'22 te lopen. Tot mijn grote verbazing kwam niemand terug uit de achtergrond en werd ik als scholier algemeen winnaar. Ik had zeker niet gedacht dat ik dit nu al zou kunnen."

Jelle Bulens/DAC (goud 5.000m seniores in 15'12"45): "Ik ben natuurlijk wel tevreden met de titel, al had ik graag wel een tijd onder de vijftien minuten gelopen. De race verliep daarvoor niet snel genoeg. Ik heb zelf aardig wat kopwerk verricht, maar toen ik om overname vroeg was eigenlijk enkel Seppe Odeyn bereid om wat rondjes op kop te lopen. Jammer dat er niet meer lopers wouden overnemen, wat nodig was voor een sneller tijd. Het is wel begrijpelijk in een kampioenschapsrace. Het schildje is wel gegeerd goed. De laatste vier ronden ben ik zelf beginnen versnellen tot iedereen loste. Enkel Brent De Wachter kon nog volgen. Bij de bel zette ik dan mijn finale versnelling in."

Noor Koekelkoren/DCLA (goud 100m junioren in 12"43 en goud 100m horden junioren in 14"62): "Persoonlijk vond ik het geen topweekend. In de eerste plaats viel het weer enorm tegen: het was koud, nat en er was veel wind. Ook voelde ik me niet helemaal top. Ik heb de laatste dagen op stage wat last gekregen van mijn rechter adductor en het was tot op de wedstrijd zelf onzeker of ik wel ging kunnen lopen. Ik heb het in mijn opwarming los kunnen krijgen en daarom beslist om toch te lopen.



Laure Mondelaers
Foto Luc Dequick

Behind you for what's ahead

Allianz 

Mijn doel dit weekend was om alles technisch deftig uit te voeren en bij de 100m is dat wel gelukt. Bij de horden was het even zoeken. Ik zeg altijd dat de eerste wedstrijd gelopen moet worden en ik bereid me altijd voor op en niet al te schitterend resultaat. Mijn doel voor komende maanden is om progressie te maken en dan zien we wel waar we uitkomen.”

Marie Vermeulen/ROBA (goud 100m cadetten in 12”57, goud 200m cadetten in 25”94 en goud 80m horden cadetten in 12”30): “De wedstrijd is goed verlopen, ondanks het slechte weer, door de afgelopen weken hard te werken met mijn sprinttrainer Koen Bellemans en mijn hordentrainer Inge Bellemans. Mijn eerste 100 meter van het seizoen was direct met veel tegenwind en een slechtere start, dus ben ik heel tevreden met de tijden die ik gelopen heb. Bij mijn 200 meter waren mijn benen al een beetje op, dus had ik die tijd niet verwacht onder de 26 seconden. Zondag op de horden liep het heel goed en heb ik mijn persoonlijk record verbeterd, al voel ik wel dat ik sneller kan. Over mijn weekend ben ik heel tevreden.”

Karsten Claes/DCLA (goud speerwerpen seniores met 57m04): “Het was over het algemeen een goeie wedstrijd. Het is gelukkig gestopt met regenen toen we moesten gooien. Aan de andere kant was het uurrooster wel lang uitgelopen, dus was het moeilijk om goed op te warmen. Ik ben een beetje teleurgesteld met mijn afstand. Graag had ik 60 meter gehaald of toch zeker mijn persoonlijk record verbeterd. Daarnaast heb ik ook veel last van een elleboogblessure. Daar heb ik al twee jaar lang last van en jammer genoeg blijft het een probleem, maar ik hoop er dit seizoen vanaf te geraken. Daardoor heb ik wel niet veel kunnen trainen voor de wedstrijd en waarschijnlijk iets slechter gepresteerd.”

Kwinten Cools/DCLA (goud kogelstoten seniores met 17m19 en goud discuswerpen seniores met 49m96): “Voor de eerste wedstrijd van het seizoen, met enkele kleine blessures en een tegenvaller wat het weer betreft, ben ik zeker tevreden met het resultaat. Er hing een toffe wedstrijd sfeer en het is fijn dat we beide podia met mijn clubgenoten hebben kunnen vullen. Met de kogel hoop ik dit seizoen in de buurt van de achttien meter uit te komen.”

Andy Keymolen/DAC (goud 800m seniores in 2’01”14 en zilver 1.500m seniores in 3’58”50): “Er stonden drie atleten die aan elkaar gewaagd waren aan de start: Hannes Decadt, Wonne Delcourt en ik. Met een eerste ronde in 1’03 werd het een tactische race. De laatste 280 meter zette Hannes aan. Ik trachtte zelf de leiding te nemen de laatste 200m, maar Hannes ving me perfect op. Resultaat: de laatste bocht zowat in de tweede baan. De laatste 100m knalde ik wel weg maar Wonne gaf zich niet gewonnen en kwam me op de aankomstlijn bedreigen. Ik dook als het ware over de lijn en wo, of toch niet? We dachten beiden dat ik gewonnen had, maar in de uitslag kwam ik pas tweede te staan. Bij het nakijken van de finishbeelden bleek dat er wat verwarring was bij het jury en dat ik wel degelijk eerste was. In de 1.500m was ik te voortvarend en dat leidde tot een beetje frustratie, maar de chrono was toch nog degelijk.”

Elias Sleecx/DCLA (goud 1.500m juniors in 3’56”57): “Om in toch mindere omstandigheden nog een besttijd te lopen, daar ben ik zeker tevreden mee. Het is ook altijd leuk om wedstrijd te lopen op de piste waar je traint en dan ook nog samen met een teammaat, Kobe Hermans, over de meet te komen. De eerste 600 meter heb ik kop getrokken om ervoor te zorgen dat het toch een ietwat snellere wedstrijd was, daarna heb ik het aan Kobe overgelaten. Deze zo-



Thomas Van Nuffelen
Foto Luc Dequick

mer zou ik graag rond de 3’50 lopen, maar 3’52 of 3’53 zou ook al mooi zijn.”



COVER Loïc Lemaître
Foto Luc Dequick



De 5000m mannen met onder meer Brent De Wachtelaer (2508)
Foto Luc Dequick

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 16 - Woensdag 26 april 2023

FOTO'S: Luc Dequick
TEKST: Milan Augustijns

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.