

@LETIEKLEVEN

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN OOST-VLAANDEREN



KAMIEL VAN RAEMDONCK METEEN MET EYOF-LIMIET

In slecht weer vielen er toch in iedere categorie mooie prestaties uit de bus. Bij de cadetten waren Ilona Dhaenens en Renu De Samblancx de uitblinkers, bij de scholieren Camille Sonnevile, Svea Van Laere en Kamiel Van Raemdonck. Ides Verhulst, Cedric Verschuere en Elena Kluskens waren top bij de junioren en Arno De Feyter, Andreas De Lathauwer en Lotte De Foer schitterden bij de senioren.



Podium discus scholieren met Kamiel Van Raemdonck (m), Lex Meiresonne (l), Ward Van Den Meerschaut (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

KAMIEL VAN RAEMDONCK METEEN RICHTING EYOF IN MARIBOR

De Oost-Vlaamse titels werden op zaterdag uitgedeeld in Ninove (VITA) en op zondag in Sint-Niklaas (ACW). Slecht weer speelde de atleten duidelijk parten heel het weekend. De regen maakte het niet eenvoudig voor de werpers en de dweil werd dan ook bovengehaald in de werpcirkel. Andreas De Lathauwer/VS pakte desondanks twee nieuwe titels. In het kogelstoten kwam hij tot 16m64, gevolgd door Jarno Wagemans/HAMM met 15m24. Met de discus kwam Andreas De Lathauwer tot 50m70, na een stevig duel met zilveren Lars Coene/KAAG die 50m48 noteerde. Cédric Broeckeaert/VS was de beste junior met de kogel met 16m37. In het discuswerpen moest hij wel zijn meerdere erkennen in Ides Verhulst/ACW. Op zijn thuispiste kwam Verhulst tot 50m57, terwijl Broeckeaert nipt de duimen moest leggen met 50m14. Een dag eerder pakte Verhulst al een eerste titel met 62m80 in het speerwerpen, waarmee hij beter deed dan de kampioen bij de senioren Jonas De Busscher/DEIN. De Deinzenaar haalde het nipt met 60m26 voor Bram Van der Reysen/ACW met 60m23. Meerkamper Jente Hauttekeete/KAAG nam doorheen het weekend de werpnummers voor zijn rekening. Met 14m27 pakte hij een klein persoonlijk record in het kogelstoten en in het discus volgde 36m36. Een dag eerder kwam hij met de speer tot 50m32. Scholier Kamiel Van Raemdonck/KAAG liet zich ook opmerken met een ste-

vige verbetering van zijn kogelrecord met 18m88. Van Raemdonck springt daarmee naar de tweede plaats op de ranglijst aller tijden en plaatste zich ook voor de EYOF in Slovenië deze zomer, waarvoor 17m97 werd gevraagd. Het Belgisch record van Ilya Defrère/DCLA van 19m24 komt ook in zijn vizier. Nadien was hij ook de beste met de discus, waar hij zijn persoonlijk record aanscherpte tot 53m64. Voor de EYOF in Maribor (25-29 juli) wordt 56m60 gevraagd.

FINN COENE MET MOOIE SPEERWOP

In het speerwerpen bij de scholieren ging Finn Coene/KAAG als enige voorbij 50 meter met een winnende 53m78 uit zijn eerste poging. Bij de cadetten deden ze met z'n drieën haasje over doorheen de speercompetitie. Uiteindelijk was Arne Claeys/STAX de beste dankzij de enige worp voorbij 40 meter met 40m63. In het kogelstoten liet Seppo Pauwels/ACW zich andermaal opmerken, ditmaal met een sterke 16m09.

ANOUSKA HELLEBUYCK NOG MAAR EENS DE BESTE

In het discuswerpen bij de vrouwen pakte Anouska Hellebuyck/DEIN een nieuwe titel met 45m40, gevolgd door Elena Defrère/KAAG met 44m28. In het kogelstoten volgde een logische titel voor Defrère met 14m42. Juniore Sena Tay/STAX was wel goed voor de dubbel met 12m34 in het kogelstoten en 44m57 in het discuswerpen. In de jongere categorieën kregen we ook mooie afstanden voor scholiere Lise Praet/AVLO met 11m87 en cadette Vita Goossens/DEIN met 11m11 in het kogelstoten. In het speerwerpen bij de senioren was Fleur Verstraete/RCG de beste met 42m52. De beste afstand met speer van 600 gram kwam op naam van juniore Emma Van Hove/ACW. Op haar thuispiste kwam Van Hove tot 43m38. Cadette Camille De Clercq/ASVO pakte een overtuigende overwinning met de speer dankzij 34m37.



Podium discus vrouwen: Anouska Hellebuyck (m), Elena Defrère (l) en Annelien Beelaert (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

ARNO DE FEYTER TERUG VAN WEGGEWEEST

In Ninove liet Arno De Feyter/LEBB de groep meteen achter zich op de 1500m en liep ontspannen naar een winnende 3'58"37. Een dag later kreeg hij meer concurrentie naast zich op de 800m, maar opnieuw pakte hij meteen de leiding en stond die niet meer af. Stijn Van Nieuwenhove/EA volgde attent en kwam stevig opzetten op het einde, maar met 1'53"15 voor De Feyter en 1'53"19 voor Van Nieuwenhove werd het een tweede goud voor De Feyter en een tweede zilver voor Van Nieuwenhove. Want een dag eerder werd Van Nieuwenhove nipt tweede met 50"39 na zijn trainingsgenoot Victor Bettens/EA, die won met 50"37. Scholier Sem Serrano/KAAG koos voor dezelfde tactiek als De Feyter en ontsnapte meteen uit het pak op de 1500m en won in een mooie 4'03"75. Op zondag voegde hij ook een tweede titel toe aan zijn weekend met 1'58"26 op de 800m. Volgende week komt Serrano in actie op de 3000m en gaat hij op zoek naar de limiet voor de EYOF. Daarvoor heeft hij 8'25"01 nodig. Cadet Renu De Samblancx/EA maakte de dubbel 400m en 800m, telkens met de titel als resultaat dankzij 53"18 en 2'01"23. Op de 800m ging hij clubgenoot Kilani Njema/EA nipt vooraf, die 2'01"84 klokte. Njema won een dag eerder wel de 1500m in 4'21"41.

LIMIETJACHT GEOPEND VOOR ELENA KLUSKENS

Op de 800m was Elena Kluskens/LEBB de snelste van het hele pak. Met 2'08"64 bleef Kluskens wat op haar honger zitten na een iets te trage doorkomsttijd. Volgende week komt de Lebbeekse opnieuw in actie en



Catho Ciers
Foto Johnny De Ceulaerde

wil ze jacht maken op de EJU20-limiet van 2'06"07. Haar zus Jana Kluskens/LEBB won een dag later de 400m bij de junioren met een knappe 56"86. Daarmee ging Jana de kampioene bij de senioren, Jenna De Smet/KAAG met 57"44, vooraf. Op de 800m ging de titel ook naar Gent dankzij Lore Quatacker/KAAG met 2'09"74. Myrthe Baeten/LEBB pakte de dubbel met 58"72 op de 400m en 2'20"25 op de 800m. Op 1500m was seniore Axana Schaerverbeke/ACME de beste met 4'36"68. Bij de cadetten liet Catho Van Weyenberg/VITA zich opmerken met een provinciale titel in 4'56"97. Op de langste afstand van het weekend pakte Lucas Lievens/ZA de titel, want met 15'27"38 was hij de beste op de 5000m. Bij de vrouwen was Jenka Wittevrongel/ACME de beste op de 3000m in 10'12"64.

ILONA DHAENENS DULDT GEEN TEGENSTAND

Op de kortere loopnummers staken zowel seniore Lotte De Foer/ACW en scholiere Camille Sonnevillie/KAAG elk drie titels op zak. Op zaterdag in Ninove waren ze de beste op de 100m (12"24 voor De Foer en 12"16 voor Sonnevillie) en 200m (24"82 voor De Foer en 25"11 voor Sonnevillie). Op de 200m kregen De Foer en Sonnevillie wel stevige concurrentie. De Foer moest afrekenen met Cloë Van der Meulen/RCG (24"91) en Sonnevillie met Martha Geerardyn/ACW (25"34). Een dag later wonnen De Foer en Sonnevillie ook de 100m horden (14"90 voor De Foer en 14"27 voor Sonnevillie). Met 14"27 was Sonnevillie niet bepaald tevreden, maar gezien het drukke weekend en de regenachtige omstandigheden mocht die chrono er zeker en vast zijn. Ilona Dhaenens/DEIN deed nog een titel beter, want de cadette pakte doorheen het weekend liefst vier provinciale titels. Op de eerste dag won ze overtuigend de 100m (12"39) en de 200m (25"61). Een dag later werd het een pak spannender op de 80m horden, want Liese Van theemsche/AVLO moest amper twee honderdsten toegeven aan de finish met 12"35 voor Dhaenens en 12"37 voor Van theemsche. In Sint-Niklaas schreef Dhaenens ook het verspringen op haar naam met 5m40. Op de 300m horden pakte Enola Verschelden/DEIN nipt de titel op met 46"70 na een mooi duel met Fien De Decker/AVLO (46"78). Op de 400m horden toonde scholiere Laura Claeys/ACG zich met een winnende 63"75.



Enola Verschelden
Foto Johnny De Ceulaerde

CEDRIC VERSCHUEREN METEEN IN ORDE OP DE SPURT

Bij de mannen waren de junioren de snelste van het hele pak. Junior Cedric Verschueren/ACW klokte in de reeksen een sterke 10"80. In de finale kwam hij tot 11"00, weliswaar met een tegenwind van -2,5 m/s. Bij de senioren was de titel voor Wolf Beliën/STAX. In de reeksen klokte hij 11"05 en in de finale 11"26, ondanks de stevige tegenwind. Op de 200m pakte Jasper Annyns/KAAG, na zilver op de 100m, goud na 22"39 met alweer die tegenwind. Meindert Caudron/LEBB deed hetzelfde, want na zilver op de 100m won Caudron de 200m met 22"37. Bij de scholieren won Jonas Verschueren/VS (22"87) na een pittig duel met Mateo Bogaert/ASVO (23"01) en Alexander Barbio/KAAG (23"07). Op de 100m ging Barbio met 11"54 wel nipt Verschueren (11"55) vooraf. Lucas Van Nespen/ACW won de dubbel met 11"69 op de 100m en 23"79 op de 200m.

FLAVIO VAN LOO GOUD OP DE 100M HORDEN EN IN HET VERSPRINGEN

Flavio Van Loo/ACME toonde zich doorheen de winter met een aantal knappe overwinningen in de Gentse indoorhal. In Ninove veroverde hij twee titels, want na het verspringen was hij ook de beste op de 100m horden. Met 13"82 dook hij als enige cadet onder veertien seconden. Bij de junioren was Nathan Boone/DEIN de sterkste met 14"26 en op de hoogste horden was de titel voor Robin Goossens/KAAG met 15"11. Op de lange horden was Jori Stroobants/

Podium 110m horden senioren: Robin Goossens (m), Arnout Schokkaert (l), Jonas Verduyck (r)
Foto Johnny De Ceulaerde



VITA op zaterdag een zekerheid op goud op zijn thuispiste met 55"00. Junior Wout Van Hoof/VS mocht ook tevreden zijn met 55"88.

FAVORIETEN MET SPRINGGOUD

In de springnummers kregen de meesten ook af te rekenen met de regen, toch kregen we enkele mooie afstanden in het hinkstap-springen. Matthias De Leenheer/AVLO was andermaal de beste Oost-Vlaming, ditmaal met 13m11. Nadien volgden de verste sprongen van de scholieren Ole Verstraeten/ACW (12m66) en Treasure Itotoh/ASVO (12m61), die weliswaar in betere omstandigheden hun wedstrijd konden afwerken en sterke afstanden afleverden. In het verspringen pakte De Leenheer een tweede titel met 6m35. Scholiere Guust Van Autreve/KAAG liet zich ook opmerken met een winnende sprong van 6m24. In het hoogspringen was Sten Geenens/ASVO de beste met 2m00, gevolgd door junior Viktor Van Aerde/KAAG met 1m95. Lowie Wauters/KAAG won, na twee zilveren medailles op zaterdag, op zondag goud in het hoogspringen, want met 1m82 was hij overtuigend de beste. Thuisatleet Mohammed-Reda Chemmakh/ACW won zoals verwacht de titel bij de cadetten met 1m75.

De beste sprong in het verspringen bij de vrouwen kwam op naam van juniore Yelena Boone/KAAG met 5m48, nipt voor scholiere Svea Van Laere/AVLO met 5m46. De cadetten kampioene, Ilona Dhaenens, was goed voor de derde afstand over alle categorieën heen met 5m40. In het hoogspringen pakte Svea Van Laere een dag eerder al een eerste provinciale titel met 1m71, de beste hoogte van alle vrouwen. Seniore Marie De Troyer/VS was goed voor 1m65. In het hinkstap-springen leverde juniore Thais Favoreel/STAX de beste sprong af met 11m17. In het polsstokspringen kwamen zowel de



Axana Schaeverbeke
Foto Johnny De Ceulaerde

Behind you for what's ahead

Allianz 

mannen als vrouwen op zaterdag in actie. Seniore Femi De Vleeschauwer/ASVO en Louka Wauman/VOLH kwamen beide tot 3m00 als beste hoogte. Bij de mannen kwam de beste hoogte op naam van senior Lander Brack/EA met 4m20. Scholier Loïc De Vos/AVLO pakte de titel dankzij 3m90.

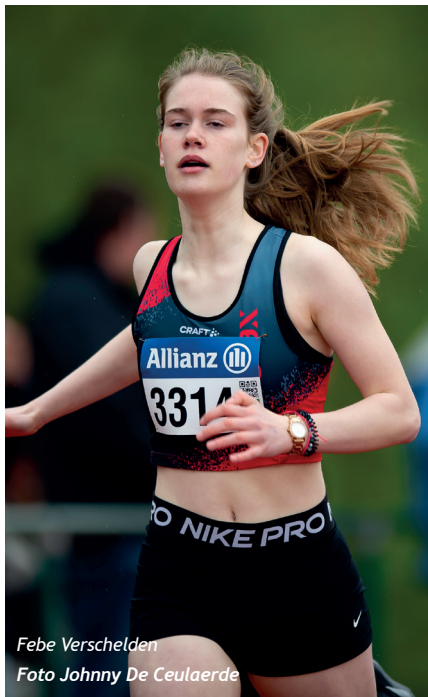
REACTIES

Ilona Dhaenens/DEIN (goud cadetten 100m met 12"39, 200m met 25"61, 80m horden met 12"35 en ver met 5m40):

"Het was lang geleden dat ik nog een 200m heb afgewerkt vanwege een blessure, dus ik had er extra zin in. Het seizoen mag beginnen van mij, want ik kijk al uit naar de Belgische kampioenschappen. Op de 100m is het doel om onder 12 seconden te lopen, dus hopelijk wordt het een mooie zomer."

Camille Sonnevill/KAAG (goud scholieren 100m met 12"16, 200m met 25"11 en 100m horden met 14"27):

"Het was een koud en lang weekend. Ik kwam ook net terug van een schooluitstap naar Parijs, dus ik was best vermoeid. Maar eenmaal je aan de start gaat, ga je er toch voor. Op 100m doe ik zelfs één honderdste beter dan vorig jaar, dus dat is een leuke start van het seizoen."



Febe Verschelden
Foto Johnny De Ceulaerde

Lowie De Bruycker/KAAG (goud scholieren 400m met 52"05 en brons 800m met 1'59"79):

"De 400m loop ik eerder als snelheidsprikkel, want de focus blijft op de 800m. Deze zomer hoop ik richting 1'55" te gaan op de 800m. Op de 400m liep ik vandaag al een record, dus dat is alvast een goede start."

Sem Serrano/KAAG (goud scholieren 800m met 1'58"26 en 1500m met 4'03"75):

"Op de 1500m dachten we aan een tijd net onder 4 minuten. Nu blijf ik



Annelien Beelaert
Foto Johnny De Ceulaerde

er net boven, maar dat is niet zo erg aangezien ik de hele wedstrijd alleen op kop heb gelopen. Volgende week verschuift de focus naar de 3000m, want ik wil graag de limiet voor de EYOF lopen."

Elena Kluskens/LEBB (goud juniore 800m met 2'08"64):

"Het plan was vooraf om de limiet voor het EK U20 te lopen (2'06"07, red.). Nu volgen de examens en dan heb ik minder tijd om wedstrijden te lopen. Het weer was vandaag niet zo super en we kwamen iets te traag door, waardoor die limiet vandaag nog niet is gelukt. De bedoeling was om in 61 seconden door te komen en we kwamen rond 63 of 64 seconden door. Verder liep de wedstrijd wel goed en kon ik nog goed versnellen. Als het volgende week mooi weer is, gaan we nog een poging ondernemen."

Thaïs Favoreel/STAX (goud juniore hinkstap met 11m17):

"Het einde van het indoorseizoen liep niet zo goed door een drukke examenperiode, dus ik ben zeker en vast tevreden over vandaag. En dan zeker gezien het mindere weer. Ik zit op mijn eerste jaar op de universiteit, dus ik kan alle tijd gebruiken om te studeren. Daarom nam ik dit weekend ook enkel deel aan het



400m seniores vrouwen: Jenna De Smet (m), Lize De Vlieger (l) en Lore Quatacker (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

hinkstap, want dat blijft mijn prioriteit.”

Ides Verhulst/ACW (goud junioreespeer met 62m80 en discus met 50m57):

“Ik ben enigszins tevreden, maar ik weet dat het nog een stuk beter kan. Na mijn blessure is dit een goede start van het seizoen. De volgende wedstrijd wordt de interclub en nadien trekken we richting Halle in Duitsland om hopelijk een internationale limiet te behalen.”

Lotte De Foer/ACW (goud seniores 100m met 12”24, 200m met 24”82 en 100m horden met 14”90):

“Het waren goede wedstrijden en dit vormt de maatstaf om verder op te werken de komende weken. Over de 100m ben ik heel tevreden, want die liep de afgelopen jaren iets minder. Op de 200m meteen starten met een tijd onder 25 seconden is ook ontzettend fijn.”

Jenna De Smet/KAAG (goud seniores 400m met 57”44):

“Het competitiebeest in mij wil meer, maar dit is een heel goede opener. Ik kom in aanmerking voor de 4x400m voor het EK U23, dus deze chrono doet deugd en er zit zeker meer in. Voor de aflossing zal een tijd rond 55 seconden nodig zijn en



Sam Van Dooren

Foto Johnny De Ceulaerde



Podium discus cadettes: Olivia Pynoo (m), Vita Goossens (l) en Alys Impens (r)

Foto Johnny De Ceulaerde



Marek Delbaere

Foto Johnny De Ceulaerde

ik geloof erin dat zo'n tijd mogelijk moet zijn.”

Axana Schaevebeke/ACME (goud seniores 1500m met 4'36”68):

“Ik had gehoopt op de titel, want je weet natuurlijk nooit. Vooraf had ik gepland om snel te starten, maar door de wind hebben we dat plan een beetje bijgesteld. Deze wedstrijd hebben we ook meer aangepakt als training. De eerste wedstrijd waar ik wil presteren, is een 3000m in Herentals. Die afstand loop ik niet zo vaak, meestal op het einde van het seizoen. Ditmaal plannen we die aan het begin van het seizoen met als doel om een PR te lopen.”

Wolf Beliën/STAX (goud seniores 100m met 11"26):

"Ik ben blij met mijn tijd uit de reeksen (11"05, red.), want dat is mijn snelste seizoensopener. Rekening houdend met het weer en de wind is dat zeker niet slecht. Volgende week zaterdag loop ik een 200m op een testmeeting op mijn club, want ze hebben een nieuwe piste aangelegd. Doorheen de winter heb ik gesukkeld met een keelontsteking en moest ik antibiotica nemen. Na het BK Indoor ben ik ook geopereerd aan mijn amandelen en was ik enkele weken buiten strijd. Daarom is de opstart van mijn opbouw richting de zomer wat later dan normaal, maar nu gaat alles opnieuw goed."

Jasper Annys/KAAG (zilver seniores 100m met 11"36 en goud 200m met 22"39):

"Jammer van de wind, maar daar kan je natuurlijk niets aan doen. Ik had zelf iets tragere tijden verwacht, zeker op de 200m. Dus met die chrono ben ik zeker tevreden. Nu volgen de wedstrijden elkaar snel op, want de Vlaamse kampioenschappen komen er al snel aan."

Victor Bettens/EA (goud seniores 400 met 50"37):

"De wedstrijd liep een beetje zoals



Podium 400m juniors: Jana Kluskens (m), Hannelore Heymans (l), Timea Huyck (r)

Foto Johnny De Ceulaerde

verwacht. Ik kom trager uit mijn startblok dan die andere mannen. Als 800m-loper is dat natuurlijk normaal. Stijn (Van Nieuwenhove, red.) kwam wel iets sneller naast me dan verwacht, dus ik was even aan het stressen. Toch kon ik goed rustig blijven en mijn laatste 200m is altijd sterker dan mijn eerste."

Arno De Feyter/LEBB (goud seniores 800m met 1'53"15 en 1500m met 3'58"37):

"Een titel is altijd leuk, hoewel dit voorbereidend werk is voor de rest van het seizoen. We zitten nog in opbouw richting de Flanders Cups, dus een goede tijd lopen was niet het plan. Dit weekend is gericht op wedstrijdritme opdoen, want deze winter heb ik geen wedstrijden kunnen

afwerken door hartproblemen."

Andreas De Lathauwer/VS (goud seniores kogel met 16m64 en discus met 50m70):

"Bij het kogel liet veel ongeldige pogingen noteren, dat zullen we maar op het weer steken zeker (lacht). Dit weekend hadden we nog geen doelen vooropgesteld, het was eerder afwachten hoe het ging lopen. Nu volgen er nog een aantal wedstrijd met het BK studenten, de interclub en de Vlaamse kampioenschappen."



COVER Camille Sonneville
FOTO Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 17 - Donderdag 27 april 2023

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde

TEKST: Ben Ghyselincx

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.