

@LETIEKLEVEN

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN OOST-VLAANDEREN



RUBEN VERHEYDEN EN WERPERS TONEN ZICH METEEN

De Oost-Vlamingen trokken voor hun provinciale kampioenschappen richting Beveren (VOLH) en Evergem (AS RIEME). Met 396 deelnemers op zaterdag en maar liefst 447 op zondag waren de wedstrijden goed bezet. De wind was evenwel ook van de partij, maar het mooie weer en de vlotte organisaties maakten veel goed voor een mooie provinciale titelstrijd.



Wolf Beliën
Foto Johnny De Ceulaerde

BELIËN TEGEN DE WIND

De cadetten mannen mochten het PK openen op zaterdag met de reeksen van de 100m. Met $-1,9$ m/s tot zelfs $-3,9$ m/s moesten de jongens beuken tegen de wind. **Jonas Verschuere/RCG** kwam als snelste uit de reeksen en ook in de finale was hij de beste. Met $11''85$ ($-2,7$ m/s) pakte hij de provinciale titel voor **Arno Cappaert/HAMM** ($11''99$). Op de 200m mocht Cappaert het schildje in ontvangst nemen na een winnende $24''63$ ($-1,6$ m/s). **Jarno Torck/LEBB** deed hetzelfde als Verschuere met $11''44$ ($-2,2$ m/s) in de reeksen en $11''36$ ($-1,5$ m/s) in de finale, waarmee hij won voor clubgenoot **Tibe Temmerman/LEBB** ($11''48$). Net als Cappaert mocht zilveren Temmerman juichen op de 200m met een overtuigende zege in $23''01$, ondanks een stevige $-3,1$ m/s. In de rechtstreekse finales bij de junioren was **Stijn Van der Vreken/ACW** de beste met $11''31$ ($-2,5$ m/s) en ook hij hield een clubgenoot achter zich met **Cédric Verschueren/ACW** ($11''38$). Op de 200m kregen we hetzelfde podium met opnieuw winst voor Van der Vreken ($22''58$) voor Verschueren ($22''60$). **Meindert Caudron/LEBB** pakte brons met $22''79$, nadat hij ook al als derde over de streep liep op de 100m met $11''44$. De snelste man van de dag was **Wolf Beliën/STAX**. Ondanks $-2,4$ m/s liep hij een sterke $11''11$ in de reeksen en bevestigde die tijd in de finale met $11''12$ ($-1,4$ m/s). Op de 200m bleef de winst in Gentse handen dankzij een winnende $22''85$ ($-2,7$ m/s) van **Davide Petrella/RCG**.

PAREWYCK MET DE BESTE EINDSPRINT OP 400M

De vrouwen waren op zaterdag aan zet op de 400m. Bij de cadetten bleef **Myrthe Baeten/LEBB** als enige onder de minuut met $59''32$ en de provinciale titel. **Arrezina Van Ransbeeck/AVLO** was de beste bij de scholieren ($61''56$) en bij de junioren won **Jana Kluskens/LEBB** overtuigend in $57''50$. De senioren vrouwen maakten het een pak spannender. **Charlotte Duyck/DEIN** nam zoals verwacht de beste start, maar ze viel net naast het podium ($59''12$). In de laatste rechte lijn liep **Lize De Vlieger/KAAG** ($59''07$) nog naar brons. Voor

de winst ging het tussen **Isaura Rossaert/ACW** en **Mariska Parewyck/EA**. Ze bleven lang in elkaars buurt, maar in de laatste 50 meter maakte Parewyck het verschil en nam afstand van de Waaslandse. Ze won met $56''47$ tegenover $57''40$ voor Rossaert.

Op de 300m horden kregen we eerder verrassende overwinning voor **Enola Verschelden/DEIN**, want ze versloeg Belgisch kampioene **Ine Impens/KAAG** met $48''01$ tegenover $48''57$. Op de 80m horden zette Impens orde op zaken met een overtuigende overwinning na $12''23$ ($-2,9$ m/s). Bij de scholieren was **Anke Sirjacobs/VS** de beste op de 400m horden met $67''29$. Op de 100m horden was de winst voor **Camille Sonnevile/KAAG** na $14''80$, ondanks een forse $-5,4$ m/s. Zus **Amélie Sonnevile/KAAG** pakte de titel op de 400m horden bij de junioren ($68''08$) en **Loike Vierendeels/LEBB** was goed voor de titel bij de senioren ($68''04$). Op de 100m horden was **Sennah Vanhoeijen/DEIN** ($14''92$) de beste juniore en **Lotte De Foer/ACW** ($14''72$) hield **Hanne Maudens/VS** ($14''93$) achter zich bij de senioren.

GRETIGE VERHEYDEN

Op de 800m kregen we in Beveren een mooie eindspurt bij de cadetten jongens tussen **Kilani Njema/LEBB** en **Renu De Samblancx/EA**. Uiteindelijk haalde Belgisch indoor kampioen Njema de titel binnen met $2'07''34$ tegenover $2'07''38$ voor De Samblancx. Bij de scholieren pakte **Noah Coetsier/KAAG**, eveneens Belgisch indoor kampioen op de 800m, meteen de kop en stond die niet meer af. Met $2'01''80$ won hij voor **Jentho Rooms/ACW** ($2'03''52$). Bij de junioren en senioren kre-



Isaura Rossaert en Mariska Parewyck
Foto Johnny De Ceulaerde

gen we hetzelfde scenario, telkens met een atleet van de Eendracht Aalst in de hoofdrol. **Victor Bettens/EA** liep naar winst bij de junioren met 1'59"18 en bij de seniores maakte **Ruben Verheyden/EA** er eveneens een solo van. Verheyden had een tijd onder 1'50 vooropgesteld, maar met 1'50"23 mocht hij gezien de winderige omstandigheden zeker tevreden zijn. Hij won voor zijn trainingsgenoten **Marius De Bruyn/EA** (1'53"58) en **Simon Meganck/EA** (1'53"98).

POPPE SOLEERT NAAR WINST

Anna Ornelis/EA heeft een sterke winter achter de rug met onder meer een vijfde plaats op het BK veldlopen. In Beveren pakte ze de provinciale titel op de 1500m in 5'13"93. Bij de scholieren was de winst voor **Rhune Vanroose/AVLO** na 5'01"40. Bij de junioren en seniores kregen we gesloten wedstrijd, waarna een trio zich afscheidde met **Marie Bilo/ASVO**, **Lore Quatacker/KAAG** en **Lotte Vonck/EA**. Het was uiteindelijk Quatacker die het haalde in 4'41"48 voor Bilo, die met 4'42"41 wel de titel bij de junioren op zak stak. Vonck werd derde en tweede seniore in 4'42"57. Op het langste loopnummer van de dag stond er geen maat op **Dorien Poppe/AVLO**. De scholiere was ruim de beste in 10'09"96 voor de enige andere scholiere in de wedstrijd, **Margot Verhavert/LEBB** (10'30"17). **Jenka Wittevrongel/ACME** werd derde en eerste seniore (10'50"58).

WERPDUBBEL VOOR VERHULST EN DE LATHAUWER

De discusswerpers hadden het niet onder de markt met de hevige wind, maar haalden wel mooie afstanden. Bij de cadetten bleef **Lex Meiresonne/HAMM** met 45m79 iets meer dan twee meter onder zijn één



Dorien Poppe
Foto Johnny De Ceulaerde

week oude PR van 48m05. Bij de scholieren was **Ides Verhulst/ACW** overtuigend de beste met een knappe 53m91, goed voor een nieuw PR ondanks de wind. **Andreas De Lathauwer/VS** liet eveneens een nieuw PR optekenen met 54m43 en bij de seniores wierp **Philip Milanov/ACME** zelfs voorbij de 60 meter met 61m94. Het bleef bij twee geldige worpen, waardoor Milanov teleurgesteld meteen huiswaarts keerde. **Lars Coene/KAAG** (47m11) en **Stijn Spilliaert/HAMM** (46m97) mochten daarom samen het podium delen zonder Milanov.

In het kogelstoten ging **Guust Van Autreve/KAAG** als enige cadet voorbij veertien meter met 14m54, meteen een persoonlijke beste. **Matteo Vercruyssen/DEIN** haalde met 13m77 de tweede plaats, eveneens goed voor een nieuw PR. **Ides Verhulst** stak met de kogel zijn tweede titel van de dag op zak met 16m86. De junioren waren in Beveren wel als eerste aan de beurt met de kogel

en niemand was opgewassen tegen **Andreas De Lathauwer** met 18m11. Een uurtje later waren de seniores aan de buurt, waar **Jarno Wagemans/HAMM** zijn favorietenrol waarmaakte met 15m49.

Bij de vrouwen stond op de eerste dag het speerwerpen op het programma. Bij de cadetten haalde **Maité Potvin/KAAG** de titel binnen met 33m81 voor **Camille De Clercq/ASVO** (31m08) en bij de scholieren was **Zowie Tuyls/ACW** de beste met 41m51, waarmee ze alle drie een nieuw PR wierpen. Bij de junioren was de titel voor **Emma Van Hove/ACW** met 34m75 voor meerkampsters **Sennah Vanhoeijen** (32m51) en **Sara Van Hoyweghen/VOLH** (30m02). Bij de seniores was de titel wel voor een meerkampster met **Hanne Maudens** (38m15) voor clubgenoot **Annelien Beelaert/VS** (37m23) en **Yolka De Pauw/STAX** (36m92).

DE SCHEPPER MET DE DUBBEL IN HET ZAND

In de springdisciplines stond het ver- en hinkstapspringen op de eerste dag op het programma voor de vrouwen. In het verspringen bij de cadetten was **Jade Cuvelier/KAAG** (5m44, -2,7 m/s) de beste en bij de scholieren **Camille Sonnevile** (5m41, -3,6 m/s), waarmee ze hun favorietenrol waarmaakten. **Yelena Boone/KAAG** kwam bij de scholieren wel bijzonder dicht bij goud met 5m36 (-3,7 m/s). In het hinkstapspringen bij de scholieren was de titel voor **Maimouna Cisse/AVLO** (10m03). Bij de junioren haalde **Kato De Schepper/ASVO** de dubbel binnen met 5m08 (-3,0 m/s) in het verspringen en 11m34 (-1,8 m/s) in het hinkstap na een constante reeks, ondanks de wind. Bij de seniores was er goud voor **Marie De Lille/STAX** in het hinkstapspringen (10m97, -1,2 m/s) en **Nina De Nolf/VS**, die met 5m52 een mooie afstand realiseerde ondanks -2,6 m/s.



Ides Verhulst
Foto Johnny De Ceulaerde

De mannen kwamen in actie in het hoogspringen. Bij de cadetten haalde **Josse Martin/RCG** de titel met 1m80 voor Belgisch indoor kampioen **Mohamed-Reda Chemmakh/ACW** en **Jonas Claeyls/LEBB** (beide 1m73). Bij de scholieren was de titel ook voor Racing Gent dankzij **Ilian Van der Meiren/RCG**, nadat hij in zijn eerste beurt over 1m76 ging, terwijl **Cezar Herbots/STAX** die hoogte pas klaarde bij zijn derde poging. Opnieuw Gents goud bij de junioren dankzij **Viktor Van Aerde/KAAG** (1m98). Bij de seniores had **Sten Geenens/ASVO** een begnadigde dag. Na een vlot parcours en een geslaagde sprong over 2m01, liet hij de lat op 2m10 leggen. Bij de zijn tweede poging was het raak, goed voor een nieuw PR nadat hij een paar weken geleden op BK be loftes al 2m08 haalde.

OPNIEUW VERHEYDEN

Op de tweede dag in Evergem stonden de korte sprintnummers op het programma voor de vrouwen. Op de 100m bij de cadetten was **Ilona Dhaenens/DEIN** de beste met 12"62. Op de 200m moest ze met 26"28 de duimen leggen tegen Ine Impens die met 25"93 haar tweede titel van het weekend haalde. Bij de scholieren kon Camille Sonnevle wel de dubbel binnenhaalde met 12"61 en 25"23. **Jane Silverans/EA** haalde het op de 100m bij junioren met 12"84, maar op de 200m moest ze Sennah Vanhoeijen laten voorgaan. Silverans klokte 25"74 en Vanhoeijen 25"09. Bij de seniores kregen we opnieuw een sprintdubbel op naam van **Luca Heyvaert/LEBB**. Op 100m won ze in 12"26 voor **Anouchka Kadiamba/ACW** (12"39) en Lotte De Foer (12"54). Op de 200m haalde Heyvaert het in 24"69 voor De Foer (25"27) en Nina Denolf (25"54).



Ruben Verheyden en Davide Petrella in de laatste rechte lijn van de 400m

Foto Johnny De Ceulaerde

Op de 400m pakte Josse Martin zijn tweede provinciale titel. De Belgische indoor kampioen won overtuigend in 53"83. Bij de scholieren pakte Tibe Temmerman zijn tweede titel met 51"95. Victor Bettens en Ruben Verheyden pakten in Evergem eveneens hun tweede provinciale titel, weliswaar in combinatie met de 800m de dag voordien. Bettens won in 49"85 voor Meindert Caudron, die met 50"11 wel zijn derde medaille van het weekend pakte. **Noa Dieleman/AVLO** werd derde met ook al een sterke 50"26. Verheyden dook zoals verwacht onder 49 seconden, want met 48"97 won hij voor Davide Petrella (49"43) en **Jonathan Verstraete/KAAG** (50"49).

Luka Afschrift/KAAG haalde overtuigend de dubbel op de horden met 41"10 op de

300m horden en 14"18 (-2,9 m/s) op de 100m horden, twaalfde aller tijden. Bij de scholieren kon **Maxim Verniers/AVLO** de titel veiligstellen in 15"84 na een sterke start, net genoeg om **Lowie Wauters/KAAG** (15"90) achter zich te houden. Op de 400m horden bij de scholieren was het goud voor **Jorre Hanssens/ASVO**, die overtuigend won in 60"88. **Nathan Boone/DEIN** en **Wout Van Hoof/VS** stonden als enige junioren aan de start van hun hordenwedstrijd. Boone, Belgisch indoor kampioen op de 60m horden, liep 14"82 (+2,2 m/s) op de 110m horden en Van Hoof 57"33 op de 400m horden. Op de 110m horden een duel tussen trainingsgenoten **Ewout Dumon/KAAG** en **Robin Goossens/KAAG**. Na de laatste horde kwam Goossens nog opzetten, maar Dumon haalde het alsnog met 15"13 tegenover 15"15. In tegenstelling tot Boone, moesten Dumon en Goossens wel afrekenen met -1,6 m/s tegenwind. Op de 400m horden was **Jori Stroobants/VITA** goed voor een nieuwe provinciale titel in 54"45.

KLUSKENS TEGEN QUATACKER

Elise De Bruyn/AVLO was de beste op zondag op de 800m bij de cadetten met 2'25"87, waarmee ze zo'n twee seconden boven haar PR bleef bij haar seizoensopener. **Claire Depoortere/ACG** werd tweede met eveneens een mooie 2'27"76. Bij de scholieren won Arrezina Van Ransbeeck haar tweede titel met 2'27"41 voor **Flore De Schepper/ASVO**, die na 2'28"11 over de meet liep. Bij de junioren en seniores kregen we een kopgroep met vier vrouwen. Junioren **Elena Kluskens/LEBB** en **Laure Bilo/ASVO** en seniores Lore Quatacker en Lotte Vonck zorgden voor een boeiende strijd waarin Kluskens het finaal haalde voor Quatacker met 2'11"27 tegenover 2'11"50. Het levert hen wel beide een pro-



Elena Kluskens en Lore Quatacker

Foto Johnny De Ceulaerde

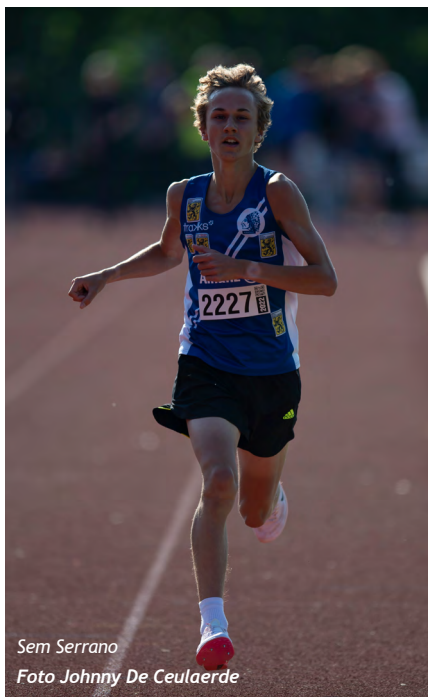
Behind you for what's ahead

vinciale titel op. Bilo (2'12"84) werd derde en tweede juniore, Vonck (2'13"07) vierde en tweede seniore.

Op de 1500m haalde Kilani Njema zijn tweede titel met winst in 4'32"82 en opnieuw moest Renu De Samblancx tevreden zijn met nipt zilver in 4'33"65. Jentho Rooms deed dan weer beter dan de dag voordien, want met 4'23"02 stak hij het goud op zak. Bij de junioren was de titel voor **Daan Bostyn/RIEM** (4'12"38) en bij de seniores stond geen maat op Simon Meganck, die zijn solo afrondde na 3'53"49. Voor de scholieren stond een 3000m op het programma, waar **Sem Serrano/KAAG** meteen het initiatief nam. Hij rondde zijn solo af in 8'40"83. De junioren en seniores werkten de 5000m af. **Kilian Moens/RIEM** haalde de titel bij de junioren binnen voor de thuisclub na 17'14"51. **Arno de Feyter/LEBB** nam net zoals Serrano een snelle start en rondde zijn solo knap af na 14'46"21.

GOOSSENS OPENT STERK

De polsstokspringcompetities werden zowel voor mannen als vrouwen op zondag afgewerkt. Bij de cadetten waren de titels voor **Louka Wauman/VOLH** (3m00) en **Sten Coene/KAAG** (2m70) en bij de scholieren voor **Delphine Van Raemdonck/VOLH** (2m30) en **Siebe Noppe/VOLH** (3m80). Bij de junioren was **Timon Van Damme/LEBB** de beste met 4m00. Clubgenoot **Nils De Lander/LEBB** klom nog hoger met 4m40 voor de titel bij de seniores. Bij de seniores vrouwen was **Bérengère Fransolet/KAAG** met 3m20 goed voor de titel. In het verspringen haalde **Finn Coene/KAAG** 6m09, ondanks -1,9 m/s, wat hem de provinciale titel opleverde. Bij de scholieren won Maxim Verniers zijn tweede titel van de dag met 6m00. **Hervé De Cremer/ASVO** was de beste junior met 6m17 (-1,9 m/s) en **Matthias De Leenheer/**



Sem Serrano
Foto Johnny De Ceulaerde

AVLO was de beste senior met 6m36 voor **Pieterjan Larmuseau/ACG** (6m21). In het hinkstap was de cadettentitel voor **Sam Van Dooren/ALVA** (10m36) en de scholierentitel voor Lowie Wauters (12m61). Junior **Elias Van Bleyenbergh/VS** mocht goud ophalen met 12m25 en Matthias De Leenheer pakte de springdubbel met 13m13.

In het hoogspringen was Maité Potvin goed voor een nieuwe titel, nadat ze minder pogingen nodig had dan **Svea Van Laere/AVLO** op 1m65. Bij de scholieren was de titel voor **Antje De Schryver/VS** (1m59). Sennah Vanhoeijen pakte haar derde titel van het weekend met 1m70 als beste juniore en bij de seniores was er een logische titel voor **Zita Goossens/DEIN**. Na haar eerste sprong was ze al zeker van goud, nadien bleef ze foutloos tot en met 1m77. Op 1m81 had ze een tweede poging nodig, waarmee de Bel-



Nora Vereecken
Foto Johnny De Ceulaerde

gische kampioene haar seizoen opent met een mooie hoogte.

DERDE TITEL VOOR VERHULST

Ine Impens pakte ook een derde titel met het discuswerpen in 29m28. Bij de scholieren was **Sena Tay/STAX** de beste met 41m12, wat haar al vroeg op het seizoen een nieuw PR oplevert. Bij de junioren was **Jolien Verstraeten/STAX** de beste met 32m59 en bij de seniores was er opnieuw een discustitel voor **Anouska Hellebuyck/DEIN** met 48m94 voor **Anke Naudts/VOLH** (41m76) en **Annelien Beelaert/VS** (39m45). In het kogelstoten ging **Nora Vereecken/LEBB** bij haar zesde poging voorbij twaalf meter. Voor de laatste poging was ze al zeker van de titel, wat haar duidelijk vleugels af. Ze verbeterde zich van 11m75 uit haar vierde poging naar 12m40 bi haar laatste, goed voor een nieuw PR. Sena Tay pakte de werpdubbel met 14m14 bij de scholieren. Bij de junioren was **Sara Van Hoyweghen/VOLH** goed voor goud met 11m13 en bij de seniores was Yoika De Pauw de beste (12m49).

Voor de mannen stond op de tweede dag speerwerpen op het programma. Finn Coene haalde zijn tweede titel en derde medaille van deze provinciale kampioenschappen met een sterke 51m37 voor clubgenoot Guust Van Autreve met 49m03. Ides Verhulst won ook zijn derde medaille van het weekend bij de scholieren, een derde gouden plak na een overtuigende zege met 57m90. Bij de junioren was de titel voor **Leon Menten/ACW** met 57m54 voor **Victor Suy/AVLO** (52m90). Bij de seniores wierp **Jente Hauttekeete/KAAG** als enige voorbij 50 meter met 50m92, wat hem de titel opleverde voor **Carlos Vanden Eede/LEBB** (49m45) en **Jef Misplon/RCG** (46m24).



Finn Coene
Foto Johnny De Ceulaerde

REACTIES

Luka Afschrift/KAAG (1ste 100m horden in 14"18 & 1ste 300m horden in 41"10 cadetten): "Het doel was om twee titels op de horden binnen te halen en het voelde goed aan vandaag. Alleen de wind was een moeilijke factor en mijn start kan ook beter. Deze zomer blijft de focus op de horden, in combinatie met het hinkstap."

Ine Impens/KAAG (2de 300m horden in 48"57, 1ste 80m horden in 12"23, 1ste 200m in 25"93 & 1ste discus met 29m28 cadetten): "De 300m horden had ik natuurlijk graag gewonnen, maar door de wind was het moeilijk om het ritme te houden, vooral bij het uitkomen van de bocht. Dus ik begrijp dat het minder was vandaag. Het waren mijn eerste wedstrijden, dus ik ben wel tevreden. En discus doe ik gewoon graag, daarom nam ik dat erbij."

Kilani Njema/LEBB (1ste 800m in 2'07"34 & 1ste 1500m in 4'32"82 cadetten): "Het was een mooie eerste wedstrijd van het seizoen. Toen ik op de 800m de kop overnam, was het volop tegenwind. Renu kwam toen naast mij, maar in de 20 laatste meters kon ik hem net voorblijven. Ik gunde hem de overwinning, maar ik ben toch blij met de titel."

Noah Coetsier/KAAG (1ste 800m in & 3de 400m in 53"26 scholieren): "Ik wist dat ik vooraan moest lopen om een goede tijd te halen. Ik kwam door in 59 seconden, dat mocht op zich sneller. Maar de stage zat toch nog in de benen. De eindtijd is wel goed, gezien de wind. De 400m was vooral een snelheidsprikkel en een goede afwisseling."

Jarno Torck/LEBB (1ste 100m in 11"36 scholieren): "Een titel doet altijd deugd,



Renu De Samblancx en Kilani Njema
Foto Johnny De Ceulaerde



Ine Impens
Foto Johnny De Ceulaerde



Maxim Verniers loopt naar winst op de horden
Foto Johnny De Ceulaerde

hoewel ik op een snellere tijd had gehoopt. Voor de 200m heb ik gepast, omdat ik wat krampen had in de kuiten."

Ides Verhulst/ACW (1ste kogel met 16m86, 1ste discus met 53m91 & 1ste speer met 57m90): "Zaterdag was het deftig, maar niet geweldig. Ik had een maand geen discus vastgehad en toch een goede afstand gehaald. Met de kogel had ik ongeveer zo iets verwacht, maar met de speer was het minder door de sterke tegenwind. Gezien de omstandigheden ben ik tevreden."

Maxim Verniers/AVLO (1ste 110m horden in 15"84 & 1ste ver met 6m00 scholieren): "Op de horden wist ik dat het nipt ging worden, maar ik haalde het gelukkig toch. In het verspringen was het niet evident met de wind, maar twee titels zijn natuurlijk leuk. Vandaag stonden ook mijn betere nummers op het programma."

Kato De Schepper/ASVO (1ste ver met 5m08, 1ste hinkstap met 11m34 & 3de 100m in 13"22 juniors): "Over het ver ben ik een beetje teleurgesteld. Het was niet makkelijk door de wind, want tijdens het aanlopen voelde je de windstoten. Bij hinkstap ging het dan wel heel goed. Ik moest er nog wat inkomen tijdens het verspringen, daarom dat hinkstap wellicht beter was."

Stijn Van der Vreken/ACW (1ste 100m in 11"31 & 1ste 200m in 22"58 juniors): "Vorig jaar liep ik twee maanden met een stressfractuur rond zonder dat ik het wist en nu twee titels halen doet deugd, ook al zijn het geen geweldige tijden. Het is wel een mooie opener en het geeft vertrouwen voor deze zomer. Ik wil graag onder 11 seconden duiken. Dat was vorig jaar al het doel, maar hopelijk lukt het deze zomer."

Andreas De Lathauwer/VS (1ste kogel met 18m11 & 1ste discus met 54m43 juniors): "Het was in de lijn van de verwachtingen, hoewel het discus beter ging dan verwacht. Ik ben content met de afstanden en het is plezierig om eens af te wisselen tussen kogel en discus."

Mariska Parewyck/EA (1ste 400m in 56"57 seniors): "Uit startblokken vertrekken is niet evident en het was al even geleden dat ik nog een 400m liep. De focus blijft natuurlijk op de 800m en de komende weken loop ik in het buitenland mijn eerste 800m en nadien op de IFAM. Daar wil ik goed presteren op de 800m, dus deze wedstrijd stond volledig in het teken daarvan."

Wolf Beliën/STAX (1ste 100m in 11"12 seniors): "Het was vandaag mijn eerste 100m sinds 2019. Het grootste doel is om blessurevrij te blijven en goed door te trainen, zodat ik volgend jaar goed kan presteren. Vroeger wou ik altijd te vroeg



Andreas De Lathauwer
Foto Johnny De Ceulaerde

herbeginnen na een blessure, nu heb ik geleerd om geduld te hebben en rustig op te bouwen. Vandaag loop ik alleen 100m, maar volgende week loop ik 200m in Oordgem. Ik ga nog even wachten om beide op dezelfde dag te lopen. Deze winter heb ik dat een keer gedaan en toen scheurde ik mijn hamstring, dus rustig opbouwen."

Zita Goossens/DEIN (1ste hoog met 1m81 seniors): "Ik wist niet goed wat ik moest verwachten vandaag, maar ik had toch gehoopt op 1m80. En dat is gelukt. Een eerste competitie is ook altijd zoeken en ik heb tijd nodig doorheen het seizoen om het goede wedstrijdgevoel te vinden, daarom start ik mijn seizoen al op het PK."

Ruben Verheyden/EA (1ste 800m in 1'50"23 & 400m in 48"97 seniors): "Al sinds vorig jaar wou ik graag een 800m lopen van kop af aan en onder 1'50 duiken, maar er was net te veel wind vandaag. We zijn ook pas een week terug vanop stage en

het frisse gevoel ontbreekt. Het is leuk om hier het seizoen te starten, samen met de groep opwarmen en een eerste wedstrijd afwerken. Op zondag lopen we 400m, want tijdens het seizoen is dat te gevaarlijk. We hebben deze week wel eens geoefend op startblokken, maar dat was echt een ramp. Daar gaat het uiteindelijk niet om. Het is vooral die snelheidsprikkel. In plaats van op training zoiets te doen, gaan we dat op zondag doen tijdens een wedstrijd. Vorig jaar liep ik 49"83, maar ik denk dat ik sneller kan en hopelijk onder de 49 seconden."

Jarno Wagemans/HAMM (1ste kogel 15m49 seniors): "Het is de eerste van het seizoen en dat is altijd wat zoeken. De opwarming ging goed, dus ik dacht, we gaan knallen. Maar tijdens de wedstrijd kwam het niet. Het is momenteel ook druk op het werk, waardoor het zoeken is om voldoende te trainen. Vroeger lukte dat vier of vijf keer per week. Als ik nu drie trainingen, haal ben ik tevreden. Een titel is ook altijd leuk en de sfeer tussen op wedstrijden is ook altijd heel leuk, want iedereen gunt elkaar echt een goede prestatie."

De volledige uitslag van de eerste dag vind je [hier](#) en van de tweede dag [hier](#).



COVER Ruben Verheyden
FOTO Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 17 - Dinsdag 26 april 2022

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde

TEKST: Ben Ghyselinck

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.