

# @LETIEKLEVEN

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN LIMBURG





# REGEN EN WIND ZIJN SPELBREKER

Na de Limburgse veldloopkampioenschappen in januari was TACT Sint-Truiden ook gastheer voor de provinciale pistekampioenschappen. Die verliepen met regenvlagen en een koude wind in niet al te beste weersomstandigheden. Een te forse rugwind blies tal van mooie spurtchrono's en springprestaties dan ook recht de prullenmand in. Ondanks die ongunstige omstandigheden kwamen er zo vroeg in het nog prille baanseizoen toch heel wat veelbelovende resultaten op het scorebord en blonken veel atleten met meer dan één titel op het erepodium.



De start van de 800m scholieren meisjes  
Foto Jens Riskin

Jorne Vanherck/SACN ging samen met zijn trainingsgroep het nieuwe seizoen voorbereiden met een stage in het Zuid-Afrikaanse Potchefstroom en wist in de 1500m meteen te oogsten. Bij het ingaan van de slotronde kwam hij uit het zog van Simon Ferson/LOOI en maakte het daarna af in 4.00.54. "Ik heb in Potchefstroom veel kilometers getraind, tot 200 km per week. Na 11 uur vliegen landde ik pas één dag vóór het provinciaal kampioenschap weer in België. Ik had een tactische race verwacht, maar Simon legde er flink de pees op. Dat ik meteen kon winnen, geeft veel vertrouwen. Ik wil deze zomer in de 3000m eindelijk onder de 8.20 duiken." Korneel Weekers/ADD werd tweede, maar draaide een dag later in de 800m (1.56.35) na een spannend spurduel met Vanherck (1.56.68) de rollen om. "Ik ben met kinesi Jasper Haesen in zee gegaan en train nu op zijn schema's. Vorig jaar had ik in de winter niet zoveel getraind, nu ga ik voluit voor de 800m en voor een chrono onder de 1.54." Met Maarten Gijzen/ADD (6m41 ver), Ruben Wagemans (52.47, 400m) en Bram Rouffa (15.21.20, 5000m) ontpopte ADD zich overigens tot de grootste goudlever. Wietse Vander Schelde/TACT (40m37 discus en 13m86 kogel) was voor eigen publiek met afstand de sterkste werper. Thomas Leendertse/SACN beschikte met 11.10 en 22.64 dan weer over de snelste spurtersbenen. Na een carrière

van 22 jaar kondigde Jan Dullers/AVT met goud en 59.10 in de 400m horden zijn afscheid aan. "Ik trainde nog vier keer per week, maar in combinatie met mijn schoenenzaak werd het in de winter moeilijker en moeilijker om me nog op te laden. Zeker nadat trainster Nadine Grouwels vorig jaar gestopt is. Met medailles op Vlaamse en Belgische kampioenschappen is het mooi geweest. Het vat is af, verder doen op een lager niveau spreekt me niet aan.



Margot Vanspauwen  
Foto Jens Riskin

Ik doe nog de interclub en daarna leef ik me samen met Lore Oosterbos met tennissen uit."

## DUBBELSLAG DE RAEDT

Bij de junioren knokte Sasha Sijbers/SACN zich naar vier titels (45m04 speer, 6m41 ver, 34m72 discus en 12m77 kogel), maar hij bleef een eind onder zijn normale niveau. "Door blessures, studieperikelen en een relatiebreuk heb ik atletiek een hele tijd links laten liggen. Om weer op niveau te geraken, zal ik eerst vijf kilo gewicht moeten zien te verliezen." Bram De Raedt/AVT liep en sprong in zijn eerste 400m horden naar 55.66. "Na een stage van twee weken in Heusden had ik op een snellere chrono gerekend. Al miste ik natuurlijk nog wedstrijdritme." De 200m een dag later gaf meer voldoening. Want met 22.25 deed hij liefst 20 honderdsten van zijn vorig record af. Cedric Mesotten, die de 100m gewonnen had, werd tweede in 22.77 en wierp zich op als speerpunt van een nieuwe spurterslichting bij ACA. Zjef Ceunen/SACN verzilverde met twee gouden medailles de Zuid-Afrikaanse stage en was zowel in de 1500m (4.01.20) als in de 800m (1.58.24) de beste. Bram Alaerts/DALO bezorgde in 15.56.12 zijn club het goud in de 5000m. Robbe Putzeys/GENK liet met 51.96 de snelste chrono over alle categorieën heen in de 400m optekenen en boekte daarmee een persoonlijk record.

Eerstejaarscholier Rune Vandezande/ADD toonde zich in de korte spurtnummers opnieuw ongenaakbaar. In de rechtstreekse finale van de 100m stopte de chrono na 11.08. Helaas met 2,4 m rugwind. Met



De 5000m met Gijs Hubrechts op kop  
Foto Jens Riskin



23.26 deed hij in de 200m met geldige rugwind één honderdste beter dan zijn vorig record. “In de winter scheurde ik tijdens een volleybalwedstrijd op school mijn enkelligementen waardoor ik een hele tijd niet kon trainen. Ik ben pas een maand geleden weer voluit kunnen gaan. Dit zomerseizoen wil ik graag onder de 23.00 seconden duiken. In 2024 moet de grens van de elf seconden eraan geloven.”

De 400m was één van de spannende wedstrijden van de lange tweedaagse. Voor het goud leek het om een duel tussen Kobe Gaublonne/TACT (53.35) en Gilles Vanherle/ADD (53.69) te zullen gaan. Maar met een ultieme krachtinspanning wurmde Joran Cant/GENK (53.25) zich vanuit de binnenbaan nog voorbij zijn opponenten. Vanherle pakte een dag later in 2.04.87 wel overtuigend de titel in de 800m. In de 1500m hield Arne Landuyt/AVT Finn Ballet/ACA af. Ilio Kopriva/AVT maalde in zijn een-tje de 3000m af en schreef met 9.08.47 een persoonlijk record bij. “Door een beenlengteverschil sukkel ik met mijn knie. Ik was hier graag onder de 9 minuten gedoken. Op 1 mei doe ik het WK Aquathlon op Ibiza.”

In de kampnummers sneuvelde een aantal persoonlijke records. Zo ging Jolan Vreysen/DALO in het hoogspringen van 1m65 naar 1m73 en in het hinkstapspringen staat hij nu op 12m00. Kobe Danckaert/ACA trok met zijn club op stage naar Kroatië en pakte in het speerwerpen met 50m23 uit, bijna vijf meter verder dan zijn vorig record (45m45). Quinten De Hondt/AVT deed in het kogelstoten met 13m37 dan weer een meter beter (12m35). Meerkamper Flor Lambrechts/AVT won het discuswerpen (39m90) en de 110m horden (14.43, wind +2,4m).



Medium 1500m cadetten: Maxime Voorter (m), Lore Diricks (l) en Willemijn Driessen (r)

Foto Jens Riskin

## SLOKOP SACN

Bij de cadetten sleepte SACN heel wat gouden medailles mee naar Pelt. Witse Vandeweyer/SACN maakte indruk door van start tot finish de 1500m (4.39.16) te domineren. “Ondanks wat last aan de knie heb ik in Zuid-Afrika veel kilometers kunnen draaien. Mijn record bedraagt 4.34.78, deze zomer wil ik graag onder de 4.30 uitkomen.” Clubgenoot Juul Derickx moest alleen in de 100m buigen voor Joppe Hilven/BREE. Zowel in de 100m horden (14.47, wind +2,9m) als in de 300m horden (44.18) en de 200m (24.17) was het bingo. “Heel tevreden over mijn wedstrijden. Vorig jaar kwam ik niet zo goed op de eerste horden uit.” Lander Loomans (32m95) speer en 12m23 kogel) en Alexander Loomans met een persoonlijk record van 40m73 in het discuswerpen dikten de gouden oogst van SACN nog wat verder aan. Met James Noels (55.19, 400m)

en Matz Wijnen (6m12 ver, wind +2,8m en 1m60 hoog) kende ook Looise een topdag. Nog voor Looise stoomde Limburgs veldloopkampioen Nand Put na een lange solo in de 800m naar 2.10.92, ruim 8 seconden sneller dan vorige zomer.

## VAN DER SCHOEPEN TOP

Op elk provinciaal kampioenschap komt er wel een revelatie boven water. Die titel was dit jaar voor Anneleen Van der Schoepen/SACN weggelegd. Nadat ze eerst in 5.10.36 het goud in de 1500m binnengehaald had, toonde ze zich minder dan een uur later in de 3000m ook de betere van Jet Driesen/ACA (10.37.22). Met 10.33.58 deed Van der Schoepen ook gevoelig beter dan de 11.12.66 van vorige zomer. Jana Horemans/AVT pakte, telkens met teveel rugwind en in de 100m opgezweept door de teruggekeerde Marisa Vanheusden/ADD, de dubbel



Maarten Segers  
Foto Jens Riskin



Zacarya Aznag  
Foto Jens Riskin



# Behind you for what's ahead





in de korte spurtnummers: 12.52 en 25.63. Na een mindere periode klimt Bo Nijs/ATLA in het verspringen weer naar haar beste niveau. Niemand deed beter dan de 5m62 die ze bij haar tweede poging liet opmeten. Verrassing in het verspringen was topatlete Rani Rosius/AVT. Haar beste sprong bedroeg 5m35. "Puur voor de fun, al doe ik op training natuurlijk ook springoefeningen.. Eigenlijk wilde ik vandaag het hinkstapspringen doen. Maar omdat ik later op de namiddag nog naar een communiefeest moest, ben ik naar het verspringen geswitcht. Op training loopt alles naar wens. Op de interclub doe ik de 100 en 200m en de estafette 4x100m. Op 13 mei doe ik in de jacht op een WK-ticket in Nairobi dan mijn eerste grote meeting." Lore Oosterbos/AVT sloot net als Jan Dullers haar carrière in schoonheid af met winst en 14.96 in de 100m horden. "Ik heb er lang over nagedacht en in september beslist dat het mooi geweest is. Ik heb 22 jaar aan atletiek gedaan en combineerde mijn sport met een lesopdracht in Buso-school De Garve in Stokkem. Ik trainde nog twee keer per week. Meer trainen lukt niet meer." In de juniorescategorie waren heel wat proeven mager tot zelfs helemaal niet bezet. Charlotte Vanlangenaker/ATLA had voldoende aan 37m90 en 11m70 voor winst in discuswerpen en kogelstoten. Britt Vaesen/AVT was als enige deelnemster vooraf al zeker van goud in de 1500m (5.15.16) en de 800m (2.31.92). Linde Breban/ADD hield Vanlangenaker met 35m88 in het speerwerpen van een derde titel. Elodie Francart/ADD, die in het indoorseizoen een scheur van ruim 3 cm in de hamstrings opgelopen had, liep en sprong nog niet op volle kracht. Maar dat belette haar niet om met 5m26 het verspringen te winnen en in 26.40 de 200m op haar naam te schrijven. Isalie Vandael/AVT



Flor Lambrechts  
Foto Jens Riskin



Leon Adamczyk  
Foto Jens Riskin

was in 61.34 de beste in de baanronde.

## DE PAEPE MEERKAMP

onde. Emma De Paepe/GENK besliste vorig najaar om van de loopnummers naar de meerkamp over te schakelen en timmert nu met Fernando Oliva - haar peter - als coach aan een nieuwe weg. "Ik heb lang met knieproblemen geworsteld, maar door krachttoefeningen ben ik van de blessures verlost geraakt. De werpnummers zullen me punten kosten, maar de meerkamp geeft me gewoon meer voldoening. Ik ben ook gelukkiger nu. Mijn eerste zevenkamp doe ik wellicht op het Vlaams kampioenschap. Dit zomerseizoen is het vooral mezelf testen." Met 1m55 hoog, 57.57 in de 400m en 14.81 in de 100m horden én drie

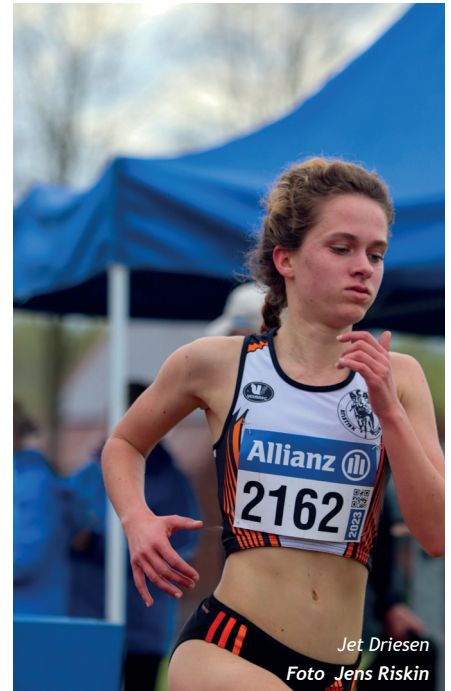


Lukas Putzeys (1393) en Lars Winters (1394)  
Foto Jens Riskin



Nore Hendrickx  
Foto Jens Riskin

titels zet de rijzige Genkse het pisteseizoen alvast mooi in. Clubgenote Lauren Petroci-Coninx knalde in de reeksen van de 100m (wind + 0.3m) meteen naar 12.13, 24 honderdsten sneller dan in 2022. In de finale dook ze met 11.98 (wind +2,4m) voor het eerst onder de 12 seconden, mentaal zeker een mooie opsteker. Ook in de 200m (25.02) - waarin ze opnieuw sterk weerwerk van Jana De Raedt/AVT kreeg - was ze de beste, maar opnieuw met teveel rugwind (+2,3m). Een mooie reeks resultaten en dat daags na de Sweet Sixteen-fuif. "Ik heb de voorbije maanden wel goed kunnen doortrainen, maar dit had ik in mijn eerste wedstrijd bij de scholieren helemaal niet zien aankomen." In de 800m roffelde Kyra Verdonck/LOOI van bij het startschot de aanvalstrom. In de tweede ronde kletste



Jet Driesen  
Foto Jens Riskin



ze achtereenvolgens Indy Lagarde/SACN, Marthe Nyssen/ADD en ten slotte ook Eline Debaere/AVT uit haar zog. Ze finishte in 2.20.46. "Ik had met mijn trainer afgesproken om meteen een hoog tempo op te leggen. Dit seizoen wil ik heel graag onder de 2.18 lopen." Nyssen pakte een dag later de titel in de 3000m (11.02.34), Lagarde won overtuigend de 1500m (5.00.66). De kampititels waren voor o.m. Jolien Reyskens/GENK (30m03 discus en 40m48 speer), Ellen Mariale/ATLA (11m91 kogel) en Lore Foesters/AVT (5m39 ver).

## DRIEKLAPPER DEKKERS

Op de achterkant van haar shirt prijken al heel wat provinciale schildjes, in Sint-Truiden deed cadet Hélène Deckers er daar nog eens drie bij: 12.27 (100m), 25.42 (200m, wind +2,2m) en een persoonlijk record van 11.97 in de 80m horden. Maxime Voorter/GENK vocht in de 800m een mooi duel met Lio Ramaekers/LOOI uit en won op de tweede dag met een straat voorsprong ook goud in de 1500m. Met respectievelijk 2.27.44 en 5.02.39 smukte ze haar kampioenschap met twee persoonlijke records op. Yamina Fontaine/AVT debuteerde in de 300m horden en zette met 49.39 de snelste tijd van de twee reeksen neer. Lien Swinnen/ATLA boekte met 32m27 discus en 10m26 kogel een dubbelslag in de werpnummers. Phebe Nicolaj/ACA was in het speerwerpen iedereen de baas met 27m21. In het hinkstap bezette ADD het volledige podium. Met een persoonlijk record van 9m39 hield ze nipt Inthe Daniëls (9m34) af. In het verspringen jumppte Soraya Paredes/LOOI als enige voorbij de vijf meter. Met 5m04 mocht ook zij een persoonlijk record bijschrijven.



Rani Rosius  
Foto Jens Riskin



Podium discus seniores: Wietse Vander Schelde (m), Davy Nulens (l) en Niels Philtjens (r)  
Foto Jens Riskin

## REACTIES

**Zacarya Aznag/LOOI (goud seniores speer 55m37)** : "Ik blijf vijf meter onder mijn winnende worp van het WK voor masters in Torun. Vandaag was de wind spelbreker. Die zat niet goed voor het speerwerpen."

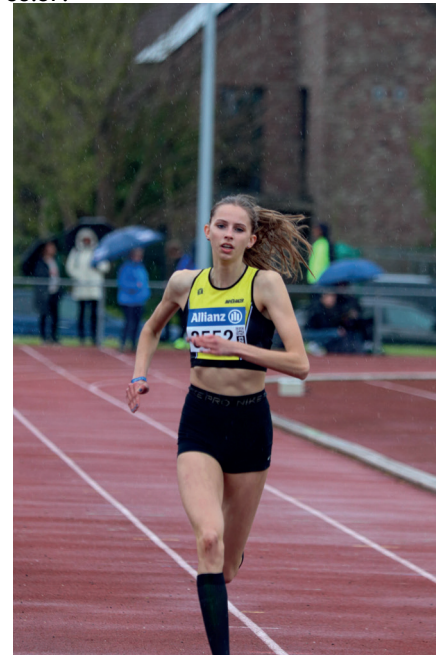
**Yoran Knuysen/ACA (goud scholieren ver 6m65, wind +4,9m)**: "Ik was verrast dat ik Flor Lambrechts kon kloppen. Jammer van de rugwind. Door de wind kwam ook mijn aanloop niet zo goed uit."

**Zoë Devillé/ADD (goud juniore 12.72, 100m)**: "Ik had me met een stage in Pelt op het zomerseizoen voorbereid. Twee weken geleden liep ik in Diepenbeek exact dezelfde tijd. Maar vandaag genoot ik wel van drie meter rugwind."



Arne Schepers (2566)  
Foto Jens Riskin

**Guinevere Cruyts/TACT (goud cadetten 58.60, 400m en 1m50 hoog)**: "Dat het kampioenschap door mijn eigen club georganiseerd werd, zorgde voor stress. Vorig jaar liep ik op het PK 58.50. Maar vandaag maakten regen en wind het niet gemakkelijk. Indoor liep ik in maart op het BK al 58.37."



COVER Emma De Paepe  
FOTO Jens Riskin

## Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 18 - Donderdag 28 april 2023

FOTO'S: Jens Riskin  
TEKST: Jacky Stijven

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.