

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN



ANDREAS DE LATHAUWER BENADERT BELOFTEREKORD

Het is donderdag een prachtig Allianz KVV geworden in Gent. Daar waren behalve het mooie meer vooral de vrouwen voor verantwoordelijke met een hele resem knalprestaties, maar ook bij de mannen viel er heel wat moois te noteren. We denken dan in de eerste plaats aan Andreas De Lathauwer, die in het kogelstoten flirtte met het 51 jaar oude Belgisch record U23. Een andere uitblinker was Thomas Van Nuffelen, die met zijn polsstok over 5m42 wipte.



Rendel Vermeulen
Foto Johnny De Ceulaerde

RENDEL VERMEULEN VLAMT OP 100M (GOUD) EN 200M (ZILVER)

In het snelste nummer van de dag op de Blaarmeersen stond er geen maat op de 19-jarige Rendel Vermeulen/ACME, die de 100 meter won in 10"71. Daarna won hij nog 200 meterbrons in 21"56. Goud was daar voor Jonathan Sacoor/OEH in 21"29, zilver voor Victor Hofmans/OLSE in 21"46. In de reeksen had Jonathan zijn persoonlijk record al naar 21"13 gebracht. De 400 meter werd een leuke strijd tussen Adrien Devriendt/ACME, die als een speer vertrok, en Maarten Heylen/AVLL. Het was uiteindelijk de nog maar twintigjarige Adrien Devriendt die het haalde in een knappe 46"86, goed voor top 25 aller tijden bij de beloften. Maarten volgde vier honderdsten later. In de 110 meter horden was Michael Obasuyi/OEH zoals verwacht baas. Hij is op de terugweg na een blessure en zet met 13"93 een stapje in de juiste richting. In zijn spoor liep Jente Hauttekeete/KAAG een dijk van een persoonlijk record van 14"10. Dat belooft voor de zevenkamp in Götzis volgende week. Over 400m horden stond er geen maat op Limburger Wout Bex/LOOI, die het haalde in

52"20. Dylan Owusu/AVLL (53"79) en Jori Stroobants/VITA (53"97) mochten mee het podium op.

ROB VAN DEN BOGAERT IS EEN GEBOREN AFWERKER

In de 800 meter ging het er eerder traag en tactisch aan toe. Rob Van den Bogaert/VS wist desalniettemin zijn favorietenrol waar te maken en won in 1'53"64. Opvallend: ex-Belgian Tornado Stef Vanhaeren/AA was vierde in 1'54"81. In de 1.500 meter ging het er nóg trager en tactischer aan toe, en dat speelde in de kaart van junior Elias Sleetckx/DCLA. Dat is een geboren afwerker en hij won dan ook in 4'02"95 voor zijn trainingsmaatje Kobe Hermans/DCLA, die 4'03"13 klokte. Philip Cortvriendt/OEH, die de wedstrijd grotendeels maakte, was derde in 4'03"38. Nog een ander trainingsmaatje van Elias en Kobe haalde het in de 5.000 meter, die wél behoorlijk hard ging. Lode Van Tente/DCLA won verrassend in 14'43"40, een dik persoonlijk record. In de 3.000 meter steeple stond er geen maat op Gaetan Van Laethem/LEBB, die 9'33"88 klokte.

ANDREAS DE LATHAUWER KOMT DICHT BIJ BELOFTEREKORD KOGEL

Over naar de kampnummers dan. Philip Milanov/ACME won het discuswerpen met een seizoensbeste van 64m34. Kwinnten Cools/DCLA was tweede en komt met 52m20 de top tien aller tijden bij de beloften binnen. Brons was voor Andreas De



Jonathan Sacoor
Foto Johnny De Ceulaerde

Lathauwer/VS met 51m85 en die zorgde in het kogelstoten voor dé mannelijke prestatie van de dag. Met 17m77 naderde hij tot op zes centimeter van het 51 jaar oude Belgisch record U23 van Georges Schroeder. Kwinten Cools won zijn tweede zilveren medaille met 16m55. Vroeger op de dag had Remi Malengreaux/RCG zijn favorietenrol al waargemaakt in het hamerslingeren. met een vlotte winst. Hij slingerde zijn hamer 64m93 ver. Ook junior Devlin Neyens/VMOL liet zich opmerken in het hamerslingeren. hij kwam tot 60m22. Goed voor de derde prestatie aller tijden in zijn leeftijdsklasse.

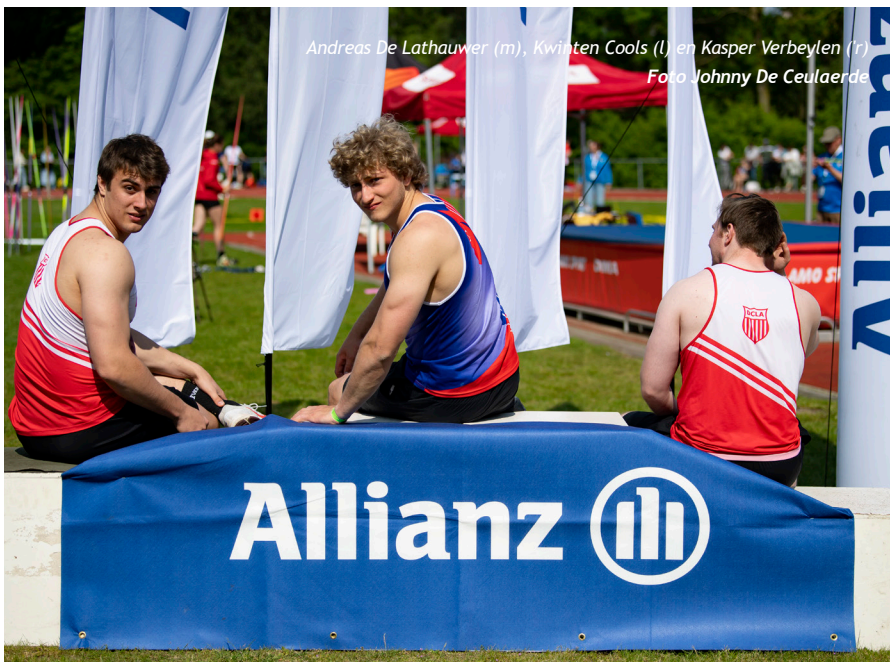
STRAFFE THOMAS VAN NUFFELEN

Ook in het speerwerpen maakte de topfavoriet het zonder al te veel problemen waar, want niemand kwam in de buurt van de 71m34 van Cedric Sorgeloos/ACW. Het hoogspringen werd een hele mooie competitie, ook in de breedte met liefst vier mannen boven de 2m13. Het was Jef Vermeiren/ACHL die uiteindelijk ruimschoots de sterkste bleek en over 2m21 wipte. Bram Ghuyts/OEH won zilver met 2m15, ook Lars Van Looy/KAAG ging over 2m15 maar telde meer foutspringen. Giebe Algoet/HCO was vierde met 2m13. In het hinkstapspringen kreeg Björn De Decker/WIBO meer tegenstand dan hij de laatste jaren gewoon was, maar met 14m48 wist hij zich toch weer van goud te verzekeren. David Boda/DCLA volgde 25 centimeter later. Brons was met 13m95 voor junior Mathias Mees/BVAC. Die laatste won ook zilver in het verspringen met 7m04, een persoonlijk record. De winst was met 7m15, ook al een persoonlijk record, voor Jeroen Gonnissen/FLAC. Brons

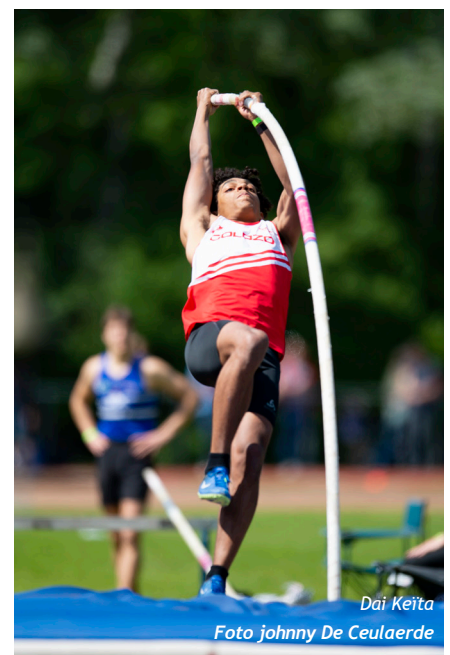


Podium speer: Cedric Sorgeloos (m), Jonas De Buscher (l) en Vincent Van den Bosch (r)
Foto johnny De Ceulaerde

was met 6m95 voor Björn. In het polsstokspringen tot slot zagen we van de straffe resultaten van de dag, met Thomas Van Nuffelen/DCLA die over 5m42 ging en zo zijn tiende plaats op de ranking aller tijden verstevigde. Hij probeerde het ook nog op 5m53, maar dat was nog even te hoog gegrepen.



Andreas De Lathauwer (m), Kwinten Cools (l) en Kasper Verbeylen (r)
Foto johnny De Ceulaerde



Dai Keita
Foto johnny De Ceulaerde

REACTIES

Rendel Vermeulen/ACME (goud 100m in 10"71 en brons 200m in 21"56):

"Ik was gekomen met het doel om mijn titel te verlengen in de 100m en twee goeie races te lopen. Dat eerste is gelukt en over mijn tijden waren ook zeker meer dan redelijk. Een succesvolle dag om het seizoen mee te beginnen. Op het laatste moment had ik mij ook nog ingeschreven voor de 200m, als training en omdat het vroeg op het seizoen wel eens kan om vier keer op één dag te lopen. In de reeksen liep ik heel ontspannen een mooie 21.50. In de finale had ik gehoopt iets sneller te gaan, maar het was misschien die ene wedstrijd te veel."

Cedric Sorgeloos/ACW (goud speerwerpen met 71m34):

"Het draaide helemaal niet goed. Het gevoel dat ik van de trainingsstages heb, en de trainingen, is beter dan wat ik naar mijn gevoel tot nu toe al heb kunnen tonen. Het vroege uur, koude weer enzovoort hadden er wel wat mee te maken. Maar het gaat allemaal terug in de goeie richting en ik ben blij dat ik competitieritme kan opbouwen. Dat is ook een belangrijk doel dit jaar, daar kan dan uiteraard eens een mindere wed-



Podium 100m horden: Michael Obasuyi (m), Jente Hauttekeete (l) en Senne Segers (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

strijd bij zitten, maar waarschijnlijk ook eens een uitschieter. Het is nog heel vroeg op het seizoen en ik zou toch graag de 80m passeren."

Andreas De Lathauwer/VS (goud kogelstoten met 17m77 en brons discuswerpen met 51m85):

"Het discuswerpen begon al goed, maar jammer genoeg heb ik mij niet meer kunnen verbeteren na de eerste worp. Bij het kogelstoten had ik mijn beste wedstrijd van het seizoen, dus daar kan ik zeer blij

mee zijn. Het merendeel van mijn worpen was voorbij de 17m, wat ik zelf wel goed vind, aangezien ik de voorbije wedstrijden de 17m niet kon overschrijden. Bij mijn voorlaatste worp kom ik dan nog net enkele centimeters te kort voor het belofterecord, wat nog meer motivatie gaf voor mijn laatste worp. Ik kon de kogel nog eens op de lijn van de 18m leggen, maar jammer genoeg kon ik bij die worp net niet binnen blijven."



Philip Milanov
Foto Johnny De Ceulaerde



Lode Van Tente
Foto Johnny De Ceulaerde

Jef Vermeiren/ACHL (goud hoogspringen met 2m21):

“In ben heel tevreden met de sprongen. Mijn eerste sprongen waren heel goed en ik had best wel veel vertrouwen dat ik hoog ging springen. Tot ik op 2m15 opeens precies was vergeten hoe ik moest springen en twee heel slechte pogingen deed. Maar vanaf de derde poging ging het weer goed. De sprong op 2m21 was ook gigantisch goed, waardoor ik en mijn trainster maar hadden besloten voor een nieuw pr te gaan. Maar ik was een beetje uit de flow geraakt en mijn sprongen trokken op niet zo veel meer.”

Elias Sleenckx/DCLA (goud 1.500m in 4'02"95):

“De wedstrijd kwam redelijk traag op gang, waardoor het uitdraaide op een sprintje met drie. Daarin was het héél nipt, maar ik ben blij dat ik aan het langste eind trok. Ik ben wel verbaasd dat ik gewonnen heb, al besef ik natuurlijk ook wel dat het deelnemersveld niet supersterk was. Als het dan tot een sprint komt, weet ik dat ik kans maak. Mijn volgende wedstrijden zijn pas in juli, want nu komen de examens eraan.”

Jonathan Sacoer/OEH (goud 200m in 21"29, PB van 21"13 in de reeksen):

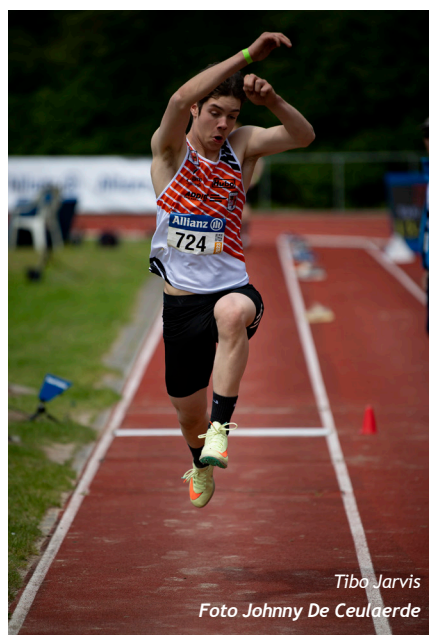
“Het doet deugd en het geeft heel veel vertrouwen om eindelijk nog eens een persoonlijk record achter mijn naam te zien. Je kan wel beweren dat het op training goed gaat, zoals ik vorig jaar gedaan heb, maar als je in wedstrijd niet presteert, heeft dat weinig zin. Mijn coach, Jacques Borlée, heeft mij op de vingers moeten tikken en ondertussen heb ik een klik gemaakt, ook met de hulp van een psycholoog. Het belangrijkste probleem was dat ik de wedstrijden te veel over mij heen liet komen en te veel op automatische piloot liep. Nu leef ik actiever en met een betere mindset naar mijn wedstrijden toe.”



Podium hinkstap: Björn De Decker (m), David Boda (l) en Mathias Mees (r) Foto Johnny De Ceulaerde



Wout Bex
Foto Johnny De Ceulaerde



Tibo Jarvis
Foto Johnny De Ceulaerde

Thomas Van Nuffelen/DCLA (goud polsstokspringen met 5m42):

“Mijn eerste sprong over 5m00 ging zeer vlot en was dus al een goed begin van de wedstrijd. Op mijn volgende hoogte, 5m20 was het ietsje meer stressen omdat ik daar drie pogingen nodig had. Daarna ben ik direct naar 5m42 gegaan. Daar zat ook alles in de aanloop en sprong goed en lukte het van de eerste keer.”

TEKST: Milan Augustijns

Behind you for what's ahead



MEREL MAES EN RANI ROSIUS TONEN PROGRESSIE

De Vlaamse atletes trokken afgelopen donderdag richting Gent voor het Allianz Kampioenschap van Vlaanderen. Op de piste op de Blaarmeersen, de thuisbasis van de organiserende club KAAG, werd in prima weersomstandigheden opvallend sterk gepresteerd door de Vlaamse vrouwen. Veel van de titelverdedigers, waaronder Rani Rosius (spurdubbel 100m en 200m), Vanessa Sterckendries (winst hamer met een verre 69m10) en Merel Maes (winst met een magistrale sprong van 1m92), tekenden present en ook enkele toppers als Noor Vidts en Elien Vekemans waren op de afspraak.

van de dag met 48m93. In de laatste beurt sprongen zowel Lyssens als Defrère nog over Anouska Hellebuyck/DEIN, die lange tijd op zilver stond met 48m89 en uiteindelijk moest schikken met een vierde plaats. In het speerwerpen moest uittredend kampioene Kirsten Umans/HAKI zich tevredenstellen met zilver na 43m51. Het goud was namelijk voor de Waaslandse juniore Emma Van Hove/ACW. Met 44m39 bleef ze amper zes centimeter onder haar PR. Het brons was voor Fleur Verstraete/RCG met 42m52, een mooie beloning voor Verstraete nadat ze vorig nog net naast het podium viel.

OOGHE KRIJGT BR IN ZICHT

De wisselende wind in de voormiddag maakte het niet gemakkelijk voor de hinkstap-springsters, waardoor de competitie steeds alle kanten op kon. Jolijn Verhaeghe/HAC, een vaste waarde op het podium, opende mooi met 11m46. Nadien kon ze geen geldige sprong meer laten noteren en miste het podium nadat Thais Favoreel/STAX eveneens 11m46 liet opmeten, amper één centimeter onder haar PR. Een betere tweede prestatie leverde Favoreel brons op. Het zilver was voor Vlaams indoorkampioene Florence Amon/DCLA met 11m59. Ze moest nipt de duimen leggen voor Silke Daems/ABES, die met 11m62 haar één week oude PR met één centimeter aanscherpte en de Vlaamse titel greep. In het verspringen bewaarde de top vijf hun beste sprong voor het einde. Want de beste sprongen werden in de zesde poging afgeleverd. Laura Ooghe/HAC had bij haar derde



Podium hamer vrouwen: Vanessa Sterckendries (m), Ilke Lagrou (l) en Evi Vercruyssen (r)

De hamerslingers trokken ook richting Gent, maar dan naar de piste van RC Gent. De Vlaamse en Belgische titels werden al meermaals verdeeld op de blauwe piste in Gentbrugge en donderdag waren alle toppers opnieuw aanwezig. Niet geheel onverwachts kregen we hetzelfde podium als vorig jaar en Vanessa Sterckendries/OEH zette meteen iedereen op scherp. Ze opende met een bijzonder sterke 69m10, amper 81 centimeter minder dan haar drie jaar oude Belgische record. Nadien liet Sterckendries nog sterke afstanden opmeten, maar kon ze zich niet meer verbeteren. Ilke Lagrou/KAAG opende met 53m49, waarmee ze scholiere Manon Beernaert/HAC voorbleef die 52m57 liet opmeten in de eerste rotatie. Lagrou verbeterde zich nog tot 53m58, maar voelde in de laatste worp de hete adem van Evi Vercruyssen/DCLA. Met 52m72 kwam Vercruyssen nog sterk opzetten en pakte nog brons voor Beernaert.

In de andere werpnummers volgden favorieten Jolien Boumkwo/VAC en Babette Vandeput/AVLL zichzelf op als Vlaams kampioene. In het kogelstoten kwam Boumkwo tot 16m48 in haar laatste poging en ging Elena Defrère/KAAG vooraf die 14m91 als beste liet opmeten. Het brons was voor

Noor Vidts/VAC met 14m01. In Merksem liet Babette Vandeput vorig jaar een geweldige worp opmeten met de discus met 55m50. In Gent werd het 51m80 voor een nieuwe Vlaamse titel. Ze ging als enige voorbij 50 meter, want zilveren Katelijne Lyssens/ROBA kwam tot 49m06 en Elena Defrère pakte met brons haar tweede medaille



Elien Vekemans

Foto Johnny De Ceulaerde



Emma Van Hove

Foto Johnny De Ceulaerde

sprong al net zes meter gehaald, maar met 6m16 bij haar laatste sprong deed ze beter dan ooit. De Belgische recordhoudster indoor bij de scholieren bevestigde haar limiet voor de EYOF (6m04), die ze na 6m10 een paar dagen eerder in Deinze al op zak had. De Houtlandse kruipt ook steeds dichterbij het scholieren outdoor record van Sandrine Hennart/USTA, dat sinds 1989 op 6m23 staat. Clubgenote Maité Beernaert/HAC was opnieuw goed voor zilver met 6m13 en Stefanie Brosens/TUAC pakte brons met 5m90.

HOOGSPRINGSTERS TOP

In het polsstokspringen is Elien Vekemans/DCLA al zeker van deelname aan het EKU23, nadat ze begin mei de limiet van 4m22 haalde in Luik. Afgelopen donderdag had ze een derde poging nodig voor 4m20. Nadien ging de lat naar 4m30 en die hoogste klaarde Vekemans bij haar eerste sprong. Een bevestiging van die limiet en ook de hoogste sprong een Belgische belofte met de polsstok in openlucht. Indoor ging Vekemans al hoger, nadat ze vorig jaar liefst 4m47 klaarde. Uittredend kampioene Fleur Hooyberghs/ACHL werd tweede met 3m95 en Jana Jansen/VMOL derde met 3m75.

Na twee internationale limieten in het springen moest het beste nog komen, want de hoogspringcompetitie deed nog beter met drie internationale limieten in een en dezelfde competitie. In 2020 verbaasde Merel Maes/ACW iedereen met een sprong over 1m91 tijdens de Belgische indoorkam-



Elke Godden (vooraan)
Foto Johnny De Ceulaerde



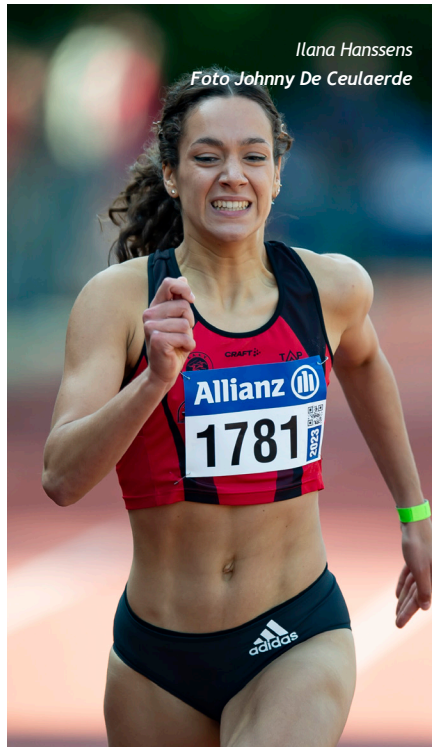
Yorunn Ligneel
Foto Johnny De Ceulaerde

pioenschappen in Louvain-La-Neuve. Outdoor volgde 1m88 als hoogste sprong, maar in Gent deed Maes beter dan ooit. Op 1m87 had ze zekerheid over een nieuwe Vlaamse titel, nadat ze vorig jaar de titel won met een sprong van 1m77. Maes had het juiste ritme te pakken en ging ook over 1m90. Nadien ging de lat naar 1m92 en bij haar derde sprong was eveneens het raak. Daardoor komt Maes op een gedeelde tweede plaats in de ranglijst aller tijden bij de junioren samen met Nafi Thiam/RFCL. Het BR van Sabrina De Leeuw/CSF met 1m93 komt nu ook bijzonder dichtbij. De limiet voor het

EKU20 (1m81) had Maes al op zak na een sprong over 1m85 begin mei in Sint-Niklaas. Met 1m92 staat Maes momenteel op een tweede plaats wereldwijd bij de junioren. Yorunn Ligneel/HAC ging lang mee en kende een foutloos parcours tot en met 1m85. Niet alleen een verbetering van haar PR met twee centimeter, maar ook een evenaring van de gevraagde hoogte voor het EKU23. En dan volgde nog een derde limiet, want bronzen Svea Van Laere/AVLO haalde 1m78 bij haar derde poging en voldoet op die manier aan de limiet voor de EYOF. Een paar dagen eerder haalde Van Laere al 1m76 en nu volgde de ontlading bij de Lokerse.

ROSIUS VIA HERKANSINGEN

In de reeksen van de 100m gaven zowel Elise Mehuys/AVLL, Lotte Van Lent/AVZK en Rani Rosius/AVT een sterke indruk. Rosius bolde bij windstille omstandigheden uit naar 11"64. Mehuys en Van Lent stuwden elkaar naar respectievelijk 11"46 en 11"65. Jammer genoeg geen PR's gezien een meewind van 2,5 m/s. De finale kende een bijzondere ontkenning nadat Rosius reageerde op lawaai uit het publiek. Ze stelde zich recht, net op het moment dat het startschot weerklonk. Mehuys en Vincke, die naast Rosius in de blokken zaten, aarzelden bijgevolg in de verwarring die heerste na het startschot. Terwijl Rosius verbaasd om zich heen keek, trokken Mehuys en Vincke zich alsnog op gang. Intussen was Lotte Van Lent opnieuw op weg naar een topchrono. Ze won in 11"65, ditmaal met geldige wind. Ze moest wel wachten om een eventuele titel te vieren, want na beraad van de jury kregen de atletes de kans om opnieuw te



Ilana Hanssens
Foto Johnny De Ceulaerde

lopen, waarna die chrono hun finale chrono zou worden. Van Lent verkoos om niet opnieuw van start te gaan, terwijl onder meer Rosius, Mehuys en Rani Vincke/KAAG opnieuw in de blokken kropen. In de hernomen finale stormde Rosius naar winst met 11"24, een verbetering van haar PR met vier honderdsten en een nieuwe Vlaamse titel. Vincke werd tweede met 11"59, goed voor zilver. Mehuys liep na 11"67 over de finish, waardoor Van Lent alsnog het podium op mocht voor brons. In de eerste finale liep Camille Sonnevillie/KAAG ook een sterke race, want met 11"93 dook de scholiere voor het eerst onder twaalf seconden. Sonnevillie komt dankzij die prestatie op een gedeelde zestiende plaats in de ranking aller tijd bij de scholieren. Nadien pakte Rosius nog een tweede gouden medaille, ook in een nieuwe persoonlijke beste met 23"46 op de 200m. Manon Depuydt/ACME liep naar de tweede plaats met 24"04 en komst steeds dichterbij haar oude chrono's na heel wat blessureleed. Voor het brons werd het knokken tussen Justine Goossens/RCG en Nina Hespel/DCLA. Uiteindelijk haalde Goossens het podium met 24"21 en hield ze Hespel één honderdste achter zich.

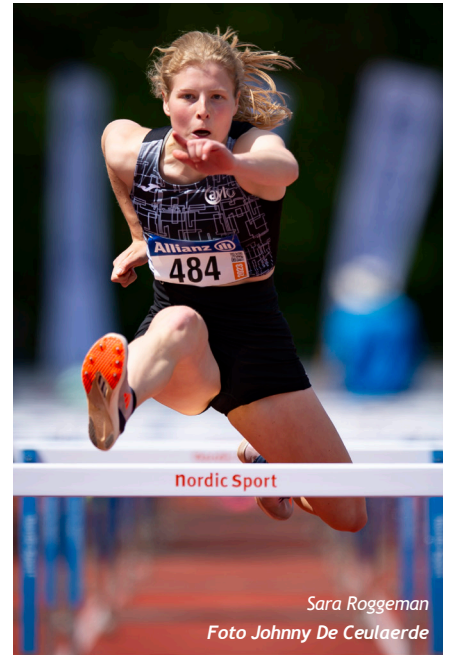
Op 100m horden had Angel Agwazie/OEH de beste start in de finale en pakte resoluut de kop. Noor Vidts kwam nog sterk opzetten en beide finishten in 13"75, ondanks 2,5 m/s tegenwind. De fotofinish wees uiteindelijk Agwazie als nieuwe Vlaamse kampioene aan. Het brons was voor Amber Vanden Bosch/ZWAT met 13"95. Op de 400m horden was Eline Claeys/ATLA overtuigend de beste met 59"50 voor Emma Van Laer/KAPE (61"65) en Loike Vierendeels/LEBB (61"95). Op de vlakke 400m kregen we een prangend duel tussen Messalina Pieroni/LOOI en Ilana Hanssens/ASVO. Uiteindelijk



Amber Dawyndt
Foto Johnny De Ceulaerde

kroonde Pieroni zich tot Vlaams kampioene met 54"82. Hanssens deed met 54"96 wel beter dan ooit, want ze dook voor het eerst onder 55 seconden. Het brons was voor Anne-Sophie Bremans/ACHL met 55"49.

Op de 800m nam Isaura Rossaert/ACW het initiatief na de start en legde een hoog tempo op. De rest volgde aandachtig, maar op 150 meter van het einde zette Jacintaha Cornelis/VS haar eindsprint in. Maaike Vander Cruyssen/AZW pikte even aan, maar moest toch een gaatje laten. Cornelis sprintte naar de overwinning in een knappe 2'07"78 voor Vander Cruyssen (2'09"81) en Liselot Smolders/ROBA (2'11"86). Rossaert moest tevreden zijn met een vierde plaats. Op de 1500m kregen we een trage opening. Lana Ryckaert/LOOI plaatste zich op kop en de rest volgde aandachtig. Toen Char-



Sara Roggeman
Foto Johnny De Ceulaerde

lotte Van Laethem/HCO naast haar kwam, ging het tempo omhoog en scheidde een klein groepje, met daarbij ook nog Laura Schadron/ZWAT, Lore Quatacker/KAAG en Axana Schaeverbeke/ACME, zich af. Ryckaert behield de kop, maar op 200 meter van het einde zette Quatacker haar eindsprint in. Ze pakte meteen een drietal meter en hield die voorsprong vast. Quatacker won in 4'36"00 en pakt na de Vlaamse indoortitel, nu ook de outdoortitel. Schadron sprintte zich naar de tweede plaats met 4'36"63 voor Van Laethem met 4'36"72. Op de 5000m scheidde een kopgroep met vijf atletes zich af. Naar het einde van de wedstrijd zette Katrijn Vande Riviere/RIEM zich resoluut op kop en ging het tempo de hoogte in. Enkel Victoria Warpy/ACW en Jenka Wittevrongel/ACME bleven in haar spoor. Uittredend Vlaams kampioene Anne Schreurs/GENK en Yewbdar Denys/DCLA moesten de koplopers laten gaan. In de laatste meters sprintte Warpy naar de Vlaamse titel met 17'00"85, een seconde bonus op Vande Riviere (17'01"87) die zilver pakte. En het brons was voor Wittevrongel (17'04"98). Op de 3000m steeple was de Vlaamse titel voor Jolien Van Hoorebeke/RIEM met 10'37"90 voor Rhune Vanroosebeke/AVLO (10'41"27) en Elke Godden/AVKA (10'46"32).

REACTIES

Vanessa Sterckendries/OEH (goud hamer met 69m10): "Het liep anders dan verwacht, want als wedstrijdplan hadden we een rustige start vooropgesteld. Maar in die eerste worp werd het al meteen 69 meter. Deze prestatie geeft natuurlijk vertrouwen voor het vervolg van het seizoen, waar een verbetering van mijn BR en bijgevolg een



Podium discus: Babette Vandepuit (m), Katelijne Lyssens (i) en Elena Defrère (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

worp voorbij 70 meter het doel is. Ik werk ook nog steeds voltijds in het onderwijs en momenteel lukt die combinatie. Richting de Spelen in Parijs ga ik mogelijks wat minder uren werken, maar dat moeten we volgend jaar bekijken.”

Emma Van Hove/ACW (goud speer met 44m39): “Het was een spannende competitie. Mijn eerste worpen waren niet zo goed, terwijl Fleur en Kirsten wel een goede start hadden. Ik heb me vooral gefocust op mijn techniek en uiteindelijk volgde toch nog een worp voorbij 44 meter. Nu gaan we toewerken naar het BK en daar wil ik graag een podiumplaats behalen.”

Merel Maes/ACW (goud hoog met 1m92): “Een sprong eind 1m80 zat er wel in, want het gevoel is goed op training. Maar met 1m92 heb ik mezelf wel verrast. Mijn aanloop bestaat nu uit zeven passen, terwijl ik mijn vorig record van 1m91 op negen passen heb gesprongen. We hebben veel op kracht en snelheid getraind, waardoor ik het nog moeilijk heb om die progressie om te zetten van verticaal naar horizontaal. We oefenen wel met een langere aanloop op training, maar in wedstrijd behouden we voorlopig die kortere aanloop met een vooraanloopje weliswaar.”

Yorunn Ligneel/HAC (zilver hoog met 1m85): “Het was een fantastische wedstrijd in perfecte omstandigheden. Op 1m87 was het ook heel nipt, maar met die limiet ben ik ontzettend blij. Het wordt mijn tweede internationale kampioenschap, dus ditmaal zal ik iets minder onder de indruk zijn van de omstandigheden. Nu weet ik beter wat er allemaal zal gebeuren en kijk ik er nu al naar uit.”



Justine Goossens

Foto Johnny De Ceulaerde



Podium ver: Laura Ooghe(m), Maité Beernaert (l) en Stefanie Brosens (r)

Foto Johnny De Ceulaerde

Svea Van Laere/AVLO (brons hoog met 1m78): “We hebben toegewerkt naar die limiet, dus ik ben ontzettend blij dat het gelukt is. Het was een perfecte dag.”

Angel Agwazie/OEH (goud 100m horden met 13”75): “Op training gaat het al een tijdje goed en ik heb het gevoel dat ik mijn oude beentje terug heb van in 2019. Mijn trainer Patrick Himschoot zegt ook dat ik goed bezig ben, dus dat geeft vertrouwen. Met winnen was ik niet bezig, want ik wou vooral een goede tijd lopen. Het was best spannend, want in het begin was ik een beetje voor en op het einde kwam Noor hard terug. Daardoor was ik even aan het stressen, maar ik heb me goed gegooid over de finish. Anders doe ik dat te vroeg voor de finish, maar nu kwam het goed uit.”

Noor Vidts/VAC (tweede 100m horden



COVER Merel Maes met een supersprong van 1m92
FOTO Johnny De Ceulaerde

met 13”75 & derde kogel met 14m01): “Met de kogel moest ik er wat inkomen tijdens de eerste drie pogingen, maar de andere drie pogingen waren wel goed. In de finale van de horden was ik nog een beetje te braaf. Vorige week hebben we onze laatste zware week afgewerkt en deze week was al iets rustiger. Want we bouwen op richting de meerkamp in Götzis.”

Jacintha Cornelis/VS (goud 800m met 2’07”78): “Het ging echt goed op het einde en ik viel amper stil. Dus ik heb het gevoel dat ik nog een stukje sneller kan. Vooraf had ik een tactische wedstrijd verwacht, maar het tempo lag toch hoog. En dat soort wedstrijden liggen mij goed. De trainingen lopen ook goed, dus zo’n tijd zat er wel in dit seizoen. Vandaag had ik die gewoon nog niet verwacht. We leggen de nadruk op het tweede deel van het seizoen, want we trekken op hoogtestage. Na de stage willen we graag pieken. Het is de eerste keer dat ik op hoogtestage trek, dus het wordt afwachten welke effect dat zal hebben.”

[Hier](#) vind je de uitslag

TEKST: Ben Ghyselck

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 24 - Dinsdag 23 mei 2022

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde

TEKST: Milan Augustijns en Ben Ghyselck

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