

@LETIEKLEVEN

IFAM EA CHALLENGER MEETING - EENDRACHT AALST



ROSIUS, LAUS EN HENDRIX MAKEN ZWAAR INDRUK

Het prachtige weer zat er zeker voor iets tussen, maar het is zaterdag wederom een memorabele editie van de IFAM geworden. Zeker op vlak van sfeer en de talrijke aanwezigheid van publiek was het een van de allerbeste edities, en ook sportief zat het goed. De grootste uitblinkers waren Rani Rosius en Camille Laus bij de vrouwen en Robin Hendrix bij de mannen. Daarnaast sneuvelden er nog eens zes EK-limieten bij de junioren en beloften. Dan mag je met recht en rede van een atletiekhogdag spreken.



Rani Rosius

Foto Johnny De Ceulaerde

RANI GROEIT NAAR DE TOP

De IFAM staat traditioneel bekend om het topniveau op de halve fond en fond, maar steeds meer vinden ook (inter)nationale spintoppers hun weg. Tot die internationale toppers mag Rani Rosius/AVT zich trouwens stilaan gaan rekenen, want ze verbeterde zich in Oordgegem met nog eens vier honderdsten tot 11"20. Slechts acht Europeanen waren dit jaar al sneller. Marine Jehaes/SER verbeterde zich tot 11"57 en komt de top vijftien aller tijden binnen bij de beloften. Ze was ook de startlooper van de Belgian Rockets U23 die zich met 44"15 voor het EK plaatsen. Nog in die ploeg: Lotte Van Lent/AVZK, Callie Lizzie Nzukou Wakam/MOHA en Delphine Nkansa/RESC. De échte Belgian Rockets, met onder meer Rani Rosius, wonnen in 43"72. Delphine Nkansa plaatste zich ook nog eens individueel voor het EK U23 door naar 23"14 te snellen in de 200 meter. Imke Vervae/RCG volgde even verderop in 23"34. Belofte Janier De Naeyer/HAKI verbeterde zich tot 23"83.

KILLIAN NAAR EK U23

Ook de beloften jongens plaatsten zich voor het EK U23 in Finland in de 4x100m met dank aan de 39"98 van Rendel Vermeulen/ACME, Emiel Botterman/DEIN, Wolf Beliën/

STAX en Adrien Devriendt/ACME. De échte Falcons waren nog iets sneller in 39"35. Dylan Borlée/OEH was de snelste Belg over 200 meter met een persoonlijk record van 21"04. Over de volledige baanronde was 800 meterspecialist Tibo De Smet/RCG de snelste landgenoot in 46"33. Hij wordt 21e aller tijden en we zijn vooral heel benieuwd naar zijn aankomende 800 meters. Jonathan Sacoor/OEH volgde één honderd-

ste later met zijn snelste chrono in twee jaar tijd, Florent Mabilie/RESC kwam met 46"39 de top 25 aller tijden binnen. En dan was er nog Killian Mersseman/ASVO, die zich met 47"18 voor het EK junioren plaatste en twaalfde aller tijden wordt.

NINA NAAR FINLAND

In de 400 meter horden trad een van de supersterren van de mondiale atletiek aan: de Nederlandse Femke Bol. Bij haar seizoensopener liep ze meteen een beste wereldjaarprestatie van 53"12. Zo degradeerde ze de tegenstand, en toch deden ook enkele landgenoten het goed. Hanne Claes/DCLA zette met 56"10 haar snelste seizoensopener ooit neer en haar clubgenote Nina Hespel/DCLA plaatste zich met 56"52 voor het EK U23. Kylie Lambert/CABW klokte 59"26 en wordt achtste aller tijden bij de junioren. Hanne Claes liep later op de avond overigens nog een mooie 23"47 in de 200 meter. Op de korte horden liep Anne Zagré/RESC een hele sterke 12"99 in de reeksen, in de finale won ze in een nog altijd degelijke 13"08. Bij de mannen snelde Nolan Vancauwemberghe/MOHA naar 13"75 in de 110 meter horden, waardoor hij dertiende aller tijden wordt.

CAMILLE MET DE JUISTE KEUZE

En dan rest er natuurlijk nog de halve fond en fond, traditioneel de kerndiscipline van de IFAM. Over 800 meter verbeterde Camille Laus/OEH zich met liefst twee seconden tot 2'01"99. Ze lijkt nu al te mogen concluderen dat haar overstap van 400 naar



Killian Mersseman

Foto Johnny De Ceulaerde

800 een verstandige zet was, en dit is nog altijd maar het begin. Camille is nu al achtste aller tijden. Bij de junioren komt Elena Kluskens/LEBB met 2'06"74 de top twintig aller tijden binnen. En ook bij de mannen ging het hard. Ruben Verheyden/EA - de poulain van meetingdirecteur Kim Barbé - verbeterde zich met een volle seconde tot 1'46"22 en wordt dertiende aller tijden. Benieuwd wat dat de komende weken zal geven over 1.500 meter, zijn specialiteit. In de 1.500 meter bevestigde Pieter Sisk/DCLA zijn goede vorm met 3'37"30. Bij de vrouwen komt Lisa Rooms/AVLO met haar nieuwe persoonlijk record van 4'14"03 de top 25 aller tijden binnen. Mariska Parewyck/EA verbeterde zich in het zog van Lisa tot een mooie 4'15"41 en Marie Bilo/ASVO komt met 4'15"53 de top vijftien aller tijden bij de beloften binnen.

ROBIN STRAFSTE BELG

Ook de 3.000 meter leverde verschillende Belgische successen op. Bij de vrouwen zorgde Rhune Vanroose/AVLO daarvoor. Zij plaatste zich voor het EK junioren én wordt met 10'30"10 vierde aller tijden. Bij de mannen was Clément Deflandre/HERV met 8'32"30 de grote uitbinker. Hij wordt elfde aller tijden. Ook Marco Vanderpoorten/HAMM komt met 8'39'87 de top twintig aller tijden binnen. Naarmate de avond vordert lopen de afstanden op tijdens de IFAM, en zo kwam een van de topmomenten er pas helemaal op het einde van het hoofdprogramma. Robin Hendrix/OEH zette vanuit een internationaal oogpunt zonder enige discussie de strafste Belgische prestatie van de avond neer door na een geweldige laatste twee kilometer waarin hij zelf initiatief nam 13'14"32 te kloppen in de 5.000



Nina Hespel
Foto Johnny De Ceulaerde

meter. Hij wordt zo zevende aller tijden, en dat op een afstand waarin België heel wat geschiedenis heeft. De kampnummers zijn nooit het paradepaardje van de IFAM, en dit jaar nog minder, en toch moeten we één prestatie absoluut vermelden. Junior Yanni Sampson/HUY vloog in het verspringen naar 7m90, helaas met 3.4 meter rugwind. Met een legale wind zou dat een Belgisch record geweest zijn. Legaal sprong hij nog 7m47, nog altijd goed voor top twintig aller tijden.

REACTIES

Killian Mersseman/ASVO (47"18 in de 400m): "Het was de wedstrijd waar ik naar toewerkte om mijn seizoen echt te openen

met mijn eerste 400m. We hebben veel gewerkt na het indoorseizoen met een stage en harde trainingen in België om in vorm te komen. De eerste 200m is meestal mijn zwakkere punt, maar waar ik deze winter in 23 seconden doorkwam, was dat nu in 22"4. Na die eerste 200m voelde ik me nog goed en kon ik doortrekken tot aan de finish. Dat ik de EK-limiet nu al zou lopen had ik nog niet verwacht. Dat geeft een relaxter gevoel voor het seizoen."

Nina Hespel/DCLA (56"62 in de 400m horden): "Het was mijn eerste wedstrijd in mijn normale passenritme tussen de hordes, dus ik wist niet goed of het wel ging lukken. Ik was dan ook verbaasd dat het zo goed ging en ik weer in de 56 seconden heb kunnen lopen. Dat heeft me vooral veel vertrouwen gegeven, zodat ik weet dat die snelle tijden er toch nog inzitten. Ik ben dan ook opgelucht dat ik nu rustig kan toewerken naar het EK U23."

Robin Hendrix/OEH (13'14"32 in de 5.000m): "We passeerden te traag na drie kilometer. Er was 7'55 afgesproken, maar we passeerden pas in 8'02. Als we daar die zeven seconden niet hadden laten liggen, had ik 13'10 in de benen en wie weet zelfs de WK-limiet. Maar ik ben tevreden. Het seizoen is nog jong. Ik heb in Font-Romeu maar twee keer op de piste getraind en heb verder alleen trage basistrainingen gedaan, dus er zit nog rek op. Er zit ook nog een tweede hoogtestage in Sankt-Moritz



Rendel Vermeulen
Foto Johnny De Ceulaerde



Get ready for the best

Rani Rosius
Allianz Ambassador

 [Klik om naar de podcast te luisteren](#)

aan te komen."

Anne Zagré/RESC (winst 100m horden in 13"08, 12"99 in de reeksen): "Mijn ambitie was om vandaag onder die dertien seconden te duiken, dus ik ben blij dat het gelukt is. Ik voel mij goed en heb er veel vertrouwen in dat ik het WK zal halen. Er is best veel veranderd sinds ik bij Carole Bam train. We focussen meer op krachttraining en op snelheid. Ik doe nu heel veel loopwerk zonder horden en dat lijkt wel te werken. Aan mijn techniek hebben we weinig veranderd. Dat heeft op mijn leeftijd weinig zin."

Camille Laus/OEH (tweede 800m in 2'01"99): "Dit geeft heel veel vertrouwen en wijst erop dat ik in mijn nieuwe discipline op de goede weg ben. Aan het begin van het seizoen heb ik gezegd dat ik dit seizoen in het beste geval op 2'00 hoopte, en dat lijkt meer dan ooit realistisch. Op training is het wat schipperen tussen 800m en 400m, want ik wil ook Cheetah blijven, maar Jacques Borlée is de ideale coach om mij daarin te begeleiden. Hij weet de snelheid erin te houden ondanks alle uithoudingstrainingen, en dat moet ook, want die snelheid moet mijn wapen worden op kampioenschappen over 800 meter."

Dylan Borlée/OEH (21"04 in de 200m): "Ik liep een beetje te vloeken omdat het niet onder de 21 seconden was. Tegen het einde van mijn carrière moet ik daar toch echt



De Falcons U23
Foto Johnny De Ceulaerde



De Rockets en de Rockets U23
Foto Johnny De Ceulaerde



Dries Van Nieuwenhove
Foto Johnny De Ceulaerde

onder, maar eigenlijk ben ik wel blij met een persoonlijk record. Het is weer een teken dat ik goed in vorm ben, en zo voel ik mij ook. En dat terwijl ik na mijn wedstrijd in Kenia nog zware koorts had. Ik had even schrik dat het malaria was, want ik was zonder nadenken naar daar vertrokken zonder iets van vaccin of medicatie te nemen. Woensdag in Montreuil ga ik proberen mee te doen voor de zege, want ik voel mij echt goed."

Delphine Nkansa/RESC (23"14 in de 200m): "Mijn doel vandaag was om onder de 23 seconden te duiken, maar de meeting liep een halfuur uit waardoor mijn opwarming eindeloos leek en ik vermoeid aan de start kwam. Eigenlijk ben ik een beetje ontgoocheld, maar tegelijk ben ik ook blij

dat ik me geplaatst heb voor het EK U23. Volgende keer hoop ik toch echt onder de 23 seconden te lopen. Maar eerst doe ik woensdag in Montreuil een 100m, tegen Rani Rosius. Dat zij nu 11"20 loopt, motiveert mij. Ik weet dat ik dat ook kan."

Femke Bol/NED (winst 400m horden in 53"12): "Mijn coach wou een eerste wedstrijd van het seizoen zonder al te veel schijnwerpers. Hier kon ik mij in alle rust voorbereiden op de Diamond Leagues van de komende weken. En het blijft natuurlijk België, het land van mijn vriend. Het was mijn eerste experiment met veertien passen tussen de horden en dat heb ik volgehouden tot op de zevende horde. Daar ben ik heel blij mee. Met een nieuw ritme is het altijd wat zoeken, maar nu ging het eigenlijk vlot. Alleen op de laatste drie horden was het chaos. Daar nam ik zestien passen in plaats van vijftien. Maar goed, het is wel leuk om te beseffen dat het nog veel beter kan terwijl ik al 53"12 loop."

Ruben Verheyden/EA (1'46"32 in de 800m): "In de winter heb ik veel gesukeld en in maart was ik nog weken aan het draaien met enkel duurlopen. Daardoor heb ik wel veel meer kilometers gedaan en is mijn basis supergoed. Nu ook de snelheid terugkomt, ben ik beter dan ooit. Stiekem droomde ik van 1'45"9, maar dit is wel het soort tijden dat ik in gedachten had. De 800 meter is geen prioriteit. Ik kwam om mijn snelheid te prikkelen. Helaas heb ik de halve wedstrijd in baan twee gelopen. Nu hoop ik ook een persoonlijk record te kunnen lopen in de 1.500m. Zondag loop ik in Hengelo, twee dagen later al in Polen. Dus het wordt zaak om goed te recupereren."

Clément Deflandre/HERV (8'32"30 in de 3.000m steeple): "Dat de vorm goed was, wist ik, want vorige week heb ik nog 13'52

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 26 - Woensdag 31 mei 2023

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
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.



Ilana Hanssens

Foto Johnny De Ceulaerde

gelopen over 5.000 meter. Op het einde van het veldloopseizoen was ik niet goed, maar daarna heb ik twee hoogtestages gedaan in Ifrane en Font-Romeu, en dat heeft mijn vorm opgekrikt. De doorkomsttijden waren zoals gehoopt met een eerste kilometer in 2'52, en ik heb nog een hele snelle laatste ronde kunnen lopen. Ik geloof dat ik nog sneller kan, want die steeple is toch een van de nummers waarin ik voor mezelf het meeste toekomst zie."

Bekijk [hier](#) de uitslag van de IFAM

Beluister [hier](#) onze podcast Track Record met als eerste gasten Tim Van de Velde en Marc Nevens



Rhune Vanroose

Foto Johnny De Ceulaerde



COVER Camille Laus

FOTO Johnny De Ceulaerde