

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN



RANGLIJSTEN ALLER TIJDEN METEEN AAN UPDATE TOE

Een heerlijk zonnige en sfeervolle lentedag en een vlekkeloze organisatie. Alleen daarom al gaan we ons de Allianz Vlaamse Kampioenschappen in Merksem herinneren. Er waren ook wel degelijk enkele mannelijke prestatie die bijblijven. We denken in de eerste plaats aan Michael Obasuyi, die op precies twee maanden voor het WK beetje bij beetje richting topvorm groeit, en aan Rémi Malengreaux, die zich met zijn hamer naar de vierde plaats op de ranking aller tijden slingerde.



Dries Van Nieuwenhove, Robin Van Damme en Jonas De Smet
Foto Johnny De Ceulaerde

BLOEDSTOLLENDE 400M

In de reeksen van de 100m ging het meteen bijzonder snel. Junior **Rendel Vermeulen/MACW** stormde naar 10"68, goed voor plaats 21 op de nationale ranking aller tijden. Voor het WKU20 in Cali moet het wel nog 28 honderdsten sneller. Ook in de finale was Rendel heer en meester, maar de wind blies in het nadeel en stopte de klok op 10"76. Hij won voor **Niels Kerkhofs/AVT**, die 10"89 klokte, en scholier **Dieter Bergs/ROBA**, die 10"91 liep. In de 200m zagen we heel andere namen terug. In de reeksen was **Adrien Devriendt/ACME** de snelste in een persoonlijk record van 21"51, maar hij paste voor de finale. Daarin was **Hannes Huyck/SPBO** de sterkste in 21"45, ook al een persoonlijk record. Eerstejaars junior **Jaron De Vriese/ASVO** (21"48) werd nipt tweede en **Boy Lorist/SACN** ((21"94) mocht als derde mee het podium op.

Nog een stukje hoger lag het niveau in de 400m. Op een bepaald moment in de laatste rechte lijn lagen de vier favorieten precies op gelijke hoogte. Bloedstollend slot dus, maar in de laatste meters nam man-in-vorm **Dries Van Nieuwenhove/EA**

toch afstand. Hij klokte een hele mooie 47"11 en duikt de top 50 aller tijden in. **Robin Van Damme/ACME** was tweede en lukte eveneens een persoonlijk record van 47"36. Plaatsen drie en vier waren voor

Jonas De Smet/KAAG (47"46) en **Maarten Heylen/LIER** (47"50).

MICHAEL NADERT EK-LIMIET

De spanning van de 400m was er in de 110m horden absoluut niet. **Michael Obasuyi/OEH** was namelijk een klasse apart. In de reeksen onderstreepte hij dat meteen met een aardige 13"65. In de finale liep hij nog eens precies dezelfde chrono. Michael nadert stapje voor stapje op de EK-limiet, die 13"50 bedraagt. Zilver was voor **Senne Segers/LYRA** (14"39) en brons voor tienkamper **Jente Hauttekeete/KAAG**, die met 14"62 een persoonlijk record liep. Dat laatste is veelbelovend voor Jente's grote debuut binnen anderhalve week in Götzis, al moest hij later op de dag wel het hoogspringen stopzetten door een probleem aan de rug. Ook over 400m horden ging het hard. **Dries Peeters/AVKA** vertrok als een raket en moest nauwelijks gas terug nemen. Hij liep een dik persoonlijk record van 51"90 en schuift op naar plaats 36 op de nationale ranking aller tijden. De tegenstand kwam niet in de buurt, maar **Dylan Monserez/KKS** (55"30) en **Vincent Van Put/ZWAT** (55"88) mochten wel mee het podium op.

BJARNE GAAT SOLO

In de 800m had favoriet **Marius De Bruyn/EA** de wedstrijd altijd onder controle. In



Niels Kerkhofs, Rendel Vermeulen en Dieter Bergs
Foto Johnny De Ceulaerde

het slot spurte hij schijnbaar zonder enige moeite weg van zijn tegenstanders om het te halen in een bescheiden 1'53"24. We zijn benieuwd waar Marius de komende weken in snellere races kan uitkomen. **Jan Spaas/AVT** (1'55"25) en **Arne Vergison/ACB** (1'56"52) hadden op Marius na het beste eindshot en mochten mee het podium op. Ook in de 1500m ging het er tactisch aan toe en bleven snelle tijden uit. **Philip Cortvriendt/OEH** nam wel wat kopwerk voor zijn rekening, maar deed dat op een gecontroleerde manier en probeerde geen gat te slaan, zoals vorig jaar. Dat recept pakte toen slecht uit. Uiteindelijk kwam alles dit jaar op de laatste ronde aan en daarin was **Tim Van de Velde/DUFF** de snelste in 3'54"94. Philip volgde in 3'55"34, **Michiel Vanhuyse/AZW** (3'56"20) mocht mee het podium op. In de 5000m sneuvelden er ondanks de hitte wél enkele persoonlijke records. **Bjarne Rasschaert/RCG** rondde een straffe solotocht af in een besttijd van 14'31"68. Benieuwd waar hij binnenkort met wat gezelschap kan uitkomen. Master **Hans Omey/AZW** was tweede in eveneens een persoonlijk record van 15'01"10, brons was voor **Wouter Simons/GENK** (15'02"00). In de 3000m steeple maakte **Lucas Lievens/ZA** indruk met zijn techniek op de waterbak: hij steunde niet op de balk en sprong rechtsreeks het water in. Het leverde hem winst op in een persoonlijk record van 9'17"72, voor junior **Wout Logier/MACW** (9'24"79) en **Robin Demeestere/AZW** (9'39"52).

REMI MET DÉ WERPPRESTATIE

De kampnummers dan. In het speerwerpen stond er geen maat op **Cedric Sorgeloos/**



Marius De Bruyn
Foto Johnny De Ceulaerde

ACW, die voor het eerst in bijna twee jaar in actie kwam en 68m88 lukte. Zijn topniveau is nog veraf, maar het is een eerste stap. Zilver was voor zijn clubgenoot **Leon Menten/ACW** (61m52), brons voor **Weng Chon Ma/WIBO** (58m20). In het discuswerpen maakte junior **Andreas De Lathauwer/VS** stevig indruk door bij zijn vierde poging 53m03 te gooien. Dat brengt hem in de top vijftien aller tijden, slechts twee junioren deden ooit beter. Ook nummers twee en drie lukten persoonlijke records: **Kwinten Cools/DCLA** komt met zijn 50m10 de top 30 aller tijden binnen, **Lars Coene/KAAG** komt 49m62 de top 35 in. Andreas haalde ook brons in het kogelstoten met 16m16. Hij moest alleen de ongenaakbare **Mathi-**

as Quintelier/LYRA, met 17m75, en **Jarno Wagemans/HAMM** (16m19) voor zich dulden. De strafte werpprestatie kwam zaterdag uit het hamerslingeren. Daar lukte **Rémi Malengreaux/RCG** bij zijn zesde en laatste beurt 67m10, waardoor hij omhoog schiet van plaats zeven naar vier op de nationale ranking aller tijden. Stilaan komt het 33 jaar oude Belgisch record van **Marnix Verheghe** (71m76) in zicht. Rémi deelde het podium met **Kobe Gieghase/VAC** (59m30) en **Orry Willems/VMOL** (57m89).

THOMAS STORMT OMHOOG

Drie atleten gingen bij het hoogspringen over 2m07. **Arne Min/LYRA** deed dat bij de



Tim Van de Velde
Foto Johnny De Ceulaerde



Bjarne Rasschaert
Foto Johnny De Ceulaerde

derde beurt en kreeg brons, **Bram Ghijs/OEH** bij de tweede beurt en won zilver. **Jef Vermeiren/ACHL** klaarde die hoogte bij de eerste beurt, en ging bovendien later ook nog over 2m11 en nam de Vlaamse titel mee naar huis. In ver- en hinkstapspringen pakte **Björn De Decker/WIBO** uit met een dubbel. Eerst lukte hij in het hinkstapspringen al een mooie 14m94. **Kwinten Torfs/ACHL** (14m05) pakte zilver, master **Simon Baerts/AVT** brons met een persoonlijk record van 13m81. In het verspringen lukte Björn zelfs een persoonlijk record van 7m32. Zilver was voor junior **Bert Hermens/ATLA**, die met 7m08 een PR realiseerde, brons voor **Yente Vandersteen/AVT** (6m90).

Afsluiten doen we met polsstokspringen, waar **Thomas Van Nuffelen/DCLA** foutloos bleef op 5m30 en daarmee al de top twintig aller tijden indook. Maar het werd nog mooier: hij klaarde ook 5m41 bij zijn eerste poging en stormt omhoog richting tiende plaats aller tijden. Liefst vier atleten klaarden 4m60 en dus maakte het aantal fout-sprongen de verdeling van de verdere medailles uit: **Jonas Vander Avert/KAPE** pakte zilver en **Frederik Ausloos/DCLA** brons.

REACTIES

Michael Obasuyi/OEH (goud 110m horden in 13"65): "De vorm is uitstekend, maar ik mis nog wat ritme en maak nog wat technische foutjes. Zo vroeg op het seizoen twee keer 13"65 lopen is niet slecht, maar ik hoop toch om snel wat harder te gaan. De komende weken loop ik heel veel wedstrijden om in het ritme te komen. Ik ben



Michael Obasuyi
Foto Johnny De Ceulaerde

nog beter dan vorig jaar, toen ik in deze periode aan de kant stond met een scheur in de hamstring. Ik zeg niet dat ik er dit jaar nog eens een grote hap van af ga doen, maar ik hoop wel om vele weken na elkaar in de dertigers te lopen. Dan kan je héél veel bereiken."

Björn De Decker/WIBO (goud ver met 7m32 en goud hinkstap met 14m94): "De focus lag op het hinkstap. Mijn opener was met 14m80 meteen zeer goed, aangezien mijn eerste poging meestal wat mager is. Ook daarna had ik nog een aantal degelijke sprongen met 14m94 in de vierde poging als beste, maar daarbij ben ik wat hard neer-

gekomen en daarom heb ik beslist om geen risico te nemen en te stoppen. In de namiddag zat de vermoeidheid in de benen en zat ik dicht tegen krampen in mijn kuit. Die 7m32 was dan ook uitstekend te noemen en misschien zelfs een beetje onverhoopt. Met deze resultaten zie ik mezelf zeker boven de 15 meter springen de komende weken en bij het verspringen is de 7m50 opnieuw realistisch."

Dries Peeters/AVKA (goud 400m horden in 51"90): "De vorige weken heb ik veel zelfvertrouwen opgebouwd met op de interclub 52"39. Ik wist dat een duik onder de 52 seconden erin zat. Ik kwam dan ook



Björn De Decker
Foto Johnny De Ceulaerde



Dries Peeters
Foto Johnny De Ceulaerde

met een doel naar Merksem. Bij de start was ik echt goed weg en de eerste horde ging zoals het moest. Op de tweede horde verloor ik wat snelheid omdat de uitgang van de bocht in Merksem heel scherp is. Ik heb me wel kunnen herpakken zonder mijn ritme te verliezen. De tweede bocht is normaal mijn zwakste stuk. Ik had een groep vrienden uitgenodigd om te komen kijken en in die bocht heb ik ze gezet om me aan te moedigen. Dat heeft zeker geholpen. Ik ben tot op het einde blijven gaan zonder mijn ritme te verliezen. Ik ben heel blij met dit persoonlijk record en zeker zo vroeg op het seizoen al.”

Thomas Van Nuffelen/DCLA (goud polsstok met 5m41): “De voorbereiding naar de wedstrijd ging al heel goed: de stage was goed verlopen en op de trainingen gingen de sprongen ook heel goed en hadden we wel het gevoel dat er iets meer in zat dan mijn vorige PR. De motivatie zat dus goed en de omstandigheden waren redelijk ideaal. De opwarming zelf ging ook goed. Dan heb ik wel even moeten stilzitten voor ik mijn eerste poging in de wedstrijd kon doen omdat ik wat hoger startte dan de andere atleten. Daardoor was het op de aanvangshoogte even zoeken naar het ritme, maar vanaf dan is het eigenlijk vlot en vlekkeloos verlopen, zowel op 5m30 wat al een nieuw PR was en ook 5m41.”

Rémi Malengreaux/RCG (goud hamer met 67m10): “Ik had heel veel zelfvertrouwen voor de wedstrijd en het werd een van m’n beste dagen op de piste tot nu toe. Het is heel mooi om 67 meter te gooien, maar de manier waarop en het feit dat het nog zo vroeg in het seizoen is, geven me vertrouwen dat er dit seizoen nog redelijk wat bij kan. Hopelijk geraak ik zo dicht mogelijk bij de 70 meter. Technisch zijn er nog wat automatismen die ontbreken, nu kan ik daar rustig aan werken met het oog op nog een hele verre worp dit jaar.”

Dries Van Nieuwenhove/EA (goud 400m in 47”11): “De intentie van de 400m was om hem af te leggen onder de 48 seconden omdat ik daar al een tijdje op bleef steken. Eenmaal in de wedstrijd zat ik goed, maar verschoot ik even dat Robin Van Damme en Jonas De Smet langs mij door gingen. Toen wist ik dat ik mee moest schuiven. Ik perste er alles uit en heb geprobeerd mijn houding te blijven verzorgen en dat lukte heel goed. Eind maart ben ik ook met onder andere Jonas en Robin op stage geweest in Estepona, wat nog meer voor die onderlinge strijd zorgde. Toen ik de klok zag stoppen een volle seconde onder mijn record, was er toch even wat ongeloof.”



Jonas Vander Avert, Thomas Van Nuffelen en Frederik Ausloos

Foto Johnny De Ceulaerde



Rémi Malengreaux

Foto Johnny De Ceulaerde



Cedric Sorgeloos

Foto Johnny De Ceulaerde

Cedric Sorgeloos/ACW (goud speer met 68m88): “Ik ben tevreden dat ik weer van start kan gaan met het nieuwe seizoen. Vorig jaar kreeg ik af te rekenen met een zware schouderblessure. Daarvan ben ik goed gerevalideerd, maar het blijft nog een werkpunt. De honger is groot en er wordt hard gewerkt, maar ondertussen heb ik geleerd dat het allemaal zijn tijd nodig heeft. Uiteraard had ik graag 70 meter geworpen voor mijn eerste wedstrijd. Maar het is de eerste in bijna twee jaar, dus ik kan van hieruit verder opbouwen en openen met een Vlaamse titel is ook al mooi. Met wat meewind, een wedstrijd in de namiddag en een iets betere dag had dat misschien wel gelukt, maar dat is werpen. Ik ben alleszins benieuwd naar wat komend seizoen brengt en voornamelijk naar volgend seizoen toe.”

TEKST: Milan Augustijns



Behind you for what's ahead

Rani Rosius
Allianz Ambassador

VANHOEIJEN MIST WKU20 LIMIET MET ÉÉN CENTIMETER

De Allianz Vlaamse Kampioenschappen viel iets vroeger op de kalender dan de voorbije jaren, maar veel atleten verkeren vroeg op het seizoen duidelijk al in prima vorm. Hoewel er geen nieuwe internationale limieten uit de bus vielen, lieten zowel de gevestigde waarden als de jongeren veelbelovende prestaties zien. Rani Rosius (spurdubbel 100m en 200m), Babette Vandeput (fenomenale discusworp van 55m50), Sennah Vanhoeijen (6m25 in het verspringen) en Zoë Laureys (bevestiging van haar ECU18 limiet met 59"57 op de 400m horden) hoorden bij de vele uitblinksters. Voorts onthouden we spannende kampnummers met beslissende laatste pogingen en dramatische ontknopingen in de hordefinales.

219

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKUNIA

Lotte Van Lent, Rani Rosius en Elise Mehuis
Foto Johnny De Ceulaerde

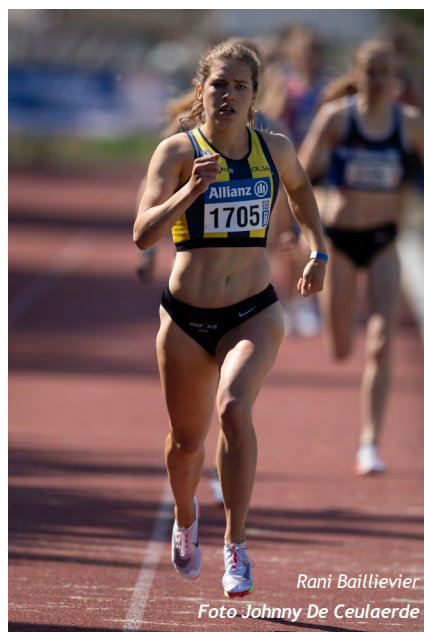
ROSIUS ALS ENIGE MET DUBBEL

Rani Rosius/AVT tekende als enige vrouw voor een dubbele titel. Vier keer in totaal kroop ze in de startblokken voor de reeksen en finale van de 100m (winst in 11"52) en 200m (winst in 23"65). De Cheetahs keken nog even de kat uit boom voor de 400m. Daardoor kregen anderen de kans om zich in de kijker te lopen. Winnares Helena Ponette/HCO deed dat met opnieuw een sterke chrono van 53"36. Ook scholiere Anne-Sophie Bremans/ACHL (vijfde in 55"94) en cadette Sterre Provoost/MACW (56"70) lieten zich nog eens opmerken.

THUISZEGE VOOR BAILLIEVIER

Op de 800m behaalde de lokale Rani Baillievier/OLSE onder luide aanmoedigingen van het publiek de overwinning. Ze leidde van start tot finish en deed de klok stoppen op 2'06"21. In haar zog bolden de tweelingzussen Jana Kluskens/LEBB (2'07"85) en Elena Kluskens/LEBB 2'08"91, allebei nog eerstejaarsjuniores, binnen als tweede en derde. Ook de 1500m draaide uit op een snelle koers. Lotte Scheldeman/ADD maakte het verschil met een sterke laatste ronde. Ze finishte in 4'23"76. Na zeven (!)

jaar liep ze zo haar persoonlijk record dat ze als scholiere neerzette eindelijk van de tabellen. Junior Marie Bilo/ASVO (4'25"47) en Lore Quatacker/KAAG (4'25"91) maakten het podium compleet. Nog een Limburgs succes op de 5000m. Anne Schreurs/GENK bekroonde een sterke wedstrijd met een sterke tijd: 17'11"28. Juniore Emma



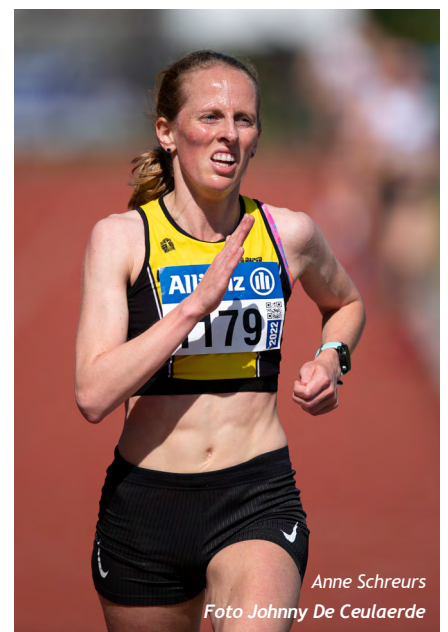
Rani Baillievier
Foto Johnny De Ceulaerde

Vanhoeck/DUFF trok de goeie lijn van haar zeer sterke veldloopseizoen door. Zij greep zilver in 17'25"83. Het brons was weggelegd voor Yewbdar Denys/DCLA (17'31"66). Fien Van Brussel/HAMM toonde zich de beste op de balken en waterbak. 11'28"82 was haar tijd.

In de finale van de 100m horden liet Lynn Beck/LYRA op het ideale moment een dik persoonlijk record optekenen. Ze flitste naar 13"70 en vloerde zo Angel Agwazie/AVLO (13"99) die wat uit evenwicht geraakt op de laatste horden. Ine Mylle/FLAC (14"24) werd derde. Op de 400m horden doken winnares Eline Claeys/ATLA (59"57) en scholiere Zoë Laureys/DUFF in exact dezelfde tijd door het elektronische oog. De fotofinish gaf het voordeel aan de Limburgse. Voor Laureys is het een bevestiging van haar ECU18 limiet. Ze bleef ook niet gek ver boven de limiet voor het WKU20 van 59"16. Haar eigen BR scholieren staat nog altijd op 58"81. Emma Van Laer/KAPE mocht de bronzen medaille mee naar huis nemen. Haar tijd: 1'03"37.

VANDEPUT STERK IN HET DISCUS

De werptuigen vlogen opvallend ver. Te beginnen met de hamers van Vanessa Sterckendries/OEH (68m72), Ilke Lagrou/VAC (59m50) en Evi Vercruysse/DCLA (51m09). Belgisch kampioene discus Babette Vandeput/LYRA deed meer dan haar status bevestigen. Met haar 55m50 klom ze naar de vierde plaats op de ranking aller tijden. Het is geleden van 2014 (met Annelies Pee-



Anne Schreurs
Foto Johnny De Ceulaerde

troons) dat een Belgische discusvrouw nog eens de 55m-grens doorbrak. Ook **Annouska Hellebuyck/DEIN** (52m08) en **Katelijne Lyssens/ROBA** (51m89) haalden een zeer mooi niveau. Dit discuspodium zal de komende meetings en kampioenschappen nog mooie duels uitvechten. Het speer verliep bijzonder spannend. **Yelena Vermeulen/ASVO** opende met een sterke 42m34 en bleef aan de leiding tot **Kirsten Umans/HAKI** bij de vijfde beurt de leiding greep met 42m39. Met een laatste worp van 43m70 gaf ze haar titel nog wat meer glans. De volledige top vijf haalde 40 meter in een sterk bezette finale. In het kogelstoten blijft **Jolien Boumkwo/VAC** domineren. Bij haar eerste poging liet ze meteen 16m16 opmeten om overtuigend te winnen voor **Elena Defrère/VAC** (14m79) en **Sietske Lenchant/ROBA** (14m24).

NET NIET VOOR VANHOEIJEN

Hoogspringster **Merel Maes/ACW** miste het indoorseizoen door blessureperikelen. Maar de nog altijd piepjonge atlete is opnieuw op goede weg. Dat toonde ze eerder op het seizoen al met 1m81 en met een winnende 1m77. Daarmee werd de 17-jarige atlete uit Haasdonk de jongste vrouwelijke winnares op het KVV. De één jaar oudere **Sennah Vanhoeijen/DEIN** torede erbovenuit in het verspringen. De eerstejaars juniore pakte bij haar zesde poging uit met 6m25, nadat ze eerder al 5m95 had staan uit haar derde poging. Met die 6m25 bleef ze één centimeter verwijderd van de limiet voor het WKU20 in Cali. **Maité Beernaert/HAC** (5m86, +3,6



Sennah Vanhoeijen
Foto Johnny De Ceulaerde



Elena Defrère, Jolien Boumkwo en Sietske Lenchant
Foto Johnny De Ceulaerde

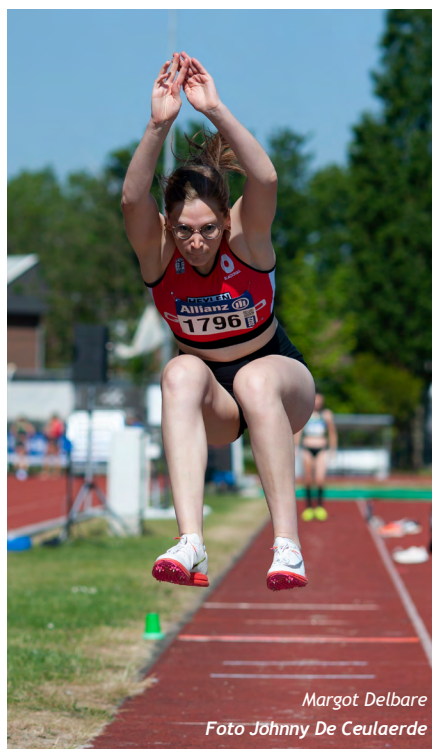
m/s) en **Anne-Dominique Baramoto/MAC** (5m66) werden tweede en derde. In het hink-stap-springen veroverde **Margot Delbare/AVT** de titel. Ze beslechtte de erg spannende competitie met een mooie laatste sprong van 12m01. **Jolijn Verhaeghe/HAC** was goed voor zilver na 11m95 en **Kato De Schepper/ASVO** voor brons met 11m56. In het polsstokspringen verlengde **Fleur Hooyberghs/ACHL** haar titel. Ze deed dat met een beste seizoensprestatie van 4m04 voor **Marijke Wijnmaalen/DCLA** (3m75). Cadette **Kyani Joosten/SACN** (3m60) verdient ook een vermelding, want de jonge

Limburgse klimt naar de vierde plaats op de ranglijst aller tijden nadat ze eerder in mei al 3m52 klaarde.

REACTIES

Lynn Beck/LYRA (goud 100mH in 13"70): "In de reeksen miste ik mijn start en ben ik niet meer op gang gekomen. Daarover was ik wel wat teleurgesteld. Ik wist dat ik veel beter kon. Voor de finale heb ik mezelf dan extra hard opgepept. Ik weet dat ik vaak beter presteer in de finale dan in de reeksen. Het ging super. Ik kon tot het einde blijven gaan. Mijn vorige persoonlijk record van 13"82 was vorig jaar ook meteen mijn eerste duik onder de 14 seconden. Ik ben heel tevreden over de tijd. Ik liep bijna een halve seconde rapper dan op de voorbije wedstrijden. Ik moet wel zeggen dat in de vorige races de omstandigheden niet zo goed waren. Daarom voelde ik wel dat er veel meer inzet en ik ben superblij dat het er is uitgekomen."

Angel Agwazie/AVLO (zilver 100mH in 13"99): "Ik heb het al van in het begin van het seizoen een beetje moeilijk op de horden. Het indoorseizoen was oké. Maar de omschakeling van de 60m horden naar de 100m horden verloopt nog niet zo vlot. Daar voel ik wel dat ik lang out ben geweest vorig jaar. Het was nog niet super. Het gevoel moet nog een beetje terugkomen. Ik had de negende of tiende horde keihard geraakt. Net toen ik goed in het ritme begon te komen. De kleinste centimeter kan op de horden meespelen. Ik ben nog niet tevreden over wat ik tot dusver getoond heb op de horden."



Margot Delbare
Foto Johnny De Ceulaerde

Rani Rosius/AVT (goud 100m in 11"52 & goud 200m in 23"65): "Ik ben tevreden over allebei de tijden. Ik wilde vooral de 200m al een keer lopen met het oog op het BK. Het is interessant om eens te testen wat ik waard ben. Het was een goeie tijd op de 200m. Maar na vier races ben ik wel kapot. Voor mij staat de 200m vooral in functie van de 100m. De bocht hier is echt een hoekje. Niet simpel. Gelukkig ben ik niet al te groot. Ik kan me inbeelden dat mannen, die nog groter zijn en nog sneller lopen, daar heel veel moeite mee hebben. Er komen nog heel wat wedstrijden aan individueel en met de 4x100m. Dessau, Hengelo, de IFAM, De Nacht, Naimette, Regensburg en het BK onder andere."

Elise Mehuys/LYRA (brons 100m in 11"75): "Ik was niet supertevreden met de tijd in de finale omdat ik in de reeksen 11"63 had neerget. Als ik iets agressiever met meer punch had gesprint, had het misschien sneller gekund. In de finale hadden we wel tegenwind terwijl we in de reeksen meewind hadden. Dat maakt het moeilijk om te vergelijken. Al bij al ben ik wel een goed seizoen aan het lopen. Met de mindere voorbereiding die ik had mag ik hier heel tevreden over zijn. Nu ga ik een weekje goed doortrainen om daarna hopelijk op de IFAM over twee weken zo goed mogelijk voor de dag te komen. Ik zou zo snel mogelijk onder die 10"60 willen duiken."

Helena Ponette/HCO (goud 400m in 53"36): "Het plan was om goed te vertrekken. Maar de tegenwind maakte het lastig. Op het einde kreeg ik het ook nog heel moeilijk. Maar ik ben toch wel redelijk content over mijn wedstrijd en over de tijd. Ik heb op niveau gelopen. Heel ver zit ik ook niet van mijn persoonlijk record van

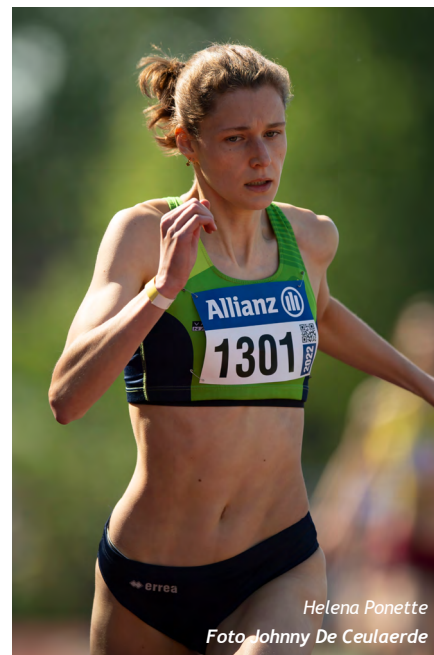


Elise Mehuys

Foto Johnny De Ceulaerde

52"96. Dromen van de 4x400m-ploeg doe ik wel. Maar ik beseft tegelijkertijd dat er nog heel veel werk aan de winkel is. Het gaat zeker niet vanzelf komen. Ik zal echt heel hard moeten lopen. Ik zit nu nog een paar honderdsten van mijn record. Dat record wil ik natuurlijk heel graag verbeteren."

Lotte Scheldeman/ADD (goud 1500m in 4'23"76): "Eigenlijk was ik vooral gekomen om wedstrijdritme op te doen. Na enkele zomerseizoenen zonder wedstrijden is dat welkom. Ik zei vooraf tegen mijn trainer dat als ik slechts zevende zou eindigen en ik mijn PR zou verbeteren, ik toch tevreden zou zijn. Omdat ik een snelle wedstrijd wilde had ik afgesproken met een teamgenote om afwisselend kopwerk te doen. Maar de andere loopsters wilden ook allemaal vooraan zitten waardoor het een



Helena Ponette

Foto Johnny De Ceulaerde

warrige, chaotische race werd met veel trek- en duw-werk. Ik wilde al aangaan op 1000m maar omdat ik wat ingesloten geraakte, moest ik nog even wachten. Ik ben er dan wel goed uitgekomen. Ik heb goud gehaald én een PR gelopen. Beiden zijn gelukt. Er zit volgens mij nog veel meer in. Ik ben vooral heel blij dat ik nu eindelijk rapper ben dan mijn record dat ik zeven jaar geleden als scholiere neerzette. Het kan een les voor iedereen zijn dat je als je erin blijft geloven en blijft doorzetten dat uiteindelijk loont. Het zou mooi zijn moest ik binnenkort onder de 4'20 geraken. Dat moet haalbaar zijn."

Babette Vandeput/LYRA (goud discus met 55m50): "Het was veel beter dan verwacht, want ik ben momenteel nog hard aan het trainen. Ik had al direct 53m90 bij mijn eerste worp. Daar was ik al heel blij mee. Bij die laatste worp van 55 meter zat het perfect. Ik had wel verwacht om dit seizoen ver te gooien, maar dat het er nu al zou uitkomen, had ik niet durven hopen. Voor mij is het nu echt een overgangsjaar nadat ik vier jaar in de VS trainde en studeerde. Ik wilde per se met een schone lei beginnen. Daarom heb ik gekozen voor een nieuwe trainer, Tom Corstjens, en een nieuwe club Ac Lyra. Het zijn veel veranderingen op korte tijd en dan is wat zoeken. Maar het lukt wonderwel. We zijn hard aan het zoeken naar wat mij helpt om nog verder te gooien. Die nieuwe prikkels slaan goed aan. Ik geloof dat ik nog niet aan mijn limiet zit. Ik wil me dit jaar aanpassen aan de nieuwe trainingsaanpak en de verre worpen komen vanzelf wel. Mijn nieuwe club Ac Lyra bevalt me erg goed. Ik krijg veel steun en dat apprecieer ik ten zeerste."



Lotte Scheldeman

Foto Johnny De Ceulaerde

Merel Maes/ACW (goud hoog met 1m77): “Het is wat zoeken in die eerste wedstrijden. De aanloop staat nog niet helemaal op punt. Ik voel dat er zeker nog meer inzit. Het is wel zo dat ik lang out was waardoor ik nu wat tijd nodig heb om alles weer op punt te krijgen. Momenteel moet ik leren om het juist ritme te vinden en mijn 9-pas-senaanloop om te zetten naar meer hoogte. Ik bekijk dit vooral als een transitiejaar. Er is natuurlijk het EKU18, maar ik ga daar niet te hard op focussen. De blessure is momenteel onder controle. Dat is al goed.”

Sennah Vanhoeijen/DEIN (goud ver met 6m25): “Ik wist wel dat er een dikke zes meter inzat omdat ik de vorige wedstrijden ook al in de zes meter zat. Maar dat ik direct tot op één centimeter van de WKU20 limiet zou komen... Nee dat had ik niet verwacht. Vooraf had ik al wel eens een keertje naar de limiet gekeken, maar het is niet zo dat ik er echt mee bezig was. Het verspringen is nooit mijn hoofddoel geweest. Dat blijft de meerkamp. Maar nu ik weet dat ik dit kan, mag ik dat verspringen wel zien als een plan B. De meerkamp blijft zeker wel plan A. Over twee weken wil ik op het Vlaams kampioenschap meerkampen in Herentals een goeie meerkamp doen. Ik geloof echt wel dat de limiet van 5300 punten haalbaar is. Maar vooraf moet je natuurlijk altijd voorzichtig blijven. In het verspringen krijg ik zeker nog kansen om iets te tonen. Onder andere op het BK ga ik nog eens verspringen.”

Rani Baillievier/OLSE (goud 800m in 2'06"21): “Ik had een vermoeden dat veel atleten niet zouden willen doorlopen en ik wilde zelf graag een snelle race om mezelf te testen. Daarom besloot ik om gewoon de kop te nemen en door te lopen. Zo al-



Merel Maes

Foto Johnny De Ceulaerde

leen op kop lopen was toch pittig. Het ging moeizamer dan ik had gedacht. Ik had ook niet verwacht dat de anderen zo lang blijven volgen. Jana en Elena zaten nog best kort in de laatste bocht. In de laatste rechte lijn hoorde ik zelfs nog iemand roepen dat ze vlak achter me zaten. Stel dat ik verloren, had ik me dat beklagd en zou ik boos geweest zijn om mezelf. Het voelt heel fijn om hier de titel te pakken met al die supporters. Clubgenoten, bestuursleden en mijn grootouders waren er om me aan te moedigen. Het is gewoon leuk dat ik iets kan terugdoen voor de club. Over de tijd mag ik echt niet klagen. Op het einde ben ik nog blijven spurten, maar da's toch anders dan wanneer je echt volk rond je hebt. 2'06 in mijn eentje is echt wel oké. Mijn doel was ook vooral om wat vertrouwen te kweken. Nu weet ik wat ik kan. In een ideale race zit er volgens mij 2'04 in.

Het kan zeker nog sneller de komende wedstrijden. Ik loop nog IFAM, Putbos en het BK.”

Fleur Hooyberghs/ACHL (goud polsstok met 4m04): “Het ging zeer goed. Het was al mijn vierde wedstrijd van het seizoen. De eerste wedstrijden dienden om ritme en vertrouwen op te doen omdat ik heel lang out was met een achillespeesblessure. Nu begint eindelijk alles terug in de juiste plooi te vallen. Het was op het einde een beetje zoeken naar de juiste stokken, maar uiteindelijk geraakte ik over 4m04. Daar ben ik enorm blij mee. Het is de eerste keer sinds juli vorig jaar dat ik nog eens over de 4 meter ben geraakt. Dit geeft mij een enorme motivatie boost. Het is mooi dat de hoogtes weer in stijgende lijn gaan. Technisch moeten mijn sprongen nog veel beter. Ik merk dat ik soms in mijn oude fouten hervall en dat moet ik vermijden. Nu hoop ik om richting de 4m20 te gaan. Maar we zullen zien hoe hoog ik geraak en waar ik zal stranden.”

De uitslag van de Allianz Vlaamse Kampioenschappen in Merksem vind je [hier](#).

TEKST: Bart Spruijt



Marijke Wijnmaalen, Fleur Hooyberghs,
Dag-Ferene Van Cappellen en Kyani Joosten
Foto Johnny De Ceulaerde



COVER Rani Vincke, Rani Rosius en Elise Mehuys
FOTO Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 27 - Woensdag 18 mei 2022

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Milan Augustijns en Bart Spruijt

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.