

@LETIEKLEVEN

FLANDERS CUP OLSE MERKSEM



BESTE GALAMEETING IN JAREN

De Flanders Cup komt op kruissnelheid. Na de opener in Lokeren (20 mei) en de IFAM (27 mei) stond er voor de derde zaterdag op rij een Flanders Cup op het programma: de Galameeting in Merksem. Komende zaterdag is het opnieuw in Oordegem te doen op de Putbos-meeting. Internationale limieten bleven (nipt) uit op de Rode Loop waar de (tegen)wind soms spelbreker speelde. Maar sterke werp- en sprintprestaties, snelle lokale spurt(st)ers, spannend, snelle (halve) fondnummers en behoorlijk veel PR's kleurden de meeting. Het was na wat pechdities één van de beste Galameetings in jaren.

252

Allianz

VLAAMSE
ATELETIEKUNIA



Amber Vanden Bosch
Foto Johnny De Ceulaerde

Op de spurt sprong lokale OLSE-man Victor Hofmans in het oog. Met een derde stek in 11"01 op de 100m (1.8m tegenwind) en vooral een tweede plaats in 21"42 op de 200m (2.00m tegenwind) toonde de 29-jarige spurter dat hij toegroeit naar z'n beste vorm. Na enkele moeilijke jaren met motivatieproblemen (coronaperiode) en blessureleed staat hij er weer. Janie De Naeyer/HAKI spurte naar 11"74 op de 100m en was de snelste Belgische. De strafste prestatie op de 400m kwam van de Nederlandse scholiere Madelief van Leur. 54"34 klokke het 16-jarige talent. Beste landgenoten op de 400m horden waren Ilana Hanssens/ASVO (tweede in 58"88) en Dries Peeters/AVKA (52"84) die de pech had dat hij z'n race in z'n eentje moest afwerken.

RANI BAILLIEVIR WINT 800M

Op de 800m had Rani Baillievir/OLSE mooie herinneringen. Vorig jaar greep ze op haar thuispiste nog goud op het KVV. Bij haar seizoensopener kon ze in de tweede ronde het verschil maken en winnen in 2'06"84. Ruim boven haar PR van 2'02"91, maar er zit duidelijk nog rek op. Ook de mooie vijfde plaats van Laura Schadron/ZWAT in 2'08"78 noteren we. Bij de mannen dook Mattis Tanghe/AVMO als enige onder

de 1'50 met 1'49"60. Hij finishte tweede tussen een paar buitenlanders.

De A-reeks 1500m was er eentje uit het boekje. Stef Vanhaeren/AA, onlangs samen met Renée Eykens/AA te gast in onze podcast [Track Record](#), loodste de bende naar 2'30 op de 1500m. Perfect op schema voor 3'45. Het tempo stokte niet. Régis Thibert/



Rani Baillievir
Foto Johnny De Ceulaerde

HERV strandde op een fractie van de EK U20-limiet. Hij deed de klok stoppen op 3'46"14. Clubmakker, junior Simon Jeukenne (3'46"94) lukte ook een dik PR. De EK U20-limiet is 3'45"41. Ook Kobe Hermans/DCLA (vierde in 3'47"35), Corentin Louis/DAMP (vijfde in 3'47"60) en Clément Deflandre/HERV (3'49"09) liepen sneller dan hun opgegeven prestatie. Junior Elias Sleeckx/DCLA speelde in de B-reeks zijn snelheid uit om te winnen in 3'53"44. Lana Ryckaert/LOOI won overtuigend de 1500m bij de vrouwen in 4'29"22. Belgisch scholienkampioene cross Astrid Van Breedam/AVLL lukte een PR van 4'35"22.

STERKE 5000M PENNEMAN

In het slotnummer, de 5000m, deden de vrouwen het schitterend. Na prima tem-powerk ging er een Oost-Vlaams getint groepje dik onder de 17 minuten. Victoria Warpy/ACW haalde het in 16'48"95. In haar zog kwam juniore Charlotte Penneman/ACW tot een mooie 16'49"10. Dat is een kleine 7 seconden boven de EK U20-limiet. Knap 5000m-debuut. Ook Maurine Ricour/ACG (16'49"58), Charlotte Van Hese/AVLO (16'49"98) en Elodie Van Den Abeele/ACLO (16'51"96) bleven ruim onder de 17-minutengrens.

STUYVEN STERK MET DISCUS

Vincent Van den Bosch/BRAB prikte als enige zijn speer voorbij de 60m: 61m69. Maar vooral het discus haalde een mooi niveau. De tegenwind deerde de discuswerpers duidelijk niet. Philip Milanov/ACME bevestigde z'n goeie vorm: winst met 64m58 voor



Lana Ryckaert
Foto Johnny De Ceulaerde

Jamaicaan Chad Wright (63m85) en belofte Kwinten Cools/DCLA die zijn PR verbeterde tot 53m64. Junior Pieter Stuyven/HAMM haalde uit met een discusworp van 54m02. Cools pakte ook de kogelwinst met 17m19. Junior Alexander Anthonissen/KAPE kwam tot 17m57 met de 6kg-kogel. Bij de vrouwen bleef Jolien Boumkwo/VAC met haar winnende 16m69 iets meer dan een meter onder haar record. De springnummers hadden nog het meest te lijden onder de wind. Maar polsstokspringster Elien Vekemans/DCLA wist in die moeilijke omstandigheden een aardige 4m22 te produceren. In het hoog kwam er en voorspelbare winst van juniore Merel Maes/ACW met 1m85. Op 1m90 kwam de lat drie keer naar beneden.

REACTIES

Amber Vanden Bosch/ZWAT (13"89 op de 100m horden en 12"10 op de 100m): "Mijn enige doel was om onder de 14 seconden te lopen. Ik zag dit als voorbereiding op de Putbosmeeting. Het was een goeie training. De komende weken wil ik nog een paar keer vol voor de EK U23-limiet (13"30) op de horden strijden. Na mijn 13"61 op de IFAM geloof ik dat ik over enkele weken nog sneller kan."

Junior Alexander Anthonissen/KAPE (17m57 in het kogel): "Ik ben wat wisselvallig dit seizoen. Maar ik ben tevreden met deze prestatie. Ik hoop nog altijd om de EK U20-limiet te gooien. Ik doe binnenkort mee aan het Junioren Gala in Mannheim. Op het discus train ik nog omdat ik dat tof vind, maar de focus ligt vooral op het kogel nu. Mijn persoonlijk record van 17m96 heb ik een paar weken geleden in



Stef Vanhaeren
Foto Johnny De Ceulaerde



Alexander Anthonissen
Foto Johnny De Ceulaerde

Halle neergezet. Hopelijk kan het nog wat verder."

Janie De Naeyer/HAKI (11"74 op de 100m): "Ik heb de laatste weken wat gesukkeld met de knie. Toch vielen de resultaten goed mee. Ik kan zeker niet klagen, want ik kom van ver. De laatste races vond ik goed, maar er is altijd wel iets dat nog beter kan. Ik zou graag de 11"50 halen dit jaar en het doel blijft om voor de EK U23-limiet (11"42) te gaan. Op de 200m wil ik graag richting de 23"50 gaan. De 4x100m estafette bij de beloften vind ik heel leuk. Ik ben blij dat ik terug in het team zit. Het is heel leuk om daar mijn leeftijdsgenoten terug te zien en er samen mee te trainen. Dat geeft een extra dimensie. Ik voel me



Vincent Van den Bosch
Foto Johnny De Ceulaerde



Elien Vekemans
Foto Johnny De Ceulaerde

ook heel goed in mijn spurtteam ART van coach Hannes Huyck. De teamsfeer daar is super."

Madelief van Leur/NED (54"34 op de 400m): "Ik kwam hier naartoe om de limiet te lopen. In mijn vorige 400m startte ik te voorzichtig. Daarom besloot ik nu om harder te starten. Op het einde kreeg ik het heel zwaar. Maar ik ben heel blij dat het gelukt is. Dat ik nu het EK U20 kan meepikken is mooi. Maar ik zit ook al met het EK U18 van volgend jaar in mijn hoofd. Ik hoop op 54"19. Dat is het Nederlands record in mijn leeftijdscategorie. En anders een PR. Dat zou ook al mooi zijn."



De 1500m met Régis Thibert (1)
Foto Johnny De Ceulaerde



Get ready for the best

Peter Genyn
Allianz Ambassador

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

Elien Vekemans/DCLA (4m22 in het polsstok): “Een hoogte van 4m20 à 4m30 zit er op iedere wedstrijd wel in. Toch voel ik dat ik nog beter kan. Voorlopig komt het er nog niet uit. Ik vond dat ik wel goed sprong op 4m40, maar door de meewind kwam ik wat verkeerd uit en vloog ik tegen de lat. Op welke hoogte ik mik? Ik vind het moeilijk om daar een exact getal op te plakken. Laten we zeggen dat ik wel aan 4m50 denk. Ik heb nog veel kansen om mijn record te verbeteren.”

Rani Baillievier/OLSE (2'06"84 op de 800m): “Het was nog maar mijn eerste wedstrijd van het seizoen omdat ik wat met miniblessures sukkelde. Ik ben iets te traag doorgekomen in 1'03. Ik heb twee vlakke rondes gelopen. Dat ik die tweede ronde niet stilval, is een goed teken. Maar het had sneller gekund als ik iets sneller was gestart. Ik denk dat ik nog een beetje met twijfels zat waardoor ik te voorzichtig was. Mijn trainer zag dat ook. Maar dit is oké om mee te beginnen. Het is nu een kwestie van ritme opdoen en de onzekerheden wegwerken. De kampioenschappen zie ik niet als belangrijk dit seizoen. Het plan is om in de tweede helft van het seizoen te pieken om dan opnieuw snelle tijden te lopen. Het was een beetje stressen om op tijd klaar te geraken, maar winnen voor eigen club blijft altijd mooi. Altijd tof om voor eigen publiek te lopen. De supporters ontbreken dan niet en mijn familie en de grootouders kunnen komen kijken. Ik ben wel gehecht aan mijn club en het is fijn om zo iets terug te doen.”



Ilana Hanssens
Foto Johnny De Ceulaerde

Junior Pieter Stuyven/HAMM (54m02 in het discus): “Ik ben blij met deze prestatie. Ik verwachtte wel een beetje dat het opnieuw die richting zou uitgaan. De laatste jaren was ik veel geblesseerd. Ik heb enkele operaties gehad en heb veel moeten revalideren. Ik ben blij dat het er nu opnieuw begint uit te komen. We wierpen met tegenwind, maar heel ideaal vond ik de wind niet, want de discus ging een beetje alle kanten op. Hopelijk kan ik binnenkort ook de Belgische limiet gooien voor het EK U20 (56m60). Ik heb nog wel even de tijd om dat te doen.”

Kwinten Cools/DCLA (53m54 in het discus, 17m17 in het kogel): “De wind zat redelijk goed en ik dacht wel dat ik mijn PR in het discus kon verbeteren. Het kan zeker nog wel wat verder als ik een paar technische aspecten nog kan verbeteren en ik nog eens goeie omstandigheden tref. Over het kogel ben ik nog niet helemaal tevreden. Ik ben nu een half jaar bezig met de draaiaanloop en het is nog heel wisselvallig. Ik kan de kogel meestal nog niet goed ‘raken’. Maar ik moet dit vooral als een langetermijninvestering zien. Dit jaar of volgend hoop ik om het Belgisch record bij de beloften te pakken. Dat staat nu op 17m83. Volgens mij is dat haalbaar.”



Victor Hofmans/OLSE (11"01 op de 100m en 21"42 op de 200m): “Het was sowieso nog niet de bedoeling om hier al zo snel te lopen. Ik wil vooral top zijn op de Putbos-meeting volgende zaterdag. Ik had nog niet gepeikt, maar ben wel tevreden. De wind was een spelbreker. Op de 100m kwam ik pas de laatste 30 meter in het ritme. Op de 200m startte de Indiër pijlsnel. Maar ik merkte dat ik in de rechte lijn gelijke tred kon houden. Ik loop hier met tegenwind 21"42 terwijl mijn PR 21"21 (checken) is. Als we de wind in rekening nemen, zijn deze chrono's absoluut niet verkeerd. Vorig jaar ben ik overgestapt naar de spurtgroep van trainer Hannes Huyck. Na twaalf geweldige jaren bij Walter Lommaert was het tijd voor iets anders. Het belangrijkste is dat ik het plezier in mijn sport heb teruggevonden, want ik moet bekennen dat corona voor mij een zware opdoffer was. Ik zat in mijn beste vorm ooit en toen kwamen die moeilijke jaren. Maar nu ben ik erbovenop op. Ik ben blij dat de prestaties er weer zijn, maar het belangrijkste is dat ik met veel plezier mijn sport beoefen.”

De uitslag van de Flanders Cup in Merksem vind je [hier](#)

De eerste drie afleveringen van Onze Podcast Track Record kun je [hier](#) beluisteren

COVER Victor Hofmans
FOTO Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 27
Dinsdag 6 juni 2023

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: 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.