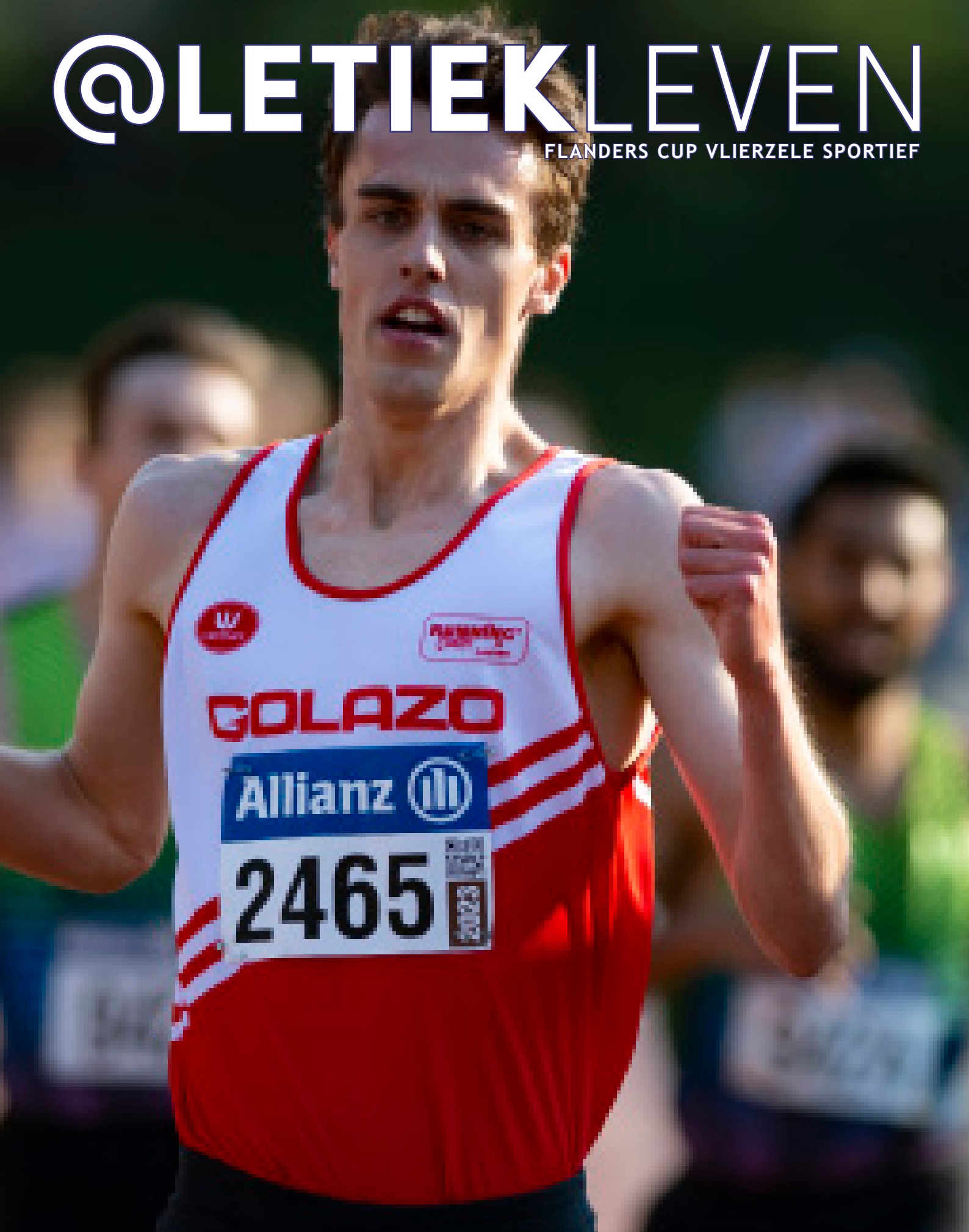


@LETIEKLEVEN

FLANDERS CUP VLIERZELE SPORTIEF



PIETER SISK SNEL, LIMIETENFESTIVAL BIJ DE JEUGD

Wie al even meedraait in de atletiekwereld weet ondertussen wel dat de combinatie van zon en de piste van Oordegem altijd vuurwerk oplevert. Dat was zaterdag tijdens de Flanders Cup Putbos Memorial Léon Buyle opnieuw niet anders. Pieter Sisk was de grootste uitblinker met een toptijd in de 1.500 meter, en daarnaast waren er liefst vijf Belgische limieten voor jeugdkampioenschappen. Lauren Petroci-Coninx ging onder de EYOF-limiet. Nel Vanopstal, Viktor Leenaert, Régis Thibert en Simon Jeukenne doken allemaal onder de limiet voor het EK junioren (U20) in Jeruzalem.

al snel de term Belgian Tornados. Wie weet. Toch ook twee kampers aanstippen. In het verspringen bevestigde junior Yanni Sampson/HUY zijn 7m47 van op de IFAM en in het discuswerpen was Philip Milanov/ACME de beste met 62m48.

LYNN BECK STRANDT OP 1 HONDERDSTE VAN EK U23

Verschillende uitblinkers kwamen zaterdag van de hordenummers. Bij de vrouwen snelde Lynn Beck/AVLL naar 13"31 in de 100m horden. Een beetje zuur, want ze strandde op één honderdste van de limiet voor het EK U23, maar ze wordt wel knap vierde belofte aller tijden. Angel Agwazie/OEH, ook nog belofte, moest niet veel onderdoen met 13"40 en wordt zevende belofte aller tijden. Bij de mannen verbeterde Elie Bacari/DCLA zich in de reeksen ondanks een tegenwind van 1.3 meter per seconde tot 13"73, waardoor hij net als Angel zevende belofte aller tijden wordt. Elie, die al zeker is van het EK beloften, liep in de finale nog 13"79. In de 400 meter horden was er een mooi persoonlijk record voor Ilana Hanssens/ASVO, die 57"94 klokte en twaalfde belofte aller tijden wordt.

PIETER SISK 3'35"12

En dan moest natuurlijk de (halve) fond nog komen. En die staat in Oordegem altijd garant voor spektakel. In de 800 meter was er al een knappe 1'47"59 voor Maxime Tilman/WACO. Rani Baillievier/OLSE liep een seizoensbeste van 2'04"99. Jacintha Cornelis/LEBB verbeterde zich tot 2'06"98, Laure Bilo/ASVO tot 2'07"64. Nog harder ging het

262

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKLIGA



Messalina Pieroni
Foto Johnny De Ceulaerde

Net als op de IFAM op dezelfde locatie twee weken geleden werd er ook zaterdag in Oordegem in functie van de wind gelopen met finishlijn aan de overkant van de piste. Handig, zeker voor de spurters. Janie De Naeyer/HAKI maakte er dankbaar gebruik van. Ze liep de 100m in 11"52 en wordt achtste belofte aller tijden. Lauren Petroci-Coninx verbeterde zich tot 11"88 en wordt twaalfde scholiere aller tijden. Leef-tijdsgenote Djemine Kudura/CABW deed met 11"86 nog beter, maar ze liep eerder al 11"83 en klokte zaterdag dus geen persoonlijk record. In de 200m waren het dezelfde namen die zich lieten gelden. Janie snelde naar 23"58 en wordt elfde belofte aller tijden. Lauren lukte 23"98 en dook zo ruim onder de EYOF-limiet van 24"33. Ze wordt zevende aller tijden. Over 400 meter was Messalina Pieroni/AVLL de beste Belgische in 54"64. Cloé Van Der Meulen/RCG verbeterde zich tot 54"72. Cadet Maya Wintquin/RFCL maakte indruk met 55"99 en wordt vijfde aller tijden.

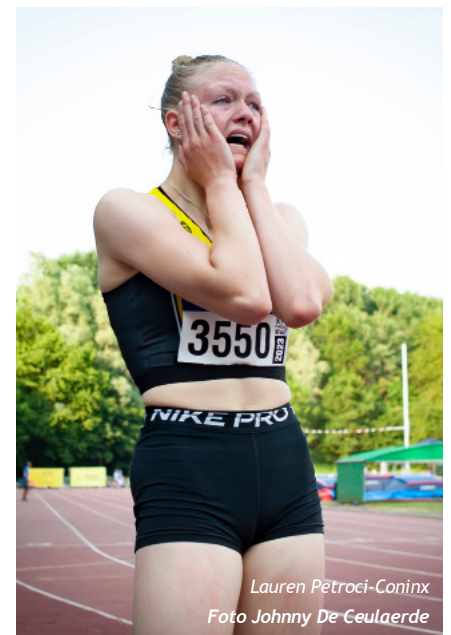
FLORENT MABILLE SNEL

Ook de mannelijke spurters lieten zich opmerken. In de 200 meter sloopten twee landgenoten voor het eerst de 21 secondengrens: Antoine Snyders/WACO klokte 20"95,

Victor Hofmans/OLSE 20"99. Scholier Xavier Rousseau/CABW lukte 21"81 en komt de top vijftien aller tijden binnen. Antoine liep overigens ook de 100 meter in 10"59, Victor lukte daar zelfs een persoonlijk record van 10"67. In de 400 meter verbeterde Florent Mabile/RESC zich tot 46"22, waardoor hij zeventiende aller tijden wordt. Hij is de vierde Belg van 2023 en dan valt natuurlijk



Victor Hofmans
Foto Johnny De Ceulaerde



Lauren Petroci-Coninx
Foto Johnny De Ceulaerde

in de 1.500 meter waar Pieter Sisk/DCLA na een attente wedstrijd en een indrukwekkende laatste 300 meter naar 3'35"12 denderde. Hij wordt zo vijfde aller tijden en leverde de snelste VAL-chrono af in negen jaar tijd, (sinds Pieter-Jan Hannes 3'34'49 neerzette op de Nacht). De WK-limiet van 3'34"20 komt in zicht. Hij komt alvast de Europese top vijftien van 2023 binnen. Ook voor clubgenoot John Heymans/DCLA was er een persoonlijk record van 3'40"07, net als voor Aurèle Vandeputte/HAC die zich verbeterde tot 3'40"73. En dan was er ook nog Viktor Leenaert/AZW, die met 3'45"21 onder de limiet dook voor het EK junioren..

NEL VANOPSTAL NAAR EK U20

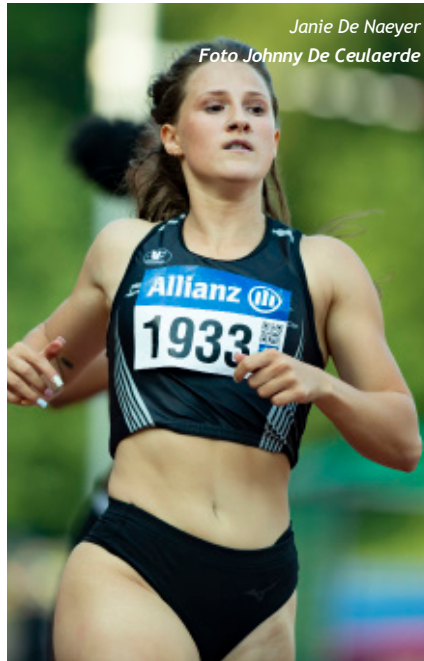
Nel Vanopstal/GEEL deed bij de meisjes hetzelfde als Viktor Leenaert bij de jongens. Ze snelde naar 4'19"84 en mag samen met Viktor naar Jeruzalem. Annelies Nijssen/ATLA keerde terug uit blessure en komt met 4'19"31 meteen de top 25 aller tijden bij de beloften binnen. Marie Bilo/ASVO was nog sneller met 4'17"47, maar voor haar betekende dat geen persoonlijk record. Ook de 3.000 meter leverde nog eens twee limieten op voor het EK U20, wat het totaal zaterdag op vier bracht. Trainingsmaatjes Régis Thibert/HERV en Simon Jeukenne/HERV snelden naar 8'06"36 en 8'06"76. Régis liep even weg, maar in het slot viel Simon nog op zijn hielen. Ze mogen momenteel samen naar Jeruzalem en komen de top twintig aller tijden binnen.

REACTIES

Ilana Hanssens/ASVO (57"94 in de 400m horden): "De afgelo-



Andreas De Lathauwer
Foto Johnny De Ceulaerde



Janie De Naeyer
Foto Johnny De Ceulaerde

pen wedstrijden waren moeizaam, dus ik ben tevreden dat het er nu wel is uitgekomen. Het is altijd wat zoeken naar het juiste ritme in de 400m horden en ik heb mij ook te veel druk opgelegd om de limiet voor het EK U23 te halen, maar daar heb ik nu afstand van gedaan. Ik focus gewoon op het ritme en ben tevreden dat het een persoonlijk record heeft opgeleverd. Het is ook een stapje richting de limiet. Ik heb nog drie kansen in Ninove, Sint-Niklaas en hopelijk La Chaud-de-Fonds. Mijn techniek is fel verbeterd nadat we daar in de winter hard op gewerkt hebben. Ik kan een horde nu blind met beide benen nemen en dus ook wisselen wanneer ik wil. En ook fysiek ben ik sterker, want mijn vlakke 400m is een pak sneller ge-



Lynn Beck
Johnny De Ceulaerde

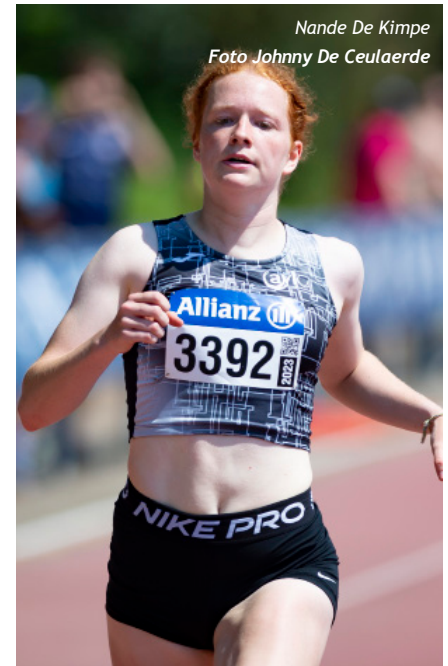


Ilana Hanssens
Foto Johnny De Ceulaerde

worden."

Nel Vanopstal/GEEL (4'19"84 in de 1.500m): "Op de IFAM zat ik al maar 44 honderdsten van de limiet, dus het zat er zeker in. Alle omstandigheden moesten gewoon perfect zijn, en ondanks de hitte werd een hele goede reeks. Aan de finish wou ik het getal twintig niet zien staan, en toen ik over de meet kwam zag ik een negentien, dus ik wist dat ik het gehaald had. Nu ga ik rusten en focussen op de examens en de voorbereiding op het EK junioren in Jeruzalem."

Janie De Naeyer/HAKI (11"52 in de 100m en 23"58 in de 200m): "Ik ben ontzettend blij met mijn prestaties. Mijn coach en ik



Nande De Kimpe
Foto Johnny De Ceulaerde



Get ready for the best

Léa Bayekula
Allianz Ambassador

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

wisten op basis van de afgelopen wedstrijden, waar telkens iets misliep, en aan de hand van de trainingstijden dat er veel meer inzat dan de 11"7 of 11"8 van de afgelopen weken. Ik ben blij dat die 11"52 en daarmee m'n plekje bij de 4x100 verzekerd is. In de 200m heb ik mezelf wel verrast, want mijn bocht was niet zo snel als gewoonlijk. Tussen 80 en 150m was ik sterk, maar aangezien ik niet specifiek voor de 200m train, is het normaal dat ik kapot zit na 150m. Nu nog kwestie van enkele zaken op punt te zetten en blessurevrij te blijven met oog op de kampioenschappen in juli."

Pieter Sisk/DCLA (3'35"12 in de 1.500m): "Het geplande tempo was 57 seconden per rondje en dat kon ik makkelijk ronddraaien. Het voelde vlot en ik denk dat er nog rek opzit. Ik probeerde attent voorin mee te schuiven, maar er kwamen even wat mannen over. Gelukkig kon ik ze vlot weer inhalen. Bij mijn vorige wedstrijden moest ik veel tempo maken en werd het zwaar op het einde. Nu moest ik gewoon volgen en kon ik nog een laatste 300 meter in 42 seconden lopen. Ik voelde dat ik 3'34 in de benen had en ik ben toch in de buurt gekomen. Ik ben blij dat ik deze kans gegrepen heb, want zo krijg je er geen tien op een jaar. Het WK is geen doel, maar het niveau van die limiet, 3'34"20, is de volgende stap die ik moet nemen."

Lauren Petroci-Coninx/GENK (11"88 in de 100m en 23"98 in de 200m): "Dit had ik totaal niet zien aankomen. Ik ben compleet verrast. Mijn benen waren al zwaar van de twee honderd meters toen ik aan de 200



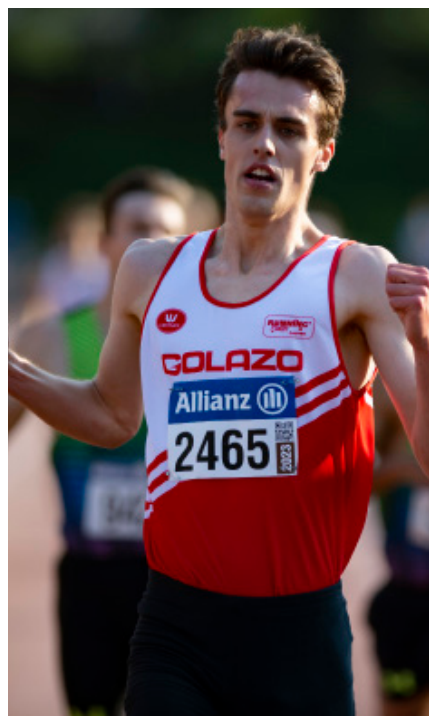
Anke Sirjacobs
Foto Johnny De Ceulaerde



Régis Thibert (2) en Simon Jeukenne (1)
Foto Johnny De Ceulaerde

meter moest beginnen. Ik hoopte nog wel op de EYOF-limiet van 24"33, maar ik had nooit gedacht om onder de 24 seconden te gaan. Ook met mijn 100m ben ik heel blij, want ik doe meer dan twee tienden van mijn persoonlijk record, maar de 200m ligt mij toch duidelijk beter. Ik vind het ook veel leuker. Wat ik de EYOF wil bereiken? Daar is het veel te vroeg voor. Eerst even vieren en dan examens afleggen."

Elie Bacari/DCLA (13"73 in de 110m horden): "De reeksen waren iets beter dan in de finale, maar over het algemeen had ik gewoon geen superbeneden vandaag. En toch liep ik nog een mooie tijd, dus dat is leuk.



Ik kwam om laag in de 13"70 te lopen en misschien eronder, maar voor een tweede wedstrijd van het seizoen is dit goed. Op stage in Cyprus mocht ik eindelijk weer voluit lopen na een hamstringblessure, maar al bij de eerste training kreeg ik een stressreactie in mijn voet. Toen hebben we besloten om niet meer voor de tienkamp te gaan op het EK beloften, en wel voor de horden. De komende weken hoop ik mij nog in de 4x100m te lopen voor het EK. Of mijn toekomst nu definitief op de horden ligt? Daar zijn gesprekken over aan de gang, maar de knoop is nog niet doorgesneden. Ik zou eind dit seizoen wel nog graag een tienkamp willen doen."

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

COVER Pieter Sisk
FOTO Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 29
Dinsdag 13 juni 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.