

# @LETIEKLEVEN

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN MASTERS





# ZONOVERGOTEN BK-WEEKEND IN SINT-NIKLAAS

Het zijn drukke dagen voor de masters. Een week na hun BVV stond het BK in Sint-Niklaas voor de deur. Ondanks een aantal afzeggingen door de hitte lokte de titelstrijd 387 deelnemers op zaterdag en 345 op zondag. Een BK masters betekent 19 categorieën verspreid over 18 proeven. Een stevig programma dus. Dan praten we over twee competitiedagen van 10u tot 18u30, honderden podiumhuldigingen en een veelvoud aan medailles. De zoektocht naar een organisator duurde dit jaar lang. Gelukkig sprong ACW in de bres. De club bracht de reuzetaak tot een goed einde en kreeg daarvoor terecht veel positieve reacties. De inzet van de vele vrijwilligers maakte dat het BK een feest werd. Op sportief vlak onthouden we onder meer de Belgische records van Jan Vlamings/AVN (18"13 op de 100m horden bij de M65) en Kristien Oplinus/FLAC (1'15"32 op de 400m bij de W65) en de sterke spurtprestaties van Thomas Van Ingelgem/LEBB (M35) van 10"93 (100m) en 22"27 (200m).

267

Allianz

VLAAMSE  
ATLETIEKLICHA



De sfeer onder de masters was opperbest  
Foto Johnny De Ceulaerde

## M35: VAN INGELGEM 10"93

Thomas Van Ingelgem was op het KVV AC al onder de 11-secondengrens gedoken met 10"94. Daar pitste hij nog één honderdst af. De klok stopte op 10"93. Zo verstevigt hij zijn tweede stek op de ranking aller tijden. Het BR M35 van 10"25 dat Erik Wijmeersch in 2006 nog neerzette is buiten bereik. Maar de 39-jarige Van Ingelgem lonkt al naar de M40 waar het BR van Jean-Marie Branle/ARCH van 11"03 mogelijk lijkt. De handgestopte 10"8 van Wim Wouters/OLSE uit 1977 bij de M40 vermelden we voor de zekerheid ook nog. De 200m won hij al even overtuigend in 22"27. Op de 200m bracht Simon Baerts/AVT vorig jaar het BR M40 op 22"20. Ook die chrono ligt in theorie binnen zijn mogelijkheden volgend jaar. Vijfvoudig Belgisch kampioen indoor 800m alle categorieën Hans Omeij/AZW won met een straatlengte voorsprong de 1500m in 4'00"80. Pieter Berben/AVT, die onlangs nog wereldkampioen veldlopen werd in Polen bij de M35, maakte zijn favorietenrol waar op de 5000m. Hij won in 15'36"66. Joachim Pelicaen/ALVA bood potig weerwerk en greep zilver in 15'43"94. Bij de kampnummers vermelden we de winnende discusworp van

47m19 van Edwin Nys/DCLA.

## M40 - M45 - M50: DUBBEL VANHONACKER

Bij de M40 liet Filiep Vanhonacker/AZW zich

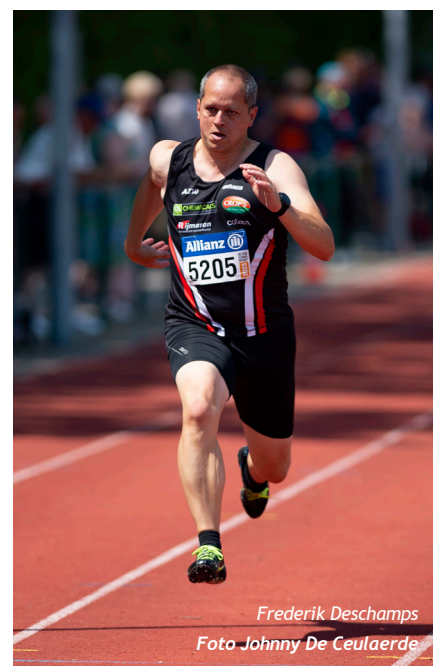


Bart Pauwels  
Foto Johnny De Ceulaerde

opmerken met de loodzware dubbel 1500m en 5000m. Hij was overigens niet de enige die dit kunstje klaarde. Steven Heemskerck/ATLA opteerde voor de 3000m steeple die hij won in 10'34"59. Na blessureleed moest Heemskerck opnieuw opbouwen de voorbije maanden. De onvermijdelijke Bert Muyltermans/SPVI haalde een hinkstap- en een verspringtitel op. Met prima prestaties: 13m18 en 6m10. In het ver kreeg hij stevig weerwerk van Jeroen Thonon/AVKA die uitkwam op 5m99. Filip Eeckhout/VS haalde de werpdubbel kogel (14m20) discus (40m56) binnen. Bij de M45 zagen we een stevig kogelduel tussen thuisatleet Bart Pauwels/ACW en Alain Guillaume/BERTIX. De vader van cadettentalent Seppo Pauwels moest met 14m14 nipt het onderspit delven tegen de sterke 14m42 van Guillaume. Mathias De Preter/RAM deed het aardig met de speer: goud met 47m68. Bij de M50 was meerkampman Serge De Smedt/TUAC behoorlijk op dreef met de hordedubbel 100m h en 400m h in 15"66 en 1'05"71. De 54-jarige Gert Eyckmans/ABES nam ook twee gouden plakken mee naar huis: goud in het ver (5m56) en in het hoog (1m61).

## M55-M60: 3 TITELS THIBAU

Erwin Thibau/AVLO realiseerde de spurttrippel 100m (12"77), 200m (25"69) en 400m (57"32). Luc Van Asbroeck/VITA combineerde succesvol de 1500m en de 5000m. De tijden waren bijzaak in het hete weer. Bij de M60 schudde Johan Tieren/MACW een mooie 41m20 uit z'n schouder in het speer. Dirk Van Kerkhoven/ROBA won zowel de 800m als de 1500m en zijn naamgenoot



Frederik Deschamps  
Foto Johnny De Ceulaerde

Dirk Jacobs/ACHL was de primus op de 100m (13"15) en de 200m (27"40). Nog een master uit de provincie Antwerpen, Bert Van Opstal/ACHL, had wat pech met de registratie van zijn tijd op de 100m horden. Hij leverde in het polsstok met een gouden 3m20 een prima prestatie en won zilver in het hoog met 1m50 en zilver in het discus met 34m82.

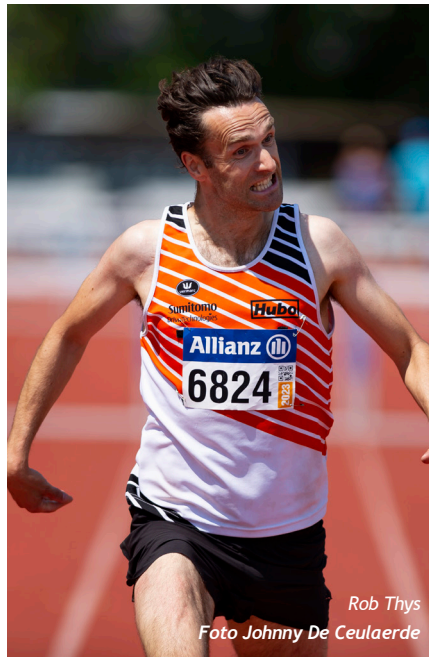
## M65-M85: BR JAN VLAMINGS

Jan Vlamings/AVN die onlangs de overstap maakte van ESAK naar de nieuwe atletieclub AVN (Atletiekvereniging Noorderkempen) met basis in Hoogstraten, zorgde voor een stevig binnenkomer. Hij spurtte naar een BR van 18"13 op de 100m horden. Het is de allereerste Belgische titel en het allereerste BR voor de kersverse club AVN. Er blies een tegenwind van 1.7m per seconden dus het kan misschien nog sneller. Humberto Jacobs/ACA won een razend spannend verspringduel van z'n clubmakker Edouard Pelgrims. 4m05 voor Jacobs en 4m04 voor Pelgrims. Ook op de 300m horden hield Pelgrims het spannend. Daar kwam er zowaar een finishfoto aan te pas. De twee deelnemers Edouard Pelgrims/ACA en Jacques Bollens/ACKO klokten beiden 57"43, maar Pelgrims kreeg het goud. Henri Tenret/CRAC (M65) leverde sterke werpprestaties: goud speer met 31m48, goud discus met 39m32 en goud kogel met 11m44.

Bij de M70 blijft Hugo Verhaegen/AVLL zijn dominantie doorzetten op de spurt op de 100m, 200m en de 400m. Hij won in 14"45 en 29"95 en in 1'07"61. Bij de M75 sprong de 1m20 in het hoog van Yvan Ody/RCB in het oog. Hij won ook het hinkstap (7m39) en het ver (3m05). Erik Leyselee/ACB was bij de M75 zelfs goed voor 4 gouden plakken: 400m in 1'15"78 en 1500m in 6'09"58 op zaterdag en 200m in 34"11 en 800m in 2'55"18 op zondag. Rekening houdend met de hitte mocht ook de winnende 33'33"80 op de 5000m van Gaston Tellier/DEIN (M75) er wezen. Er traden geen masters aan in de categorie M80, maar wel bij de M85. Ouderdomsdeken Louis Wouters/VMOL racete naar het goud op de 400m in 1'47"12. De 86-jarige atleet beet z'n tanden stuk op het BR van 1'41"30 van de legendarische Emiel Pauwels/OB.

## W35-W40-W45: STERKE SPURTS MET TEGENWIND

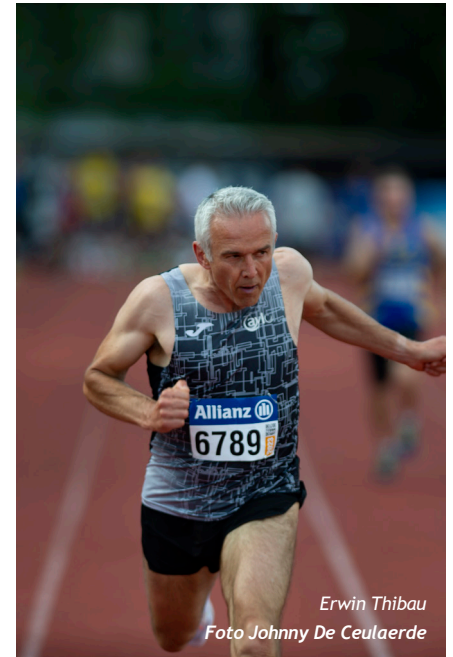
De masters W35-W40 en W45 die voor de 5000m opteerden hadden geluk. Zij mochten al vroeg in de ochtend om 10u in de relatieve koelte hun 5000m afwerken. Dat was ook het eerste startschot van de



Rob Thys  
Foto Johnny De Ceulaerde

tweedaagse. Saskia Vens/AVR (W35) had 17'56"34 nodig voor haar 12 en halve baanronde en was daarmee afgetekend de snelste van het pak. Sara Segers/ACP won een spannende 800m in 2'22"37. Ze hield Tessa Van Goethem/SGOL (2'22"81) achter zich. Op zondag moest ze op de 1500m met brons in 5'05"23 haar meerdere erkennen in een sterke Melissa Van Driessche/ROBA (goud in 5'01"74) en Stefanie Verbeeck/ACHL (zilver in 5'01"82). In de kampnummers noteren we Sofie Vandenbroeck/VAC die het discus won met 37m59

Bij de W40 veroverde Evgenia Balabkina/AVT de spurdubbel 100m (13"12) en 200m (27"45). Op het BK indoor had ze ook de dubbel 60m en 200m binnengerijfd. De tegenwind, die uit oostelijke richtingen blies, maakte dat er weinig PR's sneuvelen op de spurtnummers. Al waren er wel uitzonderingen. Petra Bruggeman/RIEM liep een knappe 800m: vlotte winst in 2'20"07. Elke Gys/ACHL liet haar discus, net als één week eerder op de BVV, voorbij de 40m landen. 40m01 bedroeg haar winnende worp. Bij de W45 maakte Caroline Adant/CABW indruk met sterke spurtprestaties: 13"23 op de 100m met 3.1m tegenwind is zonder meer erg sterk. Op de 200m stopte de chrono op 27"12. Samen met Balabkina was ze de snelste master van het BK. Anne-Catherine Clement/DAMP was ook weer goed voor enkele titels. Ze won het ver dankzij een laatste poging van 4m68 waarmee ze in extremis nog over Elise Merckx/DCLA wipte die lange tijd leidde met 4m48, maar zich uiteinde-



Erwin Thibau  
Foto Johnny De Ceulaerde

lijk tevreden moest stellen met zilver. De bronzen medaille ging zowaar naar Veerle Dejaeghere/AVR met 4m29 die ongetwijfeld ook kwam supporteren haar oudere zus Sabine die de 1500m won bij de W55. Voorts won de 47-jarige Clement het hinkstap-springen met 9m71.

## W50-W55: HOOG NIVEAU

De 53-jarige Lizzy Immesoete/ACME behaalde in maart nog goud op het BK masters veldlopen. Met een dubbele titel op de 800m en de 1500m voegde ze nog twee extra titels toe aan haar palmares. 2'32"77 en 5'10"32 waren haar tijden. Daarmee bleef ze een eindje boven haar scherpe tijden van vorig jaar van 2'25"24 en 4'54"99 (op het WK masters in Finland), maar de tijden waren van ondergeschikt belang.

Bij de W55 sneuvelen er het voorbijgange oorseizoen heel wat BR's. Het is een categorie die tegenwoordig een hoog niveau haalt. Belgische records bleven uit deze keer. De onvermijdelijke Danièle Denisty/WS, de moeder van Nafi Thiam, oogstte 4 titels: kogel (10m98), hoog (1m24), speer (29m84) en ver (4m14). Thuisatlete Ingrid Vos/ACW maakte een prima beurt in de werpnummers. In het kogel en speer moest ze haar meerdere erkennen in Denisty, maar ze wist wel het discuswerpen te winnen met 27m24. Greetje De Greef/AVKA domineerde de spurt. Met 14"54 op de 100m en 29"85 op de 200m, twee keer met tegenwind, haalde ze een mooi niveau. Lieve Stroobants/BONH heerste op de 400m (1'13"99) en de 800m (2'47"98). Dat zijn chrono's die er mogen wezen. Sabine Dejaeghere/AVR werd Belgisch kampioene





# Get ready for the best

Kim Gevaert  
Allianz Ambassador

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

1500m in 5'35"80 nadat ze zaterdag ook al de 5000m had gewonnen in 20'16"71. Karen Peeters/BONH moest twee keer vrede nemen met zilver.

## W60-W65-W70: BR OPLINUS

Regina Lenaers/HF (W60) produceerde een winnende discusworp van 23m05. In het kogel moest ze met 7m67 de zege laten aan Margot Schepers/DALO die de titel mee naar Limburg nam dankzij een straffe stoot van 8m14. Voor het absolute hoogtepunt bij de vrouwen op het BK zorgde Kristien Oplinus/FLAC. Zij verbeterde haar eigen Belgisch record op de 400m van 1'16"58 tot 1'15"32. Een knappe prestatie. Op zaterdag had ze ook al de 100m (15"84) en de 200m (32"54) gewonnen. De lokale werpspecialiste Leen Heyrman/ACW mocht met goud in het kogel met 7m79 en goud in het speer met 24m72 twee keer plaatsnemen op het hoogste podiumtrapje. Bij de W70 zorgt Marie-Jeanne Buyle/VS met de regelmaat van de klok voor Belgische records. Dit keer deed ze geen BR sneuvelen. Maar ze leverde wel knappe prestaties: op zaterdag won ze de 200m (48"38) en de 800m (3'44"96). Op zondag deed ze er nog een derde titel bij: goud op de 1500m in 7'44"93. Bij de W75 is Claire Joannes/DAMP vaak de vrouw om in de gaten te houden. Ze kwam in het ver tot een prima 2m56. Daarmee zat ze niet ver onder haar eigen BR van 2m63. Het kogel won ze met 7m98 en het hoog met 1m06 (een evenaring van haar eigen BR). Een vierde titel kwam er niet, want in het speer hield Magda Franckx/BRAB haar van het goud Franckx prikte haar speer 16m54 ver. Claire Joannes 13m03.

## REACTIES

**Jan Vlamings/AVN (M65 100m horden: goud in 18"13):** "Ik had dat record wel min of meer verwacht. In de winter had ik op de 60m horden het BR geëvenaard, maar dat gebeurde 14 dagen voor mijn verjaardag. Ik wist dat de prestaties in de goeie lijn gingen. Ik had na die prestatie in de winter ook wel gekeken naar het outdoorrecord. Ik had er naar toegewerkt en het is gelukt met een beetje tegenwind zelfs. Voor de nieuwe club is het ook een mooie primeur. We zijn zeer tevreden over de accommodatie in Hoogstraten en op termijn willen we zeker wedstrijden gaan inrichten."



Spektakel in de waterbak  
Foto Johnny De Ceulaerde

**Thomas Van Ingelgem/LEBB (M35 100m en 200m goud in 10"93 en 22"27):** "Ik voelde al een tijdje dat ik in vorm zat. Het is al een redelijke opeenstapeling van wedstrijden geweest. Mijn grote doel was om onder de 11 seconden te duiken nadat ik daar vorig jaar al dichtbij zat. Dat is me dan gelukt op het KVV. Daar was ik al heel content mee. Dan zocht ik daarna nog eens bevestiging en op de IFAM lukte het nog eens met 11"99. Daarna heb ik dan toch even 10 dagen wat minder getraind omdat er wat vermoeidheid begon te komen. Maar woensdag op training voelde ik me plots weer veel beter. Daarom besloot ik om er op het BK vol voor te gaan. Het was natuurlijk jammer van de tegenwind. Maar desondanks liep ik toch nog een record. Ik heb mezelf echt wel verrast en ik was natuurlijk supercontent. Van de 200m had ik ietsje meer verwacht.

Er was een dopingcontrole na de 100m en het duurde nogal lang vooraleer dat afgerond was waardoor ik een iets verstoorde opwarming had. Al wil ik dat niet als excuus invoeren. Ik was blij met de 200m, maar ik heb het gevoel dat het nog ietsje beter kan. Dan denk ik aan een tijd van laag in de 22 seconden. 22"10 zou heel mooi zijn. Ik heb veel te danken aan mijn trainer Geert Heyvaert die me altijd goed begeleidt. Het leuke is dat we in het spurtteam van Ac Lebbeke ons aan elkaar kunnen optrekken en dat helpt ons vooruit."

**Bart Versmissen/VMOL (M35 hoog: goud met 1m75):** "Ik had amper geslapen want mijn zus trouwde een dag voor het BK dus dat was toch nog belangrijker dan dit BK. Ik begon op een veilige 1m70 waardoor ik meteen zekerheid kreeg over de titel. Ook 1m75 lukte ik bij de eerste sprong maar daarna stakte het een beetje. Ik ben blij met de titel maar weet dat ik ook de benen niet had om hoger te springen. Er komen zeker nog kansen!"

**Bert Muyldermans/SPVI (M40 hinkstap en ver: goud met 13m18 en 6m10):** "Het was voor mij een wedstrijd waar ik een vrij constant niveau kon halen want mijn eerste drie sprongen werden gescheiden met amper 6cm. Daarna sprong ik 13m00 en daarna zelfs 13m18 dus ik kan tevreden terugblikken op deze wedstrijden. Vorige week sprong ik al goed ver op de BVV dus ik kan zeker tevreden zijn over mijn huidige vormpeil."

**Wim Van den Bergh/OLSE (M40 hoog: goud met 1m60):** "De grote favoriet kwam niet opdagen dus de wedstrijd lag helemaal open. Tot en met 1m55 lukte ik steeds in mijn eerste poging en kreeg ik al zekerheid



Lizzy Immesoete  
Foto Johnny De Ceulaerde



over de titel. Toen ik in mijn tweede beurt over 1m60 ging presteerde ik al beter dan een week eerder op de BVV. Dat 1m66 uiteindelijk niet lukte was niet eens een probleem want ik heb de prestatie behaald die ik wou."

**Noël Ackaert/HUY (M45 hinkstap en ver: goud met 11m10 en 5m60):** "Ik presteerde op een zeer hoog niveau afgelopen weekend! Voor mij betekende het alvast de 52ste Belgische medaille dus ik ben ontzettend dankbaar aan iedereen, inclusief de concurrenten, die hieraan hebben meegewerkt. Ik word binnenkort 50 dus daar liggen nieuwe successen te wachten. Dat ik hier in mijn laatste jaar bij de M45 nog zulke afstanden spring doet me dromen van meer."

**Greetje De Greef/AVKA (W55 100m en 200m goud in 14"54 en 29"82):** "Ik heb dit jaar nog niet veel wedstrijden gedaan. Vorig najaar kreeg ik corona en de nasleep duurde lang. Het kost tijd om terug in conditie te geraken. Maar aan het BK wilde ik heel graag deelnemen. Vorig weekend moest ik nog forfait geven voor de BVV door een ontsteking aan de voet. Op het BK koos ik voor de 100m en de 200m omdat ik de conditie nog niet helemaal op peil is. Ik ben tevreden over de resultaten. Het is jammer dat er tegenwind stond, maar de temperatuur vond ik wel goed. Ik presteer beter in warm weer. Ik hoop nu nog wel enkele wedstrijden te doen. Misschien neem ik deel aan het BK meerkamp en er is nog het KVV masters. Daarnaast ga ik nog wat gewone wedstrijdjes doen om terug wat vertrouwen op te doen. Vorig jaar verbeterde ik enkele BR's. Dat zie ik dit jaar niet meteen gebeuren. Je wordt ook ieder jaar een jaartje ouder in je categorie en af en toe komen er kwaaltjes waardoor je voorzichtig moet zijn en eens een wedstrijdje moet overslaan."

**Ingrid Vos/ACW (W55 goud discus met 27m24, zilver kogel met 9m57, zilver speer 21m91):** "Het was heel goed. Het BK masters was voor mij ondergeschikt aan het BK werpvijfkamp over enkele weken. Ik vond het een ideale repetitie. Het kogel vond ik heel goed. Ook het speer viel mee. Mijn verste werp vloog helaas buiten, maar ik weet wel dat ik het kan. In het discus presteerde de concurrentie misschien ietsje minder dan anders. Nu probeer ik verder



Carolien Haegens (4002)  
Foto Johnny De Ceulaerde

te werken richting het BK werpvijfkamp."

**Kristien Oplinus/FLAC (W65 goud 100m, 200m en 400m in 15"84, 32"54 en 1'15"32):** "Ik had het Belgisch record niet echt verwacht, maar ik had er wel op gehoopt. Ik hoopte op een mooie tijd omdat er op zo'n wedstrijd toch altijd atleten zijn van een gelijkaardig niveau in tegenstelling tot op de gewone meetings. Het was heet en in de laatste rechte lijn stond er veel tegenwind. Het was trekken en sleuren tot op het einde. Ik ben zielsgelukkig dat het gelukt is. Er is meer dan een seconde van het BR afgegaan. Mensen die de sport kennen weten dat een seconde best veel is op een 400m. Ik had niet gedacht dat ik er nog zoveel zou kunnen afdoen. Op de 100m en 200m had ik niet echte grote ambities qua tijd. Vorig weekend op de BVV in Begijnendijk had ik al heel snel gelopen en ik wist dat ik die tijden niet zou kunnen verbeteren. Zeker gezien de tegenwind. Het belangrijkste was om de titel binnen te halen. Ik vond het een heel geslaagd BK. We mogen ACW dankbaar zijn dat ze in de bres gesprongen zijn om het BK te organiseren. Het tijdschema werd zeer goed gerespecteerd en het verliep allemaal vlot. Dikke duim voor de organisator en voor alle vrijwilligers die twee dagen op post waren in het warme weer. Nu is het voor mij tijd om wat vakantie te nemen."

De uitslag van dag 1 vind je [hier](#)

De uitslag van dag 2 vind je [hier](#)



COVER Thomas Van Ingelgem  
FOTO Johnny De Ceulaerde

**Vlaamse Atletiekliga vzw**  
@letiekleven 30- Donderdag 15 juni 2023

**FOTO'S:** Johnny De Ceulaerde  
**TEKST:** Bart Spruijt  
**REACTIES:** Johan Permentier 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.