

# @LETIEKLEVEN

FLANDERS CUP AC LYRA



# MANON BEERNAERT MET BR HAMER NAAR EYOF

De Flanders Cup- Memorial Jos Verstockt in Lier op 1 juli betekende voor veel beloften en scholieren de 'meeting van de laatste kans' om zich te plaatsen voor het EYOF of EK U23. Ruim gerekend kwamen er nog 7 nieuwe namen bij. Er vielen twee extra EYOF-limieten (Manon Beernaert met een BR van 63m25 in het hamer en Enzo Legendre met 1'51"99 op de 800m) uit de bus. Dankzij sterke prestaties op de 400m van Mattis Tanghe (47"49) en Daniël Segers (47"50) mocht er op het nippertje nog een 4x400m-ploeg naar het EK U23.

drietal Angel Agwazie/AVLO, Amber Vandenberg/Bosch/ZWAT en Lynn Beck/AVLL hoop koesteren. Maar de limiet van 13"30 kwam er niet uit. Agwazie spurtte nog het snelst met 13"63 in haar reeks en 13"72 in de finale. Goed voor de tweede stek. Voor Beck is het missen van de limiet een bittere pil aangezien zij met haar 13"31 op de Putbos uiteindelijk de kwalificatie met 1 honderdste misliep. Ook Fleur Hooyberghs/ACHL mocht op basis van haar sterke polsstok-PR van 4m16 stiekem hopen op de limiet van 4m22, maar zij kende haar dagje niet en bleef steken op 3m72. Kersvers Belgisch beloftherecordhouder Andreas De Lathauwer/VS met 17m98 jaagde op de limiet van 18m27. Hij bleef steken op 16m92, waarmee hij wel de competitie won.

De beloften mannen op de 400m hadden wel reden tot juichen. Mattis Tanghe/AVMO (47"49) en Daniël Segers/RESC (47"50) spurten snel genoeg om de belofteploeg 4x400m naar Espoo te krijgen. De selectie in de 4x400m kon ook op basis van de opgetelde 400m-tijden van de 4 rapste beloften. Dankzij hun topchrono's tilden ze dat sommetje onder de gevraagde 3'10"69. De 25-jarige thuisatleet Maarten Heylen/AVLL toonde zich de snelste Belg op de 400m met een tweede plaats in 47"31. Cloë Van der Meulen/RCG finishte als vierde bij de vrouwen in een PR van 54"58.

## HULDIGING JADZIA HERREMANS

Traditiegetrouw voorzag de organisatie een uitgebreid programma voor AMH. AVLL-at-

278

Allianz

VLAAMSE  
ATLETIEKLICHA



Jolien Boumkwo met de hamer  
Foto Nadia Verhoft

## LEGENDRE (800M) EN BEERNAERT (HAMER) NAAR EYOF

In een sport als atletiek zijn de weersomstandigheden cruciaal. Ondanks de negatieve voorspellingen viel het weer best nog mee. Tijdens het hoofdprogramma bleef het grotendeels droog en de wind waaide meestal uit de juiste richting. In het voorprogramma viel er al veel te beleven. Manon Beernaert/HAC verbeterde haar hamerrecord met ruim 2 meter. Haar 3kg zware tuig landde 63m25 ver. Daarmee veerwees ze het 11 jaar oude BR scholieren Vanessa Sterckendries/OEH van 62m52 naar de prullenmand. De hamer landde ook voorbij het EYOF-merkteken van 62m04. Daarom siert terecht nog eens een hamer-atlete deze cover van AtletiekLeven. Nog een opmerkelijke deelnemer aan het hamerslingeren was Jolien Boumkwo/VAC. De ex-Belgisch recordhoudster keerde nog eens terug naar haar oude liefde. Ze had de techniek duidelijk nog in de vingers, want ze won met een puike 63m66 met de 4kg hamer. Het kogel won ze met 16m56. Enzo Legendre/DAMP maakte dankbaar gebruik van de sterke A-reeks 800m om naar 1'51"99 te knallen en zo zijn EYOF-limiet van 1'52"15 binnen te halen

## NET NIET EN NET WEL VOOR DE BELOFTEN

Veel beloften hoopten nog op de EK U23-limiet. Het werd heel vaak 'net niet'. Ilana Hanssens/ASVO won de 400m horden 57"95. Niet ver boven de limiet voor het EK U23 van 57"59. Op de 100m horden mocht het



Robbe Torfs (3058) wisselt met Niels Kerkhofs (2708)

Foto Nadia Verhoft

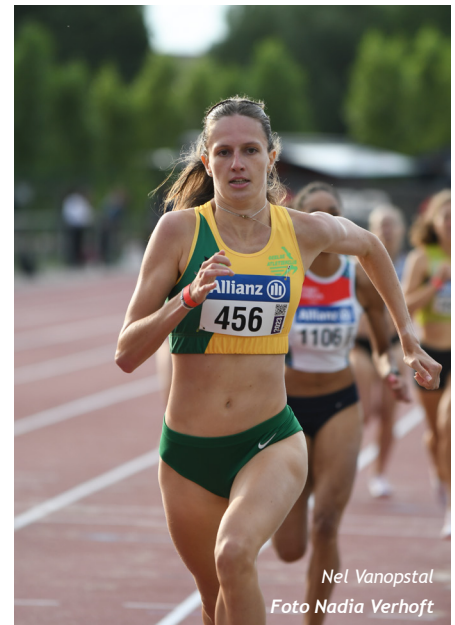
lete Jadzia Herremans kreeg een speciale huldiging voor haar goud en zilver op de Special Olympics World Games in Berlijn. Met 77 atleten haalde het AMH-luik een mooie opkomst.

Ook de 4x100m estafetteploegen kregen een kans in het voorprogramma. De belofteploeg met Rendel Vermeulen/ACME, Emiel Botterman/DEIN, Robbe Torfs/AVLL en Niels Kerkhofs/AVT bracht het stokje de piste rond in 40"33. Een goede test richting EKV23. Het B-team moest nauwelijks onderdoen met 40"78. Het lijkt erop dat de jonge Falcons nog een stukje sneller kunnen. Zeker een team om in de gaten te houden op het EK U23 binnenkort. Ook de nationale junioren lieten zich opmerken: Cedric Verschueren/ACW, Ibrahim Camara/DACM, Cédric Motie/RFLC en Luca Laurent/SMAC finishten in 41"15. Bij de vrouwen liep er een scholierenploeg van AVT naar de winst in 48"14.

Op de 100m zagen we Rockets Elise Mehuys/AVLL (11"56), Janie De Naeyer/HAKI (11"61) en Rani Vincke/KAAG (11"62) iets sneller spurten in de reeksen dan in de finale. Hun collega-4x100m-loopster Rani Rosius/AVT kwam supporteren. Bij de mannen gaf Rendel Vermeulen een sterke indruk. Hij spurte naar 10"56 in de reeksen. Helaas met 2.2m meewind. In de finale finishte hij met 0.1m tegenwind vijfde in 10"74. Zijn 4x100m-collega Timber Huysmans/OEH liet een PR van 10"71 optekenen in de reeksen. Junior Cedric Verschueren/ACW maakte indruk met 21"56 in de 200m.



Astrid Van Breedam  
Foto Nadia Verhofs



Nel Vanopstal  
Foto Nadia Verhofs

## MEERKAMPERS TESTEN DE VORM

Meerkampers Jente Hauttekeete/KAAG (14"41 op de 110m horden en 4m72 in het polsstok) en Thomas Van der Poel/BRAB (14"81 op de 110m horden en 52m49 in het speer) pikten nog enkele proeven mee richting het EK U23. Noor Vidts/VAC hield een testje in het speer: 33m43. Philip Milanov/VAC won het discus met 64m19. Een voorbode van zijn straffe 66m54 die hij één dag later in Torhout eruit ramde. Discuswerper Babette Vandeput/AVLL werd tweede met een degelijke 54m23. Jef Vermeiren/ACHL bleef wat op z'n honger zitten in het hoog. Hij hoopte op meer dan z'n winnende

2m16. Arnaud Caluwé/CABW werd tweede in het ver met 7m37. In het hinkstap bevestigde Ilona Masson/HAN haar goeie vorm met een winnende prachtsprong van 13m04. In het ver kwam ze tot 5m86. Leuke nieuwigheid bij de verspringbak was de camera die de afstoot in beeld bracht op het scherm. Vooral de verspringtrainers vonden dat een mooie meerwaarde.

## NEL VANOPSTAL SNEL OP DE 800M

Op de 800m en 1500m zagen we goed gehaasde sterke reeksen met een gezonde mix van buitenlanders en Belgen. Dat resulteerde in heel wat PR's. Scholiere Astrid Van Breedam/AVLL liep in de B-reeks een PR van 2'12"39. Een dag eerder had de loopster uit Schoten op een avondmeeting in Vilvoorde de limiet op de 2000m steeple voor het EYOF binnengehaald met een chrono van 6'48"07. In de A-reeks finishte juniore Nel Vanopstal/GEEL tweede in 2'07"29. Zij mikt over een dikke maand op de 1500m op het EK U20. Nog een juniore, Hannah Enkels/LOOI kwam sterk voor de dag op de 1500m. Samen met haar trainingsmaatje Lana Ryckaert/LOOI (vijfde in 4'28"84) liep ze een mooie race. De juniore verbeterde haar besttijd met vier seconden tot 4'26"96. Goed voor de vierde plek niet ver achter de beste Belgische Cloé Herbiet/WACO (derde in 4'24"99). Bij de mannen toonde thuisatleet Ward Leunckens/AVLL zich met een tweede plek in 3'48"65. De 22-jarige loper strandde 2 tellen boven z'n recordtijd.

De statistieken van de meeting oogden mooi: 737 deelnemers met een verhouding



De AMH-atleten waren massaal van de partij.  
Foto Nadia Verhofs



# ACP'S: open meeting met jeugd

ZONDAG  
20.08  
2023

Geldprijzen voor alle podia vanaf kadet.  
Hazen voor de 800m en 2000m

📍 **Atletiekclub Pajottenland**  
Atletiekpiste Koornmolen  
Processieweg 15, 1755 Gooik

🕒 **Start: BPM: 15:00 - OMJ: 18:00**  
Inkom 5€ - Nummers 3 € - Gratis voor ACP-atleten

# Heremans printing

» [heremansprinting.be](http://heremansprinting.be)  
02 532 59 73 | [info@heremansprinting.be](mailto:info@heremansprinting.be)



## UURROOSTER:

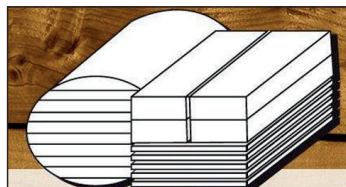
Voorinschrijvingen

15u00	Pup Meisjes: 60 M Pup Jongens 60 M	Medailles Toulet Van Bael	15:00	Speer Miniemen Meisjes
15:30	Min Jongens: 80 M		15:15	Pup Meisjes Ver
15:45	Min Meisjes: 80 M		15:45	Pupillen jongens Ver
16:15	Pup Meisjes: 1000 M Pup Jongens: 1000M		15:45	Speer Miniemen Jongens
16:15	Min Meisjes: 1000 M Min Jongens: 1000 M			
18u00	100m G recrea dames 100m G Recrea heren	Ere Prijs Heremans Printing	18u00	Discus cadetten/ scholieren meisjes
	100m cad meisjes 100m cad jongens 100m schol meisjes 100m schol jongens 100m J/S/M dames 100m J/S/M heren		19u00	Discus J/S/M heren
19u00	800m cad meisjes 800m cad jongens 800m schol meisjes 800m schol jongens 800m J/S/M dames 800m J/S/M heren	Ere Prijs Houthandel Van Der Perre	20u00	Speer J/S/M dames
19u45	200m cad meisjes 200m cad jongens 200m schol meisjes 200m schol jongens 200m J/S/M heren 200m J/S/M dames	Ere Prijs Prowell	Ere Prijs Pletincx Automotive Center	
20u30	2000 m Schol dames 2000 m schol heren 2000 m J/S/M dames 2000m J/SM/ heren	Ere Prijs Vanderkelen & Zonen		



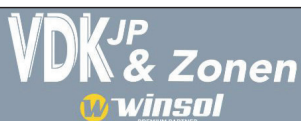
Automotive consulting  
& services

M. +32 477 42 38 80



**VAN DER PERRE**  
n.v. ZAGERIJ en HOUTHANDEL

Uw houtspecialzaak in de streek  
Assesteeweg 148, 1750 Lennik  
[www.houtvanderperre.be](http://www.houtvanderperre.be)



0495.83.71.78

[WWW.VDKJP.COM](http://WWW.VDKJP.COM)

RAMEN / ZONWERING / POORTEN / ROLLUIKEN

Showroom Lennik : J Van Den Bosschestraat 53 1750 Lennik  
Showroom Tollembeek : Plaats 9-10 1570 Tollembeek



**PROWELL**

uit sympathie | [www.prowell.be](http://www.prowell.be)

van 1/3 buitenlanders en 2/3 Belgen. Er daagden ook meer dan 800 toeschouwers op. Organisatorisch verliep alles op wieltjes mede dankzij het indrukwekkende legertje van 100 vrijwilligers. Het was een geslaagde 20ste editie van de Memorial Jos Verstockt.

## REACTIES

**Maarten Heylen/AVLL (tweede 400m in 47"31 en 8ste 200m in 21"76):** "Ik kwam net tekort. Het is zeker niet slecht, maar ik had op een iets snellere tijd gehoopt. Op het einde miste ik nog iets. Waaraan dat ligt? Als het één ding is dan is dat rust. Op training draait het super. Met iets meer frisheid zit er nog meer in."

**Elise Mehuys/AVLL (tweede 100m in 11"63 en 11"56 in de reeksen):** "Na die reeks had ik wat werkpuntjes voor mezelf. In de start zakte ik wat door en op het einde kon het nog beter. In de finale was het gevoel beter, maar de tijd minder. Met de Rockets wordt het moeilijk om ons nog te plaatsen voor het WK. We zijn gezakt naar de 17 de plaats op de ranking. Het EK U23 begint binnenkort en we zitten met enkele geblesseerden. Daardoor is het moeilijk om nog ergens een goeie race te doen. Maar we geven niet op. We blijven ons best doen."

**Rani Vincke/KAAG (derde 100m in 11"65):** "Het was niet zo denderend. Dit was mijn eerste individuele race na een drietal weken met estafettewedstrijden. Ik was er niet helemaal met mijn hoofd bij en mis-



Ilana Hanssens (1781)  
Foto Nadia Verhoft

te drive. Ik had gehoopt dat het beter zou gaan, want ik voel op training dat het goed zit. Al bij al vind ik het niet superslecht, maar de agressiviteit ontbrak. Ik kan dit wel relativeren. Ik hoop nu om richting het BK iedere wedstrijd nog wat te groeien. Het is misschien wel goed dat er nu een periode aankomt zonder 4x100m-wedstrijden zodat we even kunnen focussen op individuele prestaties."

**Andreas De Lathauwer/VS (winst kogel met 16m92):** "Ik heb nu op korte tijd een vijftal wedstrijden gedaan om iedere kans nog te grijpen om de limiet voor het EK U23 te halen. Ik wou nog 2 keer alles geven dit

weekend (red. op zondag 2 juli kwam hij nog tot 16m93 bij zijn laatste kans). Ik heb wel het gevoel dat die 18m er zeker inzit. Het is de bedoeling om nu weer op te bouwen richting het BK."

**Lana Ryckaert/LOOI (vijfde 1500m in 4'28"84):** "Hannah en ik hadden niet per se afgesproken om samen te lopen, maar we probeerden in elkaars buurt te blijven. Wie van ons tweeën wint, maakt niet uit. Het was vooral om de tijd te doen. We proberen samen mooie tijden neer te zetten. Ik had op een iets betere tijd gehoopt. De volgende meeting wordt de Nacht. Daar mik ik op 4'25 of misschien zelfs iets sneller."

**Hannah Enkels/LOOI (vierde 1500m in 4'26"96):** "Lana en ik trainen allebei bij Frank Bastiaensen. Het was de laatste wedstrijd van het zomerseizoen. Ik vertrek binnenkort een maand op zomerkamp met de scouts. Over mijn zomerseizoen kan ik heel tevreden zijn. Op de 800m, de 1500m en de 3000m verbeterde ik mijn PR's. Ten opzichte van vorig jaar zette ik weer een stap vooruit. Maar de veldlopen vind ik toch nog altijd het leukste."

**Jolien Boumkwo/VAC (winst kogel met 16m56 en hamer met 63m66):** "Ik heb vooral heel veel liefde ontvangen na Polen. Al die positieve boodschappen die ik kreeg gaven me veel energie. Ik geniet er wel volledig van. Mijn doel is om het BK nog een mooie prestatie neer te zetten. Daar ben ik nu hard voor aan het trainen. Daarnaast hoop ik ook nog om te kunnen deelnemen aan de Memorial. Ik deed in het voorprogramma het hamer omdat ik dat nog eens graag wilde doen. Ik was benieuwd wat ik



Mattis Tanghe  
Foto Nadia Verhoft

nog kon. Op training oefen ik wel bewegen in die aanleunen bij hamer. Maar ik ben toch aangenaam verrast dat ik nog 63m haal. Ik vond het fijn om het nog eens te doen en ik overweeg om heel misschien ook op het BK hamer er nog bij te doen. In het kogel is de regelmaat er wel. Ik moet gewoon nog de knop vinden om heel hard door te gooien."

**Astrid Van Breedam/AVLL (derde in B-reeks 800m in 2'12"39):** "Dit was boven de verwachtingen. Ik heb nog een PR gelopen met de zware benen na de steeple gisteren. De eerste 200m ging nog oké. In de tweede ronde kreeg ik het toch zwaar, maar ik wilde proberen om mijn eindsprint uit te spelen en ik ben blij dat die er nog is uitgekomen. Ik loop zaterdag nog een 800m om de snelheid te onderhouden en daarna focus ik volledig op de steeple om het EYOF voor te bereiden. Voor mij is het EYOF een kinderdroom die uitkomt. Het is heel speciaal. Ik ben benieuwd hoe die ervaring zal zijn."

**Nel Vanopstal/GEEL (tweede 800m in 2'07"29):** "Ik loop niet zo vaak de 800m. De eerste 200m was eventjes pittig. Uiteindelijk vond ik mijn tempo. De laatste 300m ging het nog heel goed en kon ik nog opschuiven. Ik verbeterde mijn record met meer dan 2 seconden. Op de Nacht hoop ik om mijn tijd op de 1500m nog aan te scherpen. Daarna rest er niet meer veel tijd voor het EK U20. Wat de ambitie is op het EK? Ik wil proberen om daar voor een finaleplaats te gaan. Daar hoop ik op. Of dat kan lukken, weet je nooit. Maar als ik alles uit mijn wedstrijd kan halen op het EK, dan zal ik heel content zijn."

**Fleur Hooyberghs/ACHL (tweede polsstok 3m72):** "Een beetje frustrerend. Het ging opnieuw niet zoals ik hoopte. Op 3m92 heb ik wel drie deftige sprongen gedaan, maar die 3m72 staat er jammer genoeg wel. Dit was mijn laatste kans om me te kunnen kwalificeren voor het EK U23. De voorbije weken had ik nog maar twee keer boven de 4m gesprongen. We zijn wat zaken aan het veranderen en het is een beetje frustrerend dat het er voorlopig nog niet uitkomt. Ik moet gewoon geduldig verder werken. Nu de druk van de limiet wegvalt, geeft dat misschien mentale rust. Ik wil nog genieten van de rest van het seizoen en nog een paar mooie en plezierige wedstrijden meepikken."

**Jef Vermeiren/ACHL (winst hoog met 2m16):** "Niet zo goed. Nochtans had ik een goed gevoel. Tijdens het inspringen ging ik zelfs over 2m20. Om de een of andere re-



Het jurykorps leverde prima werk.  
Foto Nadia Verhofs

den wilde het in de wedstrijd niet lukken op die hoogte. Jammer. Ik kijk wel naar de ranking. Ik besef dat ik nog een of twee goeie wedstrijden nodig heb op punten te sprokkelen. De komende weken spring ik nog in Kortrijk, Luik en Dublin. Met de vorm die ik nu heb, hoop ik daar op goeie prestaties. Op het BK zijn ook nog veel punten te verdienen, maar ik hoop om voordien toch al eens een mooie prestatie te zien. Op training ben ik echt geweldig bezig. Ik hoop dat het zal lonen in de wedstrijden."

**Thomas Van der Poel/BRAB (14"81 op de 110m horden en derde met 52m49 in het speer):** "In de horden zat het tijdens de opwarming best goed. In de wedstrijd zat ik wat met te veel adrenaline en forceerde ik wat. Het werd niet de tijd waarop ik hoopte, maar ik heb er wel vertrouwen in dat het op de horden goed zit. In het speer zocht ik vooral consistentie boven de 50m en dat lukte wel. Nu is het vooral nog wat onderhouden en bijschaven richting het EK beloften. Ik zal blij zijn als ik daar mijn prestatie van Duitsland nog wat kan verbeteren. Ik mik er op een beter puntentotaal en dan zien we wel."

De uitslagen van de Alibo Flanders Cup van AVLL zijn [hier](#) terug te vinden



COVER Manon Beernaert  
FOTO Nadia Verhofs

## Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 32

Woensdag 5 juli 2023

FOTO'S: Nadia Verhofs  
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.