

# @LETIEKLEVEN

MEETING LUIK (WORLD ATHLETICS CONTINENTAL TOUR BRONZE)



# BOLINGO ONDERSTREEPT TOPVORM MET TOPTIJD

De 21e editie van de Meeting International de la Province de Liège (World Athletics Continental Tour Bronze) gaat vooral de geschiedenisboeken in omwille van de talrijke publieksopkomst en zinderende sfeer. Daar zat lokale ster Nafi Thiam zeker voor iets tussen. Prestatiegewijs was Cynthia Bolingo de uitblinker, met een olympische kwalificatie over 400 meter. Pieter Sisk en Camille Laus flirtten met het Belgisch record op de ongebruikelijke 600 meter. Thomas Carmoy/CRAC won de hoogspringcompetitie met 2m23.

Iets verderop waren er ook mooie beste seizoensprestaties voor Helena Ponette/HCO met 51"84 en Naomi Van Den Broeck/ROCA met 51"98. In de 3.000m steeple was er een sterk persoonlijk record van 8'31"53 voor Rémi Schyns/HERV, die daarmee op de rand van de top tien aller tijden komt. Ook Chloé Herbiet/WACO komt op de rand van die nationale top tien met haar mooie besttijd over 5.000m: 15'42"68. Bij de junioren wordt Régis Thibert/HERV zesde junior aller tijden na zijn knappe 3'42"88 in de 1.500m. Ook Antoine Senard/SER liep een mooi persoonlijk record van 3'40"23. De Belgian Falcons kwamen tot 39'48 op hun 4x100m. Daarmee bleven ze iets boven hun beste seizoensprestatie van 39'37 op de FBK Games. De komende weken ondernemen de Belgian Falcons nog enkele pogingen om hun tijd verder aan te scherpen.



De Belgian Falcons  
Foto Nadia Verhofs

## TWEE KEER NET GEEN BR OP DE 600M

Bij zowel vrouwen als mannen stond de ongebruikelijke 600 meter geprogrammeerd, en twee keer werd het Belgisch record aangevallen. Helaas twee keer zonder succes, maar het scheelde niet veel. Camille Laus/OEH won de wedstrijd en kwam 1'26"27 tot op 36 honderdsten van het 21 jaar oude record van Sandra Stals. Pieter Sisk/DCLA was vijfde en naderde met 1'16"39 tot op 1"04 van het ook al 21 jaar oude record van Joeri Jansen.

## NAFI THIAM STEELT DE SHOW VOOR EIGEN PUBLIEK

De topmeetings volgen elkaar in sneltempo op in België. Na de World Athletics Continental Tour Bronze in Kortrijk stond er in Luik alweer een topmeeting op het programma en zaterdag is er met de Nacht in Heusden nog een World Athletics Continental Tour Bronze. Wind en frisse temperaturen maakten het in vele proeven niet zo makkelijk in Luik, maar op basis van de tegenstanders die geklopt werden konden we toch afleiden dat verschillende landgenoten in goede vorm verkeren. Zo was er een zege voor Thomas Carmoy/CRAC in het hoogspringen met 2m23. Jef Vermeiren/ACHL ging over 2m15. Ook in het polsstokspringen was de zege Belgisch met Ben Broeders/DCLA, die over 5m42 ging. In het verspringen was Nafi Thiam/RFCL tweede met 6m47. Hoe ze in eigen club en in eigen stad werd toegeschreeuwd was behoorlijk ongezien. Vele tientallen kinderen scandeerden haar naam en tijdens haar verspringconours was de sfeer uitzinnig. Mooi om te zien.

## CYNTHIA BOLINGO ONDER DE OS-LIMIET

Sportief was de 400 meter bij de vrouwen het hoogtepunt van de avond. Cynthia Bolingo/CABW won en snelde naar 50"69, de derde chrono uit haar carrière, en dook zo ruim onder de olympische limiet van 50"95.



Helena Ponette  
Foto Nadia Verhofs

## REACTIES

**Camille Laus/OEH (winst 600m in 1'26"27):**

"Het deed pijn, moet ik toegeven. Maar voor een debuut is dit geen slecht resultaat. Waar ik het heb laten liggen? Moeilijk te zeggen. Misschien zijn we iets te snel gestart, want er was 55 seconden afgesproken na 400 meter, maar we passeerden in 54 seconden. Op het einde heb ik mijn spurt ook iets te vroeg ingezet. In de laatste meters viel ik wat stil. De wedstrijd telde ook mee voor de World Ranking, en dat was een van de redenen dat ik absoluut mee wilde doen. Het WK halen wordt moeilijk, maar ik geef niet op. Zondag loop ik de Diamond League in Polen, daarna nog in Tsjechië en nadien het BK in Brugge, telkens de 800 meter."

**Pieter Sisk/DCLA (vijfde 600m in 1'16"39):**

"Mijn doel was om sub 1'16 te gaan, maar gezien de omstandigheden, met twee keer tegenwind, ben ik tevreden met de chrono. Ik ben blij met hoe ik de race kon indelen en het was een goede training voor de komende 800 meters, te beginnen zaterdag in Heusden."

**Nafi Thiam/RFCL (tweede verspringen met 6m47):**

"Er waren goede en minder goede elementen aan mijn prestatie. Mijn aanloop was goed, maar in de lucht liet ik het wat afweten. Daar was ik te veel aan het nadenken. Ik wilde het iets te graag goed doen,



Nafi Thiam  
Foto Nadia Verhoft

waardoor ik wat verkrampde in plaats van te ontspannen. Daardoor benutte ik niet mijn volle lengte, terwijl dat mijn wapen is. Het goede nieuws is dat ik niets aan mijn achillespezen heb gevoeld, terwijl ik daar de voorbije weken wel wat last van gehad heb. Ik hoop om in Londen een stuk verder te gaan. Ik mis niet veel om ver te springen, als een paar details beter zijn, komt het goed. Hopelijk is het daar ook wat warmer, want hier vond ik het frisjes."

**Thomas Carmoy/CRAC (winst hoogspringen met 2m23):**

"Hier mag ik heel tevreden mee zijn. Ik ben net een weekje op vakantie geweest om de batterijen op te laden voor het tweede deel van het seizoen en te pieken op het WK in Boedapest, dus ik voel wel dat ik nog wat training mis, maar anderzijds voel ik ook dat ik die 2m30 in mij heb. Zondag krijg ik al een nieuwe kans bij de Diamond League

in Polen, en als ik daar goed presteer mag ik ook starten op de Diamond League in Londen. Daarna doe ik het BK en nadien trek ik vijftien dagen op stage naar Bordeaux om in topvorm naar het WK te kunnen trekken."

**Cynthia Bolingo/CABW (winst 400m in 50"69):**

"Eerlijk gezegd had ik een dergelijke tijd wel verwacht. Alleen voelde ik mij op training de laatste tijd wat vermoeid, dus ik was niet zeker van mijn stuk. Dit geeft wel vertrouwen. Ik ben een atlete aan het worden die regelmatig in de 50 seconden loopt. Het zijn geen uitschieters meer. Het liefst wil ik natuurlijk onder de 50 seconden lopen, maar het belangrijkste zal zijn om dat te doen op een moment dat ertoe doet. Op het WK in Boedapest bijvoorbeeld. Zaterdag loop ik nog in Heusden, maar daarna doe ik niet veel wedstrijden meer tot aan het WK. Ik wil voorzichtig zijn. Op het BK in Brugge loop ik de 200 meter."

**Helena Ponette/HCO (vierde 400m in 51"84):**

"Of het een verrassing is dat ik hier zo dicht bij mijn persoonlijk record kom? Niet echt. In de vorige races voelde ik elke keer dat ik te traag vertrok en op het einde nog te veel over had, dus deze keer ben ik bewust harder van start gegaan. Op het einde werd het daardoor wel zwaar, maar ik ben blij met het resultaat. Hopelijk kan ik deze chrono nu bevestigen of verbeteren in Heusden, want ik hoop nog altijd op het WK. Helaas heb ik op de ranking heel wat plaatsen verloren, dus hopelijk kan ik opnieuw oprukken. Door een enkelblessure heb ik minder wedstrijden kunnen lopen dan gepland."



Ben Broeders  
Foto Nadia Verhoft



# Get ready for the best

Thomas Carmoy  
Allianz Ambassador

De volledige uitslag van de wedstrijd vind je [hier](#)

293



Camille Laus (links)  
Foto Nadia Verhoft



Thomas Carmoy  
Foto Nadia Verhoft



Anne Zagré  
Foto Nadia Verhoft



COVER Cynthia Bolingo  
FOTO Nadia Verhoft

## Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 34  
Vrijdag 14 juli 2023

FOTO'S: Nadia Verhoft  
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.