

@LETIEKLEVEN

NACHT VAN DE ATLETIEK



RUBEN VERHEYDEN EN JOCHEM VERMEULEN NAAR WK

Eens te meer is de KBC Nacht van de Atletiek zaterdag in Heusden een generator van Belgische topprestaties gebleken. Evident was dat nochtans niet, want de felle wind maakte topprestaties tijdens delen van de avond onmogelijk. Gelukkig ging die vervelende wind ook af en toe heel even liggen. Dat was het geval tijdens de 1.500 meter bij de mannen, waar Ruben Verheyden en Jochem Vermeulen zich met toptijden plaatsten voor het WK in Boedapest. En dan waren er nog twee kwalificaties voor het EK U20 in Jeruzalem. Zoë Laureys deed dat over 400 meter horden, Tristan Gevaert over 5.000 meter.



Michael Obasuyi
Foto Nadia Verhofs

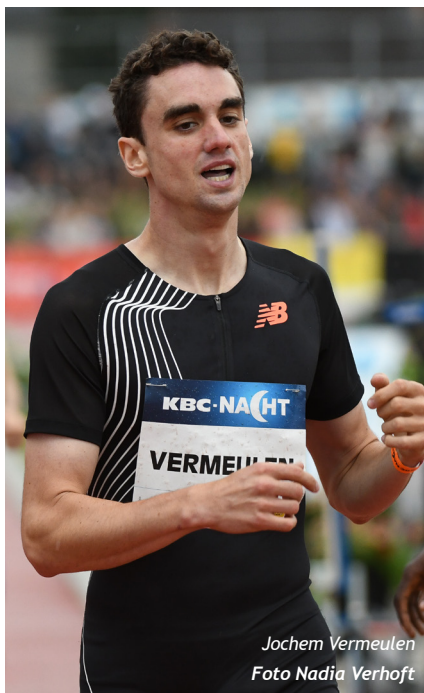
ELISE MEHUYS ACHTSTE ALLER TIJDEN OP DE 100M

Het eerste loopnummer van het hoofdprogramma was zaterdag de 100 meter bij de mannen en daar blies de wind met 1.9 meter per seconde in de rug: ideaal voor topprestaties. Kobe Vlemingcx/AVLL had op meer gehoopt dan 10"36, Ward Merckx/VAC kwam met 10"39 wel tot op een zuchtje van zijn persoonlijk record. Bij de vrouwen zagen we wel een knap persoonlijk record. Elise Mehuy/AVLL snelde naar 11"41 en wordt zo knap achtste aller tijden. Rani Vincke/KAAG bleef met 11"47 niet veel achter. Grote afwezig was de geblesseerde Rani Rosius/AVT die wel kwam supporteren voor haar maatjes van de 4x100m-ploeg. In de 100m horden bij de vrouwen blies de wind met 2.5 meter per seconde in de rug helaas wel te fel voor legale prestaties, maar onze landgenotes lieten wel goede vorm zien. Anne Zagré/RESC klokte 13"01, Noor Vidts/VAC bij terugkeer uit blessure meteen een aardige 13"35. Bij de mannen liep Michael Obasuyi/OEH een degelijke beste seizoensprestatie van 13"72.

HELENA PONETTE VIERDE ALLER TIJDEN OP DE 400M

Hard ging het ook over 400 meter. Cynthia Bolingo/CABW bevestigde haar uitstekende

vorm en won in 50"89. Om in Boedapest de WK-finale te halen zal vermoedelijk om en bij de 50"50 nodig zijn, en dat lijkt Cyntia met wat meer tegenstand wel waard. In haar zog liep Helena Ponette/HCO naar een persoonlijk record van 51"71, waardoor ze oprukt naar de vierde plaats op de ranking aller tijden. Ook Naomi Van Den Broeck/ROCA is in vorm en klokte een seizoens-



Jochem Vermeulen
Foto Nadia Verhofs

beste van 51"95. Alleen Hanne Claes/DCLA bleef met 52"75 op haar honger zitten. De 400 meter bij de mannen werd eveneens een Belgisch succes. Alexander Doom/AVR won in 45"39, op nauwelijks vijf honderdsten van zijn persoonlijk record. Florent Mabilie/RESC verbaasde iedereen met 45"71 en is nu de tiende Belg aller tijden. Hij is een stevige optie als Belgian Tornado in Boedapest. Ook Robin Vanderbenden/SER zette zijn kandidatuur kracht bij met 45"98. Jonathan Sacoor/OEH was er niet bij. Hij is out met een blessure.

RUBEN EN JOCHEM IN DE GESCHIEDENISBOEKEN

N De Nacht van de Atletiek staat nog het meest bekend om haar jaarlijkse topprestaties op de halve fond. Dat was nu niet anders. In de 800m bij de vrouwen was Annelies Nijssen/ATLA de beste Belgische in 2'05"05. Bij de mannen was dat Tibo De Smet/RCG in een hele mooie 1'45"89, maar Tibo kwam voor veel meer. Hij werd het slachtoffer van een overdreven snelle start in 49 seconden van een Keniaans trio. In de 1.500 meter bij de vrouwen was Elise Vanderelst/MOHA uiteraard de beste Belgische, maar ze had op meer gehoopt dan 4'07"26. Het toppunt van de avond werd de 1.500m bij de mannen. Ruben Verheyden/EA en Jochem Vermeulen/AVLL streden zij aan zij om een duik onder de WK-limiet van 3'34"20 en uiteindelijk slaagden ze allebei. Ruben wordt zelfs tweede aller tijden met een fenomenale 3'33"77. Het BR van Ismaël Debjani van 3'33"06 komt stilaan in zicht.



Fleur Hooyberghs
Foto Nadia Verhofs

Jochem wordt vierde aller tijden, voorbij Pieter-Jan Hannes dus, met 3'34"16. Een koers voor de geschiedenisboeken.

TRISTAN GEVAERT EN ZOË LAUREYS NAAR JERUZALEM

De 5.000 meter was voor de Belgische fans wat onthoofd na de afzegging van een zieke John Heymans/DCLA. Geen Belgen in de A-reeks, en toch werd het alsnog een spektakelstuk met zeven man - waarvan zes Europeanen - én nog eens twee in de B-reeks, onder de 13'10. De Keniaan Cornelius Kemboi won in 13'00"68, de beste Europeaan was de Ier Brian Fay in een nationaal record van 13'01"40. De beste Belg werd uiteindelijk Solomon Belayneh/ATLE in de D-reeks met 13'58"70. In de E-reeks snelde Tristan Gevaert/HAC naar 14'13"60, ruim onder de limiet voor het EK junioren in Jeruzalem van 14'18"20. Hij komt de top twintig aller tijden binnen. En hij was niet de enige die zich voor Jeruzalem plaatste. Zoë Laureys/DUFF snelde in de 400 meter horden naar 59"11, vijf honderdsten onder de limiet. Ilana Hanssens/ASVO was de beste Belg in 57"89. En toch ook even de beste Belgische kamper van de avond vermelden. In het speerwerpen was nationale recordhouder Timothy Herman/ACME derde met 79m81, een afstand die hij meteen bij zijn eerste worp liet optekenen. In het tweede kampnummer, het polsstokspringen, leverde Fleur Hooyberghs/ACHL met 4m03 de beste Belgische prestatie.

296

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKLICIA



Tibo De Smet
Foto Nadia Verhoft

REACTIES

Noor Vidts/VAC (vierde 100m horden in 13"35): "Hier ben ik supertevreden mee. Ik had niet verwacht zo hard te gaan, omdat ik toch een maand niet voluit heb kunnen trainen. Het enige minpunt is dat ik nu, na de wedstrijd, meteen mijn pezen weer voel. Maar de kinés hebben mij gezegd dat ik genoeg versterkende oefeningen heb gedaan om nu door de pijn te mogen gaan. Er is mij verteld dat ik het nog het hele seizoen iets ga voelen, maar dat het ook niet erger zal worden als ik alles goed blijf opvolgen. Ik heb al vaker een maand aan de kant gestaan in aanloop naar een groot

toernooi en toch nog goed gepresteerd."

Alexander Doom/AVR (winst 400m in 45"39): "Dat ik hier, terwijl ik nog geen maand deftig aan het trainen ben, zo hard zou lopen, had ik niet zien aankomen. Zeker niet in deze winderige omstandigheden. Het levert mij veel punten op in de World Ranking en ik heb er veel vertrouwen in dat ik het WK haal in de individuele 400m. En ook met de Tornados beginnen we allemaal in vorm te komen. Het ziet er goed uit voor Boedapest."

Florent Mabilles/RESC (derde 400m in 45"71): "Ongelofelijk is dit. Die duik onder de 46 seconden is echt een mijlpaal.



Zoë Laureys
Foto Nadia Verhoft



Cynthia Bolingo (m), Helena Ponette (r) en Hanne Claes (l)
Foto Nadia Verhoft



Get ready for the best

Rani Rosius
Allianz Ambassador

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

Twee jaar geleden liep ik nog 49 seconden. Toen leek het mij een droom ooit in de 46 seconden te lopen, maar nu loop ik al in de 45 seconden. Mijn coach Joffray Baune heeft mij overtuigd dat ik dit in mij had. Het WK met de Belgian Tornados? De keuze is aan Jacques Borlée, maar met deze tijd kan ik daar volgens mij wel iets betekenen. Is het niet in Boedapest, dan wel in Parijs volgend jaar."

Helena Ponette/HCO (tweede 400m in 51"71): "Ik voelde dat ik een dergelijke tijd in de benen had. Begin dit seizoen moest ik nog mijn eerste wedstrijden schrappen door een blessure, dus het is heel goed nieuws dat ik er nu alweer helemaal bovenop ben met een persoonlijk record. Ik stond niet zo lang aan de kant, maar het kwam op een vervelend moment. Ik hoop nog altijd op individuele WK-deelname en daarvoor sprokkel ik hier de nodige punten. Ik heb er wel een goed oog in. Op het BK zijn ook nog veel punten te verdienen. Ook met de Cheetahs zijn we sterker dan ooit. Iedereen loopt supersnel dit jaar."

Ruben Verheyden/EA (tweede 1.500m in 3'33"77): "Of dit een verrassing is voor mij? Nee. Nu klink ik misschien een beetje fel, maar ik wist gewoon dat ik het in mij had. Ik liep in juni al 3'34 en daarna ben ik nog op hoogtestage geweest, en die heeft nu gerendeerd. Ik ben nog maar twee dagen weer thuis. De Nacht van de Atletiek is een magische wedstrijd waar ik altijd goed loop, en dat is weer maar eens gebleken. Het hielp dat Jochem Vermeulen mij op de hielen zat, want ik wilde per se eerste Belg worden. Op het WK wil ik de halve finales halen. Dat is mij vorig jaar nét niet gelukt. Finale halen lijkt me iets te ambitieus."



Jochem Vermeulen/AVLL (vierde 1.500m in 3'34"16): "Het is van het WK U18 in 2015 geleden dat ik nog eens een internationaal toernooi haalde. Het zijn lange, zware jaren vol blessures geweest en ik ben heel blij dat ik het toch eens tot op een WK schop bij de grote jongens. In Kortrijk moest ik nog 600 meter alleen lopen, dus toen wist ik al dat ik nog een stukje sneller kon. En dat heb ik hier laten zien."

Tibo De Smet/RCG (derde 800 in 1'45"89): "In deze winderige omstandigheden is dit een goed resultaat. Volgens mij mag ik mij met de punten die ik hier sprokkel zeker wanen van het WK in Boedapest, maar ik was gekomen voor de olympische limiet. Jammer dat die Kenianen per se hun eerste ronde in 49 seconden willen lopen, want dat is nergens voor nodig. Op het einde zie

je toch dat ze stilvallen. Mijn vorm is goed en ik hoop in een betere koers toch nog die olympische limiet te lopen, dat ik mij daar volgend jaar geen zorgen meer over moet maken."

Tristan Gevaert/HAC (vijfde E-reeks 5.000m in 14'13"60): "Voor de wedstrijd had ik mij niet meer gefocust op de limiet voor het EK, omdat ik al een paar keer achter de limiet gejaagd had, maar dat werkte meer in mijn nadeel. Hier heb ik gelopen omdat ik het graag doe en heb ik gewoon een goeie wedstrijd proberen afwerken. Na twee kilometer voelde ik dat de vorm goed zat en ben ik langzaam wat naar voren opgeschoven. Ik had me voorgenomen om niet naar de tijd te kijken en zo wist ik pas in de laatste kilometer dat de limiet haalbaar was. De omstandigheden waren perfect en ook de reeks liep een perfect tempo. Dit is een droom die uitkomt."

Ward Merckx/VAC (zesde 100m in 10"39): "Hoewel ik zeer tevreden ben met de tijd, denk ik dat ik in het eerste stuk nog veel laat liggen. Mijn trainer kon uit video-beelden opmaken dat ik na 60m in ongeveer 6"71 doorkwam. Gezien mijn indoor PR van 6"66, zonder wind natuurlijk, moet dit zeker een tiende sneller kunnen in deze omstandigheden. Het einde van mijn wedstrijd liep ook vlot. De prestatie heeft wat op zich laten wachten, omdat ik mijn vorm niet kon omzetten in prestaties door wat lichamelijk perikelen."

Zoë Laureys/DUFF (vijfde 400m horden in 59"11): "Ik ben megablij dat ik de limiet heb gelopen, zeker omdat ik mijn seizoen zo laat gestart ben. Ik wist op voorhand dat er wel wat tegenwind ging zijn in het



eerste stuk en dat is wel in mijn nadeel. Op horde vijf liep het niet zo vlot en dat is een groot werkpunt. Ik vond vooral de sfeer heel leuk en vond het heel cool dat ik mee mocht lopen in het hoofdprogramma. Ik heb er echt van genoten.”

Elise Mehuys/AVLL (vierde 100m in 11"41): "Ik voelde al een tijdje dat ik een record in de benen had, maar het was er nog niet uitgekomen. Dus ik ben heel blij dat de omstandigheden goed waren en ik 11"41 gelopen heb. Een record lopen geeft altijd een heel fijn gevoel na al het harde werk van de afgelopen maanden. Ik had een goede start en kon die ook doortrekken, helemaal tot aan de finish, wat me in Luik nog niet gelukt was. Ik kijk al uit naar de volgende wedstrijden.”

De uitslagen van het hoofd- en naprogramma de KBC Nacht van de Atletiek zijn [hier](#) te bekijken.

De uitslagen van het voorprogramma staan op [Atletiek.nu](#)



Ward Merck (links) en Kobe Vlemincx (baan 6) Foto Nadia Verhofs



Elise Mehuys op weg naar 11"41 (rechts) Foto Nadia Verhofs



COVER Ruben Verheyden FOTO Nadia Verhofs

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 35 - Maandag 17 juli 2023

FOTO'S: Nadia Verhofs
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.