

EUROPESE KAMPIOENSCHAPPEN U23



DELPHINE NKANSA EUROPEES BELOFTEKAMPIOENE

12 individuele atleten en 3 teams trokken naar het EK U23 in het Finse Espoo. We zagen al grotere delegaties, maar qua kwaliteit zat het meer dan snor. Stuk voor stuk bewezen de aanwezige atleten dat ze hun plek waard waren. De cijfers staven dat. In de breedte kwam België erg sterk voor de dag met negen noteringen in de top acht. Elien Vekemans maakte de verwachtingen helemaal waar in het polsstokspringen met een dik verdiende zilveren plak, die ze ontving uit handen van niemand minder dan Tia Hellebaut. Delphine Nkansa zorgde op de slotdag nog voor een dikke kers op de taart met een onverhoopt gouden succes op de 200m.

DAG 2: STORTBUI EN 100M-FINALE

Vrijdag moest Nina Hespel/DCLA vroeg uit de veren voor de reeksen van de 400m horden. Ze belandde in de ongunstige binnenbaan, maar ze hield zich vlot staande en stootte door in 58"66. In diezelfde ochtendsessie klaarde eerstejaars Yorunn Ligneel/HAC zonder problemen haar kwalificatiehoogte. Ze bleef foutloos tot en met 1m81 waardoor ze naar de finale doorstootte. Hordespurters Elie Bacari/DCLA (2 de in 13"84 op de 110m horden) en Yanla Ndjip-Nyemeck/RCB (2 de in 13"28 op de 100m horden) geraakten in de ochtend vlot door hun reeks. Vlak voor hun halve finale barstte er een zware stortbui los, waardoor alle competities een uur uitstel opliepen. Niet evident om met die omstandigheden om te gaan om dan op een natte piste in actie te komen. In de halve finale reproduceerden ze niet het niveau van de reeksen en helaas eindigde daar het verhaal. Hoogtepunt van dag 1 was de 100m-finale met Nkansa. De rechtenstudente mocht dromen van een mogelijke medaille op basis van haar 11"22. Maar aangezien er een handvol concurrentes tijden van rond de 11"20 hadden staan, kon het alle kanten uit. Ze acteerde op niveau en spurte op de natte piste naar de vierde stek in 11"36. Ze strandde op 3 honderdsten van brons. Een prima resultaat.

301

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKLICHA



Elena Defrère
Foto Belga

DAG 1: 11"22 VOOR DELPHINE NKANSA

Op de openingsdag kwamen er voor België enkel vrouwen in actie. Delphine Nkansa/RESC mocht als eerste landgenote haar wedstrijdnummer opspelden. De reeksen van de 100m betekenden voor haar het begin van een bijzonder druk programma met liefst zeven (!) wedstrijden op vier dagen. Ze kwalificeerde zich in de ochtendsessie zonder veel moeite voor de halve finale in 11"39. In haar halve finale in de avondsessie maakte ze indruk met een kanontijd van 11"22. Dat is de derde Belgische prestatie aller tijden na Belgisch recordhoudster Kim Gevaert (11"04) en Rani Rosius (11"20). Ze strandde vijf honderdsten boven het BR beloften dat Kim Gevaert neerzette in 1999. Puur qua intrinsieke prestatie was dit wellicht het sterkste Belgische resultaat op het EK U23. Ook polsstokspringster Elien Vekemans/DCLA geraakte zoals verwacht vlot door de kwalificaties. Ze klaarde probleemloos 4m20 en kreeg een Q achter haar naam. Kogelstootster Elena Defrère/KAAG wist zich dan weer net niet bij de 12 finalisten te scharen. In haar debuut op een internationaal kampioenschap kwam ze uit

op de achtste stek in haar kwalificatiegroep met 14m31. 14m36 m had volstaan voor de finale. Jammer, want ze bewees al meermaals die afstand waard te zijn en ze heeft een knap PR van 15m78 staan.



Yorunn Ligneel
Foto Belga

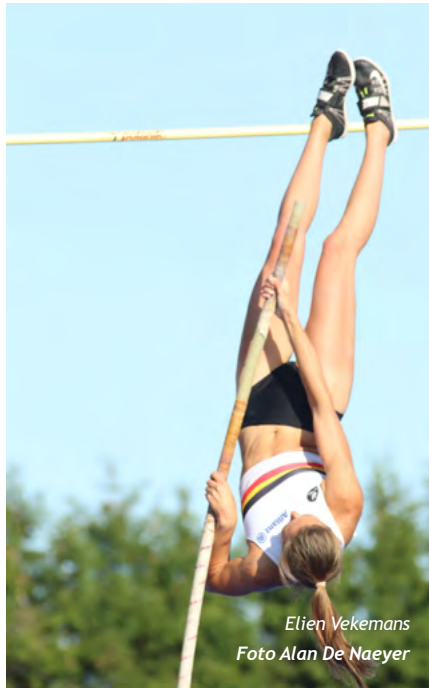
DAG 3: ELIEN VEKEMANS ZILVER

Zaterdag was voor de Belgische delegatie veruit de drukste dag. De drie estafetteploegen kwamen in actie en de tienkampers Jente Hauttekeete/KAAG en Thomas Van der Poel/BRAB werkten vijf proeven af. De tienkampers startten sterk. In een hoogstaand veld stond Jente Hauttekeete halfweg derde met 4.259 punten. Perfect op schema voor een medaille en een PR. Thomas Van der Poel kampeerde na z'n eerste meerkampdag op de tiende plaats met 4.005 punten en lag eveneens op recordkoers.

Clément Labar/ARCH moest al vroeg aan de (water)bak voor de 3000m steeple. Hij ondervond weinig last van het ochtendlijke uur een stootte met een aardige chrono van 8'51"12 door naar de finale op zondag.

Nina Hespel had het niet getroffen met de baanindelingen. In haar halve finale mocht ze het vanuit de buitenbaan doen. Geen probleem voor haar. Ze deelde haar ronde prima in en snelde naar de tweede stek in 56"57 wat ruimschoots volstond voor een plek bij de beste acht.

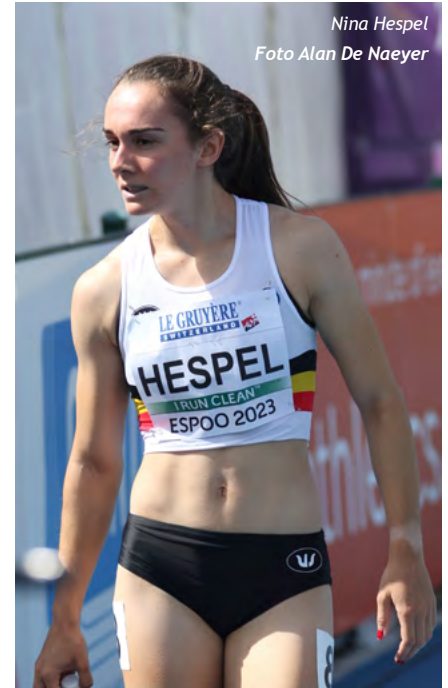
De jonge Falcons kweten zich in de reeksen van de 4x100m prima van hun taak. Het kwartet (Olivier Lifrange/WS, Emiel Botterman/DEIN, Timber Huysmans/OEH en Rendel Vermeulen/ACME) bracht de estafettestok de piste rond in 39"77. Ze finishten zo tweede in een sterke serie en mochten met de zesde tijd naar de finale.



Elie Vekemans
Foto Alan De Naeyer

Helaas liep het in de finale mis door een foute stokwissel tussen Emiel en Timber. DNF stond er naast het Belgische vlaggetje.

We zagen een veelbelovende run van de Rockets (zonder Nkansa die zich mocht sparen) in de kwalificaties: een tweede plek in 44"27 en een q van qualified voor **Mirine Jehaes/SER, Janie De Naeyer/HAKI, Miriam Oulare/RCB, Callie Lizzie Nzukou Wakam/MOHA**. In de finale namen ze nog iets meer risico en gooiden ze hun troefkaart Nkansa in de ploeg ter vervanging van Callie Lizzie Nzukou Wakam. Dat werd beloond. Ze knalden naar een fantastische



Nina Hespel
Foto Alan De Naeyer

tijd van 43"66. Nooit liep een Belgisch belofteteam sneller. Het is opmerkelijk dat ze 'slechts' vijfde finishten, want de voorbije jaren haalde je met zo'n chrono meestal een medaille op het EK U23. In 2021 hadden ze met die tijd zilver gepakt. Na de adrenalineboost van de 4x100m mocht Delphine Nkansa nog eventjes in de startblokken kruipen voor haar 200m-reeks. Ze spurtte naar de tweede stek in 23"46. Ruim voldoende voor een plek in de halve finale.

Jana Van Lent/RESC kreeg 25 baanrondjes voorgeschooteld. De Belgisch kampioene 10.000m stond ingeschreven met de twaalfde tijd van alle deelnemers. Twaalfde was ook haar resultaat. Haar tijd: 35'28"42.

De 4x400m stond voor een moeilijke opdracht. Het team had zich maar op het nippertje weten te plaatsen voor het EK U23. Weliswaar traden ze aan met vier mannen in vorm (**Daniel Segers/RESC, Mathys Lattinne/WS, Mattis Tanghe/AVMO en Adrien Devriendt/ACME**), maar ze botsten op zeer sterke tegenstand. Hun chrono van 3'08"35 lag op basis van hun opgetelde PR's ongeveer binnen de verwachtingen. Maar het volstond net niet om een tweede keer te mogen lopen.

Het hoogtepunt op zaterdag kwam letterlijk en figuurlijk van Elie Vekemans/DCLA. Ze tornde de druk van medaillekandidate en maakte dat ook helemaal waar. Wat niet evident is op een soms onvoorspelbaar nummer als polsstok. Ze haalde haar topniveau en toen ze 4m45 hoog klom was zilver een feit. Op 4m50 - wat een evenaring van haar BR zou zijn - kwam de lat drie keer



De 4x100m-ploeg mannen
Foto Belga

Allianz 

*Memorial
van damme*

**CLUB
TICKET
PROMOTION**

8 SEP
2023



naar beneden. Tia Hellebaut mocht haar het zilver overhandigen. Vier jaar na haar bronzen medaille op het EK U20 in Zweden (Boras) stond ze opnieuw te blinken met een medaille. Op die vier jaar legde ze een hele weg af met ups-and-downs en een passage in de V.S. .

DELPHINE NKANSA ONVERHOOPT GOUD OP DE 200M

Op de slotdag stonden er nog heel wat finales op het programma. Te beginnen met Noah Konteh/OLSE die na een 'experimentje' op de 10.000m verrassend de limiet had gelopen. De specialist op de 1500m en 3000m was nog maar toe aan z'n tweede 10.000m ooit. Hij klokte af als dertiende in 3'01"88.

Nina Hespel schoot in haar finale van de 400m horden als een speer uit de startblokken. Ze viel maar niet stil. Als tweede kwam ze in de laatste rechte lijn. Helaas moest ze wat inhouden voor de laatste hindernis en verloor ze in extremis nog een paar plaatsjes. Een vijfde stek in 56"25 daar kun je wel mee thuis komen. Alweer een stap vooruit nadat ze twee jaar geleden op het EK U23 in Tallinn al de halve finale haalde.

In de 3000m steeple-finale liep Clément Labar een verstandige koers. Hij nestelde zich goed in het pak en toen hij de laatste ronde zijn turbo aanzette won hij nog een paar plekjes. Achtste in 8'47"38 was het eindverdict.



De 4x400m-ploeg mannen

Foto Belga

Een half uurtje later kroop Delphine Nkansa in de startblokken voor de laatste race van haar drukke vierdaagse. Ze wilde nog één keer alles geven. Aan goud had ze vooraf nooit gedacht. Tot haar eigen ongeloof flitsde ze naar de titel op de 200m. Ze deelde haar race perfect in en in de slotmeters nam ze de leiding. Met haar tijd van 23"31 hield ze 2 honderdsten voorsprong over op de Hongaarse favoriete Bolgarka Takacs. Ze is de zevende Belg die goud wegkaapt op het EK beloften na Thomas Van der Plaetsen (2011), Pieter-Jan Hannes (2013), Renée Eykens (2017), Ben Broeders (2017), Paulien Couckuyt (2019) en Ruben Verheyden (2021).

Yorunn Ligneel/HAC hield zich prima staande in de hoogspringfinale. Ze bleef foutloos tot en met 1m84 en werd knap zevende. Mooi, als je weet dat 1m87 had kunnen volstaan voor brons. Ze bleef maar één centimeter onder haar PR.

De twee tienkampers beleefden hun tweede dag met ups-and-downs. Jente Hauttekeete worstelde met de lastige weersomstandigheden en betaalde dat cash in het polsstok en discus. Op de andere proeven was hij op niveau en dat bracht hem naar de zesde plek met 7.864 punten. Een gelijkwaardig verhaal bij Thomas Van der Poel. Hij zette een aantal knappe PR's neer. Maar



De 4x100m vrouwen met coach Johan Baerts

Foto Alan De Naeyer



Clément Labar

Foto Alan De Naeyer

en paar mindere prestaties in de werpproeven maakten dat hij onder zijn recordscore bleef. Hij werd tiende met 7558 punten.

DELEGATIELEIDER MIEKE SEMINCK: "GESLAAGD EK EN GOED GEVOEL"

Delegatieleider Mieke Seminck kon tevreden terugblikken: "Ik hou er een heel goed gevoel aan over. De prestaties mochten gezien worden", reageerde ze. "Ik vond het persoonlijk een heel geslaagd kampioenschap met twee mooie medailles. Het doel van de atleten is altijd om minstens door te stoten naar de halve finale en bij vrijwel iedereen is dat gelukt. Het was een fijn kampioenschap." De sterke prestaties waren bevorderlijk voor de teamsfeer die sowieso al goed zat. Mieke Seminck: "De teamsfeer was top. Je merkt in de categorie van de U23 toch al dat zij meer maturiteit hebben en goed met elkaar omgaan. Ik zag toch een verschil met de jongere categorieën. De aflossingsploegen met zowel Walen als Vlamingen hangen ook zeer goed aan elkaar. Dat is tof om te zien." Op organisatorisch vlak maakten de Finnen niet altijd een even goede beurt. "Organisatorisch vond ik het op veel vlakken een chaotisch kampioenschap. Dat bleek onder meer bij de technische meetings en de toegang tot het stadion. Team leader Benoît Malo en ik hebben dat goed proberen de counteren. Noch de coaches noch de atleten hebben van die organisatorische chaos iets gevoeld." Maar uiteraard blijven vooral de positieve verhalen bij na het kampioenschap. "De totale verrassing van de medaille van Delphine was echt een topmoment", vond de delegatieleider. "Niemand verwachtte dat. Ze kwam



Noah Konteh
Foto Belga



Jente Hauttekeete en Thomas Van der Poel
Foto Belga

oké uit de bocht, maar dan die fenomenale laatste 40m... Misschien was het geen absolute toptijd, maar ze heeft om het moment dat het ertoe deed wel getoond dat ze na een druk EK U23 nog de beste was. Een zeer mooi moment."

REACTIES

Yorunn Ligneel (7 de hoog met 1m84): "Vorig jaar was ik er ook al bij op het WK U20. Het was dus niet mijn eerste grote kampioenschap. Maar het EK was een hele leuke ervaring. In de kwalificaties had ik al een heel goed gevoel. Daar lukte alles bij de eerste poging. Ook in de finale ging ik er telkens over bij de eerste beurt. Ik had op voorhand gehoopt om rond mijn PR te springen en dat is gelukt. Dus ik ben tevreden. Eigenlijk spring ik meestal wel redelijk

constant en dat was op het EK U23 gelukkig ook het geval. Natuurlijk was dit het grote doel van mijn seizoen. Ik ga nu nog deelnemen aan het BK AC en het BK beloften."

Emiel Botterman/DEIN (zesde met de 4x100m-ploeg met DNF): "Het EK beloften was een leuke ervaring. Ik heb er veel nieuwe mensen leren kennen. Namen waarvan ik voordien nooit gehoord had. De reeksen gingen zeer vlot. Olivier was vrij snel bij mij, het lopen voelde goed en de wissels verliepen perfect. Over onze reeks waren we heel blij. De tijd was ook heel oké. We weten niet exact wat er in de finale is misgelopen. We denken dat ik de stok aan Timber gaf en dat de stok uit zijn handen glipte. Heel raar was het. De estafettestok vloog omhoog. De finale voelde als een ontgoocheling. Maar we kunnen wel zeggen



Jana Van Lent
Foto Alan De Naeyer



Elie Bacari
Foto Belga

dat we gedeeld zesde zijn in Europa. Het is nu uitkijken naar de volgende keren op een groot toernooi. Vrijdag lopen we met de Falcons nog in Madrid. De bedoeling is om daar te jagen op een tijd onder de 39 seconden om punten te scoren op de ranking."

Jente Hauttekeete/KAAG (zesde tienkamp met 7.864 pt.) : "Na dag 1 was ik sowieso tevreden. Ik had toen maar een paar punten achterstand op mijn schema van Götzis en met mijn 2m12 hoog was ik heel blij. Ik dacht dat wanneer ik dat zou doortrekken, een medaille er wel inzat. Maar dag 2 is niet gegaan zoals gepland. In het polsstok speelden de weersomstandigheden me parten. Natuurlijk is dat voor iedereen zo. Maar ik had al veel problemen bij het inspringen en het lukte niet. In mijn hoofd zat het toen niet goed voor het discus. De 1500m daarna was nog wel goed. Zonder dat ik een eindsprint deed had ik nog een goeie tijd. Uiteindelijk kwamen er vijf mannen boven de 8000 punten dat is heel straf. Wat die Noorse wereldtoppers toonden met hun score van ruim boven de 8500 is ongezien. Als ik in het polsstok de 5m had gehaald en in het discus 40m gooi, had ik op papier nog voor brons kunnen strijden. De conditie was oké. Alleen kwam het er op enkele onderdelen niet uit deze keer. Het is de eerste dat ik dit meemaak. Tot hertoe had ik nog nooit op die manier punten laten liggen in een meerkamp. Het overkomt iedere meerkamper en nu overkwam het mij. Waarschijnlijk heb ik hier meer uit geleerd dan uit een normale meerkamp. Nu gaan we eerst bespreken wat er in Finland is gebeurd. Daarna gaat de focus weer naar de meerkamp van Talence in september. Daar



Yanla Ndjip Nyemeck
Foto Belga



De Belgen in de tribune
Foto Alan De Naeyer

wil ik graag de punten die ik liet liggen ophalen."

Noah Konteh/OLSE (dertiende 10.000m in 30'.1"88): "Ik ben toch wel content. Op basis van mijn PR was ik 21 ste en ik eindigde 13 de. Dat was beter dan gehoopt. Vorige maand heb ik covid gehad waardoor het een tijdje niet goed ging op training. Maar ik ben er nu duidelijk doorgekomen. De groep bleef lang samen met uitzondering van een Pool die op kop liep. Ik had me achteraan gezet en probeerde gaandeweg op te schuiven. Dat lukte vrij aardig tot ze na 7 à 8km vooraan echt hard begonnen te versnellen. Nu ga ik eerst herstellen van de 10.000m en dan volgt nog de 1500m op het BK en ik hoop nog een paar Flanders Cups mee te pikken."

Delphine Nkansa/RESC (goud 200m in 23"31, vierde 100m in 11"36 en vijfde 4x100m in 43"66):

"Ik zag de 200 meter als een extraatje. De tegenstand was zwaar, maar ik dacht gewoon: we zien wel. Die 200 meter was toch nooit een hoofddoel. Hoe dit is kunnen gebeuren? Ik weet het zelf niet. Ik kwam de bocht pas als vijfde uit, maar had nog energie over voor de laatste 100 meter. Op de finish wist ik nog niet dat ik gewonnen had, maar toen ik mijn naam op het scorebord zag, dacht ik: "oh my god". Normaal hield ik altijd vooral van de 60 en de 100 meter en minder van de 200 meter, maar nu hou ik plots heel erg van de 200 meter."

De uitslag van het EKU23 vind je [hier](#)



COVER Delphine Nkansa
FOTO Belga

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 36 -Donderdag 20 juli 2023

FOTO'S: Belga, De Naeyer
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.