

@LETIEKLEVEN

FLANDERS CUP VITA



TIBO DE SMET MET TOPCHRONO OP DE 800M

De Flanders Cup van Ninove haalde een hoog niveau. Veel atleten bereiken hun topvorm in de maand juli en vooral op de halve fond wisten enkele nationale toppers die hoogvorm om te zetten in toptijden. Tibo De Smet tekende met een topprestatie op de 800m voor het hoogtepunt van de Flanders Cup in Ninove. Hij knalde naar 1'44"53. Daarmee is hij de zesde Belg die zijn minimum voor Parijs op zak heeft. Junioren Killian Mersseman, Mathis Lievens, Nel Vanopstal en Rhune Vanroose tankten met sterke prestaties nog een slok vertrouwen vlak voor hun EK U20 in Jeruzalem (7 tem. 10 augustus).

bele teenbreuk trainingsachterstand op, maar hij bereikt nu stilaan terug zijn beste niveau. De 3'38"60 in een internationaal getinte 1500m doet vermoeden dat er nog mooie chrono's inzitten dit seizoen. Junior Mathis Lievens/VAC strandde op 2 tienden van zijn besttijd. Hij liet 3'45"33 noteren. Belgisch kampioene veldlopen Lisa Rooms/AVLO was in de A-reeks de snelste Belgische in 4'21"01. Lana Ryckaert/LOOI won de tweede serie. Ze verbeterde haar recordtijd met 3 tienden tot 4'26"31. Laura Hombroux/DCLA finishte in haar zog als tweede in 4'27"76. Rhune Vanroose/AVLO strandde op 3 seconden van haar persoonlijk record op de 3000m steeple. Ze kan met vertrouwen toelevan naar het EK U20. Dorian Boulvin/CABW was de snelste landgenoot op de 5000m. Hij noteerde een mooie sub-14-tijd van 13'56"99. Belgisch kampioen 10.000m Enzo Noël/WACO moest nipt de duimen leggen. Zijn tijd: 13'57"02.

308

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKLICHA



De 1500m mannen
Foto Luc Dequick

Aan topmeetings op Belgische bodem geen gebrek in de maand juli. Na de World Athletics Bronze Label meetings van Kortrijk, Luik en Heusden kregen de atleten in Ninove de kans om iets te tonen. Veel atleten grepen die kans met beide handen. Op de halve fond kwamen er sterke prestaties uit de bus. Tibo De Smet bleef in Heusden nog op z'n honger zitten. Het te snelle haaswerk kostte hem daar wellicht een PR. In Ninove pasten de puzzelstukjes wel in elkaar. Na prima tempowerk knokte hij tot op het einde met de Marokkaan Abdelati El Guesse om de zege. De 800m-specialist kwam één honderdste tekort voor winst, maar hij haalde wel zijn doel. Namelijk de olympische limiet van 1'44"70 kraken. Hoewel Tibo De Smet/RCG terecht de meeste aandacht kreeg, liep ook Pieter Sisk/DCLA een besterke dubbele baanronde: met 1'45"82 zette hij een stevig PR neer. Timon Ingelbrecht/HAC noteerde 1'48"70. Ook de 800m bij de vrouwen leverde mooie chrono's op. Camille Laus/OEH bevestigde opnieuw een week nadat ze haar record op 2'01"35 had gezet op 16 juli in Polen. De Cheetah won de wedstrijd in 2'02"18. Ook de 34-jarige Mariska Parewyck/EA liep zich in de kijker. Met haar tijd van 2'04"06 dook ze 16 honderdsten onder haar PR dat ze twee jaar

geleden in hetzelfde Ninove had neergezet. Marie Bilo/ASVO (2'06"37) en juniore Nel Vanopstal/GEEL (2'07"28) liepen eveneens sneller dan ooit.

VANOPPEN STILAN TERUG

Thomas Vanoppen/ACHL liep door een dub-



Babette Vandeput
Foto Luc Dequick

Op de spurt ontbraken er enkele kleppers. Daar waren goede redenen voor. De Falcons ondernamen in Madrid een ultieme poging om zich te plaatsen voor het WK en de Rockets trokken naar de Diamond League in Londen. Helaas boekten de 4x100m-ploegen geen progressie op de ranking. Op de 200m tekende Amine Kasmi/RESC voor een degelijke 21"18. Goed voor de tweede plek. Op dezelfde afstand zagen we een PR van Emma Verhulst/ACHL van 24"15. Junior Killian Mersseman/ASVO klokte 47"85 op de baanronde en oogt klaar voor het EK U20. Anne Zagré/RESC presteerde net als de voorbije weken op niveau op de 100m horden. Met 13"22 hield ze een prima generale repetitie voor het BK. Ilana Hanssens/



Jolien Boumkwo
Foto Luc Dequick



Get ready for the best

Peter Genyn
Allianz Ambassador

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

ASVO finishte tweede op de 400m horden in 58"33.

MILANOV VEEL REGELMAAT

Philip Milanov/ACME is de laatste maanden de regelmaat zelve. Zijn discus landde 64m33 ver. Sinds 1 juli gooide hij op iedere wedstrijd waaraan hij deelnam vlot voorbij de 64 meter met zelfs enkele uitschieters van boven de 66 meter. Andere uitschieters in de kampnummers bij de mannen bleven wat uit. Veel mannen sparen zich voor het BK. Niet zo bij de vrouwen. Daar zagen we enkele BK-favorieten een geslaagde test afwerken. Babette Vandeput/AVLL wierp haar discus 51m97 ver. Ze bevestigt haar status van favoriete op het BK. Jolien Boumkwo/VAC stootte 16m59 tussen een handvol sterke Nederlandse vrouwen. Ook zij werkt toe naar het BK. Ilona Masson/HERV haalde in het hinkstap 12m98 bij een tegenwind van 0.9m per seconde. Zita Goossens/DEIN won het hoog met 1m79. Qua hoogte eindigde ze ex aequo met de bij AVT aangesloten Oekraïense scholiere Marina Kovtunova. Ilke Lagrou/RCG kwam tot een mooie 57m04 in het hamerslingeren, waarmee ze twee meter onder haar record bleef.

REACTIES

Mariska Parewyck/EA (800m in 2'04"06): "Op de Nacht viel het nog tegen, maar ik ben vier weken op hoogtestage geweest en ik wist dat de vorm goed zat. De hoogtestage begint eindelijk te renderen. Op het BK loop ik de 1500m. Daar hoop ik om zolang mogelijk Elise Vanderelst te volgen. Haar kloppen zal nog niet lukken. Maar ik wil graag richting de 4'12 à 4'14 lopen. In



Philip Milanov
Foto Luc Dequick

Huizingen loop ik zeker nog een 800m. Daar hoop ik écht om die 2'03 te zien. Dat is voor mij nog een heel groot doel."

Tibo De Smet/RCG (tweede 800m in 1'44"53): "De weersomstandigheden zaten goed en ik wist na de Nacht dat de vorm er was. Het feit dat ik in de bocht in het zog kon blijven en in de laatste 100m nog kon strijden, scheelde enorm veel. Dat heeft me zeker geholpen. Van het WK was ik op basis van de ranking al zo goed als zeker. Het feit dat ik me nu geen zorgen meer moet maken om de olympische limiet en rustig kan toeleven naar Parijs, geeft me heel veel gemoedsrust. Voor het BK ga ik niet afbouwen. Het is de bedoeling om nu nog een maand goed door te trainen om er te staan op het WK. Wanneer het BR van Ivo Van Damme haalbaar is? Wie weet kan het gebeuren op een snelle meeting na het WK of volgend jaar. Het is zeker een ambitie op termijn, maar eigenlijk ben ik daar nu niet zo mee bezig. Het belangrijkste blijft om te presteren op kampioenschappen. Daar moet ik nog beter in worden en dat is voor mij de prioriteit."

Thomas Vanoppen/ACHL (1500m in 3'38"60): "Stilaan ben ik aan het terugkomen. Het heeft even geduurd. Ninove was mijn derde wedstrijd van het seizoen na een korte hoogtestage die ik nog inlaste omdat ik training nodig had. Ik ben relatief tevreden over de wedstrijd ondanks het feit dat ik vrij ver achteraan eindigde in de groep. Fysiek kon ik wel mee, maar er ontbrak toch nog iets. Ik ben er lang tussen-uit geweest. Ik heb 8 weken in een loopbot gezeten omdat mijn teen op 2 verschillende plaatsen was gebroken. In totaal heb ik



COVER Tibo De Smet
FOTO Luc Dequick



Killian Mersseman
Foto Luc Dequick

twee maanden niet gelopen. Ik ben heel blij dat ik terug richting mijn oude niveau geraak. Nu kijk ik uit naar het BK."

Nel Vanopstal/GEEL (800m in 2'07"28): "Ik vond de 800m leuk om te doen, ook al heb ik me er niet specifiek op voorbereid. De eerste ronde is voor mij altijd wel even schrikken omdat ik dat hoge tempo niet gewend ben. Maar op het einde kon ik nog iets goedmaken. Ik denk dat het interessant was om enkele 800m-wedstrijden te doen in de voorbereiding op de 1500m op het EK U20, want meestal gaat het er heel tactisch aan toe op een kampioenschap. Twee snelle rondjes lopen kan een goede voorbereiding zijn. Dit was mijn laatste wedstrijd voor het EK, want op 5 augustus vertrekken we al."

Bekijk [hier](#) de resultaten van de Flanders Cup van Ninove

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 37 - Dinsdag 25 juli 2023

FOTO'S: Luc Dequick
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.