

@LETIEKLEVEN

EYOF MARIBOR



STERKE SCHOLIERENLICHTING SCHITTERT OP EYOF

Op het EYOF (European Youth Olympic Festival) in Maribor (24-29 juli) beleefden de 15 Belgische scholieren een fantastisch tornooi waar ze kostbare kampioenschapservaring opdeden. Op enkele onverwachte tegenvallers (waar altijd uit te leren valt) na loste iedereen de verwachtingen in. De medailles van Laura Ooghe (brons in het ver) en Nafy Thiam (goud in het kogel met een fantastisch BR van 17m44) waren mooi. Maar vooral het feit dat ruim de helft van de atleten een top acht haalde, stemt hoopvol. De opgedane kampioenschapservaring zal renderen in de toekomst.

aan over", blikte Flor Lambrechts terug op zijn tweedaagse. "Met een vierde plaats in Europa mag ik heel blij zijn. Ik ben heel tevreden met mijn persoonlijk record." Zijn eerste dag was indrukwekkend. "Na dag 1 geloofden we dat een podiumplaats haalbaar was. Op de tweede dag werd de start van de 110m horden vier keer uitgesteld waardoor ik vier keer opnieuw moest opwarmen en veel energie verloor. Normaal is de 110m horden mijn beste nummer terwijl ik er deze keer veel punten verloor. Ook in het discus presteerde ik minder. Eigenlijk was heel de tweede dag niet goed. Ik denk dat het vooral te maken heeft met het slechte weer en die 110m horden. Na de 400m op de eerste dag had ik ook mijn enkel omgeslagen door me naar voren te gooien naar de eindstreep. Door een organisatorisch probleem was er in de namiddag geen ijs beschikbaar waardoor kiné Aurélie De Ryck (red. won nog brons op het EYOF in het polsstok in 2009 in Tampere) nog naar een tankstation ijs is gaan halen. Die enkel was ook één van de redenen voor de tegenvallende 110m horden." Zijn eerste internationale ervaring zal hij blijven koesteren. "Het EYOF was een mooie ervaring. Het is beter meegevallen dan verwacht. De sfeer was er geweldig met veel supporters die veel van atletiek kennen. Ik hoop dat ik in de toekomst nog zulke kampioenschappen kan meemaken."

316

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKLICHA



Tienkamer Flor Lambrechts won het hoog
Foto Yorben Audenaert

Terwijl België vorig jaar aantrad met een minidelegatie van vijf atleten mochten er nu vijftien atleten het Belgische truitje aantrekken. In tegenstelling tot de vorige jaren toen enkel eerstejaarscholieren zich konden plaatsen, waren er nu ook tweedejaars welkom. Daardoor kregen Ylio Philtjens/SACN, Camille Sonnevillie/KAAG, Sem Serrano/KAAG en Reda Aouragh/RESC de unieke kans om voor een tweede keer deel te nemen.

FLOR LAMBRECHTS: "TEVREDEN MET VIERDE PLAATS"

Op de eerste 2 EYOF-dagen mocht Flor Lambrechts/AVT vol aan de bak in zijn tienkamp. Op de eerste dag loste hij de verwachtingen meer dan in. Met uitzondering van de 100m realiseerde hij op ieder onderdeel een PR. Na prestaties van 11"35 op de 100m, 6m55 in het ver, 12m82 met de kogel, een overwinning met 1m93 in het hoog en 50"27 op de 400m prijkte hij op de vierde stek met 3.691 punten met slechts 11 punten achterstand op de derde plaats. Op de tweede dag kende hij pech op de 110m horden en in het discus. Maar hij perse er op de slotproeven nog een eind-

sprint uit om te landen op de vierde plaats met 7.085 punten. Zijn PR van 7.018 punten ging voor de bijl. De Limburger verstevigt zijn vijfde plaats op de ranking aller tijden. Voor brons was 7.340 punten nodig geweest. "Ik hou er een heel positief gevoel

LAUREN PETROCI-CONINX VIJFDE OP DE 200M

Op de horden zat het de Belgen echt niet mee. Louis Lorette/CABW moest door een



Camille Sonnevillie
Foto Yorben Audenaert

blesure forfait geven voor zijn 110m horden. **Camille Sonnevile/KAAG** mocht op basis van haar sterke tijd van 13"61 dromen van een dichte ereplaats. Maar het niveau in de reeksen lag hoog. Ze spurtte naar de vierde plaats in haar reeks in 13"79. Slechts 1 honderdste kwam ze tekort om door te stoten naar de beste acht. Opvallend: vorig jaar op het EYOF liep ze exact dezelfde tijd in de reeksen en toen stootte ze wel door naar de finale waarin ze uiteindelijk zesde werd. **Lauren Petroci-Coninx/GENK** presteerde puik op de 200m. Ze spurtte in haar serie naar de derde plek. Haar 24"82 volstond om met de verliezende tijden door te stoten naar de finale. Daarin trok ze alle registers open. Ze flitste naar de vijfde plaats in 24"58.

LAURA OOGHE VERSPRINB-GRONS: "NIET VERWACHT"

Ylio Philtjens/TACT trok als titelverdediger in het polsstok met veel ambitie naar het EYOF. Die ambitie was gerechtvaardigd aangezien hij met een seizoensbeste van 4m95 - een hoogte waarmee hij vorig jaar goud veroverde - ingeschreven stond. Immens groot was zijn teleurstelling toen na een gelukke sprong op 4m50 de lat drie keer naar beneden kwam op 4m70. Niet de prestatie waarvoor hij naar Maribor kwam. Maar zijn EYOF-titel van 2022 nemen ze hem nooit meer af. Bij de meisjes kende **Kyani Joosten/SACN** weinig moeite met de kwalificatiehoogte van 3m70. In de finale wipte ze opnieuw gezwind over die hoogte. Helaas geraakte ze niet hoger. Ze keert terug met een tiende plaats. **Svea Van Laere/**



Reda Aouragh
Foto Yorben Audenaert

AVLO overleefde de kwalificaties van het hoog net niet. Ze haalde niet de regelmaat die we van haar gewend zijn en bleef steken op 1m65. Zuur want er glipte nog één atlete door naar de finale met dezelfde hoogte, maar met minder sprongen.

Laura Ooghe/HAC kroop in de kwalificaties van het ver door het oog van de naald. In haar kwalificatiegroep belandde ze op de vijfde plek met 5m94, de negende prestatie van alle deelnemers. Het beste bewaarde ze echter voor in de finale. In een razend spannende wedstrijd, waarin het aankwam op de laatste poging, hield



Kamiel Van Raemdonck
Foto Yorben Audenaert

ze het hoofd koel en sleepte ze brons uit de brand. De Belgisch scholierenrecordhoudster indoor zweefde 6m07 ver. "Ik had enorm veel stress voor de kwalificaties", bekende ze. "Eigenlijk had ik meer stress voor de kwalificatie dan voor de finale. De kwalificatienorm was 6m06 wat ik erg vond. Veel meisjes hadden die norm al wel gehaald dus ik wist dat het niet zo simpel zou zijn. Het spande erom om in de finale te zitten, maar is me uiteindelijk toch gelukt met 5m94. Maar het was heel hard stressen." In de finale was het opnieuw een centimeterspel. Laura Ooghe: "In de finale lag het heel de tijd heel dicht bij elkaar. Gelukkig was mijn tweede poging met 5m98 al redelijk ver. Daarmee stond ik toen derde. Maar er sprong iemand verder waardoor ik naar de vierde plek zakte. De druk werd zo heel groot. Ik heb me nog heel hard gefocust en heb dan nog één verre sprong van 6m07 neergezet. Het lag allemaal heel dicht bij elkaar. Uiteindelijk scheelde het ook maar 2 cm voor het zilver. Ik had totaal niet gedacht dat ik een medaille zou halen. Ik was al heel blij dat ik op het EYOF stond en ik ging niet specifiek voor een medaille. Maar ik vind het natuurlijk super dat ik brons haalde."

REDA AOURAGH ACHTSTE OP 1500M: "FIER OP PRESTATIE"

Op de 800m gaf **Enzo Legendre/DAMP** een beresterke indruk in de reeksen. Hij liep een sterke, attente koers. Met een tweede plaats in 1'53"05 schaarde hij zich met de hoofdletter Q bij de beste acht. Het tactische koersverloop in de finale lag hem blijkbaar minder. In de eindsprint kwam hij



Astrid Van Breedam
Foto Yorben Audenaert



Get ready for the best

Rani Rosius
Allianz Ambassador

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

tekort. Hij werd zevende in 1'59"30.

Bij **Reda Aouragh/RESC** was het een omgekeerd verhaal. In de tactische reeksen had hij niet veel overschot. Als zesde in 4'02"19 werd hij opgevestigd met de verliezende tijden. In de finale maakte hij zelf mee de wedstrijd. In een snelle race leek hij lang op weg naar brons, maar in de laatste 200m zakte hij terug naar de achtste stek. 3'56"36 was zijn tijd. Vorig jaar werd de loper uit Antwerpen nog zevende op het EYOF in Banská Bystrica. "De ervaring van vorig jaar al op het EYOF gestaan te hebben, heeft me zeker geholpen", reageerde Reda Aouragh. "Ik stond met veel minder stress aan de start. In de reeksen heb ik een klein foutje gemaakt. Ik probeerde te voorzichtig te zijn. In de finale heb ik in samenspraak met mijn trainer Redouan Migou een andere tactiek gekozen. Ik wilde zelf de wedstrijd hard maken. Na een ronde heb ik zelf de kop genomen. Het plan werkte. Tot in de laatste 200m heb ik meegestreden om de medailles. Maar op het einde kwam ik net een tikkeltje frisheid tekort. Een dubbel gevoel heb ik. Enerzijds heb ik alles gedaan wat ik kon. Anderzijds zag ik de medaille vlak voor mijn ogen verdwijnen." Toch overheerst de tevredenheid. "Als ik er nu op terugkijk mag ik trots zijn dat ik opnieuw op het EYOF in de finale heb gestaan. Het EYOF is een belangrijk kampioenschap om op jonge leeftijd ervaring op te doen. Het is belangrijk om deze ervaring mee te nemen met het oog op de toekomst."

Astrid Van Breedam/AVLL had zich op het nippertje gekwalificeerd voor de 2000m



Yljo Philtjens
Foto Yorben Audenaert

steeples. Op de valreep had ze op een vrijdagmeeting in Vilvoorde haar limiet gelopen. Met plezier liet ze een scoutskamp schieten om naar het EYOF te reizen. De reeksen 2000m steeples werden geschrapt waardoor ze de rechtstreekse finale liep. Daarin strandde ze op de tiende plaats in 7'01"22. Ze genoot met volle teugen van het kampioenschap. "Het was heel cool om dit mee te maken", zei ze. "Zeker ook voor de toekomst. Je leert wat het is en hoe alles gebeurt op zo'n evenement." Pas op het allerlaatste moment vernam ze dat er geen reeksen kwamen, maar wel een rechtstreekse finale. "Het was heel laat dat we dat te horen kregen. Ik heb drie keer

opgewarmd voor het definitief beslist was dat het enkel finale was. Persoonlijk vond ik een steeplesfinale met 20 in één reeks heel hectisch. Het is niet ideaal. Bij de eerste balk viel er iemand op mijn been en dat voel je dan toch. Ik heb geprobeerd om het uit mijn hoofd te zetten." De loopster uit Schoten kon leven met haar tiende plaats. "Ik had misschien iets meer verwacht. Zeker als ik kijk naar mijn tijd die niet zo heel goed was. Maar als ik kijk naar alle omstandigheden errond dan ben ik heel tevreden met deze tiende plaats. Wat de verdere doelen nog zijn dit seizoen? Op het BK en Youth Memorial wil ik er nog het beste proberen uit te halen."



Laura Ooghe (rechts met brons)
Foto Yorben Audenaert



Sem Serrano
Foto Yorben Audenaert

Sem Serrano/KAAG liep in een tactische finale van de 3000m naar de vijfde stek in 8'24"40. Na een nerveuze race met veel duw- en trekwerk, waarin hij zelf veel initiatief durfde te nemen, kwam het aan op de laatste 300m. Uiteindelijk strandde de Belgisch scholierenkampioen cross op 2 tellen van het brons. Vorig jaar behaalde Serrano ook al een vijfde plek op het EYOF op de steeple. Op het EK U18 vorig jaar in Jeruzalem werd hij 19de.

SUPERSTOOT NAFY THIAM

Kamiel Van Raemdonck/KAAG kende dikke pech in z'n kogelkwalificatie. De Haasdonkenaar produceerde drie nullen. Doodjammer aangezien hij ingeschreven stond met een indrukwekkende 18m88. Gelukkig mocht hij ook nog deelnemen aan het discus en was zijn EYOF nog niet afgelopen. Hij verwerkte de teleurstelling, draaide de knop om en dankzij een knap persoonlijk record van 55m95 haalde hij de discusfinale met de negende prestatie. In de finale wist hij zich niet meer te verbeteren. Het werd een elfde plek met 52m63. "Helaas had ik in het kogel drie ongeldige pogingen, die wel alle drie voorbij de kwalificatielijn waren", vertelde hij. "Hoe dat kwam? Vooral door te gretig te willen zijn en ik voelde veel stress. Dan gebeuren er soms rare dingen. Het was jammer, want ik wilde heel graag tonen dat ik bij de beste kogelstoters was." Na de teleurstelling had hij gelukkig enkele dagen tijd om zich op te laden voor het discus. "Het heeft eventjes geduurd om het te laten bezinken en de teleurstelling te verwerken. Maar eens het zover was, voelde ik me klaar om er opnieuw voor te gaan in het discus. In de kwalificatie heb ik



Manon Beernaert
Foto Yorben Audenaert



De sfeer was top
Foto Yorben Audenaert

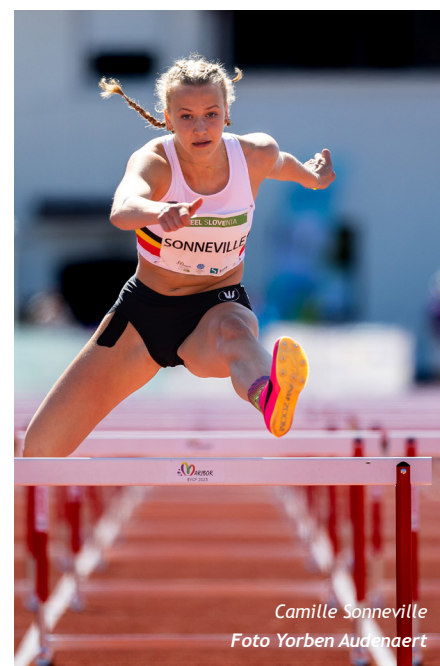
twee keer een persoonlijk record gegooid. Dat had ik zelf niet helemaal verwacht. In de finale kwam er niet echt de prestatie uit waarop ik had gehoopt. De stress speelde me opnieuw wat parten. Maar ik was wel blij dat ik in de finale stond. Ik heb nog geprobeerd om opnieuw een PR te gooien, maar dat is niet gelukt. Het was nog maar mijn eerste internationale kampioenschap. Ik kijk vooral uit naar de volgende kampioenschappen."

Manon Beernaert/HAC moest geen kwalificaties doen. In het hamer betwistten de atleten een rechtstreekse finale. Op 1 juli had Beernaert het Belgisch hamerrecord bij de scholieren op 63m25 gebracht. Een mooie boost richting het EYOF. Ze wist net geen zestiger op het scorebord te toveren. Maar 59m90 is wel een prestatie waarmee

je kunt thuiskomen. Ze eindigde achtste en kan dus zeggen dat ze haar EYOF-diploma op zak heeft. Het EYOF eindigde voor de Belgen letterlijk en figuurlijk met een straffe stoot. **Dat Nafy Thiam/RFCL** een toptalent in het kogel is, bewees ze het voorbij de indoorseizoenen. Toen verbeterde ze het BR tot een fantastische 17m30. Toen ze in haar kwalificatie al een degelijke 16m01 (tweede prestatie van alle deelnemers) liet noteren, mocht ze beginnen dromen van eremetaal. In de finale overtrof ze de stoutste verwachtingen. Niet alleen greep ze goud, ze pakte uit met een monsterworp van 17m44. Ze verbeterde het BR van Myrthe Van Der Borgh/Vs van 16m19 met ruim een meter. Grote klasse dat ze dat klaarspeelde in een finale op een groot kampioenschap. De tegenstand stond niet op de foto. Het zilver was voor de Griekse



Lauren Petroci-Coninx
Foto Yorben Audenaert



Camille Sonnevillie
Foto Yorben Audenaert

Maria Rafailidou met 16m25.

TOM DU PAN: "EYOF IS BEGINPUNT, GEEN EINDPUNT"

Tom Du Pan was samen met Yannick Bonhomme en Jean-Claude Fasseur één van de drie team coaches van de delegatie. Hij stelde vast dat het EYOF voor jonge atleten een opportuniteit is om te leren omgaan met de specifieke omstandigheden van een toernooi. "Een van de grote voordelen van een groot kampioenschap op jonge leeftijd, of het nu een EYOF of een interland is, is dat atleten leren omgaan met de wedstrijdstress die erbij komt kijken", vertelde hij. "Dat hebben we zeker opnieuw vastgesteld. We hadden twee atleten die omwille van stress niet de prestatie leverden waartoe zij normaal in staat waren. Maar dat is helemaal niet erg. Dat hebben we vooraf heel duidelijk gemaakt. Het is de bedoeling dat het EYOF een beginpunt is, geen eindpunt. Ylio is daarvan een mooi voorbeeld. Vorig jaar beleefde hij de hemel met zijn gouden medaille en nu de hel met zijn uitschakeling. Maar ik ben er zeker van dat hij dit jaar meer geleerd heeft dan vorig jaar. De EYOF is een ideale leerschool. Het feit dat de atleten ook andere sporters en andere teams aan het werk zien en vaak voor het eerst geconfronteerd worden met zaken als kiné en omkadering, is heel nuttig. Zo wordt duidelijk wat er allemaal bij komt kijken. Het is nu de vierde keer dat ik meereisde als coach naar het EYOF. Ik blijf er een groot voorstander van dat jongeren zo'n kampioenschap kunnen meemaken. Al mag het natuurlijk niet de bedoeling zijn dat ze er al hard voor gaan trainen op die leeftijd.

321

Allianz

VLAAMSE ATLETIEKLIGA



De groepsfoto bij aankomst
Foto met dank aan de atleten ter plekke

Hoe meer atleten er naar het EYOF kunnen hoe beter wat mij betreft." Qua organisatie en logistiek is een groot toernooi altijd een complexe operatie. "Organisatorisch was het vergelijkbaar met de vorige edities. We sliepen in studentenkamers. Alles lag dichtbij. Enkel de trainingspiste lag op 30km afstand", legt Tom Du Pan uit. "Dat vormde wel een uitdaging. We waren er met slechts drie coaches aanwezig. Drie en half als we kiné Aurélie De Ryck, die ook de polsstokspringers mee begeleidde, meetellen. Het was heavy. Het waren heel lange dagen. Maar dat nemen we er met alle plezier bij. Onze evaluatie was overwegend positief. Los van de 2 medailles haalde 55% van de atleten een plaats in de top acht. Daarover zijn we nog meer tevreden dan over de medailles, want dat blijft een belangrijke waardemeter." Een belangrijke factor op een groot toernooi is de teamsfeer. "Die zat heel goed", vond Du Pan. "De atleten hadden ook de kans om naar elkaars wedstrijden komen kijken omdat de afstand naar het stadion niet zo groot was. Als een atleet zelf nog een wedstrijd had, was het natuurlijk aanbevolen om het rustig te houden. Maar dat maakte dat ze elkaar aan het werk hebben gezien. De atleten en coaches hebben elkaar goed leren kennen. Ook door de driedaagse stage vooraf. Er is natuurlijk een groot verschil met de ploegsporters die elkaar al door en door kennen. Maar zo'n EYOF met acht intense dagen creëert wel een band tussen de atleten."

De uitslag van het EYOF in Maribor vind je [hier](#).



Svea Van Laere
Foto Yorben Audenaert



COVER Nafy Thiam
FOTO Yorben Audenaert

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 39 - 2 augustus 2023

FOTO'S: Yorben Audenaert
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.