

# @LETIEKLEVEN

FLANDERS CUP DCLA



# HELENA PONETTE TOONT WK-VORM MET SNELLE 300M

Het was niet zo erg als op het Allianz BK in Brugge, maar de weersomstandigheden speelden toch weer voor spelbreker bij de FC in Kessel-Lo, ook wel bekend als de Meeting voor Mon. Helena Ponette liet het allemaal niet aan haar hart komen en liep een razendsnelle 300 meter. Ze loopt in op het Belgisch record van Cynthia Bolingo. Ook Christian Iguacel liep een snelle 300 meter en over 400 meter zagen we de comeback van Paulien Couckuyt na een zware kruisbandblessure. In het polstokspringen werkten thuisatleten Elien Vekemans en Ben Broeders een geslaagde laatste WK-test af. Stijn Baeten liep op de 1500m z'n afscheidswedstrijd.

schema, maar in de slotronde kraakte ze. Ze moest vrede nemen met 4'12"64. Beste Belgische was Charlotte Van Laethem/HCO in 4'28"57. In de 3.000 meter was met Louise Hendrickx/DCLA een atlete van de thuisclub de beste Belgische, en met haar 9'33"79 komt ze de nationale top tien van 2023 binnen. De hordelopers hadden net als de vlakke spurters tegenwind te verduren en dus vielen de tijden wat tegen. Laurens Bauwens/RCG was de beste Belgische in een nog erg degelijke 14"00, 22 honderdsten boven haar persoonlijk record. De 400 meter horden verliep in bijzonder lastige omstandigheden, vooral door de felle wind, maar Hanne Claes/DCLA wist voor eigen volk wel de winst in de wacht te slepen. Ze finishte bij haar laatste WK-test in 56"82.

## BOUMKWO BENADERT BR

In het discusswerpen was Belgisch kampioene Babette Vandeput/AVLL de beste Belgische met 50m97. Jolien Boumkwo/RCG lukte de dubbel kogelstoten-hamerslingeren. En in het kogelstoten kwam ze zéér goed voor de dag, want met 17m02 kwam ze tot op veertien centimeter van haar eigen nationale record. In het hamerslingeren liet ze 60m85 optekenen. In het hoogspringen deed Zita Goossens/DEIN het uitstekend met 1m83. In het verspringen lukte scholiere Annah Mortant/CABW een mooie 5m21, maar ze werd gesteund door te veel rugwind.

287

Allianz

VLAAMSE  
ATLETIEKLUB

Dries Peeters won de 400m horden

Foto Luc Dequick



## COMEBACK COUCKUYT

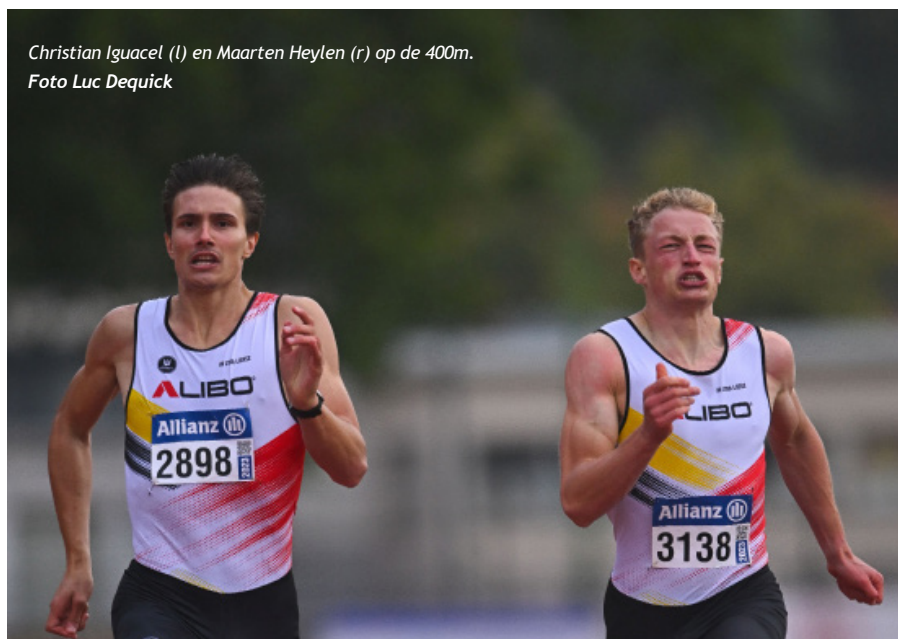
Om met een cliché te starten: tegenwind in de 200 meter, dan weet je dat het moeilijk wordt. En dus bleven de meeste atleten ver boven hun persoonlijk records. Elise Mehuys/AVLL kon de schade beperken en liep een degelijke 23"80. Slechts twee tienden boven haar besttijd. Juniore Lore Boonen/DCLA van de thuisclub liep zelfs een persoonlijk record van 25"52. De 300 meterlopers hadden in hun eerste rechte lijn wel meewind en zo kwamen er nog mooie tijden uit de bus. Op die ongebruikelijke afstand liep Helena Ponette/HCO een knap persoonlijk record van 36"71, waarmee ze haar tweede plaats op de ranking aller tijden versterkt en nadert tot op 24 honderdsten van het Belgisch record van Cynthia Bolingo. Ook Nina Hespel/DCLA liep een persoonlijk record van 37"83 en schuift op naar de negende plaats op de ranking aller tijden. In de 400 meter viel behalve de winnende 51"73 van de Nederlandse Cathelijn Peeters nog de comeback van Paulien Couckuyt/VAC op. Nadat ze in november de kruisband in haar knie afscheurde, is het mooi en bemoedigend dat ze nu weer aan wedstrijden toe is. Ze was zevende in 55"44.

## THUISMATCH HANNE CLAES

Mariska Parewyck/EA was duidelijk de beste Belgische in de 800 meter met 2'05"56, Marie Biló/ASVO strandde in 2'06"88 op een half secondje van haar kersverse persoonlijk record. Tweelingzus Laure Biló/ASVO klokte 2'08"27. In de 1.500 meter ging de Jamaicaanse Natoya Goule-Toppin voor een supertijd en ze liep ook lang op

Christian Iguacel (l) en Maarten Heylen (r) op de 400m.

Foto Luc Dequick





## IGUACEL MET SNELLE 300M

Dan zijn we bij de mannen aanbeland en over 200 meter liep thuisatleet Elie Bacari/DCLA ondanks een tegenwind van liefst 1.9 meter per seconde een persoonlijk record van 22"16. In de 300 meter was er een mooie persoonlijk record van 33"07 voor Christian Iguacel/AVLL, die zo negende aller tijden wordt. We merken ook een knap persoonlijk record van 34"41 op voor Jente Hauttekeete/KAAG. Christian had een pittige avond, want hij liep daarna nog de 400 meter en was tweede in 47"33, vier honderdsten na clubgenoot Maarten Heylen/AVLL. In de 800 meter won de Turk Salih Teksöz in een mooie 1'46"41, maar op de eerste Belg was het helaas even wachten. Dat werd uiteindelijk Arne Vergison/ACB in 1'52"98. Thuisloper en junior Elias Sleeckx/DCLA klokte een persoonlijk record van 1'53"93.

## AFSCEID STIJN BAETEN

Aurèle Vandeputte/HAC was de snelste Belg in de 1.500 meter in 3'41"97, maar de aandacht ging vooral naar Stijn Baeten/DCLA. Die liep in eigen club zijn allertlaatste wedstrijd. Een mooie carrière met verschillende nationale titels, internationale selecties en zelfs een medaille op het EK veldlopen komt zo ten einde. Stijn eindigde zijn laatste race in 3'44"97. De 3.000 meter ging razendsnel en werd uiteindelijk gewonnen door de Amerikaan Cole Hocker in een straffe 7'42"93. Hocker loopt binnenkort het WK in Boedapest over 1.500 meter en wordt door in de finale verwacht. Clément Deflandre/HERV was de beste Belg met een persoonlijk record van 8'03"13.



Niels Pittomvils  
Foto Luc Dequick

## BEN BROEDERS IMPONEERT

Twee Jamaicanen gingen ondanks de koude en tegenwind van 1.4 meter per seconde hard over 110 meter horden: 13"81 voor Lafranz Campbell en 13"82 voor Odaria Philips. De beste Belg was tienkamper Niels Pittomvils/VAC in 14"71. In de 400 meter horden kregen we een Belgische zege, want Dries Peeters/AVKA was de beste in 52"04. Philip Milanov/ACME werkte in het discuswerpen een laatste test af, maar de omstandigheden waren slecht en hij moest vrede nemen met 61m27. Hij won ook het kogelstoten met 17m49 en lukte zo net als Jolien Boumkwo een werpdubbel. In het speerwerpen was Lukas Bats/AVLL de beste landgenoot met 51m26. In het hoogspringen was de zege voor Jef Vermeiren/ACHL, die gezien de omstandigheden nog tevreden mocht zijn met 2m13. En dan was er nog het polsstokspringen, eigenlijk een aparte organisatie aan Hal 5, een kilome-

tertje van de piste. Elien Vekemans/DCLA en Ben Broeders/DCLA werkten er hun laatste WK-test af. Elien ging over 4m32, lang niet slecht in de regen. Ben maakte indruk met 5m70 en liet gerenommeerde tegenstanders ver achter zich.

## REACTIES

**Elien Vekemans/DCLA (tweede polsstokspringen met 4m32):** "Ik had op meer gehoopt, maar de omstandigheden waren niet evident. De regen stoorde mij niet zo, maar de wind draaide voortdurend en dat maakte het lastig. Het was wel leuk om in zo'n sfeer te kunnen springen en zo veel aanmoedigingen te krijgen. Het precamp met de nationale selectie in Belek ga ik overslaan, want mijn coach kon er niet bij zijn. Dan train ik liever thuis verder."

**Hanne Claes/DCLA (winst 400m horden in 56"82):** "Met het slechte weer en de tegenwind in het laatste stuk zat er geen goede tijd in, maar het was een goede training. Vooral tot en met horde acht was het heel goed. En het was vooral heel leuk om voor het thuispubliek te lopen."

**Helena Ponette/HCO (winst 300m in 36"71):** "Mijn start was niet goed. Ik was afgeleid door lawaai naast de piste. Vanaf de bocht vond ik mijn snelheid en daarna was het nog even bijduwen in de laatste rechte lijn tegen de wind in. Ik ben tevreden met de tijd, zeker omdat het niet warm was en er veel wind stond. De wind ben ik ondertussen wel gewoon, want de piste in Kessel-Lo is mijn vaste trainingspiste. Volgend jaar doe ik misschien een nieuwe poging om dichterbij het Belgisch record te geraken."



De afscheidnemende Stijn Baeten  
Foto Luc Dequick



# Get ready for the best

Rani Rosius  
Allianz Ambassador

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



**Christian Iguacel/AVLL (tweede 300m in 33"07 en tweede 400m in 47"33):** "Ze hadden mij gewaarschuwd dat het weer een beetje een spelbreker kon zijn. Buiten de koude en wind viel het nog mee, omdat het niet echt doorregende voor de 300m. Ik had geen specifieke doelen gesteld, omdat het nogal een moeilijk seizoen is geweest. Mede dankzij een toporganisatie heb ik mijn record kunnen aanscherpen en dat is altijd leuk. De 400m nadien was een beetje als training, maar ook nog eens wat plezier maken, en ook daar overheerst een goed gevoel bij. Niet over de tijd, maar over hoe het draaide met zwaardere benen."

**Clément Deflandre/HERV (vierde 3.000m in 8'03"13):** "Van bij de start ging het iets te snel voor mij, dus ik bleef in het tweede groepje. We passeerden in 2'40 aan de kilometer, dus dat was goed, maar daarna viel het helaas wat stil, want we zaten zonder haas. De tweede kilometer ging in 2'45. In de laatste kilometer voelde ik mij nog heel goed en versnelde ik. Ik passeerde nog een paar concurrenten met een laatste ronde in 59 of 60 seconden en verbeterde ook mijn persoonlijk record. Ik ben tevreden, over mijn hele zomer eigenlijk, maar ik weet ook dat het nog sneller kan en kijk al uit naar volgend jaar."

De volledige uitslag van de Flanders Cup in Kessel-Lo vind je [hier](#)

Zita Goossens  
Foto Luc Dequick



Babette Vandeput  
Foto Luc Dequick



Paulien Couckuyt  
Foto Luc Dequick



COVER Helena Ponette  
FOTO Luc Dequick

## Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 41  
Woensdag 16 augustus 2023

FOTO'S: Luc Dequick  
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.