

@LETIEKLEVEN

EA CHALLENGER HUIZINGEN EN BK 10KM OP DE WEG



ISAAC KIMELI OP ZUCHT VAN BR 2 MIJL

Dat de internationale meeting van Huizingen tegenwoordig de Permit status heeft, liet zich merken door een sterk internationaal deelnemersveld. Aan Belgische zijde was de grote uitblinker Isaac Kimeli, die in eigen huis op een zuchtje strandde van het Belgisch record over de ongewone 2 mijl. Hij kan daardoor met veel vertrouwen naar het WK in Boedapest afreizen, waar hij zondag al in actie komt. Andere sterke Belgische prestaties waren er van Eline Claeys en Ilana Hanssens in de 400m en van Mariska Parewyck over 800 meter.

was Nina Hespel/DCLA baas, en ze kwam met 56"23 zelfs tot op vijftien honderdsten van haar persoonlijk record. Paulien Couckuyt/VAC vierde haar comeback in haar favoriete discipline na een zware kruisbandblessure plus operatie en zette meteen een degelijke 57"20 neer. In het discuswerpen was de beste landgenote zoals verwacht Babette Vandeput/AVLL met 53m95. In het kogelstoten was dat Jolien Boumkwo/VAC met 16m83. De Nieuw-Zeelandse Maddison-Lee Wesche maakte indruk met 18m88. Vanessa Sterckendries/OEH was in eigen club de beste landgenote in het hamerslingeren met 66m95.

Jitse Mievis/OEH was in eigen club de snelste Belg over 100 meter met 10"96. De Zuid-Afrikaan Shaun Maswanganyi won in een indrukwekkende 10"13. Ook in de 200 meter ging het hard: De Oegandees Tarsis Orogot klokte ondanks stevige tegenwind 20"33. Jitse was wederom de snelste Belg in 21"90. Over 400 meter was Asamti Badji/RESC de beste landgenoot in 47"10. Aurèle Vandeputte/HAC stond stevig zijn mannetje in een zeer sterk bezette 800 meter die gewonnen werd door de Spanjaard Javier Miron in 1'46"76. Aurèle volgde als tweede in 1'46"97. En jawel, ook de 1.500 meter ging hard met winst in 3'35"52 voor de Amerikaan Cooper Teare. Pieter Claus/ALVA was de beste Belg in een mooie 3'40"62, zijn snelste chrono in twee jaar tijd.

ISAAC OP ZUCHT VAN BR

En dan was het tijd voor de 2 mijl, waarin Isaac Kimeli/OEH in eigen huis het 26 jaar oude Belgisch record aanviel. Killian Zicari/

310

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKLICHA



Rani Vincke
Foto Luc Dequick

Best spannend was het in de finale van de 100 meter voor het eerste Belgische stukje. Mariam Oularé/RESC haalde het in 11"56 heel nipt met één honderdste minder dan Rani Vincke/KAAG. Over 200 meter was de beste Belgische Manon Depuydt/ACME, die 24"39 klokte. Bijzonder spannend om de beste Belgische chrono was het opnieuw in de 400 meter, en de snelste landgenote kwam uiteindelijk uit het voorprogramma. Daar liep Eline Claeys/ATLA zonder tegenstand naar 54"73. In het hoofdprogramma zette Ilana Hanssens/ASVO precies dezelfde tijd neer, maar Eline haalde het op de duizendsten. Voor beiden betekende die 54"73 een persoonlijk record.

MARISKA MET 800M-PR

Mariska Parewyck/EA kwam in de 800 meter in een sterke, internationaal getinte reeks terecht, en dat leverde haar een nieuw persoonlijk record op van 2'03"85. Ze toont zo dat ze op haar 34e nog allesbehalve versleten is en komt de top twintig aller tijden binnen. Ze springt over mooie namen als Lotte Scheldeman en Sofie Van Accom. Ook Annelies Nijssen/ATLA zette overigens een mooie chrono neer met 2'04"61. In de 1.500 meter ging het nog harder en won de

Amerikaanse Josette Andrews in 4'04"64. Lotte Scheldeman/AVKA was de beste Belgische in 4'17"90.

Amber Van Den Bosch/ZWAT was in 13"86 de snelste landgenote in de 100 meter horden. De Jamaicaanse Crystal Morrison won in een mooie 13"05. Over 400 meter horden



Amber Van Den Bosch
Foto Luc Dequick

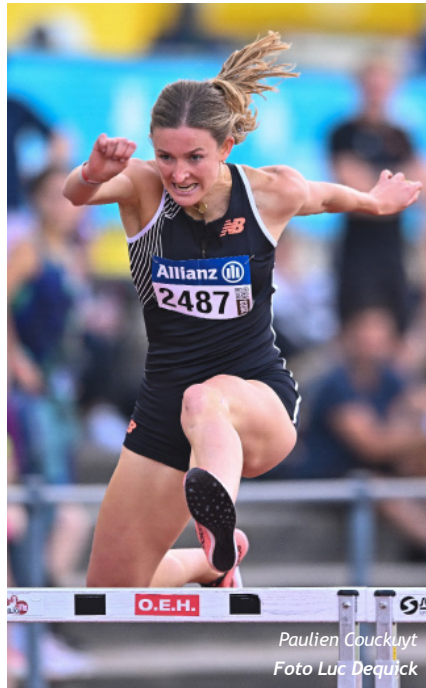
CABW nam de eerste kilometer voor zijn rekening, Pieter Sisk/DCLA nam daarna over en leverde uitstekend tempowerk tot aan 2.400 meter. Isaac kwam sterk voor de dag, maar strandde op een luttele acht honderdsten van het record van Mohammed Mourhit. Na afloop was er nog even twijfel of het record wel echt van Mourhit was, omdat World Athletics in zijn ranglijsten heeft staan dan hij in 1997 nog Marokkaan was, maar dat klopt niet. Isaac kan hoe dan ook met vertrouwen richting WK, waar hij aanstaande zondag de rechtstreekse finale van de 10.000 meter loopt.

Nog een atleet van eigen bodem in Huizingen, Michael Obasuyi/OEH, won de 110 meter horden in een meer dan degelijke 13"65. Over 400 meter horden was Dries Peeters/AVKA de beste landgenoot in 51"80. De Belgian Falcons liepen overigens een 4x100m. Amine Kasmi/RESC, Ward Merckx/VAC, Antoine Snyders/WACO en Kobe Vleminckx/AVLL klokten 39"32, hun beste chrono van het seizoen. Lars Coene/KAAG was de beste Belg in het discuswerpen met 52m51. In het speerwerpen won Cedric Sorgeloos/ACW met 71m40. Jef Vermeiren/ACHL deed het prima in het hoogspringen als beste landgenoot met 2m18. In het polsstokspringen won Thomas Van Nuffelen/DCLA met een erg degelijke 5m30.

REACTIES

Ilana Hanssens/ASVO (achtste 400m in 54"73): "Ik keek uit naar de wedstrijd omdat het van het Vlaams kampioenschap

Mariska Parewyck
Foto Luc Dequick



Paulien Couckuyt
Foto Luc Dequick

geleden was dat ik 400m vlak had gelopen. Dus ik had wel zin om eens een 400m te lopen zonder al te veel na te denken over horden, passen enzovoort. Ik was goed gestart in baan zes, maar na 150m was ik een beetje verrast door de plotse tegenwind. Ik had daar achteraf gezien wat meer mogen doortrekken, want toen haalden de meisjes in baan drie en vier me in, terwijl ik voorheen gelijke tred hield. In de laatste rechte lijn had ik nog wat over en kwam ik terug erg dicht bij hen. Ik ben tevreden, want ik heb m'n PR. Volgende keer proberen me door niks te laten afleiden, zelfs niet de



Annelies Nijssen
Foto Luc Dequick

wind. Anderhalf uur later liep ik trouwens ook 500m als haas in het hoofdprogramma van de 800m. Dat was de eerste keer dat ik dat deed en een erg leuke ervaring."

Eline Claeys/ATLA (zevende 400m in 54"73): "Ik had me voorgenomen om snel te starten en vooral geen gat te laten met de andere atletes. Na 100m voelde ik me heel sterk en genoot ik van het gevoel 400m te lopen, dat was al een tijd geleden. Ik kon mijn tempo goed doortrekken tot de laatste rechte lijn, waar ik er nog eens alles uit probeerde te halen. De laat-



Jef Vermeiren
Foto Luc Dequick



Get ready for the best

Peter Genyn
Allianz Ambassador

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

ste 120m miste ik concurrentie om mij te pushen. Ik denk dat er dan nog wel meer had ingezeten. Na een zware blessure en een emotioneel zwaar jaar met het verlies van mijn mama heb ik het gevoel dat ik stilaan terug op de goede weg ben. Ik heb dit seizoen heel wat wedstrijden afgewerkt en dat is belangrijk voor mij omdat ik zo ervaring kan opdoen, wat na vorig jaar ontbrak. Ik wil hiermee vooral goed opbouwen naar volgend jaar.”

313

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKLICHA

Mariska Parewyck/EA (vijfde 800m in 2'03"85): “Eindelijk de perfecte race. Mooi weer, een goede haas en goede benen op het juiste moment. Ik had het gevoel dat het onderweg nog sneller mocht, maar zo heb ik heel goed kunnen indelen en eindelijk onder de 2'04 gelopen. Nu loop ik enkel nog aflossingen, maar geen individuele wedstrijden meer deze zomer. Over mijn seizoen ben ik best wel tevreden, al had ik op de 1.500m wel wat beter verwacht. Ik hoopte stiekem toch eerder een 4'12 of 4'13, maar heb nooit echt de ideale wedstrijd gehad. Op het Belgisch kampioenschap zat ik op schema, maar door de regen en de harde wind was het de laatste ronde echt afzien. Ik heb vooral een regelmatig seizoen achter de rug. Het was nooit echt slecht, maar er kwamen ook geen echte uitschieters. Ik wel twee PR's gelopen, dus ik mag niet klagen en ben vooral tevreden dat ik nog meekan met de jongeren.”

Pieter Claus/ALVA (twaalfde 1.500m in 3'40"62): “Het was een leuke wedstrijd. Ik



Michael Obasuyi (links)
Foto Luc Dequick

heb achteraan kunnen volgen en meeschuiven toen er gaten vielen. Ik ben goed kunnen finishen en loop opnieuw wat sneller dan vorige keer in Kortrijk. Buiten het BK heb ik maar twee 1.500'en gedaan, en die waren goed. Het seizoen zit er wel op nu.”

Jef Vermeiren/ACHL (tweede hoogspringen met 2m18): “Doordat ik de laatste weken op wedstrijd steeds heel slecht sprong had ik niet echt hoge verwachtingen. Zeker omdat de training donderdag ook gigantisch slecht was. Maar op de wedstrijd ging het best goed. Ik sprong mijn eerste hoogtes steeds van de eerste poging en dat

hielp voor het vertrouwen. En dan in de derde poging op 2m18 klopte de aanloop weer voor de eerste keer sinds de Flanders Cup in Lier en sprong ik nog eens echt hoog. Op 2m22 had ik in de tweede poging een gigantisch goede aanloop, maar doordat ik schrok dat ik zo hoog sprong, vergat ik om mijn bekken uit te strekken boven de lat en klapte ik ze zo toch nog naar beneden. Dat was natuurlijk heel spijtig. Maar het heeft me ook wel terug goesting gegeven om nog even alles op alles te zetten en het seizoen nog op een positieve noot af te sluiten.”

Bekijk [hier](#) de uitslag

LISA ROOMS EN DORIAN BOULVIN WINNEN BK 10KM



Julie Voet

Foto Johnny De Ceulaerde



Eddy Vierendeels

Foto Johnny De Ceulaerde

Op een nieuw parcours in regenachtig weer streden de Belgen op de Stree-trace in Lokeren om de nationale titels op de 10km op de weg. Lisa Rooms be kroonde haar superseizoen met een zege voor eigen volk. Ze klokte een sterke sub 33-chrono van 32'57. Bij de mannen ging Dorian Boulvin met de titel aan de haal. De opvallendste prestatie bij de masters kwam van zeventigplusser Eddy Vierendeels die een waanzinnig snelle chrono van 37'12 neerzette.

Voor eigen publiek maakte Lisa Rooms/AVLO haar favorietenrol waar. Ze leidde van start tot finish. Na 32'57 maakte ze het zegegebaar. Ze deed daarmee 20 tellen beter dan haar vorige besttijd. De atlete die getraind wordt door Grete Koens beleefte haar beste seizoen ooit. Na haar nationale crosstitel en haar 5000m-goud op het BK op de piste, is het derde Belgische titel van 2023. De Franse Margaux Sieracki volgde in 33'39 als tweede, maar kwam uiteraard niet in

aanmerking voor de Belgische medailles. Na een spannende strijd knokte Melanie Bovy/WS (33'49) zich naar zilver. De 20-jarige Julie Voet/AVR (33'51) finishte als vierde overall en derde Belgische. Duetlete Maurine Ricour/ACG (33'56) en Victoria Waryp/ACW (33'58) bolden als vijfde en zesde landgenote over de finishlijn. Ook Roxanne Cleppe/UAC (34'49), Astrid Verhoeven/ALVA (34'50) en Amelie Bihain/ARCH (34'59) doken onder de 35 minuten. Belgisch kampioene veldlopen van 2019 Hanna Vandenbussche/AVR kroonde zich tot winnares in de categorie W35. De marathonloopster had 35'25 nodig voor de 10km. Ze moest wel een sterke Bianca Serroen/DEIN voor zich dulden. Zij veroverde de titel in de categorie W40 in 35'03.

Bij de mannen bewees Dorian Boulvin/CABW nog maar eens dat dit soort werk hem als gegoten ligt. Hij nam initiatief en stak na 28'51 zowel de zege als de titel op zak met een persoonlijk record erbovenop. De 26-jarige looper benaderde zijn PR op de 10.000m op de piste tot op zes seconden. De Spanjaard Carlos Moya (28'57) volgde als tweede. Sander Vercauteren/ACME, een echte specialist van de stratenlopen, ging met het zilver aan de haal in 29'04. Vorig jaar pakte de Waaslander ook al brons. Solomon Belayneh/ATLE (29'06) bemachtigde brons en titelverdediger Lahsene Bouchikhi/RESC (29'12) viel naast het podium. Nicolas Schyns/HERV (29'15) en Koen Naert/EA (29'33) werden zesde en zevende overall. Joris Keppens/AVLO (29'35), de vriend van Lisa Rooms, haalde met een achtste plaats in de totaaluitslag ook de top tien. De masters mannen lieten ook een aantal straffe prestaties optekenen. Sergio Strollo/USBW finishte als eerste in de leeftijdsklasse 35+ in 31'27. Misha Declerck/AVMO won de titel bij de M40 in 32'50. Maar vooral de onverslijtbare Eddy Vierendeels/ACP (M70) oogstte bewondering. Hij klokte af op 37'12. Officieel worden er geen masterswereldrecords op de weg bijgehouden, met uitzondering van de marathon. Maar aangezien het WR op de 10.000m op de piste in de categorie M70 op 38'04"13 staat kunnen we gerust stellen dat Eddy Vierendeels hoogstwaarschijnlijk de snelste 70'er aller tijden is op de 10km. Vierendeels verbeterde de voorbije maanden al heel wat records bij de M70. Hij liep een fenomenale 1u21'24 op de halve marathon en een wereldrecord van 10'38"98 op de 3000m.

Bekijk [hier](#) de uitslag



Lisa Rooms
Foto Johnny De Ceulaerde



Dorian Boulvin
Foto Johnny De Ceulaerde



COVER Isaac Kimeli
FOTO Luc Dequick

Vlaamse Atletiekliga VZW

@letiekleven 43
Vrijdag 18 augustus 2023

FOTO'S: Luc Dequick en
Johnny De Ceulaerde
TEKST: Milan Augustijns en
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.