

# @LETIEKLEVEN

KVV EN PK MASTERS MERKSEM





# HUGO VERHAEGEN EN LEEN HEYRMAN MET RECORD

De masters maakten er een mooi atletiekfeest van op de Rode Loop in Merksem op het KVV waar ook de provinciale schildjes werden uitgereikt. Sportiviteit, kameraadschap en een goede sfeer stonden centraal. Mede dankzij de gunstige weersomstandigheden kwamen er opmerkelijk veel topprestaties uit de bus. Hugo Verhaegen/AVLL tekende voor een sterk BR op de 200m van 28"52 en ook Leen Heyrman/ACW prikte een nieuw nationaal record op de tabellen. Zij wierp haar speer (500g) 26m96 ver.

van Mathias De Preter/RAM er zeker ook wezen. Nog bij de M45 zagen we een stevige kogelprestatie van Peter Dorme/FLAC (12m62). De (halve) fond was ook de moeite met Gunther Vanhoutte/AVMO (800m in 2'04"31), Steven Van Dievoet/HAKI (1500m in 4'32"07) en de onvermijdelijke Henk Vandermeersch/AVR (5000m in 16'09"40) als duidelijke winnaars.

## M50-65: ERWIN THIBAU SNEL

Eén van de vele uitblinkers bij de M50, een categorie waarin we opvallend veel deelnemers zagen, was werper Jurgen Van Den Branden/AVLO. Met 44m60 in het discus en 12m82 in het kogel nam hij twee titels mee naar huis. Guy Riské/AZW won de hoogspringcompetitie met 1m62. De sterkste prestatie op de spurt kwam op naam van Kor Van Hoof/V.S. Hij knalde naar 13"01 op de 100m waarmee hij het nipt haalde voor Pascal Rijdant/ACG (13"07), die wel goud pakte op de 200m in 26"83. Franco Janssens/ACHL (13"61) ontving het 100m-brons.

Bij de M55 toonde Erwin Thibau/AVLO zijn snelle spurtbenen. Hij knalde naar 12"49 op de 100m en tekende zo voor één van de vele titels voor AVLO. Dit seizoen was hij al goed voor 12"33. Timothy Byrne/AVM haalde de dubbel 200m (26"21) en 400m (59"23) binnen. In de sterke categorie van de M55 zouden we nog veel andere prestaties kunnen opsommen, maar we pikken er slechts enkele uit: de 1'08"69 op de 400m horden van Guy Van Damme/HAMM en de straffe werpdubbel van Yves Sneyers/LOOI uit Meldert met goud in het kogel (13m38)



Bart Versmissen  
Foto Bart Spruijt

309 masters vonden de weg naar Merksem. Het gros van die atleten nam deel aan twee proeven. Met nog de extra provinciale schildjes van vier provincies erbij, was het heel de dag een drukke bedoening aan het podium. Alle medailles opsommen in een beknopt verslag is uiteraard onbegonnen werk. Maar in iedere leeftijdscategorie gebeurde er wel iets interessant. Daarom vermelden in elk van de 20 categorieën die aan bod kwamen minstens één prestatie.

## M35-M45: HANS OMEY SOLEERT NAAR 1500M-WINST

Hans Omey/AZW heeft tegenwoordig de smaak te pakken bij de masters. De vijfvoudig Belgisch kampioen indoor 800m soleerde op het KVV naar een vlotte overwinning op de 1500m in 4'03"58. Hij pikte ook de 400m mee. Cédric Van Den Berge/ACG (52"19), Christof Pieters/ACW (52"51) gingen daar Omey (53"90) vooraf.

Bij de M40 zagen we een mooie dubbel van Birger Raa/AVLO die zowel de 800m (2'07"19) als de 5000m (16'07"71) op zijn naam schreef. Door het vrij warme weer was het een goeie zaak dat de 5000m-wedstrijden in de ochtend stonden geprogrammeerd. In de springnummers was de 44-jarige Bert Muyltermans/SPVI (M40) één van de vele uitblinkers. 12m98 in het hinkstap

en 5m82 in het ver zijn prestaties die er mogen wezen voor de master die dit jaar al 6m10 haalde in het ver. Volgend jaar kan hij gaan jagen op BR's bij de M45. De wereldkampioen speerwerpen M40 van in Torun in maart Zacarya Aznag/LOOI prikte zijn speer 52m98 ver. Geen enkele man deed beter op het KVV.

Al mocht bij de M45 de winnende 48m89



Hans Omey met dochter Margot  
Foto Luc Wouters



en discus (37m42).

Bij de M60 veroverde Daniël Van Kerckhoven/VAC de spurdubbel 100m (13"43) en 200m (27"18). En de bij de ATLA aangesloten Nederlander Carolus Claassen greep de macht op de 400m (59"15) en de 800m (2'19"95). In de kampnummers stippen we Andreas De Geest/LOOI aan. Hij prikte zijn speer 37m40 ver. Het was voor hem een prima generale repetitie voor het BK meerkampen 1 week later in Herve. Daar haalde hij een knappe score van 2690 punten in de vijfkamp.

De M65 tekende Lucien Heyde/ACME voor een knappe duik onder de 5 minuten in de 1500m. Zijn tijd: 4'57"73. Nog bij de M65 haalde Jacques Bollens/ACKO een puike 1m35 in het hoogspringen.

### M70- M85: SPURTER HUGO VERHAEGEN OPNIEUW MET BR

Hugo Verhaegen/AVLL fleurde het KVV op met een erg knap BR op de 200m van 28"52. Zijn prestatie op de 100m was met 14"00 minstens even sterk. Maar op die afstand heeft hij de lat hoog gelegd door daar zijn Belgisch record op 13"91 te brengen vorig jaar in Brugge. Op de 400m spurttte Jos Herinckx/GRIM (M70) naar een sterke 1'06"53. Hij benaderde het BR van Hugo Verhaegen (1'06"17). Kortom, een zeer hoog niveau op de spurt bij de M70. Nog een bijzonder opvallende prestatie kwam op het conto van Jozef Claessens/VOLH. De 73-jarige loper die intussen al meer dan 50 nationale masterstitels en ongeveer 60 nationale records op zijn palmares heeft, won de 800m in 3'08"46 en de 1500m in 6'30"77. Wilfried Van der Steen/RIEM haalde nog een



Podium 5000m M55: Patrick Vanderstraeten (m), Stefaan Cools (l) en Peter Pollentier (r)  
Foto Luc Wouters

knappe werpdubbel binnen: 10m50 met de kogel en 25m60 met de discus.

Bij de M75 waren er logischerwijs niet heel veel deelnemers. Maar we zagen er wel een mooie en bijzonder spannende discussiecompetitie met vier deelnemers die op een spreekwoordelijke zakdoek eindigden. Gabriel De Muynck/BAV (22m51), Roger Elsen/LOOI (21m92), Chris Dupré/RCG (21m80) en Marc Wylleman/STAX (21m49) maakten het heel spannend. Wereldkampioen 20-kamp bij de M75 Pierre Hulsmans/LOOI haalde 6m29 in het hinkstap en 1m10 in het hoog.

Frans Nevens/SPVI was de enige vertegenwoordiger bij de M80. Zijn resultaten: 7m79 in het discus en 4m33 in het kogel.

De oudste deelnemer van het KVV, Louis Wouters/VMOL (M85) verdient ook nog een vermelding. De 86-jarige loper realiseerde 1'47"57 over 400m.

### VROUWEN: LIZZY IMMESOETE HEERST OP DE 1500M

Bij de W35 noteren we de spurdubbel van Wendy Ovaere/AZW (100m in 12"89 en 200m in 26"37) en de hoogspringwinst van Sofie Rummens/DCLA met 1m55. In de categorie W40 haalde vaste waarde Sophie Verlinden/WIBO haar zoveelste kogeltitel binnen. Ze stootte de kogel 11m60 ver. Ann Schillewaert/LOOI toonde haar veelzijdigheid door zowel de 100m (14"39) als het speerwerpen (19m07) op haar naam te schrijven. Ze was goed omringd door familieleden, want ook Dirk Schillewaert en Maria Paps waren van de partij op het KVV.

In de 1500m waarbij de vrouwen vanaf W35 allemaal in één reeks liepen, gaf Belgisch kampioene cross bij de masters W50 Lizzy Immesoete/ACME iedereen het nakijken. De klok stopte op 4'57"69. De sterke prestatie in het verspringen van Carla Viola/AVT mocht ook gezien worden. Bij haar zesde beurt landde ze 4m33 ver in de zandbak. Daarmee beslechtte ze de spannende competitie met 4cm voorsprong op de zilveren medaillewinnares Edith Van Rosendaal/ATLA, die ook zilver won in het speer met 20m10. Martine Verhelst/TUAC ging haar daarin vooraf met 21m25. De logische spurdubbel 100m en 200m was voor Tine Ghyselen/RIEM in resp. 14"25 en 29"96.

### W55-W70: BR HEYRMAN



Hugo Verhaegen in actie op het BK in Sint-Niklaas in juni.  
Foto Johnny De Ceulaerde





# Get ready for the best

Peter Genyn  
Allianz Ambassador

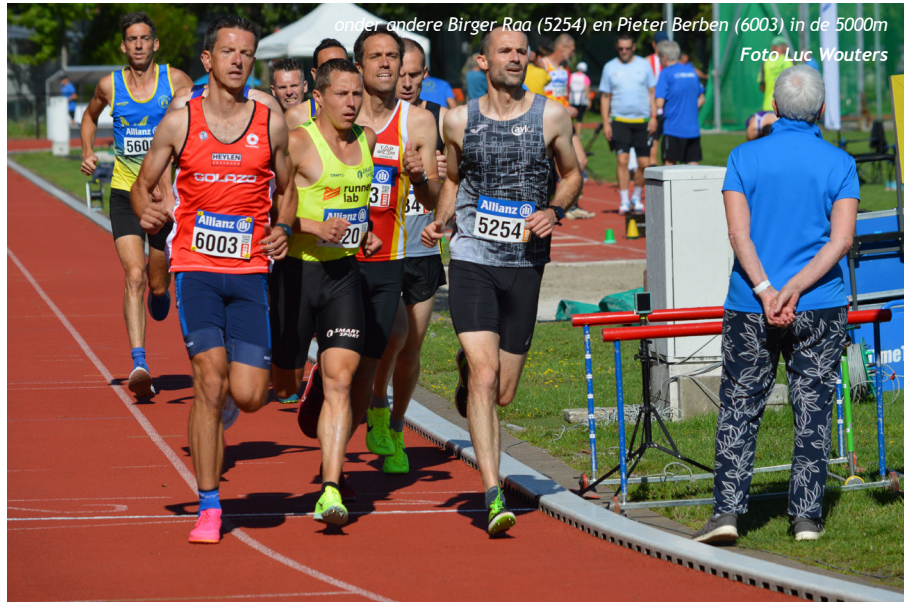
 [Klik om naar de podcast te luisteren](#)



Bij de W55 kwam Greetje De Greef/AVKA sterk voor de dag op de 200m met een winnende tijd van 29"12. Ook de 400m was een kolfje naar haar hand: winst in 1'08"91. De onvermijdelijke Karen Peeters/BONH was ook weer goed voor twee titels. Ze combineerde met succes de 5000m (19'59"86) met een knappe duik onder de 20 minuten en de 800m (2'51"52). Ingrid Vos/ACW bleek aardig hersteld van de werpvijskamp op dinsdag 15 augustus (daarover verschijnt later nog een nieuwsbrief !). Zij keerde huiswaarts met een gouden medaille in het speer (21m48) en het discus (25m83). Al kreeg ze de discustitel niet cadeau. Pas bij de zesde poging ging ze voorbij de sterke Miriam Keulemans/WIBO die met 23m08 vrede moest nemen met zilver. Karin Larnoe/OLSE (22m28) won voor eigen club het brons in de spannende wedstrijd. Ze deed er nog een gouden medaille bij in het kogelstoten met 8m65.

Bij de W60 zette Veerle Maréchal een sterke prestatie neer op de 5000m. De specialiste van de lange afstand klokte 23'15"72. Connie Rogiers/ASVO was de enige deelnemster aan kogel en discus waar ze sterke prestaties neerzette: 6m51 (kogel) en 14m17 (discus). Ann Algoet/ACW (1m26 hoog) en Els Van Lysebetten/ACW (2m56 in het verspringen) kwamen sterk voor de dag in de springnummers.

Grote uitblinkster bij de W65 was met Leen Heyrman opnieuw een atlete van ACW. Ze verbeterde tijdens haar wedstrijd tot twee keer toe het BR speerwerpen in haar categorie. Met een tweede poging van 26m96 en een zesde poging van 26m53 deed ze twee keer beter dan haar vorige nationaal record W65 met de speer van 25m55. Daar-



onder andere Birger Raai (5254) en Pieter Berben (6003) in de 5000m  
Foto Luc Wouters



Podium kogel M55: Yves Sneyers (m), Serge Lefèvre (l) en Wim Willems (r)  
Foto Bart Spruijt



Podium W50 ver: Carla Viola (m), Edith Van Rosendaal (l) Sonja Paesen (r)  
Foto Jolien De Ceulaerde

naast vloog ook de discus van Annie Heylen/ACHL erg ver. Namelijk 18m82. Haar club Ac Herentals was met 15 atleten de best vertegenwoordigde club in Merksem voor LOOI (14), ATLA (11), AVLO (11) en VS (11). Magda Avau/OEH won zowel de 80m horden (19"28) als de 300m horden (1'18"52). Judy Claes/ZWAT deed er weer twee titels bij door de 400m (1'19"40) en de 800m (3'07"56) te winnen. Kristien Oplinus/FLAC bekroonde haar sterke seizoen met de spurdubbel 100m en 200m. Haar tijden: 15"40 en 32"87.

Bij de W70 verdeelden de Limburgse vrouwen netjes de buit op de vlakke loopnummers. Er kwamen twee titels uit de bus voor Frieda Hendriks/SACN (goud 100m in 20"34 en goud 400m in 1'33"54) en voor Mia Palmans/SACN die de 200m (46"89) en de 800m (3'44"63) voor haar rekening nam. Bij de W75 kwam slechts één atlete in actie en dat was Maria Paps uit Zonhoven die er een



familieaangelegenheid van had gemaakt. Ze won het discuswerpen (14m08) en het kogelstoten (6m07).

## REACTIES

**Bart Versmissen/VMOL (M35: goud hoog met 1m75 en goud polsstok met 3m60):** "Hoog en polsstok ben ik blijven doen sinds ik stopte met meerkamp. Ook om mijn vriendin te motiveren in het polsstok. Wie van ons het hoogst springt met de polsstok? Momenteel zij. Ik ben over mijn polsstok heel content. Het is allemaal vrij vlot gegaan. Ik zei dat ik 3m60 wilde springen en dat sprong ik ook. Doel bereikt dus. Van het hoog had ik meer verwacht. Vroeger sprong ik zulke hoogtes zowat vanzelf, nu is het werken. Het is belangrijk dat ik plezier beleeft en pijnvrij blijf. Het blijft plezant."

**Ann Schillewaert/LOOI: (W45: goud 100m in 14"39 en goud speer met 19m07):** "Vooral over de 100m was ik heel tevreden. Mijn PR is 14"28. Daar zat ik niet ver boven."

**Dirk Schillewaert/LOOI: (M40: goud 110m horden in 20"03):** "Ik had na de start van de horden het gevoel dat ik een fractie bleef stilstaan. In de opwarming trippelde ik ook, maar het was fijn."

**Maria Paps/LOOI (W75: goud kogel met 6m07 en goud discus met 14m08):** "Ik deed discus en kogel en ik zat rond mijn PR. Het is heel fijn dat ik nog kan meedoen samen met de familie."

**Yves Sneyers/LOOI (M55: goud kogel 13m38 en goud discus met 37m42):** "Dochter Anke krijgt tegenwoordig de meeste aandacht. Maar ik vind het nog altijd leuk om af en toe een competitie mee te pikken. Zolang de prestaties oké zijn, wil ik dat blijven doen. We hebben een hele toffe werpgroep en zo blijft het plezant."

**Jurgen Van Den Branden/AVLO (M50: goud kogel met 12m82 en goud discus met 44m60):** "Ik heb kogel erbij genomen

**Vlaamse Atletiekliga vzw**  
@letiekleven 46 - Maandag 28 augustus 2023

**FOTO'S:** Johnny De Ceulaerde,  
Bart Spruijt, Luc Wouters  
**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.



Een groepje met voornamelijk sprintsters  
Foto Bart Spruijt

om een beetje op gang te geraken. Ik was zeker wel tevreden over de afstand, maar ik zag het vooral als een goeie opwarmer voor het discuswerpen."

**Wendy Van Leuven/AVKA (W35: goud ver met 4m92 en brons 100m in 13"68):** "Ik moest twee medailles winnen aangezien ik twee kinderen heb. Ik vond mijn 100m wel oké na drie weken vakantie. Ik hou er een goed gevoel aan over. Het was ook goed weer. In het ver is mijn doel om iedere wedstrijd 4m80 te springen. Iedere keer als dat lukt ben ik tevreden. Je moet op een bepaald moment de knop omdraaien en beseffen dat de recordafstand van 5m96 niet meer hoeft. Het is nu vooral gezond blijven en de sport combineren met de rest. Dat is voor mij het belangrijkste."

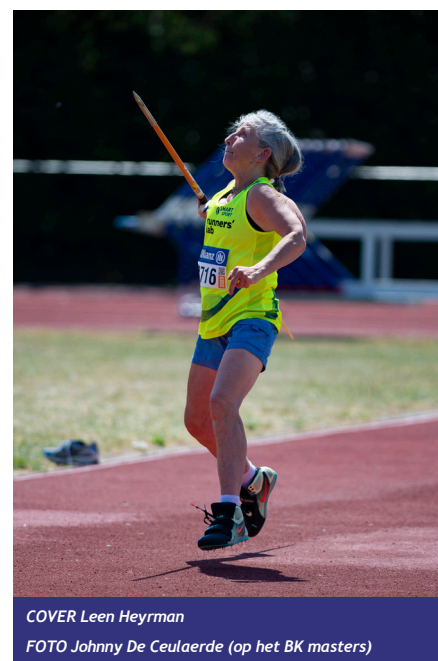
**Hugo Verhaegen/AVLL (M70: goud 100m in 14"00 en goud 200m in 28"52):** "Ik ben zeker wel content. Ik ben ook heel blij met de tijden. Ik verbeterde dit seizoen de BR's op de 100m, 200m, 300m en 400m. Het record op de 300m stond er al sinds 1999 en de andere records stonden er zelfs al 41 jaar. Ik heb deelgenomen aan de masters Games in Tallinn waar ik één keer zilver en twee keer goud haalde. Het was dus al een mooi seizoen."

**Greetje De Greef/AVKA (W55: goud 200m in 29"12 en goud 400m in 1'08"91):** "Het was excellent weer om te spurten. Ik voelde nauwelijks wind. Het ging heel vlot. Ik mocht in baan vier starten en had in baan vijf met Tine Ghyselen een ideale concurr-

rente om naartoe te lopen. Ik liep mijn beste tijd van het jaar op de 200m. Mijn persoonlijk record liep ik drie jaar geleden."

**Mia Palmans/SACN (W70: goud 200m in 46"89 en goud 800m in 3'44"63):** "Over de 200m ben ik heel tevreden. De 800m was een klein beetje minder, maar ik kon er zeker wel mee leven. Het was ook best warm. Het is vooral voor de fun en we hebben er zeker van genoten. Het is heel fijn om in clubverband naar zulke wedstrijden te komen."

Bekijk [hier](#) de uitslagen



COVER Leen Heyrman  
FOTO Johnny De Ceulaerde (op het BK masters)