

# @LETIEKLEVEN

WERELDKAMPIOENSCHAPPEN



# GEEN MEDAILLES, WEL VIJF KEER TOP ACHT

Jammer genoeg geen medaille, en toch is het een mooi WK geworden voor België in Boedapest. We haalden vijf keer de top acht, evenveel als vorig jaar in Eugene, en dat zonder Bashir Abdi en Nafi Thiam. Cynthia Bolingo, Ben Broeders, Noor Vidts, de Belgian Cheetahs en de Mixed Relay zorgden voor de uitschieters. En ook los daarvan waren er nog heel wat mooie Belgische prestaties van vaak nog behoorlijk jonge atleten. Allemaal veelbelovend met oog op de Spelen in Parijs.



Noor Vidts  
Foto Belga

finales van de 1.500 meter, maar liep met 3'33"93 wel een dijk van een tijd. In de finale van de 10.000 meter ging Isaac Kimeli/OEH lange tijd mee met de protagonisten. Hij finishte uiteindelijk mooi dertiende in 28'20"77. En dan was er nog het slot van de zevenkamp, met Noor Vidts/VAC. Daags voordien was ze begonnen met een vijfde plaats over 100 meter horden in 13"33. Daarna volgde een zevende plaats in het hoogspringen met 1m80. Vervolgens was ze mooi vijfde in het kogelstoten met 14m40. Dag één sloot ze af met een zevende plaats in de 200m in 24"23, haar minste proef van het weekend. Dag twee begon prima met een tweede plaats in het verspringen en 6m35. Speerwerpen blijft haar minste discipline, en daar was ze zeventiende met 41m00. In de afsluitende 800m was ze knap vierde in 2'09"48. Alles bij mekaar leverde dat 6.450 punten op, goed voor een zesde plaats op amper 51 puntjes van brons.

## BR CYNTHIA BOLINGO

Elien Vekemans/DCLA eindigde in de kwalificaties van het polsstokspringen op een zestiende plaats met 4m35. In de halve finales van de 400 meter horden was **Julien Watrin/DAMP** zeventiende in een erg degelijke 48"94. Daags voordien liep hij in de reeksen al een mooie 48"72. Rani Rosius/AVT bevestigde met 11"20 in de halve finales van de 100 meter, goed voor een twintigste plaats. De avond eindigde met een knal. In de halve finales van de 400 meter denderde Cynthia Bolingo/CABW naar 49"96, waardoor ze de eerste Belgische ooit onder de 50 seconden werd én de eerste Belgische ooit in een 400 meterfinale.

## MIXED RELAYS VIJFDE

We behandelen de Belgen in de volgorde waarin hun toernooi ten einde kwam. De eerste die aan de beurt kwam was **Elise Vanderelst/MOHA**. Zij strandde kansloos in de reeksen van de 1.500m in 4'11"55. Ook **Ismael Debjani/CABW** kwam niet in de buurt van de halve finales met zijn 3'39"73. **Jochem Vermeulen/AVLL** weerde zich krانig op zijn eerste WK, maar ook zijn 3'35"45 volstond niet. **Ruben Verheyden/EA** stootte wél door. Voor **Philip Milanov/ACME** werd het in de kwalificaties van het discusswerpen een ietwat teleurstellende negentiende plaats met 63m00. De Belgische Mixed Relay deed het goed in de reeksen met een snelle 3'11"81, met als lopers van dienst **Robin Vanderbenden/SER**, **Imke Vervaeet/RCG**, **Florent Mabilille/RESC** en **Camille Laus/OEH**. In de finale, die nog dezelfde avond moest worden afgewerkt, nam **Jonathan Borlée/OEH** de plaats in van Florent. De Belgen waren knap vijfde in 3'13"89.

## NOOR VIDTS ZESDE

Op de tweede dag stootte **Helena Ponette/HCO** niet door richting halve finales van de 400 meter, maar ze liep met 51"52 wel een knap persoonlijk record. **Cynthia Bolingo/CABW** ging wél door. In de kwa-

lificaties van het hoogspringen strandde **Thomas Carmoy/CRAC** op een vijftiende plaats met 2m25. Het scheelde niet veel voor de finale, waarin er twaalf plaatsen zijn. In de reeksen van de 100 meter werd **Delphine Nkansa/RESC** uitgeschakeld met 11"40. **Rani Rosius/AVT** stootte wél door, en liep zelfs een knap persoonlijk record van 11"18. Straf als je weet dat het pas haar eerste wedstrijd na een blessure was. **Ruben Verheyden/EA** strandde in de halve



Mixed Relays: Imke Vervaeet, Camille Laus, Jonathan Borlée, Robin Vanderbenden  
Foto Belga

## ALEXANDER DOOM SUB 45

De vierde dag startte met een mindere prestatie van **Hanne Claes/DCLA**. Ze strandde in de halve finales van de 400m horden als zeventiende met een matige 56"06. Wél knap dat ze in de halve finales stond. Daarvoor had ze in de reeksen 55"13 gelopen. In de vlakke 400 meter werden de halve finales eveneens het eindstation voor **Alexander Doom/AVR** en **Dylan Borlée/OEH**, die respectievelijk 45"57 en 45"59 klokten. Ze hadden op meer gehoopt, maar in de reeksen liepen ze wel al sterke tijden. Alexander werd met 44"92 zelfs pas de derde Belg ooit die onder de 45 seconden dook. Dylan klokte 45"24.

## CYNTHIA BOLINGO VIJFDE

Dan zijn we bij de vijfde dag aanbeland, waarop **Ben Broeders/DCLA** zich met 5m75 plaatste voor de finale van het polsstokspringen. Hij is de eerste Belgische man ooit die drie WK-finales weet te bereiken. Chapeau. En dan was er natuurlijk de finale van de 400 meter voor **Cynthia Bolingo/CABW**. Vanuit een ongunstige binnenbaan snelde ze naar een fantastische vijfde plaats in 50"33. Ze evenaart zo het beste Belgische resultaat ooit in een loopnummer van **Kim Gevaert**, die in 2007 in Osaka vijfde was in de finale van de 100 meter.

## TIMOTHY HERMAN FINALE

Op dag zes waren er voor ons land enkel de reeksen van de 5.000m bij de mannen. Vooral **John Heymans/DCLA** kwam nog enigszins in de buurt van de vereiste top acht, met een dertiende plaats in zijn reeks in 13'39"67. Hij liep een knappe wedstrijd.



Alexander Doom  
Foto Belga

**Robin Hendrix/OEH** koos voor een tactiek met veel kopwerk, maar zakte weg in de finale en liep als negentiende binnen in 13'55"81. Op dag zeven flirtte de nog altijd maar achttienjarige **Merel Maes/ACW** met de hoogspringfinale. Ze ging over een mooie 1m89, maar telde één foutsprong te veel om naar de finale te mogen en eindigde als zeventiende. In het speerwerpen plaatste **Timothy Herman/ACME** zich als elfde wél voor de finale, met dank aan zijn 80m11. Hij is de eerste Belg ooit in een speerwerpfinaal, een belangrijk moment voor de discipline.

## BEN BROEDERS ZEVENDE

Op de voorlaatste dag kwam **Hanne Verbruggen/VITA** aan de start van de mara-

thon. Die werd omwille van de hitte om 7u 's morgens afgewerkt. De voorbereiding van Hanne was zwaar verstoord door een heupblessure, en in dat opzicht was haar 39e plaats in 2u37'15 een knap resultaat. 's Avonds trad **Ben Broeders/DCLA** aan in de finale van het polsstokspringen. Hij deed een hele goeie zaak door een belangrijke hoogte, 5m75, bij zijn eerste poging te klaren. Daarna lukte het helaas niet op 5m85, zijn nationale recordhoogte, maar hij was wel knap zevende, zijn beste resultaat ooit.

## CHEETAHS VIJFDE

Verrassing in de reeksen van de 4x400 meter bij de mannen: de Belgian Tornados grepen voor het eerst sinds hun oprichting vijftien jaar geleden naast de finale. **Julien Watrin/DAMP**, **Dylan Borlée/OEH**, **Robin Vanderbenden/SER** en **Alexander Doom/AVR** moesten vrede nemen met een negende plaats in 3'00"33. De Cheetahs boekten gelukkig wel succes. **Naomi Van Den Broeck/ROCA**, **Imke Vervaeet/RCG**, **Hanne Claes/DCLA** en **Helena Ponette/HCO** waren mooi derde in hun serie in 3'23"63. Uiteindelijk werden de Amerikanen gediskwalificeerd en waren de Belgen zelfs tweede. In de finale daags nadien helaas geen Cynthia Bolingo/CABW. Zij moest afhaken door een kuitblessure, en dus was de medaillehoop plots ook gaan vliegen. **Camille Laus/OEH** nam de plaats in van Naomi. De Cheetahs deden het voortreffelijk en liepen met 3'22"84 hun tweede tijd ooit, en dat zonder Cynthia. Het leverde een knappe vijfde plaats op. In de finale van het speerwerpen moest **Timothy Herman/ACME** vrede nemen met een twaalfde plaats en 74m56.



Ruben Verheyden  
Foto Belga

## REACTIES

**Noor Vidts/VAC (zesde zevenkamp met 6.450 punten):** "Ik heb het beste van mezelf gegeven, meer kon ik niet doen. De voorbereiding was door die achillespeesblessure uiteraard niet ideaal. Dit voelt zowat als een hele goede eerste meerkamp van het seizoen, maar helaas was dit al het moment waarop het moest gebeuren. Het is niet anders. Als ik volgend jaar wel door kan trainen, denk ik dat er veel meer uit kan komen. Het belangrijkste is dat ik gezond blijf. Ik heb geprobeerd Katarina Johnson-Thompson te volgen, maar ze was te snel. Over mijn tijd mag ik zeker niet klagen. Dat ze me in de zwakste reeks van de 200 meter gestopt hebben, heeft me zeker niet geholpen."

**Elise Vanderelst/MOHA (4'11"55 in reeksen 1.500m):** "Helaas verliep het een beetje zoals vorig jaar in Eugene en München. Ik heb dit seizoen een aantal goede tijden neergezet. Ik ga sowieso nog verder tot de Olympische Spelen van Parijs. Dan zal ik beslissen of ik doorga of stop. Ik wil niet op deze manier kampioenschappen blijven lopen. Dat ik veel aan de buitenkant liep, was vooraf wel een beetje het plan, want ik was bang om vast te komen zitten aan de binnenkant. Maar ik kon het tempo gewoon niet aan."

**Ruben Verheyden/EA (3'33"93 in halve finales 1.500m):** "Ik ben erg blij met mijn twee wedstrijden. Ze waren heel verschillend, maar erg goed. De finale was niet buiten bereik, maar het is helemaal geen ramp dat ik die niet heb gehaald. Ik deed wat ik moest doen. Ik had een seconde sneller moeten lopen en dat is me dit

Cheetahs Hanne Claes, Helena Ponette, Imke Vervaeet en Camille Laus  
Foto Belga



jaar nog niet gelukt. Ik geloofde erin tot 500 meter van de finish. Ik bleef vechten tot het einde, maar zat te ver achterin de groep. Dit jaar strandde ik in de halve finales, volgend jaar op de Olympische Spelen in Parijs ambieer ik de finale. Als ik een goede voorbereiding heb en progressie maak, moet dat mogelijk zijn."

**Ismael Debjani/CABW (3'39"73 in reeksen 1.500m):** "Het was helemaal niet de race die ik had verwacht. Ik ging goed van start en zat in een goede positie. Daarna waren er een paar vertragingen, een beetje gedrang en elke keer kwam ik achter te liggen. Dat had ik twee of drie keer en toen het eenmaal naar voren was geschoven, lukte het me niet meer om terug te komen en waren de eerste zes weg. Ik realiseerde

me dat het niet meer mogelijk was, maar ik bleef doorgaan om een 3"40 te halen. Nu is het doel om de cirkel rond te maken in Parijs en dan ligt mijn carrière achter me."

**Jochem Vermeulen/AVLL (3'35"45 in reeksen 1.500m):** "Hier kan ik vrede mee hebben. Ik heb de wedstrijd gelopen die ik moest lopen. In het slot moest ik nog in een gat duiken, waardoor ik mijn eindjump verloor. Maar als ik niet in dat gat was gedoken, maakte ik nog minder kans om door te gaan. De anderen waren hier gewoon beter. Ik had wel een trager koers verwacht, maar het ging snel. Ik koos voor een afwachtende aanpak en dat lukte goed, tot er een gat viel. Ik ben al supertevreden dat ik hier kon staan."

**Philip Milanov/ACME (63m00 in kwalificaties discuswerpen):** "Heel het seizoen heb ik 64 meter gegoooid en net hier lukt het niet. De werpcirkel is hier erg snel. Er is niets mis mee, maar hij is wel heel snel en het lukte me niet me daaraan aan te passen. Bij mijn derde poging ging het helemaal de mist in. Wellicht mist ik ook wat competitieritme op het hoogste niveau. Ik heb dit jaar maar twee silver meetings gedaan. Dit is alleszins een grote teleurstelling."

**Cynthia Bolingo/CABW (vijfde 400m in 50"33):** "Vijfde is geweldig. Het ging goed. Ik had het gevoel dat ik in de tweede baan een beetje in het nadeel was. Dat hoort erbij, ik aanvaard dat. Ik ben trots op mijn wedstrijd en op mijn chrono. Op het einde haalde ik zelfs een paar meisjes in. Het was een goede race in de finale met twee wedstrijden in de benen. Het was allemaal po-



Ben Broeders  
Foto Belga



# Get ready for the best

Kim Gevaert  
Allianz Ambassador

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

sitief. Vooraf zou ik zeker getekend hebben voor een vijfde plaats. In de finale is alles mogelijk, maar je moet rekening houden met andere factoren, zoals de vermoeidheid. Eerlijk gezegd is een vijfde plaats gewoon te gek."

**Helena Ponette/HCO (51"52 in reeksen 400m):** "Ik wist dat ik in de top drie moest eindigen. Tijdens de training had mijn tijd over 300 meter me ervan overtuigd dat ik sneller moest starten dan normaal. Achteraf gezien heb ik dat op het einde cash betaald. Ik voelde de anderen aankomen, het was echt moeilijk op het einde. Maar ik heb hier toch mijn persoonlijk record gebroken. Dat was het doel dat ik mezelf voor ogen gesteld had."

**Thomas Carmoy/CRAC (2m25 in kwalificaties hoogspringen):** "Ik wilde het beter doen dan mijn zeventiende plek van vorig jaar. Dat is dus gelukt, maar je streeft natuurlijk altijd naar meer. Vergeet niet dat ik pas 23 ben en finales op je 23e doe je niet elk jaar. Ik heb mijn hamstring een beetje bezeerd tijdens de opwarming en kreeg een paar dagen geleden een blaar toen ik mijn nieuwe spikes uitprobeerde. Ik ben mentaal zwaar op de proef gesteld door de breuk met mijn coach. Vandaag ben ik een beetje verdrietig en gedesoriënteerd, maar morgen gaat het weer beter. Mijn doel is nog steeds de Olympische Spelen."

**Delphine Nkansa/RESC (11"40 in reeksen 100m):** "Ik had zoals gewoonlijk een probleem. Ik vergat mijn trui in de opwarmtent en kreeg te horen in de aanmeldingstent dat ik niet meer kon meelopen."



Merel Maes  
Foto Belga

Daarnaast was ik mijn gsm vergeten dus ik moest lopen om hem te gaan halen. Uiteindelijk kreeg ik drie minuten voor de start te horen dat ik wel mocht deelnemen. Tijdens de wedstrijd was ik alles behalve geconcentreerd. Met wat er in de laatste paar minuten was gebeurd, wist ik dat het moeilijk zou worden. Het was echt een beginnersfout en had nooit mogen gebeuren op een WK. Ik kan alleen mezelf de schuld geven."

**Isaac Kimeli/OEH (dertiende in finale 10.000m in 28'20"77):** "De concurrentie was erg sterk. Ik heb alles gegeven. Ik mikte op de top acht, maar bij deze hitte

was dat moeilijk realiseerbaar. Tot 5.000 meter ging alles goed. Daarna werd er veel getrokken en geduwd. Enkele keren probeerde ik op te schuiven, maar telkens ging de deur dicht. Door COVID ben ik pas laat in vorm gekomen. Als je het dan tegen atleten in topvorm moet opnemen, krijg je dit."

**Elien Vekemans/DCLA (4m35 in kwalificaties polsstokspringen):** "Die 4m50, een evenaring van mijn persoonlijk record, had voor een finaleplaats volstaan. Daarom zit ik wel met een dubbel gevoel. Maar in de eerste plaats ben ik heel blij dat ik erbij was. Ik ben zonder druk en zonder verwachtingen naar hier gekomen en heb echt van het WK kunnen genieten. Als ik zo doorga kan ik er volgend jaar op de Spelen in Parijs ook weer bij zijn."

**Julien Watrin/DAMP (48"94 in halve finales 400m horden):** "Ik dacht dat ik de finale kon halen en hoopte op meer. Het is wat jammer. Ik wilde mijn kans grijpen om de finale te halen. Ik dacht dat ik 48"30 in de benen had, maar ik had niet hetzelfde gevoel als zondag in de reeksen. Het was niet de stress, die is er altijd, of het feit dat ik niet goed had geslapen. Ik heb helemaal niet geslapen in Istanboel. Misschien was ik verder geraakt met consistentere wedstrijden."

**Rani Rosius/AVT (11"20 in halve finales 100m):** "Het was een geslaagde ervaring. Ik ben heel tevreden dat ik als 23-jarige de halve finales kon lopen. Ik liep geen perfecte wedstrijd. Een tweede start na een valse is altijd lastig. Maar dat is voor ie-



John Heymans  
Foto Belga

dereen hetzelfde. Ik heb kunnen vaststellen dat het verschil met de wereldtop nog heel groot is. Maar ik ben nog jong en heb nog een hele carrière voor me. Ik wil niets forceren, maar misschien kan ik dit seizoen mijn persoonlijk record nog wel verbeteren, want ik loop nog in Berlijn en op de Memorial Van Damme."

**Hanne Claes/DCLA (56"06 in halve finales 400m horden):** "Plots ging het licht uit. In de tweede bocht had ik een volledige black-out. Ik verloor gewoonweg mijn concentratie en wist niet meer waar in de wedstrijd ik mij precies bevond, en dus ook niet meer wat ik op de horden moest doen. Ik begrijp het niet, weet niet wat er gebeurd is. Dit is niet het resultaat waarvoor ik naar hier gekomen ben. Mijn seizoen was niet slecht, maar dit een flinke anticlimax. Volgend seizoen wordt mijn laatste. Daarna hang ik de spikes aan de haak."

**Dylan Borlée/OEH (45"59 in halve finales 400m):** "Het was veel zwaarder dan twee dagen geleden. De lucht voelde echt loodzwaar aan. Ik voelde me ook minder goed. Ik had graag sneller gelopen en heb echt alles gegeven, maar het zat er niet in. Het is niet anders. Ik was snel gestart, maar voelde na zestig meter iets in de linkerhamstring en heb uit voorzorg wat ingehouden. Ideaal is dat natuurlijk niet. Spijt van die keuze om snel te starten heb ik niet, maar het is wel frustrerend. Het resultaat valt tegen."

**Alexander Doom/AVR (45"57 in halve finales 400m):** "Het was erg warm om te lopen. Ik had gehoopt dat de temperatuur met het vallen van de avond wat zou zak-



Timothy Herman  
Foto Belga

ken, maar het bleef heet. Misschien heb ik mijn wedstrijd ook niet goed ingedeeld en wat te veel gegeven in de eerste tweehonderd meter. Ik wou meeschuiven met olympisch kampioen Steven Gardiner en dat is me aanvankelijk goed gelukt, maar daarna heb ik het bekocht. Normaal is de laatste rechte lijn mijn sterkste punt, maar nu had ik niets meer over." [Beluister hier in de podcast Track Record een langer interview met Alexander op Spotify](#)

**Ben Broeders/DCLA (zevende polsstokspringen met 5m75):** "Dit is mijn beste resultaat ooit. Ik kan trots zijn op deze top acht. Ik had een plaats kunnen opschuiven als ik meteen over 5m55 had gesprongen.

Zeker als ik ook nog eens over 5m85 was geraakt, maar dat was vandaag niet mogelijk. In deze omstandigheden is een zevende plaats prachtig. Dit resultaat is een goede basis voor volgend jaar. In Parijs wordt het een heel andere wedstrijd, in heel andere omstandigheden."

**John Heymans/DCLA (13'39"67 in reeksen 5.000m):** "Ik was nog goed geplaatst in de laatste 300 meter en tot op 150 meter van het einde geloofde ik erin, maar ik miste een snelle eindsprint. Eigenlijk had ik niet op beter kunnen hopen. Misschien volgend jaar. Ik wist vooraf dat ik mijn eigen race moest lopen. Het was een unieke kans, maar het is de vorm van de dag zelf die telt. Ik zou tevreden zijn met mijn wedstrijd als ik alles gegeven zou hebben en als ik een tactisch goede wedstrijd zou gelopen hebben. Dat is me dus gelukt. Ten derde moest ik geloven in mijn kwalificatiekansen. Daarom ben ik voor 98 procent tevreden, de belangrijkste twee procent voor de kwalificatie ontbreekt." [Beluister hier in de podcast Track Record een langer interview met John Heymans op Spotify](#)

**Robin Hendrix/OEH (13'55"81 in reeksen 5.000m):** "Ik voelde me geweldig ondanks de hitte en wilde bij de eerste vijf à acht blijven. Toen nam ik de leiding en bepaalde ik het tempo voor een aantal ronden. Dat wou ik enkel doen als ik me goed voelde en zo vermeed ik het dringen in het peloton. Toen er versneld werd, moest ik lossen. Achteraf gezien had ik misschien moeten wachten tot de laatste vier à vijf ronden om de leiding te nemen. Ik gokte en verloor. In ieder geval was het een aanvallende



Jochem Vermeulen  
Foto Belga

race. Ik neem het mee naar de toekomst.”

**Merel Maes/ACW (1m89 in de kwalificaties hoogspringen):** “Over 1m89 geraken, is geen slecht resultaat, zeker niet op een wereldkampioenschap. Het is geen ontgoocheling dat ik niet naar de finale ga. Het zou leuk geweest zijn, maar ik ben blij met wat ik gedaan heb. Ja, het is een poging te veel, maar ik heb mijn kans gehad. Ik slaagde erin om mezelf af te zonderen en me te concentreren. Ik denk dat mijn trainer ook tevreden is over mijn wedstrijd. Dit zal me van pas komen in de toekomst. Het is helemaal anders dan de jeugdwereldkampioenschappen. Het was echt aangenaam om voor zoveel mensen te springen.”

**Hanne Verbruggen/VITA (39e marathon in 2u37'15):** “Dit is de eerste marathon waarbij ik me zo goed voel aan de finish. Ik kon niet aan 100 procent lopen vanwege mijn verstoorde voorbereiding. Ik finish als 39e, ik kan alleen maar tevreden zijn in deze omstandigheden en met dit aantal concurrenten (78). Ik had veel pijn en heb gelopen op karakter. Ik ben blij dat ik niet opgegeven heb. Dit is heel positief voor Parijs, dat is zeker.”

**Timothy Herman/ACME (twaalfde speerwerpen met 74m56):** “Dit is toch een kleine ontgoocheling. Ik was simpelweg niet goed genoeg om mee te strijden voor een plek in de top acht. Ik heb het geprobeerd, maar twee competities op drie dagen was net te veel voor mij. Ik voelde me nochtans goed en niet al te gestresseerd. Vorig jaar in september ben ik echter geopereerd en nadien heb ik een revalidatie van vier maanden doorstaan. Dat veeg je niet zo-



Hanne Verbruggen  
Foto Belga

maar weg.” [Beluister hier in de podcast Track Record een langer interview met Timothy Herman op Spotify](#)

Bekijk [hier](#) de resultaten van de Belgen op het WK in Boedapest



COVER Cynthia Bolingo  
FOTO Belga



Rani Rosius  
Foto Belga

**Vlaamse Atletiekliga vzw**  
@letiekleven 48 - Vrijdag 1 september

**FOTO'S:** Belga  
**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.