

@LETIEKLEVEN

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN CADETTEN & SCHOLIEREN



ILONA DHAENENS VERLENGT TITEL 100M EN 200M

Een weekend zomerweer in Gentbrugge leverde 1 nationaal juniorensrecord 4 x 100m op voor de vrouwen van het Waals-Brabantse CABW (46"82) en 3 wedstrijdrecords. Ilona Dhaenens verbeterde in de cadettenfinale van de 100m het wedstrijdrecord van nationaal recordhoudster Alexandra Mortant (12"10 in 2019) tot 11"96. Elisa Lhote/MOHA deed in dezelfde categorie in het hinkstapspringen met 11m88 4cm beter dan Stephanie Bourgois in 1999. Zoals verwacht deed Nafy Thiam er in het kogelstoten voor scholieren meisjes er een ferme schep bovenop. De Waals-Brabantse stootte de kogel van 3kg 17m22 ver. Zij deed ruim beter dan Myrthe Van Der Borgh, die in 2017 in Moeskroen met 16m10 een nationaal record neerzette. Het was een erg hoogstaand BK met vooral bij de cadetten opmerkelijk veel topnoteringen.

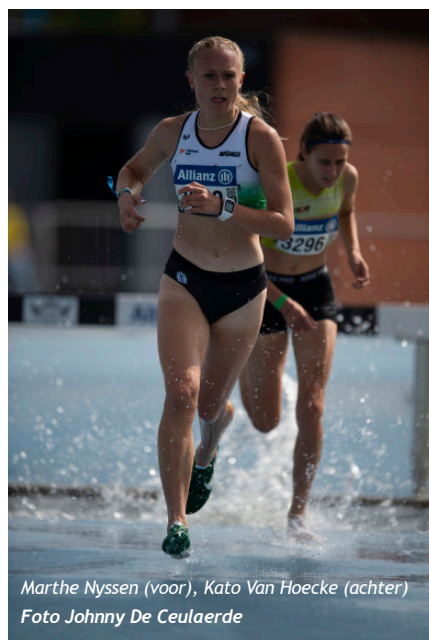


Podium kogel scholieren: Nafy Thiam (m), Manon Beernaert (l) en Lenne Jacobien (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

NAFY THIAM BEVESTIGT

Nafy Thiam stootte een erg sterke 17m22 bij haar laatste poging. Met die prestatie benaderde ze haar nationaal record van 17m44 waarmee ze goud won op het EYOF. De concurrentie volgde in Gentbrugge op respectabele afstand. Manon Beernaert/HAC, een dochter van ex-nationaal indoorrecordhoudster en clubvoorzitster Greet Meulemeester/HAC (16m90 in 1997), werd dankzij een verbetering van 14m15 tot 14m48 tweede en KVV-laureate Lenne Jacobien/ACHL werd derde met 13m86. "Nafy is veel explosiever en krachtiger dan ons," klonk het in koor. Twee nationale recordhoudsters stonden op dit podium. Zilveren Manon Beernaert bracht dit seizoen het nationaal scholierenrecord hamerslingeren op 63m25 en werd op het EYOF achtste met 59m90. Nafy Thiam en Manon Beernaert deelden overigens een kamer in Maribor. Nafy Thiam voegde er in het speerwerpen met haar eerste en enige geldige poging een zilveren medaille aan toe met

42m40. Jolien Reyskens/GENK hield haar van het goud met een verbetering van 43m23 tot 44m29. De Genkse, die traint onder leiding van Zacharia Aznag en Marc Van Mensel, schoof op van de derde naar

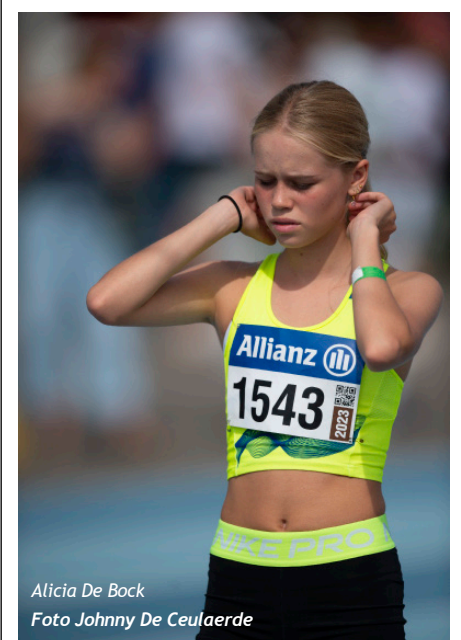


Marthe Nyssen (voor), Kato Van Hoecke (achter)
Foto Johnny De Ceulaerde

de eerste plaats op de nationale seizoenlijst van de scholieren en staat elfde aller tijden. Zij zweerde de meerkampen af en stond fris. Opvallend: Martha Van Ballaer/ACHL, negende aller tijden met 45m52, stond als vierde met 39m59 niet op het podium. Ellen Schotte/DCLA, die het vak leerde bij Herman Vanuytven, won het speerwerpen bij de cadetten meisjes. Zij voerde de startlijst aan met 38m28 en verbeterde zich tot 40m23. Fenne Bijlhouwer/KAPE, eerste in het discuswerpen met 41m77, kwam niet in aanmerking voor het podium, want zij woont net over de grens in Nederland. Het goud ging naar Annelies Van Eeckhoven/OLSE. De Schotense haalde tot voldoening van trainer Kathleen Dewolf 39m57. Coach Filip Eeckhout/VS volgde de zilveren 36m76 van Silke De Lathauwer/VS. Manon Beernaert haalde onder het oog van vader en trainer Jordy Beernaert brons met 36m76.

SPANNENDE SPRINGCOMPETITIES

Houtland scoorde collectief sterk in de werpnummers: zo won de Ardooise cadette Daphne Desseyn/HAC, die begin juli overkwam van FLAC, het kogelstoten. Ze bracht de beste nationale jaarprestatie op 13m09. Brugse Chiara Dhondt/HAC, ook eerstejaars, snoepte Maëlle Perini/MOHA (derde met 12m65), met 13m08 titelfavoriete, uit het zilver af met 12m74. MOHA viel vooral op in de springnummers. Zo gingen bij de cadetten drie van de vier titels naar meisjes van de Bergense club. Mathias Gan-



Alicia De Bock
Foto Johnny De Ceulaerde

te was de successtrainer. De verdienste ging naar de atleten. Met vooral Elisa Lhote/MOHA, die het verspringen won met 5m65 en het hinkstapspringen met 11m88. Zoe Depas/MOHA evenaarde haar record in het hoogspringen met 1m69. De Bergense deed beter dan de winnares bij de scholieren. Dat ging bij het verspringen ook op voor Elisa Lhote. De scholierenkampioenen, die beiden aan de EYOF deelnamen, riepen verzachtende omstandigheden in. Svea Van Laere/AVLO, die dit seizoen in het hoogspringen goed was voor 1m78, liet na haar geslaagde 1m63, de lat leggen op 1m70. Die overgang bleek te hoog gegrepen. Zoe Depas duelleerde op 1m69 nog met Enola Verschelden/DEIN, die met 1m66 zilver haalde.

LAURA OOGHE WINT ONDANKS PIJNLIJKE KNIE

Laura Ooghe/HAC strandde in het verspringen voor scholieren met 5m55 op liefst 51 cm van haar 6m16 waarmee zij de Vlaamse titel alle categorieën won. Geen uitschieter, want Laura Ooghe werd op het EYOF derde met 6m07. Zij blikt terug op een zwaar seizoen. De dochter van ex-spurtster Kim Maeckelberghe won het BK scholieren zevenkamp met 4.935 punten en het PK scholieren 4 x 100 m in Nieuwpoort met 48"95. "Ik sukkel sinds één maand met de patellapees van de linker-knie. Presteren kan nog, maar de pijn was vandaag extreem." Zij pikt vrijdag nog de 4 x 100m van de Youth Memorial mee en een week later het BK 4 x 100 voor scholieren. Tussenin is er volstreekte rust voorzien. Laura Ooghe werd na het verspringen nog derde op de 100 m horden in 14"40. Ca-



Liese Van Theemsche
Foto Johnny De Ceulaerde



Luca D'hondt
Foto Johnny De Ceulaerde

mille Sonnevillie/KAAG won voor de derde keer op rij de hoge hordetitel met 13"97 (W -2,10m). De Uitbergense haalde in 2021 de cadettentitel 80 m horden in 11"40 en won vorig jaar de 100 m horden voor scholieren met 13"72. Het was spannend. Kezia Panzica/CRAC volgde met 13"98 op slechts 1 honderdste. Een trio voerde de startlijst aan van de 80 m horden voor cadetten met 11"93. Elena Walraet/HAC voelde zich iets meer titelfavoriete dan Noémie Somville/FLEU en Liese Van Theemsche/AVLO, want zij won het KVV in 11"59. Die chrono kwam vanwege teveel rugwind niet in de statistieken. De Ruddervoordse verbeterde eerst haar West-Vlaamse record tot 11"82 en bevestigde in de finale met een gouden 11"77. Lilya Feys/RIWA (11"83) en Liese

Van Theemsche (11"88), met 5m52 tweede in het verspringen, eisten de dichtste ereplaatsen op.

FAVORIETEN WINNEN AFSTANDSNUMMERS

Een West-Vlaamse haalde ook goud op de 300m horden. De gouden medaillewinnares van het KVV Lonneke Callens/AVMO deed het met een verbetering van 45"91 tot 44"97. De atlete uit Wingene erfde de microbe van moeder en ex-master Annelies Clincke. Bente Van Inghelgem/LEBB, de dochter van Thomas Van Inghelgem/LEBB, met 10"93 over 100m de snelste Belgische master van het seizoen, verraste aange-naam als tweede met een verbetering van 47"77 tot 45"56. Audrey Mortant/CABW, de jongere zus van juniore Alexandra Mortant, won de 400m horden voor scholieren in 62"76 van Flore Vergote/RIEM (63"03), één van de twee dochters van master Petra Bruggeman/RIEM en meervoudig nationaal steeplekampioen Maarten Vergote. Luca D'hondt/PEGA haalde brons met 63"74. Marie-Laure Noë/DCLA soleerde op de 3000 m naar 10'13"72. Clubgenote Noor Jacques maakte het af in de strijd voor het zilver met 10'36"15. Het werd een volledig Vlaams-Brabants podium: Anna Paesmans/RCT spurtte naar brons in 10'38"15. Marie-Laure Noë is de dochter van Nico Noë, het nummer drie van het BK cross bij de eerstejaarscholieren in 1992 in de modder van Marche-en-Famenne. "Zij heeft afstandstalent. Zo denkt ook Gaston Roelants/DCLA, die haar prestaties op de voet volgt." "Dat doet ook Willy Polleunis/DCLA", voegde Marie-Laure er aan toe. Astrid Van Breedam/AVLL eiste met



Marie-Laure Noë (l), Noor Jacques (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

een tactische 4'43"60 de titel op van de 1500m voor scholieren meisjes. De Schootense, die op het EYOF tiende werd op de 2000m steeple, traint vaak met vader Filip Van Breedam. Dat gebeurt onder leiding van trainer Leon Onsia. Zij deelt haar passie voor de atletiek met clubgenote Niente Kegeleers/AVLL, die de 800 m won in 2'19"11. "Ik wachtte af en deed een Femke Bolletje op het einde," verklapte zij haar succesrecept." Torhoutse Pauline Inghelbrecht/HAC, dochter van afstands-trainer Andy Inghelbrecht/HAC, en de zus van 4 jaar oudere, Timon Inghelbrecht/HAC, in 2022 Belgisch juniorenskampioen 800 m, spurte naar een zilveren 2'19"75. Ook de 800 m voor cadetten meisjes verliep tactisch. Daarbij spurte de Borsbeekse Elise De Bruyn/AVLO naar het goud in 2'20"75, haalde Yoni Nuyts/ACHL (2'21"29) zilver en Anouk De Smet/V5 (2'21"33) brons. Pauline Detournay/CSDY ging voor een snelle chrono. Op het eerste gezicht geen groot risico, want zij ging op de startlijst met 4'35"27 de tweede met ruim 10 seconden vooraf. Fran Vanhollebeke/FLAC, winnares van het BK cross voor eerstejaars, naderde in de laatste bocht tot op enkele meters. Pauline Detournay won met 4'38"23, de Beselaarse Fran Vanhollebeke werd tweede met een verbetering van 4'46"67 tot 4'38"73. De 1500 m steeple voor cadetten meisjes leverde een volledig Vlaams podium op met Romy Alami/DUFF (5'14"20), Noor Peeters/ROBA (5'22"14) en Anna Ornelis/EA (5'25"60). Mirthe Nyssen/ADD won de 2000 m steeple voor scholieren met 7'19"28. Geen verrassing, want in 2021 werd ze nationaal cadettenkampioene 1500 m steeple. Zij is de dochter van Isabella Sluysmans, in 1992



Astrid Van Breedam
Foto Johnny De Ceulaerde

zilver op het BK cross voor juniorees en hetzelfde jaar goed voor 9'50"09 over 3000m.

LIMBURG SCOORT GOED

Limburgse meisjes stonden liefst 6 keer op het hoogste podiumtrapje. Guinevere Cruyts/TACT deed het bij de 400 m met 57"00. Er ging de tweede met ruim 2 seconden vooraf. Lien Swinnen/ATLA maakte het mooie weer in het discuswerpen met 39m59. Dat was met hetzelfde gewicht van 1 kg 2 cm verder dan de scholierenkampioene. Zij hield Maëlle Perini/MOHA (37m51), net als bij het kogelstoten tot dan lijstaanvoerster met 39m14, van de

titel. Gistelse Laure Plaetevoet/HCO, de dochter van Els Librecht, die in 1988 in de shirt van het Limburgse SAC Neerpelt het BK-kogelstoten voor scholieren won, eiste het brons op met 35m36. SAC Neerpelt vierde in Gentbrugge ook een scholierenkampioene : Kyani Joosten begon het polsstokspringen op 3m40 of even nadat zilveren Gitte Bellemans/DCLA met 3m30 haar laatste gelukke poging liet noteren. De Peltse haalde goed met 3m70. Haar tweede doel, een verbetering van haar PB (3m92), bleek onbereikbaar. Het cadettenpodium slaagde er wel in : Noor Declercq/AZW bleef erin geloven en verbeterde zich van 3m25 tot 3m30. Faustine De Vos/AVLO verraste aangenaam als tweede. Zij deed met 3m15 15 cm beter dan ooit. Anouk Walcarius/AZW haalde eveneens 3m15 en werd derde. Viktorija Mihaylova/CSF won goud in het hinkstapspringen voor scholieren met 12m07.

TWEE KEER ILONA DHAENENS

De cadetten meisjes bleken een bijzondere lichtung. Slechts 2 keer - in 2014 en 1990 - bleken er de afgelopen halve eeuw meer betere winnende prestaties. De scholierencategorie scoorde in die vergelijking middelmatig. Ilona Dhaenens/DEIN - die vorig jaar ook al goud won op de 100m en 200m - had er een groot aandeel in. De Oeselgemse, die dit seizoen met 11"94 de tweede Belgische cadette ooit werd, bracht het wedstrijdrecord op 11"96. Een troost voor Helene Deckers/LOOI (tweede in 12"33) en Marie Vermeulen/ROBA (derde in 12"44). Ilona Dhaenens liep zelfs 2 honderdsten sneller dan Djenine Kudura/CABW



800m cadetten meisjes
Foto Johnny De Ceulaerde

in de scholierenfinale. Djenine Kudura is in tegenstelling tot wat haar CABW-shirt laat vermoeden geen Waals-Brabantse, maar een Oost-Vlaamse. Zij woont in Dendermonde, loopt er school en spreekt onberispelijk Frans en Nederlands. Ilona Dhaenens haalde een dag eerder ook haar slag thuis op de 200 m. Haar 24"99 was 6 honderdsten sneller dan scholierenkampioene Laura Petroci-Conincx/GENK in haar finale. De Genkse EYOF-deelnemerster won haar reeks wel in 24"88. Scholiere Anne-Sophie Bremans/ACHL liep de 400 m aanzienlijk sneller dan cadettenwinnares Guinevere Cruyts/TACT (57"00). De 400m-specialiste uit Hoogstraten won in 55"51.

REACTIES CADETTEN

Ilona Dhaenens/DEIN (goud 100m in 11"96, goud 200m in 24"99): "Ik wilde dubbel goud. Ik hoopte op de 200 tevens onder 25"00 te duiken. Ook dat lukte. Het wedstrijdrecord van de 100m was geen optie. Ik wist niet dat dit 12"10 bedroeg."

Elena Walraet/HAC (goud 80m in 11"77, zesde 100m in 12"62): "Ik hoorde bij de pupillen en miniemen al tot de snelste leeftijdsgenoten. Toch ben ik trainer Nick Rogiers/HAC erg dankbaar. Hij leerde mij dit jaar hordelopen. Jammer, dat ik in de finale bij de laatste hindernis even het evenwicht verloor. Dat kostte mij 10 tot 20 honderdsten."

Elise De Bruyn/AVLO (goud 800m in 2'20"75): "Ik vond de spurt steeds het belangrijkste. Zelfs bij de 800m. Een sterk punt bij mij. Ik werd ooit tweede op een BK 200m. Ik maakte dan ook niet het tempo. Ik kon mij dat ook niet veroorloven, want ik was de hele week griepiger. Ik miste vrijdag zelfs de eerste schooldag."

Fran Vanhollebeke/FLAC (zilver 1500m in 4'38"73): "Ik kan mij verzoenen met zilver. Ik won het BK cross voor eerstejaarscadetten, maar Pauline Detournay is een jaartje ouder en voerde de startlijst aan met 10 seconden voorsprong. Ik verbeterde mij met 8 seconden. Neen, er was geen reden om ontgoocheld te zijn."

Anouk Walcarius/AZW (brons polsstok met 3m15): "Ik woon in het Henegouwse Estaimpuis en deed tot 2019 atletiek bij JS Mouscron. Ik loop school in Kortrijk en zat vorig jaar in dezelfde klas als Noor Declercq/AZW (goud met 3m30). Zij overtuigde mij toen om de atletiek te herontdekken.



Podium discus cadetten: Lien Swinnen (m), Maëlle Perini (l), Laure Plaetvoet (r)
Foto Johnny De Ceulaerde



Elise De Bruyn
Foto Johnny De Ceulaerde

Ik legde mij toe op het polsstokspringen. Wij bleven beiden turnen en trainen onder leiding van Christoph Labeeuw/AZW."

Genevere Cruyts/TACT (goud 400m in 57"00): "Dit is de dag van mijn leven. Ik sloot aan bij een dans- en een zwemclub. Ik had nog energie op overschot en draaide thuis rondjes rond de tafel. Dat bleek niet meer nodig nadat ik mij op de atletiek stortte."

REACTIES SCHOLIEREN

Djemine Kudura/CABW (goud 100m in 11"98): "Ik stapte eind vorig jaar over van het Vlaams-Brabantse Vilvoorde AC naar het Waals-Brabantse CABW. Ik wilde trai-

nen onder leiding van Carole Bam/CABW, bekend als de coach van de Cheetahs. Ik bracht dit seizoen mijn record op de 100m op 11"83."

Anne-Sophie Bremans/ACHL (goud 400m in 55"51): "Ik woon in Hoogstraten, maar loop school in het Engelse Kent. Het middelbare schoolsysteem boeit mij. Ik koos voor wiskunde, biologie, psychologie, Engels, Duits en chemie. Ik train er op een behoorlijk niveau. Er is Charlotte Henrich, in 2022 de winnares van het EK scholieren in Jeruzalem met 53"54."

Marie Laure Noë/DCLA (goud 3000m in 10'13"72): "Ik train bij Guy Van Wijngaert. Wij noemen ons "de Beesten van Guy". Ik liep in april de 3000 m in 10'03"63. Daarna was het allemaal wat minder. Ik liep teveel competities. Dat verklaarde veel. Ik rustte de afgelopen weken vooral.

Ik ben ook clubgenote van Noor Jacques/ DCLA (tweede in 10'36"15). Zij rekende op haar spurt en remde het groepstempo af. Zo werd de kloof onoverbrugbaar."

Camille Sonnevile/KAAG (goud 100m horden in 13"94, brons 100m in 12"10): "Ik won 2 jaar geleden het BK cadetten ver met 5m64 en sprong dat jaar 5m85 ver. De ligamenten van de voet lieten het afweten. Ik liet het verspringen varen en ondervond geen hinder bij de vlakke spurt en de horden. Ik train in de Blaarmeersen in Gent onder leiding van Tom Du Pan/ACME."

Victoria Mihaylova/CSF (goud hinkstap met 12m07): "Mijn ouders verhuisden in 2011 van Bulgarije naar Brussel en daar loop ik nu school. Ik sprong ooit over 1m63. Maar kwetsuren hielden mij af van het hoogspringen. Zo bleef het bij hinkstap-springen."

Nafy Thiam/RFCL (goud kogel met 17m22, zilver speer met 42m40): "Ik trok na het EYOF niet op vakantie. Het EYOF in het Sloveense Maribor was mijn vakantie. Ik stapte eind vorig jaar over van het Waals-Brabantse CS Dyle naar het Luikse RFC Luik en vond er met Francis Bertrand de geschikte trainer."

TEKST: Hans Vanbesien



Lise Verhelst
Foto Johnny De Ceulaerde



Flore Vergote
Foto Johnny De Ceulaerde



Podium 4x100m junioren met CABW (m), LEBB (l) en CSF (r)
Foto Johnny De Ceulaerde



Get ready for the best

Rani Rosius
Allianz Ambassador

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

SENDO PIJLSNEL OP DE 200M

De cadetten en scholieren jongens zorgden voor een hoogstaand BK in Gentbrugge. De atleten die ons land vertegenwoordigden op het EYOF tekenden voor logische titels, met Sem Serrano, Reda Aouragh en Kamiel Van Raemdonck. Bij de cadetten staken Déodato Sendo, Kilani Njema en Seppo Pauwels erboven uit met nieuwe kampioenschapsrecords. Sendo bleef amper twee honderdsten boven het Belgische record op de 200m en Njema verbeterde zich tot de vijfde prestatie aller tijden op de 1500m. Pauwels verbeterde zich tot tweemaal toe en schuift verder op in de ranglijsten aller tijden.

de sprintdubbel met 11"09 en 22"04. Opvallend, met zijn 22"24 zou Sendo tweede geëindigd zijn in de finale bij de scholieren. Rune Vandezande/ADD pakte zilver (100m, 11"16) en brons (200m 22"47) als tweede Vlaamse atleet op het podium. Op de 400m kregen we een verwachte titel voor Louis Smeets/BERT. Op de 100m greep Smeets met 11"55 naast een finaleplaats. Op de 400m pakte de vice-Belgische indoorkampioen op de 200m met 49"51 de Belgische titel in een nieuwe persoonlijke beste. Bij de cadetten jongens was schaduwfavoriet Tiago Dekie/AVMO tot zijn eigen verrassing de beste. In de reeksen viel Vlaams kampioen en jaarranglijstaanvoerder met 51"97, Ludkin Papenfus/GENK, uit met een blessure. Daardoor kregen we een open finale die pas in de laatste meters werd beslist. Dekie beschikte op het einde over de beste benen en knalde naar een sterke 51"24. In de reeksen verbeterde Dekie zich al tot 52"49, maar op zondag had hij een topdag met de Belgische titel in een nieuwe best jaarprestatie als resultaat. Xander Faes/PEGA werd nipt tweede met eveneens een sterk nieuwe PR met 51"35. Net als nummer drie Brent Saelens/VITA met 51"80.

EYOF'ERS BEVESTIGEN

Op de langere loopnummers stak vooral de sterke prestatie van cadet Kilani Njema/EA op 1500m erboven uit met een overtuigende overwinning. Met 4'01"92 zette hij de concurrentie op enkele seconden, goed voor een nieuw kampioenschapsrecord en de vijfde prestatie aller tijden. Die sterke



Niels Van De Cloodt
Foto Johnny De Ceulaerde

SENDO OP ZUCHT VAN BR

Op de korte loopnummers kwam een sterke generatie sprinters in actie. Tijdens de Vlaamse Kampioenschappen vestigde Jari De Proft/GRIM met 10"96 een nieuw Belgisch record bij de cadetten. De Proft is de eerste Belgische cadet onder de elf seconden en ging dus ook als topfavoriet van start. De Belgisch recordhouder kreeg de overwinning niet cadeau. Hij won bijzonder nipt met 11"32 voor Sam Van Dooren/ALVA (11"33) en Jim Van Bael/TUAC (11"39). Op de 200m moest De Proft als tweede met 22"52 de titel laten aan een ontkennde Déodato Sendo/ULA. Sendo snelde naar 22"24, amper twee honderdsten boven het Belgisch record van Wim Van Belle/ACP. Met liefst vier cadetten onder de 23 seconden kregen we een bijzonder hoogstaande finale. Geen BR, maar Sendo zette wel het kampioenschapsrecord op zijn naam. Dat stond voorheen op naam van Senne De Vos/KAAG met 22"39 uit 2019. De Vos kwam op zondag ook succesvol in actie met een Belgische titel op de 4x100m en een zilveren exemplaar op de 4x400m bij de junioren, die traditiegetrouw hun aflossingstitels verdelen tijdens het BK voor cadetten en scho-

lieren. Met 42"90 zette KAAG, met De Vos als slotloper, een sterke chrono neer. Op de 4x400m was SMAC, met slotloper Luca Laurent/SMAC, de betere met ook al een sterke tijd van 3'18"70. Bij de scholieren was Niels Van De Cloodt/ACW goed voor



Louis Smeets
Foto Johnny De Ceulaerde

chrono heeft hij mede te danken aan Ilyes Druetz/MOHA, die serieus wat kopwerk verrichte. Met 4'04"26 deed hij eveneens beter dan ooit, maar hij blijft op een twaalfde plaats aller tijden. Merijn Huygens/HAMM ging lange tijd mee met het kopduo, enkel op het einde moest hij een gaatje laten. Met 4'08"42 bleef hij als derde nipt boven zijn PR. Op de 800m werd het een stuk spannender, zo won Julian Van Aken/DCLA na een stevige sprint tegen Renu De Samblancx/EA. Met 2'00"19 mocht Van Aken vieren door De Samblancx (2'00"51). Bij de scholieren staken EYOF-atleten Reda Aouragh/RESC (1500m, 3'53"76) en Sem Serrano/KAAG (3000m, 8'26"80) zoals verwacht de Belgische titel op zak. Beiden kwamen solo over de finish. Serrano pakte bovendien het kampioensrecordest, terwijl Aouragh dat nipt mistiep. Op de 800m kregen we een Waals strijd voor de titel tussen Martin Courtois/CABW en Enzo Legendre/DAMP. Courtois had de beste finish en kroonde zich tot Belgisch kampioen met 1'55"35 voor Legendre (1'55"93). Gust Vancanneyt/FLAC was als derde de beste Vlaamse atleet met 1'56"69.

HORDEFAVORIETEN WINNEN

Cadet en Belgisch recordhouder Rafael Franzini/MOHA pakte zoals verwacht de titel op de 100m horden (13"23). In de finale stond te veel meewind, maar in de reeksen kwam hij met geldige wind tot 13"17. Met de tijd uit de reeksen verbeterde Franzini het kampioensrecordest van Louis Lorette/CABW (13"37). Sybe Van den Bergh/OLSE liep eveneens een sterke reeks met 13"89, goed voor reekswinst en nieuw PR. In de finale bevestigde hij als eerste Vlaamse atleet met brons. Martin De Greef/CSF verbeterde zich tot 13"58 op de 110m horden, goed voor een evenaring van de vierde prestatie aller tijden en een verbetering van het kampioensrecordest van Damien Broothaerts/RESC (13"65 uit 2000). Kobe Van Raemdonck/BRAB pakte na zijn vierde plaats op de 100m zilver op de hoge horden met 14"43.

Op de 400m horden stond Brice Jordens/ARCH met een beste jaarprestatie van 54"95 als beste ingeschreven. In de finale moest hij afrekenen met Vlaams kampioen Tibo Leboda/AVKA en Waals kampioen Lucas Cordonnier/HERV. Het werd strijden tot het einde, want met z'n drieën lagen ze op titelkoers. Jordens kende de beste laatste horde en liep zo naar winst in een verbetering van zijn beste jaarprestatie met 54"56. Leboda pakte zilver en Cordonnier kon nog nipt Lélío Abdoul Wahah/HF achter zich houden. Op de 300m horden maakte Juul Derickx/SACN zijn favorietenrol waar. Met



3000m scholieren jongens
Foto Johnny De Ceulaerde



1500m steeple cadetten jongens
Foto Johnny De Ceulaerde

40"12 verbeterde de Vlaamse kampioen zijn eigen beste jaarprestatie van 40"59. Op de steeple was cadet Damien Pechon/DAMP de beste na 1500m met 4'34"18 en op de 2000m steeple was Tiemen De Pauw/ACKO de beste. Op de laatste waterbak kende hij een lichte struikel, nadat hij de balk nam zonder zijn voet erop te plaatsen. Maar hij had genoeg overschat om te winnen na 6'14"12. Met die tijd schuift De Pauw op van de zestiende naar de achtste plaats aller tijden. Oscar Bourgeois/THUN schuift als tweede met 6'15"00 op naar de negende plaats aller tijden en ook de nummer drie, Simon Wybaillie/DCLA, maakt een sprong op de ranglijst aller tijden. Met 6'15"61 komt hij op de elfde plaats aller tijden terecht.

WERPDUBBEL SEPPO PAUWELS

In de werpnummers deed Kamiel Van Raemdonck/KAAG wat de andere EYOF-atleten hem voordeden, medailles pakken. De elfde in de discusfinale op de EYOF won overtuigend het discuswerpen met 51m27 en in het kogelstoten pakte hij zilver met 17m85. De overwinning was voor de Zuid-Afrikaanse scholier Miguel Correia do Ribeiro/AVT. In het speerwerpen was de titel voor Tuur Lambrechts/GEEL met 59m53. Met vier scholieren gingen ze voorbij vijftig meter, met zilver voor Lukas Sarrazyn/AVR (55m06) en brons voor voormalig Belgisch kampioen bij de cadetten Ben Vander Avert/KAPE (52m07). Stef Wageman/VS moest ondanks 51m32 tevreden zijn met de vierde plaats.

Vlaams kampioen Torre Dekoninck/HAC was met 50m91 de beste cadet met de discus.

Met de kogel werd Dekoninck derde met 14m97. De winst was voor Seppo Pauwels/ACW met een sterke 17m20, wat hem op de negende plaats aller tijden brengt. In het speerwerpen pakte Pauwels een tweede titel met 57m08. Opnieuw een verbetering van zijn PR, goed voor de achttiende prestatie aller tijden.

COMTE EN CHEMMAKH HOOG

Rafael Franzini pakte zijn tweede titel met de polsstok. Opvallend, want met zijn winnende 4m30, goed voor de elfde prestatie aller tijden, deed de nieuwe cadettenkampioen evengoed als de scholierenkampioen Mathias Urbanczyk/MOHA. Thias Van Rompaey/ROBA was de tweede beste cadet met 4m10 en Thies Flamez/RCT ging als derde ook over vier meter met 4m00. Bij de scholieren kregen we ook twee Vlaamse atleten op twee en drie, met Loïc De Vos/AVLO met 4m25 en Stan Vertommen/ROBA met 4m20. In het hoogspringen leverde scholier Alexander Comte/SMAC met 2m06 een sterke prestatie af. Hij deed één centimeter beter dan voorheen en is nu twaalfde aller tijden. Nadien ging de lat naar 2m08, maar dat lukte net niet. Cadet Mohamed-Reda Chemmakh/ACW deed niet onder, want met 1m92 deed hij twee centimeter beter dan ooit. Hij komt zo op de elfde plaats aller tijden terecht.

FLAVIO VAN LOO NIPT

Vlaams kampioen Flavio Van Loo/ACME werd in het verspringen stevig onder druk gezet door Waals kampioen Loris Quentin/OSGA. Met 6m58 had Quentin de beste jaarprestatie op zijn naam tegenover 6m26 voor Van Loo. Na vijf sprongen ging Quentin aan de leiding met 6m35 voor Van Loo met 6m29. In zijn laatste sprong ging Van Loo er

alsnog voorbij met 6m46, ondanks 3,4 m/s tegenwind. Quentin moest reageren, maar de rode vlag ging omhoog waardoor de titel voor Van Loo was. Bij de scholieren was Yorán Knuyssen/ACA de beste met 6m77. De Vlaamse kampioen hield Mathieu Dorbolo/SER achter zich, die zich verbeterde tot 6m66. Vice-Belgisch indoorkampioen Lucca Goossens/ATLA kon zich verrassend niet plaatsen voor de finale van het verspringen. Daarvoor was 6m18 nodig en Goossens kwam met 6m14 als enige geldige poging nipt tekort. In het hinkstapspringen zette Goossens orde op zaken met een winnende 14m21, de 21ste prestatie aller tijden. Bij de cadetten deed Jannes Huyghe/AVLO het ook bijzonder goed. Met 12m95 liet hij zijn beste sprong ooit opmeten, goed voor de titel. Met 12m49 voor Joppe Hilven/BREE en 12m43 voor Guillaume Bruynbroeck/CABW kregen we een sterk cadettenpodium.

REACTIES SCHOLIEREN

Kamiel van Raemdonck/KAAG (goud discus met 51m27, goud kogel met 17m85): "Het was niet echt mijn beste wedstrijd van het seizoen. Het ging heel moeizaam. Mijn piek ligt ook al een tijdje achter me. Het hoogtepunt was vooral de limiet voor het EYOF halen om dan op het EYOF goed proberen te presteren. Na het KVV was de vormpiek wel voorbij. Het was een heel leerzaam seizoen voor mij. Ik heb voor de eerste keer internationale ervaring opgedaan. Dat zal zeker renderen de volgende jaren. Wat de doelen zijn bij de junioren? Ik heb er toch al een paar opgesteld. Ik wil opnieuw proberen om een internationaal kampioenschap te halen. Niet is onmogelijk en ik wil daar vol voor gaan. Vooral met de kogel dan."

Reda Aouragh/RESC (goud 1500m in 3'53"76): "Samen met de coach had ik afgesproken om er een harde wedstrijd van te maken. Ik wist ik dat de snelste chrono had en ik had geen zin in tactische spelletjes. Daarom heb ik gewoon heel hard doorgelopen. Wie me wilde volgen, mocht dat proberen. Ik ben tot het einde hard blijven doorlopen. 3'53 in mijn eentje lopen vond ik niet slecht. Vooraf wist ik niet wat het kampioenschapsrecord bedroeg dus dat was geen doel. Aangezien ik in mijn eentje die 3'53 kan lopen, weet ik dat een tijd van onder de 3'50 zeker kan. Maar ik ga geen wedstrijden meer lopen dit seizoen. Dat heeft volgens mij weinig meerwaarde. Of ik durf dromen van het EK cross? De cross is voor mij niet echt een ambitie. Ik gebruik de veldlopen vooral om de winter door te komen."

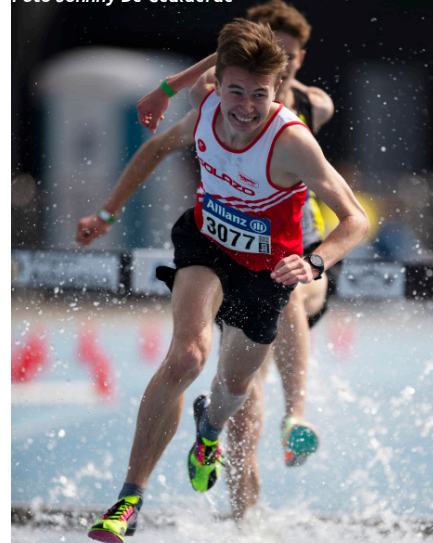
REACTIES CADETTEN

Seppo Pauwels/ACW (goud kogel met 17m20 en goud speer met 57m08): "Dat ik zo ver zou stoten had ik totaal niet verwacht. Maar ik was wel heel blij dat ik die twee records heb gegooid. Bij het kogel verbeterde ik mijn record met 70 cm en bij het speer met 2 meter. Hoe ik die vooruitgang verklaar? Ik heb de laatste trainingen nog heel hard aan de techniek gewerkt en dat heeft duidelijk gelooind. Ik train bij mijn vader Bart Pauwels en voor het kogel train ik bij mijn moeder Nathalie De Bode. Ik doe dit seizoen nog 2 wedstrijden. Op 30 september neem ik deel aan het speerwerpersfestival voor eigen club ACW en daarnaast doe ik nog een andere meeting. De hoogtepunten van het seizoen vond ik dit BK en het KVV. Het BK omdat ik won en twee keer een PR gooide en het KVV omdat ik twee weken voordien nog geopereerd

Podium hinkstap scholieren met Lucca Goossens (m), Martin De Greef (l) en Jan Vreysen (r)
Foto Johnny De Ceulaerde



Simon Wybaillie
Foto Johnny De Ceulaerde



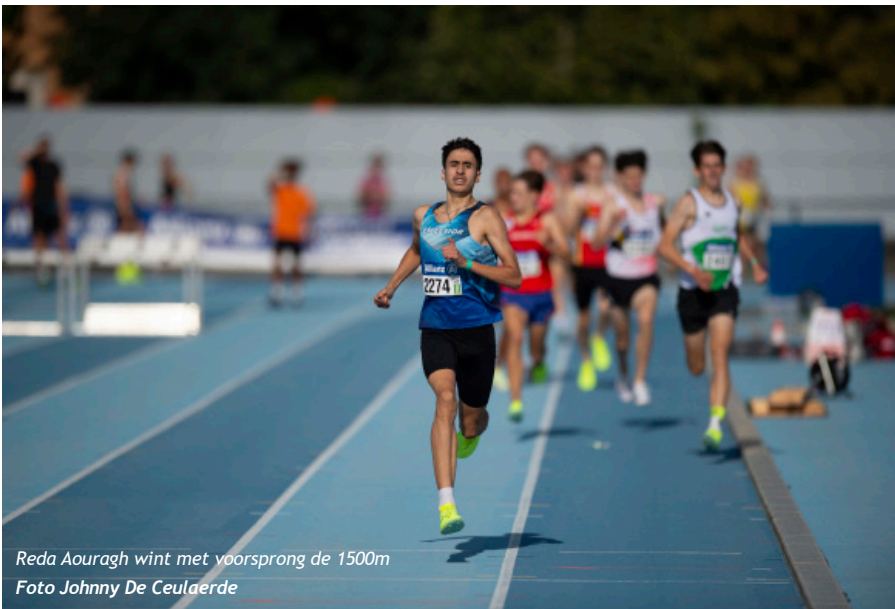
werd aan de appendix. Maar ik heb toch nog gewonnen."

Jari De Proft/GRIM (goud 100m in 11"32, zilver 200m in 22"52): "In de reeksen liep ik eigenlijk wel vlot. Daar ging het goed. In de finale had ik veel stress. Je kunt niet elke dag Belgisch kampioen worden natuurlijk. De start ging daardoor iets minder vlot waardoor ik direct moest achtervolgen. Dan kwam ik toch aan de leiding. Maar toen ik op het einde voelde dat ik kon winnen, ben ik wat verkramppt waardoor Sam Van Dooren nog heel dicht kwam. Het was nipt. Vorig jaar was het nog maar mijn eerste echte wedstrijdseizoen. Om dan nu al Belgisch kampioen te worden is echt wel heel speciaal voor mij. Wat als ik moet kiezen tussen mijn BR en mijn Belgische titel? Dan toch het BR. Belgische kampioenen zijn er ieder jaar, maar een Belgisch record gebeurt minder vaak. Ik vind het heel speciaal."

Tiago Dekie/AVMO (goud 400m in 51"24): "Ik ben goed begonnen. Niet zoals in de kwalificaties, maar toch een beetje sneller. De laatste 200m probeerde ik dan nog te versnellen. Ik hing toen al op kop en ik hield het vol. Ik had de titel niet verwacht. Ik zou al blij geweest zijn met een podiumplaats, maar hoe hoger hoe beter. Toen ik finishte was ik helemaal niet bezig met mijn tijd, want ik was net Belgisch kampioen geworden. Maar ik ben toch wel geschrokken van de tijd. Ik ben 3 weken op reis geweest naar Portugal. Normaal voetbal ik ook, maar in Portugal kon dat niet en heb ik 3 weken gefocust op atletiek en dat heeft geloond. Ik ben spits bij voetbalploeg KM Torhout. Ik denk er nog niet aan om een keuze te maken tussen voetbal en atletiek. Ik ga het zolang mogelijk proberen te combineren."

TEKST: Ben Ghyselinx

De volledige uitslag van het BK cadette en scholieren in Gentbrugge vind je [hier](#)



Reda Aouragh wint met voorsprong de 1500m
Foto Johnny De Ceulaerde



Tiago Dekie
Foto Johnny De Ceulaerde



COVER Ilona Dhaenens
FOTO Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 49
Donderdag 7 september 2023

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde

TEKST: Hans Vanbesien (meisjes)
en Ben Ghyselinx (jongens),
Bart Spruijt (reacties jongens)

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.