

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ MEMORIAL VAN DAMME



CYNTHIA BOLINGO EN RUBEN VERHEYDEN SCHITTEREN

De 47e editie van de Allianz Memorial Van Damme is er wederom een memorabele geworden. Uiteraard, want was het ooit anders? Jakob Ingebrigtsen zorgde voor een wereldrecord in de ongebruikelijke 2.000 meter, in diezelfde koers verpulverde Ruben Verheyden het Belgisch record. In de 400 meter ging Cynthia Bolingo met de zege aan de haal in een superstraf internationaal deelnemersveld. Belgen die een Diamond League winnen zijn natuurlijk een zeldzaamheid, dus dat moment van afgelopen vrijdagavond moeten we absoluut koesteren. Vanaf nu is het aftellen naar volgend jaar, waarin Brussel gastheer is voor de finale van de Diamond League op vrijdag en zaterdag 13 en 14 september.

meter in 46"78. Dat is een dikke verbetering van hun eigen BR 4x100m voor clubs van 47"25 dat de CABW-scholieren begin juli hadden neergezet. Bij de jongens werd het een afgetekende overwinning voor CSF in 42"25.

FALCONS NAAR WORLD RELAYS

Niet alleen de scholieren liepen een 4x100 meter vrijdagavond. Dat deden ook onze Belgian Falcons, die het opnamen tegen Nederland. Het was een spannend duel en Kobe Vlemingcx/AVLL, Ward Merckx/VAC, Antoine Snyders/WACO en Valentijn Hoornaert/RFCL gaven de noorderburen goed partij. Oranje won uiteindelijk in 38"49, een meetingrecord, maar de Falcons liepen een seizoensbeste van 38"77. Ze komen zo tot op vier honderdsten van het Belgisch record van vorig jaar, maar belangrijker nog is dat ze daardoor zeker zijn van deelname aan de World Relays in de Bahama's, volgend jaar. En daar worden de olympische tickets verdeeld. Nog in het voorprogramma was er de 10.000 meter met Bashir Abdi/RCG. Hij hoopte op een Europees record en minstens een Belgisch record, maar moest al na minder dan drie kilometer de wedstrijd verlaten. De winst ging in een sterk persoonlijk record van 26'57"80 naar de Keniaan Daniel Simiu Ebenyo. Twee dagen later herpakte Bashir Abdi zich wel sterk met een knappe tweede plaats in de Greath North Run (halve marathon) in 1u01'20.

362

Allianz

VLAAMSE
ATELETIEKLIGA



De 1000m scholieren jongens

Foto Johnny De Ceulaerde

REDA AOURAGH DEMONSTREERT

Naar goede gewoonte werd de Allianz Memorial Van Damme afgetrapt door de beste scholieren van het land in de Youth Memorial. Zij krijgen in een minstens halfgevolld stadion de kans om zich eens te meten op het allergrootste toneel. In de 100 meter bij de meisjes haalde Djemine Kudura/CABW het in 11"92. Camille Sonnevile/KAAG was tweede in 11"99. Bij de jongens was Rune Vandezande/ADD baas in 10"99, een knap persoonlijk record. Niels Van De Cloodt/ACW was tweede in 11"07. Bij de jongens stond er ook speerwerpen op het menu, en daar haalde Tuur Lambrechts/GEEL het met 60m47 voor Lukas Sarrazyn/AVR met 55m14. De meisjes werkten hoogspringen af, en daar stond er geen maat op de Oekraïense Marina Kovtunova/AVT, die over 1m80 ging. Svea Van Laere/AVLO was beste Belgische met 1m65. De 1.000 meter bij de meisjes was bijzonder spannend. Astrid Van Breedam/AVLL haalde het in 3'01"81, negen honderdsten sneller dan clubgenote Ninte Kegeleers/AVLL. Bij de jongens ging Reda Aouragh/RESC er heel vroeg vandoor. Hij werd nog bijna opge-

raapt, maar won alsnog in 2'28"10. Daarmee doet hij beter dan onder meer Eliott Crestan/SMAC op die leeftijd, en komt hij de top tien aller tijden binnen. Gauthier Walcarius/JSMC was tweede in 2'29"07. CABW was heer en meester in de 4x100



Het 4x100m-kwartet scholieren van KAAG

Foto Johnny De Ceulaerde

NOOR VIDTS BENADERT PR

Donderdagavond was er al de Urban Memorial, met kogelstoten op het Brusselse Muntplein. De Amerikaanse wereldkampioene Chase Ealey won de Diamond League-proef met 20m05. In het voorprogramma lukte **Jolien Boumkwo/VAC** een zeer degelijke 16m84. Ook de mannen hadden hun voorprogramma, en daarin was **Kwinten Cools/DCLA** de beste met 17m24. En nu we toch bij de kampnummers zijn aanbeland. In het verspringen, een toegevoegde discipline buiten de Diamond League, was **Noor Vidts/VAC** derde met een mooi seizoensbeste van 6m38. Ze benaderde zo haar persoonlijk record tot op twee centimeter. De Servische Ivana Vuleta won met 6m74. Die afstand haalde ook de Nederlandse Fleur Jong, en dat betekende een wereldrecord in de para-atletiek. Geen Belgen in het hinkstapspringen, dat wel deel uitmaakte van de Diamond League, wel een zege voor de Jamaicaanse Shanieke Ricketts met een persoonlijk record van 15m01.

DUPLANTIS MET MEETINGRECORD

We blijven nog even bij de kampnummers. In het hoogspringen bij de vrouwen won de Oekraïense Yaroslava Mahuchikh, die nu al bijna twee jaar in België woont, met een sprong over 2m00. Merel Maes was zevende met 1m84. In het speerwerpen lukte de Japanse Haruka Kitaguchi een beste wereldjaarprestatie van 67m38. Niet de meest gemediatiseerde discipline, maar puur sportief wel een van de hoogtepunten van de avond. Het polsstokspringen bij de mannen is natuurlijk wél gemediatiseerd.



Noor Vidts
Foto Johnny De Ceulaerde

Daar lukte de Zweed Mondo Duplantis een meetingrecord van 6m10. Straffe prestatie, en ook zijn derde poging op een wereldrecordhoogte van 6m23 was straf. Helaas werd het net niet. Ben Broeders/DCLA was negende met een aardige 5m72

SHERICKA JACKSON PAKT DIAMOND LEAGUE RECORD

Het kortere spurtwerk dan. De Amerikaan Kenneth Bednarek won de 200 meter bij de mannen in een mooie 19"79. Bij de vrouwen won de Jamaicaanse olympische kampioene Elaine Thompson-Herah de 100 meter in een seizoensbeste van 10"84. Rani Rosius/AVT was zevende in een degelijke 11"31. De 200 meter werd zoals verwacht

een van de klapstukken van de avond. De Jamaicaanse Shericka Jackson snelde naar 21"48, een meetingrecord en zelfs een Diamond League record. Ze strandde op veertien honderdsten van het wereldrecord. Delphine Nkansa/RESC bleef als zevende steken op 23"43.

CYNTHIA BOLINGO SCHITTERT MET 400M-WINST

Nóg een Jamaicaanse zege in de 400 meter bij de mannen, want Rusheen McDonald haalde het in 44"84. Dylan Borlée/OEH was als zesde de beste Belg in een degelijke 45"39. Alexander Doom/AVR moest vrede nemen met 45"77. In de B-reeks was er een knap persoonlijk record voor Robin Vanderbemden/SER, die 45"51 liep. Julien Watrin/DAMP liep een zeer degelijk seizoensbeste van 45"60. En dan moest de 400 meter bij de vrouwen nog komen. Daarin trok Cynthia Bolingo/CABW in een sensationele laatste rechte lijn de overwinning naar zich toe, in wat nochtans een internationaal topveld was. Cynthia klokte 50"09, de tweede tijd uit haar carrière, en haalde het met zeven honderdsten van de Nederlandse Lieke Klaver. Belgische Diamond League-overwinningen, daar kunnen we alleen maar van onder de indruk zijn. Helena Ponette/HCO werd zevende in 51"87. In de B-reeks was Imke Vervaet/RCG de beste Belgische in een erg degelijke 52"00.

WR EN BR 2000M

Geen enkele maat stond er in de 400 meter horden op de Nederlandse wereldkampioene Femke Bol. Ze snelde zelfs naar een meetingrecord van 52"11, haar derde



Femke Bol (voor) en Hanne Claes (achter)
Foto Belga



Get ready for the best

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

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

chrono dit seizoen. **Hanne Claes/DCLA** was zevende in een best aardige 54"95. En dat blijft de (halve) fond nog over. In de 1.500 meter won de Britse Laura Muir in een knappe 3'55"34, voor de Ierse Ciara Mageean, die met 3'55"87 een nationaal record klokte. **Elise Vandelst/MOHA** moest vrede nemen met een vijftiende plaats in 4'10"65. In de 5.000 meter won de Keniaanse Lilian Kasait Rengeruk in 14'26"46. De 800 meter bij de mannen ging naar de Algerijn Djamel Sedjati in 1'43"60. En dan was er natuurlijk nog de 2.000 meter. Een ongebruikelijke afstand, en toch goed voor een van de hoogtepunten van de avond. Voorin denderde de Noorse olympische kampioen Jakob Ingebrigtsen naar een wereldrecord van 4'43"13, waarmee hij het 24 jaar oude record van de Marokkaan Hicham El Guerrouj deed sneuvelen. Verderop in de wedstrijd liep **Ruben Verheyden/EA** als negende naar een knappe 4'52"37, waarmee hij bijna vier seconden beter deed dan het Belgisch record van Christophe Impens uit 1996. **Jochem Vermeulen/AVLL** en **Ismael Debjani/CABW** bliezen hun motor op en speelden geen rol van betekenis.

REACTIES

Astrid Van Bredam/AVLL (winst 1.000m scholieren in 3'01"81): "Het was een heel leuke ervaring, waar ik hard van heb genoten. In zo'n groot stadion lopen maak je niet vaak mee en om dan de overwinning te pakken is subliem. Het is zeker ook eentje die ik niet snel ga vergeten. De week voor de wedstrijd had ik wel wat stress, omdat er een sterk deelnemers veld was, maar ik heb die kunnen omzetten in adrenaline, die zeker heeft geholpen tijdens de wed-



Maes in overleg met coach Fernando Oliva
Foto Johnny De Ceulaerde

strijd. Na de wedstrijd is er ook altijd een goede sfeer."

Reda Aouragh/RESC (winst 1.000m scholieren jongens in 2'28"10): "Dit is de tweede keer dat ik deelneem aan de Youth Memorial, en het was net zoals de eerste keer een fantastische ervaring. De coach en ik hebben dezelfde aanpak gehanteerd als op het BK vorige week. We hadden geen zin in een tactisch spel, en hebben gewoon verantwoordelijkheid genomen en ervandoor gegaan. Ik wist dat ik de snelste was, dus ik had geen reden om onzeker te zijn. Het was een mooie afsluiter van het prachtige seizoen. En daarvoor wil ik mijn coach bedanken, die heel het seizoen aan mijn zijde stond met zijn professionele begeleiding."

Ruben Verheyden/EA (negende 2.000m in BR van 4'52"37): "Fantastisch. Na het WK heb ik meteen gezegd dat ik voor dat nationaal record zou gaan, en mijn ouders waren niet zo blij met dat statement. Ze dachten dat ik mezelf te veel druk oplegde, maar ik wist dat ik het kon. Mijn plan was om te lopen alsof ik thuishoorde in dit sterke deelnemersveld, en zo lang mogelijk te volgen. Dat bleek de juiste keuze, al was de laatste 600 meter wel zwaar. Ik was dood, maar wist wel dat ik op schema lag. Alles waar ik begin dit seizoen van droomde, is uitgekomen."

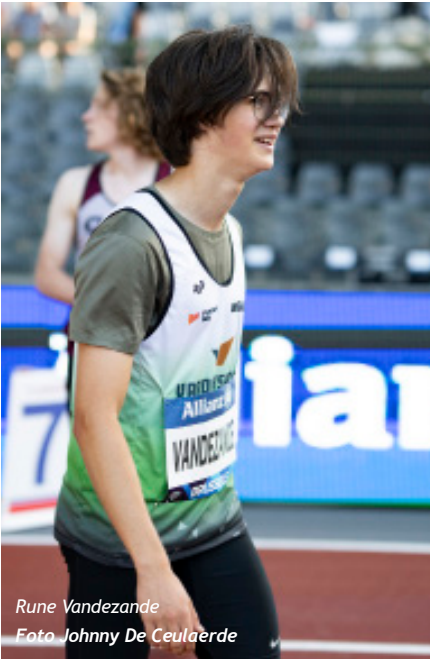
Jakob Ingebrigtsen/NOR (winst 2.000m in WR van 4'43"13): "Het is altijd wel leuk om een wereldrecord te lopen. Ik wist dat ik het kon, maar op het WK tien dagen ge-



Jakob Ingebrigtsen
Foto Johnny De Ceulaerde



Cynthia Bolingo
Foto Johnny De Ceulaerde



Rune Vandezande
Foto Johnny De Ceulaerde

leden zat ik nog met een virus, dus ik wist niet hoe ik me vandaag zou voelen. Gelukkig voelden de benen goed en werkte ik een sterke wedstrijd af. Dit record verbeteren was voor mij niet moeilijk, om eerlijk te zijn. Als je het alleen moet doen, is het natuurlijk lastig, maar dat was niet zo. Ik had hulp van hele goeie hazen. Ze boden meer steun dan verwacht."

Femke Bol/NED (winst 400m horden in MR van 52"11): "Het was pas mijn eerste deelname, maar ik vond het meteen geweldig. Het publiek was geweldig: zo luid, alsof ik thuis liep. Het is cool dat ik andere mensen kan inspireren, maar ik ben nog altijd niet gewend aan alle aandacht die daarbij komt



Kogelpodium: Kwinten Cools (m), Andreas De Lathauwer (l) en Max Vlassak (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

kijken. Mijn chrono is goed voor het einde van het seizoen. Zeker als je weet dat mijn eerste horden niet goed waren. Dit is toch mijn derde chrono dit seizoen. Daar ben ik superblij mee. Ik voel dat ik relatief uitgerust ben, en dat is goed, want de finale van de Diamond League volgende week in Eugene is de belangrijkste wedstrijd buiten het WK. Daar kijk ik enorm naar uit. Maar waar ik ook naar uitkijk, is mijn vakantie."

Cynthia Bolingo/CABW (winst 400m in 50"09): "De aandacht van de fans verraste mij toch wel een beetje. Ik heb héél veel handtekeningen moeten uitdelen. Al die ondersteuning doet wel deugd. In de laatste rechte lijn had ik gevoel dat ik er niet

alleen voor stond, door alle aanmoedigingen. Ik voelde dat ik dichterbij kwam op de anderen, en op het einde ook dat ik erover kon gaan. De afgelopen dagen is het nog wat spannend geweest met mijn kuit. Het was heel moeilijk om de 4x400 meter niet te kunnen lopen op het WK, maar ik ben blij dat ik hier wel aan de start kon verschijnen. Voor mijn hele seizoen geef ik mezelf een 9,5 op 10. Ik streef altijd naar beter."

Imke Vervaet/RCG (tweede B-reeks 400m in 52"00): "Ik had liever 51"99 op het scorebord zien staan, maar eigenlijk ben ik wel tevreden met dit resultaat. Vorig jaar presteerde ik hier beneden niveau, maar vandaag voelde ik mij goed. Fysiek voelde ik me fris, maar mentaal was het lastig. Het is een lang seizoen geweest en in juli kreeg ik met een kleine blessure af te rekenen. De nieuwe piste voelde wel goed en snel. Het is altijd een plezier om het seizoen hier te kunnen afronden voor een thuispubliek."

Robin Vanderbenden/SER (tweede in B-reeks 400m in 45"51): "Dit was een goeie wedstrijd. De omstandigheden hier zijn natuurlijk altijd super en het geeft heel veel vertrouwen om het seizoen op deze manier te kunnen eindigen. Ik kijk al uit naar volgend seizoen. Mijn doel is om constant te zijn en te blijven verbeteren. Ik hoop op mooie individuele resultaten, maar zeker ook met de 4x400 meter."



De Belgian Falcons (onder) en het Nederlandse 4x100m-wiertal (boven)
Foto Johnny De Ceulaerde

Bashir Abdi/RCG (DNF in 10.000m): "Dit 'suckt'. Het was nog zo'n mooie kans om goed te lopen voor een thuispubliek, maar helaas is het voor mij niet goed uitgedraaid. Ik heb op training nooit spikes aangetrokken, en op deze harde piste was het gevoel er nooit voor mij. Ik kon het goeie ritme niet vinden. Het was enerzijds geen makkelijke beslissing om uit de wedstrijd te stappen, maar anderzijds had het geen enkele zin om te finishen. De trainingen gingen nochtans goed en ik voelde mij zéér goed in mijn vel, maar de combinatie van de spikes en de hitte maakten het te zwaar voor mij. In de opwarming had ik al hoofdpijn. Ik had gehoopt om ritme op te doen richting de marathon van Chicago in oktober, maar daar ben ik dus niet in geslaagd."

Kobe Vleminckx/AVLL (tweede met Belgian Falcons in 4x100m in 38"77): "We lopen een hele mooie wedstrijd, op vier honderdsten van het Belgisch record, terwijl we op papier trager zijn dan de ploeg die vorig jaar het BR liep. Dat is heel positief nieuws. Nederland liep met een A-ploeg, dus het is goed dat we ze tot het einde partij konden geven. Het is een moeilijk seizoen geweest voor ons en ook de laatste weken hadden we heel wat geblesseerden, en er bleven nog maar vier schakels over. We hebben de koppen bij elkaar gestoken om tot de beste opstelling te komen, en dat is deze geworden, met mezelf als startloper. Met deze tijd zijn we zeker van de World Relays. Dat kan niet meer mislopen. Als onze hele kern fit is volgend jaar, kunnen we echt héél hard lopen. Ik zie ons laag in de 38 seconden lopen. In de winter moeten we al eens samenzitten om te bespreken wat de beste opstelling is."

De volledige uitslag van Allianz Memorial Van Damme vind je [hier](#)



Astrid Van Breedam
Foto Johnny De Ceulaerde



Alexander Doom
Foto Johnny De Ceulaerde



COVER Ruben Verheyden
FOTO Belga

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 50
Woensdag 13 september 2023

FOTO'S: Belga & Johnny De Ceulaerde
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.