

# @LETIEKLEVEN

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN JUNIORES & BELOFTES





# SNELLE JUNIORES EN BR BELOFTEN HINKSTAP MASSON

Het was niet voor iedereen weggelegd om in september nog te pieken naar dit BK. Sommige junioren en beloften zochten variatie of extra tegenstand. Zo zagen we Merel Maes verspringen, Nina Hespel de 200m lopen en Mimoun Abdoul Wahab een uitstapje maken naar de 110m horden. We noteerden sterke spurtprestaties bij de junioren, spannende wedstrijden op de halve fond, een hoog niveau (hoger dan vorige jaren) in het werpen en een BR beloften hinkstap van Ilona Masson.



Het feit dat België over een sterke lichter junioren en beloften beschikt valt af te lezen aan het grote aantal jongeren dat zich wist te plaatsen voor het EK U23 (12 atleten, 3 teams) en het EK U20 (21 atleten, 1 team). Voor die EK-gangers bleek het niet altijd evident om zich fysiek en mentaal opnieuw op te laden voor dit BK. Desondanks kwamen er vooral bij de junioren globaal prima prestaties uit de bus. Op organisatorisch vlak scoorde het BK niet schitterend. Haperende resultaten, weinig beschutting voor de zon en een uurschema dat niet klopte, zorgde voor frustratie. Op sportief vlak was het gelukkig wel een geslaagd BK.

## JUNIORES VROUWEN: JANA KLUSKENS WINT SUPERNIPT

Op de korte spurtnummers haalden CABW-atleten Alexandra Mortant (winst 100m in 11"83) en Kylie Lambert (winst 200m in 24"38) overtuigend de titel binnen. Er loopt momenteel heel wat spurttalent rond bij CABW. De scholieren verpulverden onlangs op de Youth Memorial het BR 4x100m. Op de 400m ging Claire Jacobs/DCLA met de winst aan de haal. Ze verbeterde haar PR met 5 honderdsten tot 57"40. In de 800m zagen we één van de spannendste wedstrijden. Jana Kluskens/LEBB en Maaïke Vander Cruyssen/AZW namen na 600m de bovenhand. De twee gaven elkaar

geen duimbreed toe. In de langerekte sprint knokte Kluskens zich langzaam maar zeker naar het goud. Pas in de laatste meters kwam ze op kop. De 1500m bleek een kolfje naar de hand van Elena Kluskens (de tweelingzus van Jana). In de sterk bezette wedstrijd klopte ze na 4'33"17 overtuigend Nina Van Pelt/LOOI (4'36"83) en Nel Vanopstal/GEEL (4'38"32), die op basis van haar

sterke seizoensbeste van 4'19"84 de favoriete was. Dit zijn op papier vrouwen die mogen dromen van een selectie voor het EK veldlopen U20 op 10 december in Brussel. Junioren en beloften liepen samen in één wedstrijd in de 5000m. Charlotte Peneman/ACW pikte aan bij beloftes Julie Voet/AVR en Roxanne Cleppe/UAC. Op het einde nam Penneman vlot afstand. Na 16'53"48 maakte de pupil van coach Bart Raes het zegegebaar. Rekening houdend met de temperatuur van meer dan 30 graden Celsius een topprestatie. Een mooie revanche nadat haar hoofddoel - het EK junioren in Jeruzalem - in het water viel omdat ze daar wegens ziekte forfait moest geven voor de 3000m. De echte revanche kan er voor haar hopelijk komen op het EK cross in Brussel.

Op de 100m horden triomfeerde Sita Steels/HAMM. Met 14"63 in de reeksen en 14"13 in de finale was ze duidelijk de nummer één. Voor Mortant/CABW kwam er geen tweede medaille. Zij liep tegen een diskwalificatie aan. Op de 400m horden kreeg Chadrak Belinda Bula Bula/VMOL een diskwalificatie. Zélie Bouckey/RCB (1'04"30) kwam als winnares uit de bus. Op de steeple traden maar twee junioren aan. Lore Weyers/ACHL won in 11'24"35. In het hoog nam Ubi Terpstra/BRAB het goud mee naar huis dankzij een sprong over 1m61. In het polsstok acteerde Lola Lepère/BBS op eenzame hoogte. Niemand kwam in de buurt van haar winnende 3m50. Al bleef de 4m-springster ruim onder haar potentieel. Meerkampster Sennah Vanhoeijen/DEIN zette nog maar eens haar regelmaat in het verspringen in de verf.





Met een verste sprong van 6m10 was ze de sterkste. Elodie Francart/ADD (5m86) en hoogspringster Merel Maes/ACW (5m71) stonden mee op het podium. Het hinkstap-goud viel in de handen van Léa Gomez-Mariné met 11m32.

Sena Tay/STAX mocht op voorhand dromen van de werpdubbel kogel-discus. In het discus won ze vlot met 43m04, in het kogel hield Martha Mylle/HCO haar van een tweede titel. Mylle kogelde 12m69. Tay moest vrede nemen met 12m09, wat haar het zilver opleverde. In het speerwerpen maakte ranglijstaanvoerder Emma Van Hove/ACW haar favorietenrol waar: goud met 41m66. Het was één van de vele successen voor haar club ACW. De geelhemden veroverden 6 gouden, 2 zilveren en 3 bronzen medailles op het BK.

## JUNIORES MANNEN: CÉDRIC VERSCHUEREN PIJLSNEL

Cédric Verschuereen piekte perfect naar het BK. Op de 100m verlengde hij zijn titel door in de finale medefavoriet Ibrahim Camara/DACM te vloeren. Verschuereen flitste naar 10"66, Camara (10"69) moest vrede nemen met zilver. Op de 200m haalde de Waaslander het overtuigend in 21"46. Meindert Caudron/LEBB won met miniem verschil de 400m in 47"88 met één honderdste voorsprong op topfavoriet Killian Mersseman/ASVO die vorige maand nog deelnam aan het EK U20. Toch een verrassing aangezien de winnaar ingeschreven stond met 48"82. Een dik PR op het juiste moment. In de 800m kwam Achille Lelion/RESC als winnaar



Meindert Caudron won de 400m  
Foto Luc Dequick

uit de tactische strijd. Hij won in 1'55"43 Topfavoriet Viktor Leenaert/AZW, die ingeschreven stond met de snelste tijd (1'51"52), kwam bij het ingaan van de tweede ronde ten val na contact met een andere atleet. De Deertlijkenaar liep daarbij een barst in de elleboog op. Het verdict is twee weken gips. De 1500m draaide uit op een extreem trage 'boemelkoers'. In de eindsprint duelleerden Simon Jeukenne/HERV en de winnaar van vorig jaar Elias Sleenckx/DCLA om de titel. Jeukenne haalde het in 4'43"68 met 22 honderdsten voorsprong. De tijd is bijkomstig als je weet dat Jeukenne bijna een volle minuut sneller kan. Op de 5000m kwam er een logische zege voor Régis Thi-

bert/HERV die binnenbolde in 15'05"85. Wout Logier/MACW was met een tiental seconden voorsprong de beste op de steeple. Zijn tijd: 9'38"50.

Op de 110m horden ontspon zich een boeiende tweestrijd tussen Nemo Rasé/USBW en 400m-hordespecialist Mimoun Abdoul Wahab/HF. Rasé deed de klok stoppen op 14"11. Zijn concurrent moest met 14"20 niet gek veel onderdoen. Op de 400m horden lag de weg naar de titel open voor Alexandre Otjacques/SMAC (goud in 54"95) die met beide handen z'n kans greep. Opvallend: het nummer 2 kwam uit de 'trage' reeks. Jörne Diddens/SPBO won zilver in 56"04.

Bij de junioren vielen er een paar opvallende winnaars te noteren, maar Wout Degrande/SPBO spant de kroon. Hij trok naar het BK met de zesde prestatie (1m85) en keerde huiswaarts met goud met 1m96. Favorieten Tibe Delaere/HAC (1m93) en Viktor Van Aerde/KAAG (1m90) kwamen tekort. In het ver landde Simon Dekoninck als enige voorbij het 7m-merkteken. Een sprong van 7m03 leverde hem de titel op. Gijs Geerits/BREE kroonde zich tot nationaal juniorenskampioen hinkstap met 13m23 en Victor Priem/AVR klom het hoogst met de polsstok: 4m70. Ides Verhulst/ACW combineerde met succes het discus (goud met 53m44) en het speer (goud met 64m64). In het kogelstoten maakte Alexander Anthonissen/KAPE zijn favorietenrol waar. 18m58 stootte hij. Pieter Stuyven/HAMM (16m68) en Cédric Broeckaert/VS (16m28) flankerden hem op het podium. Stuyven stond ook in het discus met 50m46 op het tweede podiumtrapje.



Ides Verhulst  
Foto Luc Dequick





# Get ready for the best

Thomas Carmoy  
Allianz Ambassador

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

Allianz   
*Memorial  
van damme*  
BRUSSELS

FRI.	SEPTEMBER
<b>13</b>	<b>2024</b>
+	
SAT.	SEPTEMBER
<b>14</b>	<b>2024</b>

Final  
Wanda  
Diamond  
League



## BELOFTEN VROUWEN: BR MASSON

Lotte Van Lent/AVZK knalde in de 100m-finale afgetekend naar de winst in 11"78 met lichte tegenwind. Ze bleef 13 honderdsten boven haar PR. De 200m-titel ging naar 400m-hordespecialiste Nina Hespel/DCLA in 24"58. Cloë Van Der Meulen/RCG bekroonde op de 400m haar mooie seizoen met een nationale titel in 55"23. Amélie Collin/UAC mocht juichen op de 800m die ze naar haar hand zette in 2'12"35. Emma D'Haene/AZW, die vooraf inschreven stond met de derde tijd van 4'30"93, won ietwat verrassend de tactische 1500m-race. Op het einde maakte ze het verschil om te winnen in 4'50"69. Topfavoriete Lucie Grandjean/BBS volgde twee tellen later als tweede. In de 5000m trok Julie Voet/AVR de sterke lijn door nadat ze onlangs ook knap derde werd op het BK 10km op de weg. De studente kiné nam in de hitte veel initiatief en wist uiteindelijk haar concurrente Roxane Cleppe/UAC af te schudden. Ze klokte 17'04"73. Ze moest de winnares van de junioren, Charlotte Penneleman, voor zich dulden. Jana Spiessens/SPBO was de enige belofte die deelnam aan de 3000m steeple. Net als vorig jaar greep de dochter van SPBO-trainer Koen Spiessens de winst. Haar tijd: 12'47"86.

Amber Vanden Bosch/ZWAT stak er met kop en schouders bovenuit op de 100m horden. Ze haalde het in 13"86. Op de lage horden was Caroline Vanhamme/USTA (1'01"66) de laureate. Op de hoogspringtitel van Marie De Troyer/VS viel niets af te dingen. Ze klaarde 1m70. In het polsstok veroverde Fleur Hooyberghs/ACHL haar derde belofte-titel op rij. Ze klom over 3m80. Hoewel de grote uitschieters qua hoogte uitbleven voor haar dit jaar, haalde ze wel zilver op het KVV AC en BK AC en nu dus goud op het BK U23. In het hinkstap kwam er eveneens een derde titel op rij voor Ilona Masson/FCHA. Niet alleen verbeterde ze voor de vierde keer haar eigen BR beloften van 13m59 tot 13m69, ook snoepte ze het wedstrijdrecord af van Nafi Thiam/RFCL die in 2014 als tussendoortje 12m82 had gehaald. In het ver kwam er een logische titel voor Maité Beernaert/HAC met 6m05. Opvallend: vorig jaar nam ze op het BK beloften nog medailles in het discus en kogel mee naar huis. Het feit dat ze zich toelegt op het ver legt haar geen windeieren, want dit seizoen haalde ze al een knap PR van 6m26. Haar club HAC haalde 3 gouden, 3 zilveren



Cloë Van Der Meulen (r), Ilana Hanssens (m), Jenna De Smet (l)  
Foto Luc Dequick



Maité Beernaert  
Foto Luc Dequick

en 2 bronzen medailles.

Elena Defrère/KAAG behaalde zoals verwacht de werpdubbel discus (49m74) en kogel (15m25). De veelzijdige Caroline Vanhamme wist naast de 400m horden ook het speerwerpen op haar naam te schrijven dankzij een verste worp van 41m37. Een opmerkelijke combinatie.

## BELOFTEN MANNEN: STERKE WERPERS

Niels Kerkhofs/AVT kroonde zich tot de spurtkoning bij de beloften. De Palenaar zette met 10"85 en 21"68 aardige tijden op het bord. Ook op de 400m maakte de topfavoriet het waar. Adrien Devriendt/

ACME klaarde de klus in 47"28. De rest stond niet op de foto. Mattis Tanghe/AVMO ging van start als de te kloppen man op de 800m aangezien hij met 1'49"60 als enige al onder de 1'50 dook. Na zilver vorig jaar werd het nu goud voor de beloftevolle 800m-loper die 1'52"10 nodig had voor z'n twee baanrondes. Ook de 1500m-titel viel in West-Vlaamse handen. Timon Inghelbrecht/HAC was in de slotronde duidelijk de snelste met winst in 4'06"08 tot gevolg. Hij had twee en halve seconde voorsprong op runner-up Senne Van Den Schoor/AVZK. Clément Labar/ARCH stond niet aan de start. Lucas Lievens/ZA zette de 3000m steeple op z'n palmares. De tijd was 9'47"32. Noah Konteh maakte vroeg het verschil in de 5000m, maar op het einde moest hij zich nog reppen om de sterk oprukkende Kobe Hermans af te houden.

Buitenlander Ali Mohammed Benlahbib/



CABW won dankzij een sprong over 2m08 de hoogspringwedstrijd. Maar Sten Geenens/ASVO mag zichzelf de Belgische beloftekampioen noemen. Hij zweefde over 2m06. Noradine Guene/JSMC kaapte het verspringgoud weg met 7m12, Gilles Orry/ATC sprong veruit het hoogst (4m85) met de polsstok. In het hinkstap triomfeerde Fedde Eyckmans/ABES met 13m36. Kwinten Cools/DCLA won dankzij een sterke stoot van 17m59 het zoveelste duel met Andreas De Lathauwer/V5 (17m05). In de spannende discuscompetitie deed Cools er een tweede titel bij. Met 51m76 gaf hij Leander Casteels/V5 (50m86) en Andreas De Lathauwer (50m17) het nakijken. Lijstaanvoerder Lars Coene/KAAG viel met 49m55 naast het podium.

## REACTIES BELOFTEN

**Lotte Van Lent/AVZK (goud 100m in 11"78):** "Toen ik de deelnemerslijst zag, wist ik dat podium erin zat en dat Janie De Naeyer de belangrijkste concurrente zou zijn. Maar ik had geen idee hoe goed ze in vorm zat omdat ze recent geen wedstrijden deed. Het is het einde van het seizoen en dan gaat het erom wie nog het sterkst kan zijn. Ik sukkelde wat met blessures en omdat de tijden de vorige wedstrijden niet top waren ben ik wel heel blij met deze tijd. Zeker omdat er ook wat tegenwind stond en van de hitte hou ik ook niet echt. Ik ben echt wel blij met deze afsluiter. Het is mijn eerste titel bij de beloften."

**Elena Defrère/KAAG (goud kogel met 15m25, goud discus met 49m74):** "Ik was zeer tevreden over het discus. Het was geen PR, maar wel een seizoensbeste. Dit seizoen had ik iets meer op kogelstoten gefocust met het oog op het EK U23. Over



Wout Bex (r) en Daniël Segers (l)  
Foto Luc Dequick

het algemeen vond ik mijn seizoen niet zo goed. Zelfs een beetje teleurstellend. In de winter gooide ik constanter boven de 15 meter, maar in het outdoorseizoen kon ik dat niet doortrekken. Op het EK U23 heb ik niet kunnen tonen wat ik waard ben en vooral dat is de reden waarom ik het een tegenvallend seizoen vond. Maar ik ben blij dat ik met een redelijk positieve noot kon afsluiten. Ik heb wel nood aan een beetje rust."

**Niels Kerkhofs/AVT (goud 100m in 10"85 en goud 200m in 21"68):** "Ik hou er een redelijk goed gevoel aan over. Leuk om zien dat ik vooraf de lijstaanvoerder was. Natuurlijk ontbraken er wel enkele atleten. Wat logisch is, want het was een lang seizoen. Het is altijd een uitdaging om in september nog in goeie vorm te verkeren. Ik

denk niet dat ik mijn allerbeste vorm haalde op de dag van het BK, maar uiteindelijk bleek het goed genoeg om de titels mee naar huis te nemen. Wat ik van de tijden vond? Op een kampioenschap kijk ik niet zozeer naar de tijd. Het is de plaats die telt. Mijn chrono's zijn niet verkeerd. Er stond veel tegenwind. De 200m-tijd vond ik zelfs nog redelijk goed aangezien het nog maar mijn tweede 200m van het seizoen was. In het voorjaar sukkelde ik wat met de rug en hamstring, maar dan heb ik gestaag opgebouwd op training. Het grote doel was de 4x100m op het EK U23 met de Falcons. Dat is gelukt. We haalden er de finale. Daarna was dit BK U23 nog het enige doel en daar haalde ik twee keer goud. Het was een geslaagd seizoen."

**Wout Bex/LOOI (goud 400m horden in 52"22):** "Het was een spannende wedstrijd. Daniël Segers had de laatste weken een paar sterke records gelopen. Dus ik wist dat ik rekening moest houden met hem. Volgens mij had hij kunnen winnen indien hij iets beter was uitgekomen. Dat heb ik uiteindelijk kunnen afstraffen. De tijd vond ik niet zo goed. Het was geen optimale wedstrijd. Ik vond de bocht wat scherp en 's ochtends had ik last van buikpijn. Volgens mij heb ik dit seizoen serieuze stappen gezet. Alleen laat de chrono dat niet zien. De progressie heeft zich niet vertaald in de tijden. Ik verbeterde mijn PR met enkele honderdsten, maar ik denk dat er nog een stuk meer inzat."

**Noah Konteh/OLSE (goud 5000m in 14'39"01):** "Ik had vijf weken op een rij een 1500 gelopen. Na de GP in Brussel nam ik twee weken relatieve rust. Ik bleef



Elena Defrère  
Foto Luc Dequick

wel een beetje lopen. Daardoor miste ik scherpste en het was ook leuk om eens iets anders dan een 1500m te doen op het BK. Vandaar die keuze. Ik ben dan iets te ambitieus gestart omdat ik het 1500m-tempo nog gewend was. Na 2 à 3km begon ik het behoorlijk lastig te krijgen. Vermoedelijk ook wel door de hitte. Ik bleef wel comfortabel op kop lopen, maar in de laatste ronde kwam Kobe Hermans nog stevig opzetten. Hij kwam nog heel kort. Het had voor mij niet nog een paar ronden langer mogen duren. Hoe ik het seizoen evalueer? Goed toch wel. Mijn tijd op de 10.000m (red. 29'21"30) vond ik goed en ook het EK U23 was oké. Daarna is de echte wedstrijd waarin alles perfect samenviel er niet meer gekomen, maar ik liep nog een paar degelijke 1500m-wedstrijden van 3'45. Wel leuk dat ik het seizoen kon afsluiten met een Belgische titel."

## REACTIES JUNIORES

**Jana Kluskens/LEBB (goud 800m in 2'10"31):** "Het was heel spannend. Juliette Secretin die derde werd, had tot aan de 600m op kop gelopen. Dan is Maaike erover gegaan en ik volgde haar. Maar ik kon haar niet meteen voorbijgaan. Ik kwam wel langs. Pas in de laatste 10 meter ben ik haar voorbijgegaan. Ik besepte het eerst niet. We wisten niet wie er won omdat de tijdsregistratie niet goed werkte. Maar dan bleek dat ik gewonnen was. Wat ik van het seizoen vond? Over mijn seizoen ben ik niet zo blij. Ik wilde naar het EK U20, maar dat is niet gelukt. Ook het BK alle categorieën viel tegen. Maar ik ben heel blij dat ik nog kan afsluiten met een Belgische titel. Volgend weekend lopen we nog de 4x400m op het BK estafette. Dat is dan de allerlaatste wedstrijd."

**Cédric Verschuere (goud 100m in 10"66 en 21"46):** "Ik ben tevreden. Op voorhand was het heel spannend. Het was een open wedstrijd met meerdere kanshebbers. Met Luca Laurent op de 200m en Ibrahim Camara op de 100m. Maar ik voelde me goed. Samen met de coach had ik toegewerkt naar dit BK en ik heb mijn beste vorm kunnen halen. Mijn trainer is Michiel Willaert. Over welke finale ik het meest tevreden ben? Dan toch de 100m. Die wedstrijd was het spannendst. Ibrahim liep al heel snel. Daarom ben ik daar heel tevreden over. Al was mijn 200m eigenlijk minstens even goed. De tijden vond ik best oké. Op de 100m bleef ik maar één honderdste boven mijn record en dat met 1.1m tegenwind. Dat betekent dat er nog wel meer inzit. Op de 200m had ik mijn op één na snelste tijd ooit. Dit was mijn laatste individuele wedstrijd. Met het team lopen we nog wel op het BK estafette in Eigenbrakel."

**Sennah Vanhoeijen/DEIN (goud ver met 6m10):** "De wedstrijd verliep vlot. Tijdens het inspringen voelde ik meteen dat het goed zat. Ik kon ook vrij goed openen en verder bouwen. Mijn aanloop zat het beste van heel het seizoen. Omdat die aanloop zo goed liep, kreeg ik meer vertrouwen. Ik was heel tevreden. Ondertussen heb ik al een aantal keer rond die 6m10 gesprongen. Aangezien ik vorig jaar 6m25 neerzette als PR wilde ik er bij de laatste poging nog eens vol voor gaan. Het was een hele verre sprong, maar die was helaas ongeldig. Het is vaak zo dat ongeldige pogingen ver zijn. Maar die sprong geeft me wel veel vertrouwen richting volgend jaar, want ik weet dat ik het in me heb om terug zo'n afstand te springen. Dit was mijn laatste wedstrijd van het seizoen. Momenteel suk-

kel ik met een lichte blessure. Dat is ook de reden waarom ik de 100m-finale liet schieten. Ik wilde absoluut geen risico's nemen. Nu ga ik een tijdje rusten en de blessure goed laten genezen en daarna kan ik weer opbouwen naar volgend seizoen."

**Alexander Anthonissen/KAPE (goud kogel met 18m58, brons discus met 49m74):** "Ik ben tevreden met wat ik heb gegooit. In het begin gooide ik wat te rustig. Ik moest er nog wat inkomen. Bij de derde poging zat ik dan voorbij de 18 meter. Dan heb ik voor de laatste poging nog alles op alles gezet, want ik wilde graag het BR pakken. Maar dat is niet gelukt. Ik ben pas sinds de maandag voor het BK terug van vakantie. Daarom kan ik hier heel tevreden mee zijn."

**Wout Degrande/SPBO (goud hoog met 1m96):** "Ik had de vrijdag voor het BK nog een training gedaan en die ging redelijk goed. Ook indoor had ik al hoog gesprongen. Dat gaf me vertrouwen. Zelf hoopte ik daarom om brons te halen. Van in de opwarming ging het goed. Ik ben er overal bij mijn eerste poging over gegaan. Dat heeft misschien een beetje druk gelegd op de concurrenten waardoor ze in de fout gingen. Het was mijn eerste medaille ooit op een BK. Ik ben een meerkamper. Dit zomerseizoen was dit mijn tweede hoogsprongwedstrijd. Het BK 10-kamp in Herve miste ik doordat ik mijn voet had omgeslagen. Het was zelfs nog nipt voor dit BK. Ik heb me nog ingeschreven voor de meerkamp in Beveren om toch nog te kunnen kijken wat ik waard ben op de tienkamp."

Bekijk [hier](#) de uitslagen

COVER Cédric Verschuere  
FOTO Luc Dequick

## Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 51  
Vrijdag 15 september 2023

FOTO'S: Luc Dequick  
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.

