

@LETIEKLEVEN

BK ESTAFETTE



DCLA-VROUWEN PAKKEN BR 4X400 VOOR CLUBS

In Eigenbrakel was het verzamelen geblazen voor het BK estafette. Voor veel atleten de laatste afspraak van het seizoen. Met toppers als Hanne Claes, Florent Mabilille, Christian Iguacel, Mariska Parewyck en Jente Hauttekeete kregen we mooie namen aan de start. Na de nederlaag in eigen huis in 2022 ging DCLA dit jaar resoluut voor het Belgisch record 4x400m. Mabilille (RESC, 4x400m) en Parewyck (EA, 4x800m) gingen op zoek naar nieuwe titels en Iguacel (AVLL 4x100m, 4x200m) nam zijn ploeg op speeltouw om de sprintdubbel van vorig jaar te herhalen. De concurrentie was echter stevig en kwam uit Oost-Vlaamse hoek.

met Sébastien Lins/RESC, Asamti Badji/RESC, Daniel Segers/RESC en Florent Mabilille/RESC. Mabilille liep tijdens het WK nog de reeksen van de 4x400m mixed. De overwinning kwam nooit in gevaar. Mabilille kreeg stok met ruime voorsprong en finishte na met 3'09"47, goed voor een nieuw clubrecord en dat wil wat zeggen bij de Brusselse club. De junioren van SMAC werden tweede en met 3'15"87 verbeteren ze het Belgische record voor clubs dat al sinds 1989 in handen was van RESC. Bij de vrouwen werd het uitkijken naar DCLA, dat vorig jaar op eigen terrein werd geklopt door ASVO. De Oost-Vlamingen liepen toen een nieuw BR voor clubs, maar waren dit jaar niet van de partij. De Leuvenaars zochten revanche en de ploeg werd versterkt met Hanne Claes/DCLA. Nina Hespel/DCLA opende sterk, Benedikt Tchिमou/DCLA en Marie Fickers/DCLA bouwden die voorsprong gestaag uit en Claes zette de kroon op het werk. Met 3'38"79 duiken ze al eerste club onder 3'40" en verbeteren op die manier het één jaar oude BR van ASVO (3'42"32). Bij de AMH was AVLL de beste op de 4x400m bij de mannen, nadat het eerder al titels won op de 4x100m, zowel met de mannen als de vrouwen.

EA HEERST OP 4X800M

Op de 4x800m kregen we een vierde Belgische titel op rij voor de vrouwen van Eendracht Aalst. De beste start was voor Léa Scutnaire/OSGA, maar Ilkje De Vliieger/EA bleef niet ver achter en Lotte Vonck/EA ging uiteindelijk op en over Saint-Ghislain. Nadien was het aan Mariska Parewyck/EA

376

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKLICHA



De vrouwenploeg masters van AZW
Foto Johnny De Ceulaerde

De eerste titel van de dag was voor de mastersploeg van AZW: de West-Vlaamse vrouwen wonnen de 4x100m in 53"46. Bij de masters mannen viel de titel ook in West-Vlaamse handen met een overwinning voor KKS in 46"49. Vervolgens kropen de gemengde ploegen in de blokken voor de 4x400m mixed. Met een clubrecord op het oog en de sterke prestaties van de Belgen op internationale kampioenschappen neemt de interesse in de mixed relays toe. Dertien ploegen gingen op zoek naar het podium, terwijl bij de mannen acht ploegen in actie kwamen op de 4x400m en bij de vrouwen amper vier ploegen, terwijl dat er vorig jaar nog tien waren. In de tweede reeks was de jonge ploeg van AS Riem met zussen Flore en Janne Vergote/RIEM, Thimon Van Herwege/RIEM en Joachim Bafort/RIEM de concurrentie te snel af in 3'35"33, goed voor de titel en een nieuw clubrecord. Cadette Janne Vergote, dit jaar goed voor de tiende prestatie aller tijden bij de cadetten op de 400m met 56"79, maakte indruk met haar eindsprint. Bij de masters won CABW met een sterke 3'56"27 na een mooi duel met RIEM (3'57"65), met Petra Bruggeman/RIEM, de moeder van Janne en Flore, in de ploeg.

DCLA MET TOPTIJD 4X400

Op de 4x400m voor mannen is RESC een vaste waarde op het podium en doorgaans ook op het hoogste trapje. Dit jaar kwamen ze andermaal met een topploeg aan de start,



De 4x400m-vrouwen van DCLA met een BR voor clubs
Foto Johnny De Ceulaerde

om het af te maken in 9'00"10. Daarmee gingen ze amper drie seconden trager dan hun clubrecord uit 2020. Bij de mannen was de titel voor AV Molenland met een sterke Mattis Tanghe/AVMO als slotloper. Na de laatste wissel kregen we een mooi duel tussen Tanghe (PR 1'49"60) en Kilian Vandenaabeele/ACLO (PR 1'52"31). Vandenaabeele deed wat hij kon, maar Tanghe beet zich vast in zijn spoor en liep dankzij een sterk eindschot naar de Belgische titel in 7'49"22. Op de 4x1500m kregen we een Waalse overwinning voor CSDY, hoewel het bijzonder nipt was met DCLA. Slotloper Maxime Delvoie/CSDY won in de sprint na 16'12"61, amper twee honderdsten voor de Leuvense slotloper Elias Sleeckx/DCLA. Op 4x800m bij de cadetten meisjes liep het viertal van AC Herentals met een ruime voorsprong naar winst met 9'32"62 met slotloopster Roos van Zundert/ACHL en bij de jongens was Eendracht Aalst onklopbaar met onder meer Kilani Njema/EA, Belgisch kampioen 1500m en Renu De Samblancx/EA, vice-Belgische kampioen 800m. Na 8'19"89 mocht slotloper De Samblancx de titel vieren. Bij de scholieren meisjes kregen we een duel tussen Looise AV en Daring Club Leuven. Kyra Verdonck/LOOI had de beste slotronde en hield Belgisch kampioene op de 3000m, Marie-Laure Noë/DCLA, achter zich. Ze wonnen met 9'45"87. Bij de jongens was de titel voor KAA Gent na een indrukwekkende prestatie. Startloper Milan Vandendriessche/KAAG wisselde als eerste en de Gentenaren gaven de koppositie niet meer af. Slotloper Sem Serrano/KAAG mocht het afmaken na 7'59"76.



VERSCHUEREN VLAMT

In de finale van de 4x100m bij de cadetten stond Looise AV met een topploeg aan de start met Hélène Deckers/LOOI, dit jaar goed voor 12"16, en Ilona Theunis/LOOI, goed voor 12"60, in de ploeg. Theunis kende een sterke start en de ploeg hield die voorsprong vast. Op die manier liep Deckers overtuigend naar winst met een sterke 48"73, goed voor de derde prestatie ooit van een club bij de cadetten meisjes. Bij de jongens kregen we meer spanning met een bijzonder nipte finish. Maxime Moerman/KAAG deed wat hij kon, maar moest



de duimen leggen voor James Noels/LOOI. Looise won met het kleinste verschil met 45"15 voor KAA Gent met 45"16. De cadetten van Looise AV tonen zich klaar voor de toekomst. Bij de scholieren stond er geen maat op de jongens van ROBA. Slotloper Kamiel Van Rompaey/ROBA kreeg als eerste de stok en liep comfortabel naar winst met 43"30. Een opsteker voor de ploeg nadat ze de afgelopen jaren geplaagd werden met pech tijdens de BK-finales. Bij de meisjes deed CABW hetzelfde nadat Belgische kampioene over 100m, Djemine Kudura/CABW, haar team meteen aan de leiding bracht. Ze wonnen met 46"53, al de derde verbetering van hun eigen Belgische record dit jaar.



Bij de seniores kregen we twee bijzonder spannende races, met tweemaal het fluugelige AC Waasland als winnaar. De vrouwen van ACW (met Jienity De Kler, Anouchka Kadimamba, Martha Geerardyn en Lotte De Foer) troefden de concurrentie af met 46"07, een nieuwe besttijd voor de Waaslandse vrouwen waarmee ze opschuiven van de dertiende plaats naar de elfde plaats aller tijden op amper zes honderdsten van de top tien. Bij de mannen werd het nagelbijten tot het einde. AVLL kwam als eerste de rechte lijn in, maar Cedric Verschuieren/ACW gooide het gaspedaal volledig open. De junior, die tijdens het EKU20 nog moest passen voor de 4x100m wegens ziekte, liep zo'n tien meter dicht en pakte een tweede Belgische sprinttitel voor Waasland in 40"92, amper vier honderdsten voor AVLL, samen met Stijn Van Der Vreken, Gerben Van De Voorde en scholiersprintkampioen Niels Van De Cloodt. Verschuieren, dit jaar al goed voor 10"65, klopt zo aan de deur van de



Get ready for the best

Rani Rosius
Allianz Ambassador

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

Allianz 

*Memorial
van damme*

BRUSSELS

FRI. SEPTEMBER
13 2024

+

SAT. SEPTEMBER
14 2024

Final
Wanda
Diamond
League

Belgian Falcons. AVLL kreeg op de 4x200m een tweede kans op de Belgische titel. In de reeksen liep Christian Iguacel/AVLL rondkijkend naar reekswinst en Jonas De Smet/KAAG deed hetzelfde in de andere reeks. In de finale kregen we een rechtstreeks duel. Iguacel verschoof naar de tweede plaats en Dylan Owusu/AVLL ging als laatste van start voor de titelverdediger, terwijl KAAG vasthield aan hun ploeg. Derde loper bij Gent, Jente Hauttekeete/KAAG, bracht zijn ploeg naast de Lierenaars bij de laatste wissel. Die verliep chaotisch waarbij Senne Segers/AVLL zelfs ten val kwam en De Smet even moest inhouden. In de laatste rechte lijn hield De Smet het hoofd koel en ging zonder aarzelen op en over Owusu met een sterke 1'25"44 als winnende tijd. Een mooi afscheidscadeau voor Ewout Dumont/KAAG, de Gentse hordeloper die als tweede loper voor zijn ploeg zijn laatste wedstrijd liep. Op de 4x200m bij de vrouwen was topfavoriet CABW met 1'38"53 de snelste, hoewel ze stevige concurrentie kregen van Houtland met 1'39"48.

REACTIES

4x100m AC mannen: ACW met Stijn Van Der Vreken, Gerben Van De Voorde, Niels Van De Clodt en Cedric Verschueren (goud in 40"92):

Stijn: "Het is een mooie prestatie van de hele ploeg. Iedereen was op niveau, ondanks dat het zo laat op het seizoen was. Het is heel mooi dat we als Track Team Waasland het seizoen zo kunnen afsluiten, met de dubbele titel."



Gerben: "Ik ben enorm trots op deze jonge ploeg en dat ik er zelf deel van kon uitmaken in mijn beste jaar op de korte sprint. Samen met ons team hebben we allemaal grote stappen gezet dit seizoen en om dan samen een Belgische titel te behalen was een fantastisch moment."

Cedric: "Samen met mijn coach zijn we bezig aan een traject op lange termijn. De resultaten zijn eerder een bonus onderweg. Voor volgend jaar zou ik echter wel graag doorgroeien richting de top van België, richting die 10"50 en 21"00 of sneller. Op lange termijn zou ik natuurlijk graag bij de Belgian Falcons aansluiten, het is een

project dat veel ambitie toont en op die manier ook jongere atleten motiveert om te blijven werken en presteren."

4x100m AC vrouwen: ACW met Jienity De Kler, Anouchka Kadiamba, Martha Geerdyn en Lotte De Foer (goud in 46"07):

Jienity: "De start ging goed, beter dan tijdens de reeksen en dan is het alles geven richting Anoushka."

Anouchka: "Onze wissels waren ook beter dan tijdens de reeksen. In de finale ging het soepeler en het gevoel zat voor de start ook goed."

Martha: "Ik zag in de bocht niet goed in welke positie we liepen, maar mijn wissels met Anoushka en Lotte verliepen heel goed. Daarmee hebben toch een verschil kunnen maken."

Lotte: "In de reeks was het nog een beetje zoeken en hebben we nog een paar kleine aanpassingen gedaan. En dat heeft geloond in de finale. Ik liep echt op adrenaline, want ik hoorde de concurrentie achter mij. Dus ik bleef gewoon gaan tot aan de finish. We hebben ook volop gefocust op de 4x100m en nemen enkel daaraan deel. Het is een lang seizoen geweest, dus we hebben gekozen voor de afstand waar we de meeste zin in hadden."

4x200m AC mannen: KAAG met Jasper Anns, Ewout Dumon, Jente Hauttekeete en Jonas De Smet (goud in 1:25.44):

Jonas: "We wisten dan we kans maakten op de titel, want we hadden een sterke



De 4x800m eddetten van EA met goud
Foto Johnny De Ceulaerde

ploeg. Het was extra speciaal omdat Ewout (Dumon) zijn allerlaatste wedstrijd liep, dus we wouden hem een gepast afscheid geven. In de finale had Jasper een goede start en een goede wissel met Ewout. Dat Christian (Iguacel) wat voorsprong ging nemen, hadden we verwacht. Maar de wissel met Jente (Hauttekeete) ging heel goed en hij heeft echt een sterke wedstrijd gelopen. Ik wist dat het ging aankomen op de laatste wissel en de laatste loper. Jammer genoeg ging de wissel met Jente wat minder. In de reeks was ik iets te vroeg vertrokken, waardoor ik in de finale minder voetjes heb gezet. Maar Jente kwam deze keer sneller aangelopen, waardoor we op elkaar zaten. Hoe dan ook, de wissel is gelukt. In het gedrum was ik mijn evenwicht een beetje verloren. Toch kon ik aanpikken bij Dylan (Owusu) en ik voelde dat ik een goed tempo in mijn benen had. Het was uiteraard supertof om als eerste over de finish te komen."

4x400m AC mannen: RESC met Sébastien Lins, Asamti Badji, Daniel Segers en Florent Mabilie (goud in 3'09"47):

Florent: "Het was inderdaad geen verrassing dat we de titel wonnen. Maar je weet natuurlijk nooit. Aan het einde van het seizoen moet je ook opletten voor blessures, gelukkig verliep alles goed vandaag. We verbeterden ook het clubrecord en dat was het grote doel. We hadden een sterke ploeg, dus het was het ideale moment om dat record aan te vallen. Het is een mooi slot van een geweldig seizoen. Mijn persoonlijk record was een fantastische moment en de selectie voor het WK eveneens."

4x400m AC vrouwen: DCLA met Nina Hespel, Benedikt Tchimou, Marie Fickers en Hanne Claes (goud en BR in 3'38"79):

Nina: "Vanaf de eerste seconde ben ik vol gegaan. We hadden verwacht dat we vooraan gingen lopen, dus we hadden ons voorbereid om alleen te lopen."

Benedikt: "Nadat ik de stok kreeg, had ik eerst een beetje schrik om te snel te starten. Je hebt geen referentie, dus het was een beetje zoeken naar het juiste tempo in het begin. Op het einde is het dan natuurlijk alles geven. Vorig jaar verloren we nipt in eigen huis, dus het is ontzettend leuk om vandaag wel de titel binnen te halen."

Hanne: "De club had een hele tijd geleden



De 4x800m-ploeg mannen van AVMO
Foto Johnny De Ceulaerde

gevraagd om vandaag deel te nemen om dat Belgisch record aan te vallen. We hebben een super goed team, dus ik ben heel erg blij dat het is gelukt. De wedstrijd zelf was een beetje eenzaam, want we hadden een grote voorsprong. Je moet jezelf pushen, maar dat is toch goed gelukt."

4x400m AC mixed: RIEM met Thimon Van Herrewege, Flore Vergote, Joachim Bafort en Janne Vergote (goud in 3'35"33):

Thimon: "Het is echt een grote verrassing, want we hadden zelfs niet verwacht om het podium te halen. We liepen vandaag met een heel jong team. Flore is scholier en Janne is zelfs nog maar cadette. Joachim en ik zijn beloftes, dus aan het podium hadden we niet gedacht."

Flore: "We kwamen echt aan de start om voor de laatste keer dit seizoen alles te geven en plezier te beleven. Om dan als eerste over de finish te komen, is echt geweldig. Tijdens de interclub liepen we een eerste keer samen en toen wonnen we ook tot onze verrassing."

Joachim: "Het clubrecord hadden we wel als doel gesteld. Maar de titel, daar hadden we niet aan gedacht. We wisten welke clubs meededen, maar niet welke atleten gingen lopen. Dus we konden totaal niet inschatten wat de concurrentie ging doen."

Janne: "Ik voelde dat er iemand achter mij zat, maar ik bleef gaan en wou haar niet over me heen laten komen. Op het BK voor cadetten kwam ik ten val tijdens de finale

van de horden, dus dit is toch een kleine revanche. En vooral blij om toch een Belgische titel te halen."

4x800m AC vrouwen: EA met Ilkje De Vlieger, Amber Teugels, Lotte Vonck en Mariska Parewyck (goud in 9'00"10):

Ilkje: "Ik heb de eerste ronde mijn eigen tempo gelopen, want ik voelde mij niet super. Mijn laatste deel is altijd mijn beste stuk, dus ik heb daarop vertrouwd en niet te snel gestart. Ik voelde dat Léa (Scutnaire) een beetje stilviel op het einde, dus hebben we hun voorsprong kunnen beperken."

Mariska: "We hadden verwacht dat het begin spannend ging zijn. Maar we hebben een sterke ploeg, dus we hadden vertrouwen dat het goed ging komen. Onze trainingsgroep is aan ook het uitbreiden, onder meer dankzij Ruben (Verheyden). Zijn prestaties trekken andere atleten aan, waardoor we in breedte een sterke groep hebben. Dit is trouwens onze vierde Belgische titel op rij en we gaan volgend jaar voor een vijfde titel."

4x800m AC mannen: AVMO met Reinout Van Hessche, Kevin De Grande, Emile Gesqueire en Mattis Tanghe (goud in 7'49"22):

Reinout: "Vanaf de start voelde ik dat het tempo haalbaar was. Tijdens de tweede ronde liet iemand de stok vallen, waardoor ik de aansluiting met de kop een beetje kwijt was. Maar de collega's hebben dat

goedgemaakt.”

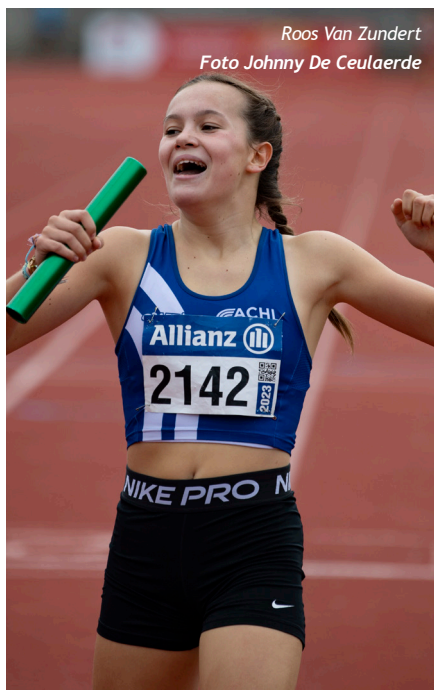
Kevin: “Onze sterkte lag bij onze laatste loper, Mattis. Dus we wisten wat ons te doen stond, zorgen dat we in het spoor van de concurrentie bleven.”

Emile: “We wisten dat we winstkansen hadden, maar op voorhand blijft het toch afwachten wie aan de start zal verschijnen bij de andere ploegen. Met de trainer hadden we afgesproken dat ik de eerste ronde de achterstand hetzelfde ging houden en in de tweede ronde zoveel mogelijk meters ging goedmaken. Maar ik merkte dat het een beetje stilviel vooraan, dus ik kwam vanzelf dichterbij. Op het einde werd het toch serieus harken, maar ik wou Mattis absoluut samen met de rest op weg zetten.”

Mattis: “Kilian (Vandenabeele) legde meteen een strak tempo op, dat had ik niet verwacht. Maar het lukte om te volgen en ik voelde dat ik nog over had om erover te gaan op het einde. Dus ik heb gewacht tot de laatste 100 meter om hem voorbij te gaan. Ik heb een sterke eindsprint, dus ik heb daarop vertrouwd.”

4x100m scholieren jongens: ROBA met William Celis, Oscar Mues, Robbe Carchon en Kamiel Van Rompaey (goud in 43”30):

Oscar: “William had een goede start, maar ik kreeg het wat moeilijk in het rechte stuk omdat er redelijk wat wind stond. Dus Robbe heeft een beetje moeten inhouden zodat onze wissel niet buiten de zone was. En dan heeft hij een hele goede bocht gelopen en Kamiel heeft het afgemaakt.”



Roos Van Zundert
Foto Johnny De Ceulaerde



De 4x400m ploeg van RESC
Foto Johnny De Ceulaerde

Robbe: “De tijd kon beter, omdat niet alle wissels niet super gingen. In de reeks was het al nipt tussen Oscar en mij, dus in de finale nam ik een voetje minder. Maar het is gelukt en daar draait het om.”

Kamiel: “Het voelde heel goed om de finish te halen in de finale, want de afgelopen jaren haalden we die niet. Twee jaar geleden maakte we een valse start en vorig jaar moesten we afrekenen met een spierscheur. Dus we waren blij dat het ditmaal goed afliep.”

4x100m cadetten meisjes: LOOI met Ilona Theunis, Soraya Paredes, Alixe Bervoets en Hélène Deckers (goud in 48”73):

Ilona: “Ik had een vrij goede start in de finale. Voor dat ik de stok doorgaf, kwam ik naast het meisje in de baan voor mij en dat was mijn doel.”

Soraya: “Een plaats in de top drie hadden we wel verwacht, maar om eerste te worden is echt wauw.”

Alixé: “Na de reeksen hebben ook niets meer aangepast, want het liep goed dus we hadden vertrouwen richting de finale. Ook al hadden toch een beetje stress.”

Hélène: “Ik dacht echt “yes het is gelukt” toen ik over de finish kwam. Dan zag ik mijn teamgenoten en vlogen we in elkaars armen. Met de tijd zijn we ook heel erg tevreden, want het is een nieuw clubrecord en daar hadden we ook echt op gehoopt.”

De uitslag van het BK estafette vind je [hier](#)



COVER Hanne Claes

FOTO Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 52 - Woensdag 20/09 2023

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Ben Ghyselincx

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.