

# @LETIEKLEVEN

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN MARATHON



# CLOÉ HERBIET EN ASTRID VERHOEVEN MET TOPTIJD

Nadat de Belgische mannen de voorbije periode het mooie weer maakten op de marathon, was het in Eindhoven aan de vrouwen om te schitteren. Cloé Herbiet maakte er haar marathondebuut door de grote poort. Met een fenomenale 2u27'54 tekende ze voor het snelste Belgische debuut ooit en zit ze meteen in de running voor de olympische tickets. Ook Astrid Verhoeven deed een goede zaak met het oog op Parijs dankzij een toptijd van 2u29'21. Met nog Maurine Ricour (vierde in 2u33'07) en Karen Van Proeyen (vijfde in 2u34'09) haalden vier Belgische vrouwen de top vijf. Bij de mannen snelde Gerd Devos naar zijn derde nationale titel.



Maurine Ricour  
Foto Johnny De Ceulaerde

limiet van 2u26'50 kan sneuvelen. Met haar chrono moet ze enkel Marleen Renders en Hanne Verbruggen voor zich dulden op de Belgische ranking aller tijden.

Een al even gelukkige Astrid Verhoeven/ALVA volgde niet gek veel veder als tweede in 2u29'21. Haar gedroomde duik onder de 2u30 was zo een feit. "Ik ben super content", reageerde ze. "Van wat ik op training deed, wist ik dat ik in vorm was. Ik geloofde in die duik onder de 2u30 en ik ben blij dat ik het heb kunnen waarmaken. Ik weet dat ik mezelf goed kan inschatten en dit is de bevestiging." Omdat ze zich sterk voelde, vertrok ze aan een snel schema. "Nadat ik enkele weken voor de marathon nog last had van een virus, voelde ik me in de week voor de wedstrijd beter en beter. De avond voor de wedstrijd had ik nog met de coach overlegd. Hij zei: start gerust aan 3'34 per kilometer en volg daarna je gevoel." Dat plan werkte prima. "Ik ben de tempomaker blijven volgen en na 20km voelde ik me nog heel goed", deed ze haar wedstrijdverhaal. "Op 25km voelde ik dat ik nog 17km zou moeten doorbijten. Maar pas vanaf 35km kreeg ik het heel zwaar, wat normaal is. Qua wedstrijdverloop is het super uitgedraaid." De 28-jarige marathonspecialiste blijft nog vrijwel iedere marathon progressie maken. Ze verbeterde haar PR met 2 minuten. Haar 2u29'21 lijkt geen eindpunt. Zelf ziet ze nog marge voor verbetering. "Uit deze marathon heb ik weer veel geleerd. We hebben er veel punten uitgehaald. Ik ben nu al bezig geweest met te bekijken wat de werkpunten nog zijn. Het

Eindhoven is sinds 2015 het vaste decor van het BK marathon. Weliswaar met een onderbreking in 2021 toen het BK naar Antwerpen uitweek. Met liefst 27.000 deelnemers verspreid over heel het loopweekend en vooral ruim 3000 deelnemers aan de marathon, haalt Eindhoven cijfers waar momenteel geen enkele Belgische marathon aan kan tippen.

Kopenhagen al een zeer stevige tijd van 1u11'20. Toen al was duidelijk dat ze in topvorm verkeerde. Maar toch overtrof ze nog de verwachtingen. Indien ze in het voorjaar een gelijkaardige marathontijd loopt, maakt ze een realistische kans op de Spelen. Al durft niemand uit te sluiten dat bij haar volgende marathon de rechtstreekse

Bij de vrouwen startte de olympische kampioene van 2012 in Londen, Tiki Gelana, als topfavoriete. De Ethiopische met een indrukwekkend PR van 2u18'58 in 2012 (dus in het pre carbonschoentijdperk) startte het snelst. Cloé Herbiet/WACO en Astrid Verhoeven/ALVA hadden haar echter snel bijgebend. Gangmaakt door haas Thomas Vandormael (ook de coach van Herbiet), liep het ambitieuze duo een strak tempo. De passage halfweg bedroeg 1u13'57. De tweede helft liep Herbiet exact even snel terwijl Verhoeven lichtjes verval kende. Na 2u27'54 maakte ze het zegegebaar. Vorige winter kende Herbiet haar grote doorbraak met topprestaties in de Crosscup. Op 17 september in volle marathonvoorbereiding realiseerde ze op de halve marathon van



Het algemene podium met Cloé Herbiet (m), Astrid Verhoeven (l) en Tiki Gelana (r)  
Foto Johnny De Ceulaerde

grootste werkpunt is de laatste 7km. Daar gaan we nu hard op focussen op training." Volgend voorjaar volgt er wellicht een voorjaarsmarathon in april. "Aanvankelijk dacht ik aan Sevilla eind februari. Maar die marathon komt te vroeg. Als ik nu 2 weken rust neem, zou ik nog 16 weken hebben om me voor te bereiden. Dat is net te weinig. Ik neem liever wat meer marge. Opnieuw de marathon van Rotterdam lopen is een optie, maar er zijn natuurlijk verschillende mogelijkheden. Veel hangt ook af van hoe het herstel zal verlopen." Astrid Verhoeven won wel de KVV-titel aangezien eindhoven ook als KVV gold.

Opvallend: Herbiet en Verhoeven doken beiden dik onder het vorige wedstrijdrecord van 2u30'22 van Nina Lauwaert uit 2018. Gelana finishte nog als derde in 2u31'17. **Maurine Ricour/ACG**, die ook een zeer sterke duatlete is, beslechtte de strijd om het brons in haar voordeel. Haar tijd: 2u33'07. Dat was een PR. De ervaren uittredend kampioene **Karen Van Proeyen/ROBA** moest vrede nemen met de vierde plaats in 2u34'09. Er zijn heel veel edities waar deze chrono goed geweest zou zijn voor goud, om nog maar eens het mooie BK-niveau van de vrouwen in de verf te zetten. Karen Van Proeyen kon zich wel troosten met de Belgische titel bij de masters M35 en een persoonlijk record. **Leentje Hellemans/ADD** veroverde de titel bij de W40 in 2u45'29.

### GERD DEVOS MET NUMMER 3

Bij de mannen ontbraken de allergrootste kleppers, maar met heel veel mannen met



Leentje Hellemans met winst bij de W40  
Foto Johnny De Ceulaerde

PR's van rond de 2u20 kondigde zich een spannende strijd aan. Ervaren rot **Gerd Devos/AVOS** domineerde de wedstrijd. Hij sloeg al snel een klein kloofje op een groepje met onder andere cofavorieten **Jan Vervaeet/AVLO** en **Kevin Verluut/JMTM**. Enkel **Ward Van Der Kelen/ALVA** - vorig jaar nog goed voor een sterk debuut van 2u21'01 in Eindhoven - durfde het aan om te volgen. Maar toen die moest lossen, lag de weg open naar de derde titel voor de psychiater uit Turnhout. Van Der Kelen kreeg nog een serieuze terugval en finishte uiteindelijk als twaalfde Belg bij de mannen in 2u29'24. Achter Gerd Devos bleef vooral Jan Vervaeet een sterke indruk geven. Hij wist het verschil te beperken, maar hij zag hoe Devos langzaam verder wegliep. Na

2u21'19 maakte Gerd Devos het zegegebaar. "Het was voor mij de zesde keer dat ik in Eindhoven startte", zei de 34-jarige looper. "Vijf keer nam ik er deel aan het BK en ik deed ook één editie waar Eindhoven niet als BK gold. Ik loop er altijd heel graag. Voor mij is het een pluspunt dat het BK in Eindhoven plaatsvindt." Al vroeg in de race nam hij het initiatief. "Ik had vooraf gedacht om een groepje te vormen met de betere Belgen en nog enkele anderen. Maar het tempo lag niet super hoog in het begin. Daarom heb ik de sprong gewaagd naar het groepje voor mij met de twee eerste Europeanen. Dan heeft Ward Van Der Kelen ook de sprong gewaagd. Maar dan viel het na een tijdje wat stil zodat ik na 23 à 24km alleen kwam te zitten. Toen dacht ik wel even: oei het is nog ver", bekende hij. "Maar op dat moment besefte ik ook dat ik gewoon moest doorlopen. Ik probeerde een zo hoog mogelijk tempo te ontwikkelen om de voorsprong vast te houden. Eerlijk gezegd voelde ik me niet super. Ik hield er rekening mee dat er nog volk zou kunnen terugkeren om mentaal klaar te zijn voor dat scenario." Zijn persoonlijk record van 2u18'43 bleef overeind. "Het was voor mij dus zeker geen supertijd deze keer. Het mocht wat sneller zijn. Om sub 2u20 te lopen had ik een beter wedstrijdscenario nodig of de benen die ik in het voorjaar had in Rotterdam toen ik mijn PR neerzette", analyseerde hij de chrono. Na goud in 2017 en 2019 veroverde al z'n derde marathontitel. "Welke de mooiste van de drie is? Ik vond mijn titel van 2019 heel speciaal. Dat was in ieder geval de meest felbevochten titel. Ik won toen na een hele spannende strijd met Kristof Nackaerts. Dat jaar kende ik echt geen evidente voorbereiding. Ik start-



Gerd Devos  
Foto Johnny De Ceulaerde



# Get ready for the best

Peter Genyn  
Allianz Ambassador

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

te toen met veel onzekerheid. Het was toen echt wel een verrassing en dat maakte het zo speciaal." De kans dat hij volgend jaar z'n titel zal verdedigen lijkt eerder klein. "Ik moet kijken hoe ik het marathonlopen gecombineerd krijg met een professioneel leven en een gezinsleven. Ik zal samen met mijn trainer Peter Kelchtermans nog eens bekijken wat de plannen nog zijn. Volgend jaar wil ik nog ergens één snelle stadsmarathon lopen, maar dat zal niet Eindhoven zijn."

In het totaalklassement belandde Gerd Devos op de tiende stek na negen Kenianen. Voor Jan Vervaeet werd het zilver in 2u22'23. In de spannende strijd om het brons ging Laurens Vanderlinden/SACN in de slotfase nog voorbij Kevin Verluyten. De 28-jarige Vanderlinden behaalde bij z'n debuut meteen brons in 2u23'05. Verluyten (2u24'08), Gijs Hubrechts/ADD (2u25'14), Sam Nulens/ADD (2u26'01), Michiel Vanholst/DCLA (2u27'49) en eerste masters Loïc Lemaître/DCLA (M35) (2u28'50) maakten de top acht verder vol. Het nummer negen bij de Belgische mannen was ook een master. Henk Vandermeersch/AVR (M45) liep een chrono van 2u29'15. Nog een master die indruk maakte was David Hellinx/WIBO (M55). Hij finishte in 2u39'12. Niet gek ver boven het BR masters M55 van Eddy Vierendeels/ACP van 2u38'26.

De uitslag van het BK marathon in Eindhoven vind je [hier](#)



Peter Pollentier  
Foto Johnny De Ceulaerde



Michiel Vanholst  
Foto Johnny De Ceulaerde



COVER Cloé Herbiet met een beresterk marathondebuut

FOTO Johnny De Ceulaerde

## Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 54  
Donderdag 12 oktober 2022

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde  
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.