

@LETIEKLEVEN

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN VELDLOPEN MASTERS



KIM RUELL EN KAREN VAN PROEYEN SCHITTEREN

De regen herschiep het heuvelachtige parcours in het Park van Laken in een onvervalste moddercross. Maar de masters genoten er met volle teugen van om daags voor het EK veldlopen hun modderbad te nemen. Bij de jongste masters (W/M35) 'ploegerden' Kim Ruell en Karen Van Proeyen het snelst door het slijk. Zo kregen we op de dubbele erelijst van 2023 twee kleppers die in het niet zo ver verleden nog schitterden bij de seniores.



De start van de M50 -M55-M60-M65-M70-M75-M80
Foto Luc Dequick

Na het BK masters in Saint Ghislain op 12 maart kregen de masters een tweede BK cross voor hun spikespinnen geschoven in 2023. Het contrast kon niet groter zijn, want de cross in Saint Ghislain werd ervaren als een parkloop. Het feit dat de masters op het mooie EK-parcours (dat weliswaar lichtjes werd aangepast om bepaalde stroken te sparen) mochten aantreden en een gratis ticketje kregen voor het EK zorgde voor een mooie opkomst. De EAA houdt voor ieder EK cross een 'generale repetitie' (test event) om het volledige draaiboek te testen. Daarom ontstond het idee om daar het BK masters aan te koppelen. Een toffe ervaring voor veel masters om een soort van EK cross-ervaring (callroom, presentatie favorieten, mixed zone) mee te maken. Het kampioenschap gold ook als CrossCup-manche.

W50: LIZZY IMMESOETE OP- PERMAGHTIG

De slijkduivels konden hun hartje ophalen op de loodzware omloop. In de eerste wedstrijd voor W50-W55-W60-W65-W70-W75 maakte titelverdedigster Lizzy Immesoete/ACME (W50) haar favorietenrol helemaal waar, al kreeg ze meer tegenstand dan gedacht. Ze sleurde op kop tot de rest brak. Bij het ingaan van de laatste ronde had ze een kleine voorsprong op het achtervolgende groepje met de eerste

W55-atleten. Na 16'26 ploeteren maakte ze het zegegebaar. Nicole Desille/FCH volgde acht tellen later als winnares bij de W55. Sabine Dejaeghere/AVR (W55 zilver) snelde in de slotfase Karen Peeters/BONH (W55 brons) voorbij. Zij stonden naast Desille op het podium bij de W55. Hilde Vanhessche/RIEM (zilver W50) maakte de top vijf in de totaalranking verder vol. Griet Verdonck/ASVO (brons W50 en zevende in totaal) zette de Oost-Vlaamse dominantie bij de W50 nog extra in de verf.



Lizzy Immesoete
Foto Luc Dequick

Het goud bij de W60 viel in de handen van de 60-jarige Christine De Roose/RIEM. Na 18'56 finishte ze op een verdienstelijke dertiende plaats in de totaaluitslag. Ria Van Landeghem/SPBO (19'14) volgde als veertiende en als eerste in de categorie W65. De eerste zeventiger in de uitslag was Léa Walravens/CABW (goud W70 in 22'13). Hilda-Ann Foster/OEH veroverde de titel bij de W75. Zij had 23'24 nodig om de zware crosspartij tot een goed einde te brengen. Na een fantastisch zomerseizoen, waarin ze enkele BR's verbeterde, trekt ze de lijn door in het veldloopseizoen.

M50: FAVORIETEN WINNEN

De 'oudere' masters mannen (vanaf M50) stonden met 104 aan de startlijn. De sterkste van dit grote pak was de 50-jarige Arnaud Lecoeuche/JSMC. Hij stook er in de eerste ronde al vandoor en zette de rest zo meteen onder druk. Zijn groen-witte shirt zag zwart van de modder, maar dat deerde hem niet. De rest kreeg uiteindelijk bijna enkel zijn achterkant te zien. Na 14'15 was de buit binnen. In de achtervolging gaf Laurent Mourmaux/UAC (M50) de beste indruk. Na 14'18 greep hij zilver na de uitbollende winnaar. Kempenaar Stefan Rens/ACHL volgde na 14'25 als derde 'overall', maar hij kroonde zich wel tot nationaal kampioen bij de M55. Op de eerste zestiger was het wachten tot topfavoriet Lucien Theys/FLEU binnenbolde na 16'03. Zij naamgenoot Lucien Heyde/ACME (16'11) volgde het voorbeeld van partner Lizzy Immesoete en zette probleemloos zijn favorietenstatus om in een logische titel. Dit op een sterke 28ste plek in het totaalklassement en met ruim een



Arnaud Lecoeuche
Foto Luc Dequick

minuut voorsprong op uittredend kampioen M65 Eddy Oomen/ARAC. Een al even logische titel was er voor fenomeen Eddy Vierendeels/ACP bij de M70. De onverslijtbare Oetingenaar is wel wat heuvelwerk gewend. Hij klaarde de klus in 16'14. Erik Leyseele/ACB (goud M75) liet zich in de zomer opmerken met een reeks Belgische records op de piste. In het veld staat hij duidelijk ook z'n mannetje. Ook de twee tachtigers die de loodzware omstandigheden trotseerden, verdienen een vermelding. Yvan Ody/RCB won het goud en de 81-jarige Herman Janssens/GRIM het zilver.

W35: KAREN VAN PROEYEN PRIMUS

De 5km lange wedstrijd bij de W35 kende een overzichtelijk verloop. De 39-jarige Karen Van Proeyen/ROBA had na ruim een ronde al een klein kloofje op titelverdedigster Lieselotte Beck/ACW die op haar beurt een kleine voorsprong op Sakia Vens/AVR verdedigde. Na 2.8km crossen had de leidster 8 seconden bonus op Beck en 12 seconden bonus op Vens. Er kwamen geen positiewisselingen meer, de verschillen werden enkel nog wat groter, zodat dit de top drie werd bij de W35. Een zeer sterk lopende Carolien Haegens/AVLO (goud W45) voelde zich duidelijk in haar element op het zware parcours. Ze finishte als zesde in totaal. Opvallend: als eerste in de categorie W45 hield ze nipt de beste W40-atlete achter zich. Dat was Nele Van Autreve/ACB. Nog opvallend: onder meer Karen Van Proeyen, Lieselotte Beck en Carolien Haegens kozen ervoor om na hun cross nog deel te nemen aan de 4x1000m estafette (zie verder).



De start van de W35-W40-W45
Foto Luc Dequick

M35: KIM RUELL VOOR OLSE

De jongste masters stonden met 119 aan de start. Een indrukwekkend aantal. Door de onophoudelijke regen was het echt wel ploeteren voor deze bende. Titelverdediger Kevin Schauwaers/ACHL had geen zin om af te wachten en ging er meteen stevig tegenaan. Na één ronde had hij vier seconden voorsprong bijengelopen op Kim Ruell die de achtervolgende groep aanvoerde. Langzaam maar zeker dichtte Ruell de kloof en het duo ging samen de laatste ronde in. In de zwaarste modderstrook van het parcours plaatste de Herseltenaar een snedige demarrage. Ruell liet enkele meters, kwam terug op eigen tempo en schoot zijn

ultieme cartouche af op de laatste helling. De leeggestreden Schauwaers moest nog toestaan hoe Olivier Remacle/HERV in de slotmeters hem nog het zilver afsnoepte. De runner up van het vorige BK, François Clais/WS viel met een vierde plek net naast het podium. Stijn Fincioen/OB volgde als vijfde in de totaaluitslag als eerste bij de M40 na een slim ingedeelde wedstrijd. Steven Heemskerck/ATLA (goud W45) wist in het sterke veld zowaar zesde te eindigen. Na 17'37 crossen gaf de Lanakenaar slechts 39 seconden toe op winnaar Kim Ruell.

RIEM WINT MIXED RELAYS

Na de BK-wedstrijden was er ook een 4x1000m estafette als simulatie van de mixed relays. As Rieme met Ruud Naudts, Linda Hermans, Tom Meire en Petra Bruggeman (de teamarts van de EK-Belgen op zondag) won dat toffe tussendoortje. AVLO (Carolien Haegens, Birger Raa, Lot Stevens, Simon Devriendt) werd tweede en DCLA (Loïc Lemaître, Joke Odeyn, Mona Rahmé, Steven Decoster) derde.

REACTIES

Kim Ruell/OLSE (goud M35): "Ik heb in feite heel de wedstrijd op reserve gelopen. Geduldig blijven is de juiste strategie. Het parcours ken ik door en door. In het verleden won ik hier al vijf keer. Het is een omloop die me ligt. Ik wist dat ik hier niet vanaf het begin op de limiet moest gaan, want dat betaal je cash. Ik hield het onder controle en ik wist dat ik op de laatste bergop mijn versnelling kon plaatsen. Met



Kevin Schauwaers (r) en Kim Ruell (l)
Foto Luc Dequick



Get ready for the best

Peter Genyn
Allianz Ambassador

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

Kevin wist ik dat ik een zware tegenstander had. Van François Clais had ik meer verwacht. In het zware modderstuk viel Kevin aan, maar ik liet me niet gek maken en zoals ik had gepland maakte ik op de laatste helling het verschil. Het was echt leuk. Ik ben heel blij met mijn eerste titel voor mijn nieuwe club OLSE. Persoonlijk vond ik dat het parcours minder zwaar was dan het op eerste zicht leek. Het was vooral vuil."

Kevin Schauwaers/ACHL (zilver M35): "Ik heb bewust een snelle start genomen. Om de rest meteen te testen trok ik in de eerste ronde al eens flink door. Maar in de tweede ronde kreeg ik het moeilijk omdat er ook best veel wind stond. Kim kwam sterk terug. Even had ik een moeilijk moment en moest ik een gaatje laten. In het slijkstuk in de laatste ronde probeerde ik Kim nog af te schudden, maar de tank was leeg. Uiteindelijk probeerde ik de tweede plek nog vast te houden, maar ik had me compleet opgeblazen in het duel met Kim en zo viel ik nog terug naar brons. Kim heeft het heel slim gespeeld. Hij is de verdiende winnaar. Het was een mooi duel. Echt een mooie wedstrijd. Enerzijds vond ik leuk om te lopen op dit fantastische parcours, anderzijds ben ik zwaar ontgoocheld. Het was voor mij een hoofddoel deze winter om hier mijn titel te verdedigen. Het is geen goed gevoel om te verliezen."

Karen Van Proeyen/ROBA (goud W35): "Het bergop lopen lukte aardig. Ik vond het een pittig parcours. Vooraf kon ik moeilijk inschatten wat de anderen waard zouden zijn in een cross van 5km. Daarom besloot ik om zelf een zo hoog mogelijk tempo te maken. Ik had het gevoel dat ik nog lang mijn tempo kon aanhouden. Ik heb niet echt omgekeken. Het voelde super om hier het BK te mogen doen. Ik vond het best wel



Eddy Vierendeels
Foto Luc Dequick

spannend met de voorstelling aan de fans bij de start, de callroom enzovoort. Ik had dat nog maar één keer meegemaakt en dat was op een European Cup 10.000m in Londen. Een super toffe ervaring."

Lieselotte Beck/ACW (zilver W35): "Ik heb hier echt van genoten. Het feit dat we op het EK-parcours mochten lopen en alles volgens de EK-protocollen ging, maakte het heel speciaal. De sfeer, de muziek, de vlaggen.... Dat maken we niet vaak mee. Al snel waren de posities duidelijk. Ik ben gewoon rustig gebleven en heb heel de tijd mijn eigen tempo gelopen. Ik denk dat Karen en ik niet veel verzwakt zijn in de loop van de race. We hebben gewoon het tempo volgehouden. Ik durfde niet omkijken. Ik ben gewoon blijven gaan tot het einde. Ik kwam terug uit blessure. Heel het zomerseizoen was ik out. Ik sukkelde met fasciitis planta-

ris met een scheur in de pees erbovenop. Ik heb twee PRP-injecties gekregen. Gelukkig is dat nu achter de rug. Het was echt terug opnieuw Start to Run. Mijn trainer Bart Raes heeft me goed begeleid. Vooraf had ik bij wijze van test al de korte cross gelopen op het BK in Hulshout. Zo wist ik dat ik er ongeveer klaar voor was. Maar ik ben aangenaam verrast over het niveau dat ik nu al haal. Het kriebelt nu wel om er nog iets moois van te maken dit seizoen. Ik zie dit als een eerste grote stap op de weg terug. Op naar meer!"

Eddy Oomen/ARAC (zilver M65): "Ik ben vrij snel mijn eigen tempo beginnen lopen. Ik zag Lucien Heyde er al snel vandoor gaan en toen wist ik dat ik hem niet kon volgen. Zilver was het hoogst haalbare. De heuvels lagen er zwaar bij. Het lag heel vettig. In het voorjaar in maart won ik nog goud op het BK cross omdat Lucien toen geblesseerd was. Vorig weekend nam ik nog deel aan de ARAC-cross voor eigen club. Ik heb me daar toch wat ingehouden om me te sparen voor dit BK. Binnenkort mik ik nog op het PK veldlopen."

Stefan Rens/ACHL (goud M55): "Dit is echt een prachtig parcours. Helemaal mijn ding. Toen ik hoorde dat het BK masters hier zou plaatsvinden, wreef ik me in de handen. Deze omloop is op m'n lijf geschreven. Ik ben bewust niet meegegaan met de leider. Ik moest enkel Rédouane El Ouassi in de gaten houden bij de M55. Die zette ik na de eerste helling op achterstand. Ik kon een beetje profiteren van de jongere M50-atleten waarbij ik kon aanpakken. Het was zwaar en steil. Je moest constant grip zoeken. Ik ben ook heel blij dat ik als derde in totaal ben geëindigd. Het is mijn derde crosstitel bij de masters. Drie jaar geleden in 2020 won ik op hetzelfde parcours ook

Christ Willems (1173), Hilde Vanhessche (750), Sabine Dejaeghere (746), Karen Peeters (achter)

Foto Luc Dequick



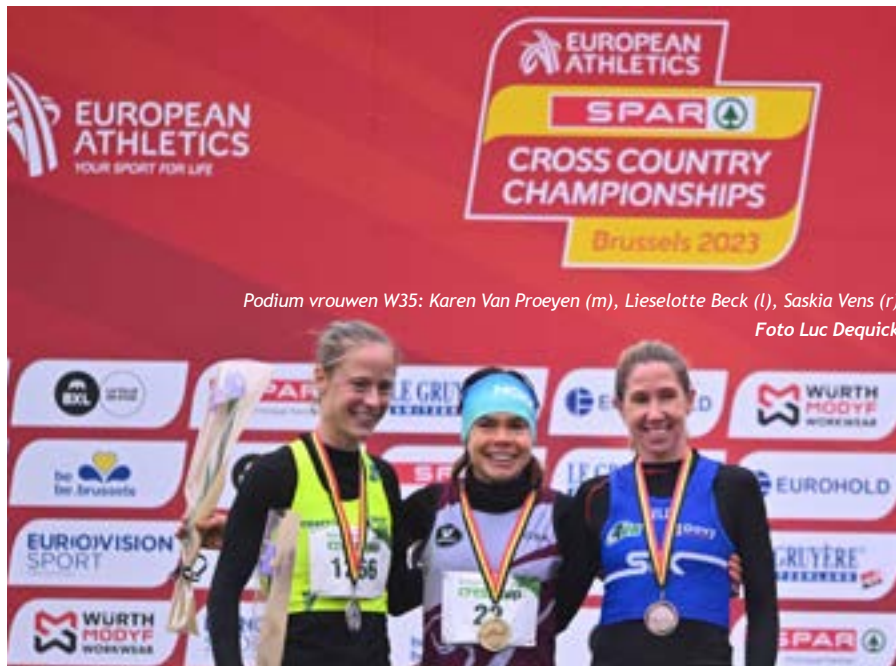
al mijn eerste goud bij de M50. Dus ik had mooie herinneringen aan dit parcours."

Eddy Vierendeels/ACP (goud M70): "Ik hou meer van de snelle omlopen, maar ik vond het een mooi parcours en van de heuvels hou ik wel. Dat ben ik gewend. Vooral bergaf kon ik goed mijn tempo lopen. Het is vlot gelukt. Ik vond het heel tof om zo'n EK-organisatie mee te maken. Deze winter doe ik nog enkele andere crossen waaronder Diest. Ook een mooi parcours. Daarna bereid ik me voor op een halve marathon in het voorjaar."

Marc Neefs/DCLA (vijfde M55): "In de laatste ronde ben ik nog wat teruggezaakt. Ik heb nog geprobeerd om te spurten, maar de modder is niet zo mijn ding. In de laatste rechte lijn bergaf heb ik nog een versnelling ingezet, maar het gat was te groot. Meer zat er simpelweg niet in."

Hilde Vanhessche/RIEM (zilver W50): "Lizzy (red. Immesoete) is ieder jaar top op het BK cross. Dit was mijn parcours niet. Ik geraakte niet goed bergop. De afdalingen lukten dan weer wel goed. Ik ben heel content over mijn wedstrijd. Vooraf had ik gezegd dat ik met een podiumplaats blij zou zijn. Het is mijn derde tweede plaats op een rij op het BK cross voor masters. De vorige twee edities werd ik ook al tweede. Op het vorige BK ik maart was dat ook na Lizzy."

Lizzy Immesoete/ACME (goud W50): "Het was een hele zware wedstrijd en ik moest hard werken. Ik denk dat ik vooral het verschil heb gemaakt in de afdalingen. Met mijn grote 'fouler' kon ik snelheid maken bergaf. De bedoeling vooraf was om te volgen, maar het ging van in het begin heel goed waardoor ik toch de leiding nam. Ik vond het een heel zwaar parcours. In princi-



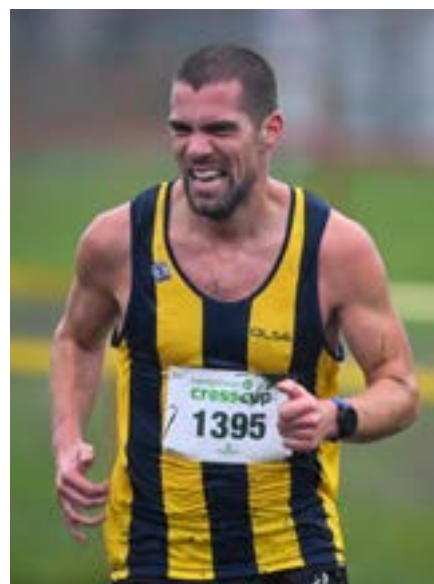
Podium vrouwen W35: Karen Van Proeyen (m), Lieselotte Beck (l), Saskia Vens (r)
Foto Luc Dequick

pe ligt het veldlopen op een zware omloop me minder omdat ik meer een flyer-type ben. Je mag Nicole niet onderschatten. Het is een pittige dame. Uiteindelijk was het verschil niet heel groot."

Karen Peeters/BONH (brons W55): "Het was aanklappen. Op het einde is Sabine me nog voorbijgelopen. Dat was te verwachten. Ik vind dat ik goed gelopen heb, maar met Sabine had ik hele sterke tegenstand. Zij is meestal de sterkste. Daarom ben ik zeker wel tevreden over mijn resultaat."

TEKST: Bart Spruijt

De volledige uitslag van het BK veldlopen voor masters vind je [hier](#)



COVER Kim Ruell is begonnen aan een nieuw mastershoofdstuk bij OLSE Merksem.
FOTO Luc Dequick



De start van de 4x1000m
Foto Luc Dequick

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 58 - Dinsdag 12 december 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.