

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ BELGIAN INDOOR CHAMPIONSHIPS



JOLIEN BOUMKWO EN IMKE VERVAET MET DIKKE BR'S

Niet één, maar twee nationale records bij de vrouwen kleurden het Allianz BK indoor van afgelopen zondag in Gent. De twee grensverleggers komen allebei uit Gent: Jolien Boumkwo deed ruim beter dan haar eigen Belgisch record kogelstoten, Imke Vervaet liep olympisch kampioene Hanna Mariën van de tabellen over 200 meter. Verder waren er nog verschillende leuke duels die het BK kleur gaven en prestaties die onze landgenotes een laatste duwtje gaven op de World Rankings in functie van het EK in Istanboel.

ROSIUS VLOERT NKANSA

Als er in de topsport beklievende duels

maar in de finale ontbond ze pas helemaal haar duivels. Ze snelde naar 23"26, liefst dertien honderdsten onder het vijftien



Rani Rosius en Delphine Nkansa
Foto Luc Dequick

ontstaan, krijgen veel atleten de neiging om elkaar te gaan ontwijken. We prijzen ons gelukkig dat Rani Rosius/AVT en Delphine Nkansa/RESC dat niet doen. Ook op het BK werd het weer een leuke strijd. In de reeksen was Delphine de beste met 7"27, Rani volgde in 7"28. In de finale waren de rollen omgedraaid. Rani denderde naar 7"20 en komt zo na Kim Gevaert op de tweede plaats op de Belgische ranking aller tijden. Op de Europese ranglijst van 2023 is ze twaalfde. Delphine moest vrede met 7"28 in de finale, Rani Vincke/KAAG was derde in 7"40. Op de 60m horden was Anne Zagré/RESC in de reeksen de snelste in 8"39, maar in de finale ging ze in de fout en haalde ze de finish niet. Twee dagen later kreeg ze met een EK-selectie wel goed nieuws. Laures Bauwens/RCG profiteerde van de fout van Anne door met de titel aan de haal te gaan in een persoonlijk record van 8"49. Zilver ging naar juniore Noor Koekelkoren/DCLA, die zich verbeterde naar 7"53, dezelfde tijd als nummer drie Emma De Naeyer/ACME.

IMKE VERVAET PIJLSNEL

In de reeksen van de 200 meter ging Imke Vervaet/RCG met 23"52 al behoorlijk hard,

jaar oude Belgisch record van olympisch kampioene Hanna Mariën. Imke komt op de vijfde plaats op de Europese ranglijst van 2023. In haar zog liep Martina Weil Restrepo een Chileens record van 23"29. Zilver was voor juniore Kylie Lambert/CABW in 23"98, brons in 24"01 voor Justine Goossens/RCG. In de 400 meter hadden enkele Belgian Cheetahs gehoopt op de EK-limiet

van 52"20, maar halverwege stopte de wedstrijd op en was een topchrono gaan vliegen. Naomi Van den Broeck/ROCA onderstreepte wel haar status als specialiste van de nationale kampioenschappen door te winnen in 52"89, voor Camille Laus/OEH (53"01), Hanne Claes/DCLA (53"03) en Helena Ponette/HCO (53"32). Voor Camille en Helena kwam er ondertussen goed nieuws met een EK-selectie, maar de Belgian Cheetahs mogen niet als collectief naar Istanboel.

BAILLIEVIER DE BESTE

Van start tot finish domineren was het plan van Rani Baillievier/OLSE in de 800 meter en dat lukte ook. Ze haalde het relatief onbedreigd in 2'07"90. Renée Eykens/AA werkt nog altijd aan haar terugkeer en was tweede in 2'08"81 voor Lize De Vlieger/KAAG, die 2'08"84 klokke. Mariska Parewyck/EA domineerde nog meer over 1.500 meter, waarin ze al meteen een onoverbrugbare kloof sloeg. In het slot moest ze haar hoge tempo wel loslaten, maar nog altijd kwam niemand in de buurt van haar 4'23"16. Lore Quatacker/KAAG was tweede in 4'30"92, Caroline Baudinet/RFCL derde in 4'39"55. Bij de 3.000m snelwandelen was de Nederlandse Andel Van Anne ruimschoots de snelste in 15'40"35, de Belgische titel was voor Liesbet De Smet/DUFF in 18'01"31. Het was nog relatief spannend met Myriam Nicolas/SMAC, die 18'07"89 klokke. Brons ging naar Ellen Piedfort/ACHL (21'27"86).

BOUMKWO MET DERDE BR

In de kampnummers kwam dé prestatie



Podium 40m horden met Laures Bauwens (m), Noor Koekelkoren (l) en Emma De Naeyer (r)
Foto Luc Dequick

van Jolien Boumkwo/VAC. Ze deed haar kogel pas landen na 17m87 en verbeterde zo haar eigen nationale record met liefst 63 centimeter. Ondertussen bleek ook dat Jolien naar Istanboel mag en dat heeft ze dik verdiend. Achter haar deed ook Elena Defrère/KAAG het uitstekend met een persoonlijk record van 15m68, wat haar op de vijfde plaats op de ranking allertijden brengt. Brons ging met 13m77 naar Elise Helsen/ACHL. In het verspringen ging Maité Beernaert/HAC meteen aan de leiding en die zou ze niet meer afstaan om te winnen met een persoonlijk record van 5m98. Zilver ging naar clubgenote en scholiere Laura Ooghe/HAC met 5m88, brons met 5m84 naar Stefanie Brosens/TUAC. In het hink-stap-springen was Elsa Loureiro/RFCL duidelijk de beste met 12m28. Ze haalde het voor Géraldine Dheur/RCAS (11m78) en Estelle Goffin/CSF (11m77).

MEREL MAES OVER 1M88

Merel Maes/ACW maakte indruk door in het hoogspringen over 1m88 te gaan. Het brengt haar op een tweede plaats op de juniorensranking aller tijden. Ze ging één centimeter hoger dan Nafi Thiam. Haar persoonlijk record van 1m91 dat ze twee jaar geleden sprong als scholier, blijft wel overeind. Niemand kwam in haar buurt en zilver ging met 1m79 naar Anne-Laure Hervers/HERV. Brons was met 1m77 voor Yorunn Ligneel/HAC. In het polsstokspringen tot slot ging Fleur Hooyberghs/ACHL over 4m05, een persoonlijk record indoor en goed voor goud. Melanie Vissers/ATC en Elien Vekemans/DCLA gingen allebei over 4m00, maar Melanie had minder foutsprongen en kreeg het zilver..

REACTIES



De 800m met Baillievier (l), Eykens (m) en De Vlieger (r)

Foto Luc Dequick

Merel Maes/ACW (goud hoogspringen met 1m88): "Ik begon wedstrijd met heel consistente sprongen die ook vlot aanvoelden. Verder in de wedstrijd was het soms wat zoeken, maar door Fernando (Oliva, red.) zijn feedback kreeg ik het weer meer onder controle. De sprong op 1m88 voelde heel goed aan, alles kwam samen. Na al die sprongen had ik geen frisse benen meer om een goede poging over 1m90 te doen. Waarschijnlijk zal ik nu enkel nog deelnemen aan het BK juniorens."

Imke Vervaeet/RCG (goud 200m in 23"26): "Dit had ik niet verwacht. Op training draait het goed, maar in wedstrijd was het er dit jaar nog niet uitgekomen. Mijn doel voor dit indoorseizoen was om te tonen dat ik beter ben dan vorig jaar, en dat is nu alsnog gelukt. Ik koos voor de 200 meter vandaag omdat ik de rankingspunten heel erg nodig heb richting WK in de zomer."

Rani Rosius/AVT (goud 60m in 7"20): "De titel was voor mij het belangrijkste vandaag, maar ook met de tijd ben ik heel blij. Alles viel een keertje samen. Mijn start was goed en ik kon het ook doortrekken. Dat Delphine en ik altijd haasje-over doen op de Belgische ranglijst is leuk. Zo stuwen we elkaar vooruit. Het is niet helemaal onhaalbaar om op een dag naar dat record van Gevaert te gaan, maar het kan ook zijn dat we op een bepaald moment gaan stagneren. Delphine zegt alleszins dat we ervoor moeten gaan. Op het EK lijken de halve finales mij het hoogst haalbare."

Delphine Nkansa/RESC (zilver 60m in 7"28): "Ik heb deze week voorrang gegeven aan mijn studies Rechten, omdat ik enorm veel achterstand had opgelopen. En vandaag was ik moe van al dat studeren. Het verrast me dus niet dat ik hier niet win, maar toch ben ik ontgoocheld. Tegen het EK zal ik wel weer uitgerust zijn. Ik gun het Rani alleszins, want ze is superleuk."

Jolien Boumkwo/VAC (goud kogelstoten met 17m87): "Ik ben heel blij. Ik had wel op een BR gehoopt, maar had nooit gedacht dat het zo ver zou gaan. Technisch zat het nochtans niet helemaal juist, maar dat belooft alleen maar voor de toekomst. Ik probeer de lat hoog te leggen en de achttien meter voor ogen te houden en mezelf vooral niet te beperken in mijn denken. De bedoeling is om die grens komende zomer te overschrijden en het WK in Boedapest te halen."

Elane Defrère/KAAG (zilver kogelstoten met 15m68): "Ik ben tevreden met mijn prestatie. Mijn opwarming ging moeizaam en daardoor miste ik wat vertrouwen. Ik heb mijn wedstrijd rustig opgebouwd en daardoor kwam mijn vertrouwen terug. In mijn vijfde worp zat een mooie versnelling



Elena Defrère
Foto Luc Dequick

wat resulteerde in een nieuw record. Hiermee ben ik heel blij, al is het doel wel om dit seizoen nog verder te stoten.”

Laures Bauwens/RCG (goud 60m horden in 8”49): “Het komt heel onverwacht. Ik stond vierde ingeschreven dus ik wou zeker lopen voor het podium, maar goud had ik nooit verwacht. Ik ben heel blij met waar ik nu al sta, na veel blessures de afgelopen jaren, dus ik heb zeer veel zin in het outdoorseizoen. Door blessures aan de hamstring aan mijn aanvalsbeen had beslist om een paar jaar geen horden te doen, maar ik heb het altijd heel leuk gevonden om te doen en het zorgt een beetje voor een nieuwe uitdaging. Ik voel dat ik daar nog wat progressie op kan maken.”

Naomi Van den Broeck/ROCA (goud 400m in 52”89): “Oorspronkelijk was ik blij met de titel, want het BK is voor mij elk jaar belangrijk. Maar toen ik ontdekte dat we er niet bij waren als team voor het EK, waren we extreem ontgoocheld. Dat plaatste toch een domper op de vreugde. Ik ben wel tevreden met hoe ik de eerste 200 meter heb uitgevoerd, maar ik had al verwacht dat het chaos zou worden na 200 meter, omdat we op hetzelfde niveau lopen. Gelukkig kon ik nog net voor Helena kruipen, maar Camille liep wel voor mij. Dat zij voor mij trok, was in mijn voordeel. Met mijn slot ben ik ook tevreden. We hebben veel aan mijn kracht en weerstand gewerkt en dat heb ik hier kunnen tonen. Dat is een goed teken voor het outdoorseizoen.”

TEKST: Milan Augustijns



Merel Maes
Foto Luc Dequick



400m-podium met Van Den Broeck (m), Laus(l) en Claes(r)
Foto Luc Dequick



Lise Helsens
Foto Luc Dequick



Behind you for what's ahead

Thomas Carmoy
Allianz Ambassador

BROEDERS BERESTERK, CRESTAN VLOERT DE SMET

De afgelopen weken lieten de Belgische mannen al mooie dingen zien op de piste. Ben Broeders, Tibo De Smet en Robin Hendrix waren zelfs goed voor een nieuw Belgisch record. Die laatste kwam niet in actie in de Gentse Topsporthal tijdens de Allianz Belgian Championships indoor, terwijl de andere twee recordhouders wel van de partij waren. Met ook nog Eliott Crestan, Christian Iguacel, Julien Watrin, Thomas Carmoy, Ward Merckx en Jochem Vermeulen stonden nog een pak mooie namen klaar voor een namiddag topatletiek. De Belgische records kwamen er dankzij de vrouwen, maar met een zinderende 800m, een stevig duel tussen Iguacel en Watrin op de baanronde en Broeders op recordjacht lieten de mannen zich eveneens gelden.

opmeten. In zijn tweede sprong volgde nog 14m56, maar Kapata zat in een zetel en liet de competitie aan zich voorbijgaan. Extra sprongen waren niet meer nodig, want niemand ging voorbij Kapata. Björn De Decker/WIBO zette nochtans een sterke reeks neer met drie sprongen voorbij 14m70. Met zijn beste sprong van 14m72 pakte hij zilver. Het brons ging naar David Boda/DCLA, die met 14m68 eveneens een sterke afstand liet opmeten.

542

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKUNIA

Ward Merckx
Foto Johnny De Ceulaerde

CARMOY 2M20

In het hoogspringen werd het moeilijk om Thomas Carmoy/CRAC van een nieuwe titel te houden. Toch kregen we een boeiende competitie met liefst vijf atleten die 2m10 klaarden. Sten Geenens/ASVO was de pechvogel van de dag, want hij viel net naast het podium. Geenens had namelijk een derde poging nodig op 2m10, terwijl Bram Ghuyts/OEH en Jef Vermeiren/ACHL bij hun tweede poging die hoogte haalden en daardoor het brons mochten delen. Ondanks een moeilijke aanloop richting het BK wegens blessures, mocht Lars Van Looy/KAAG toch het podium op nadat hij 2m13 haalde in zijn eerste poging. Een onverwachts goed resultaat voor de jonge hoogspringer. Thomas Carmoy opende zijn competitie op 2m10 en na zijn eerste geslaagde sprong op 2m15 had hij al zekerheid over de titel. Nadien ging hij meteen door naar 2m20 en haalde die hoogte ook in zijn eerste poging. Op 2m25 kwam de lat driemaal naar beneden, toch keek Carmoy tevreden terug op zijn competitie. Intussen kreeg hij ook bevestiging over zijn deelname aan het EK indoor in Istanboel.

TESTDAG VOOR HAUTTEKEETE

De dag werd opgang getrappt door de snelwandelaars. Bij de mannen werd 5000m afgehaspeld door vijf deelnemers, waardoor we een groter deelnemersveld kregen dan de afgelopen jaren. Met Benjamin Leroy/ACLO kregen we ook een nieuwe winnaar. Leroy stond aan de start van zijn derde 5km snelwandelen ooit en zijn eerste indoorwedstrijd. Met 27'45"50 pakte de master meteen de Belgische titel. Meervoudig kampioen Peter Van Hove/ACHL moest tevreden zijn met zilver (28'05"06) en zoon Jasper Van Hove/ACHL pakte brons (28'33"72). Het eerste kampnummer voor de mannen waar de medailles werden uitgedeeld was het verspringen. Meerkamper Jente Hauttekeete/KAAG ging als favoriet van start, maar hij zou de titel niet cadeau krijgen. Halverwege de wedstrijd was Hauttekeete op achtervolgen aangewezen. Met 6m94 moest hij enkele centimeters toegeven op Yann Sampson/HUY, die met 6m99 uit zijn eerste sprong aan de leiding ging. Hauttekeete, die een nieuwe aanloop aan het testen is, kwam steeds beter in zijn ritme en liet in zijn vijfde poging 7m19 opmeten. Zijn laatste sprong landde hij nog

een stuk verder, maar de rode vlag ging omhoog. Sampson deed niet beter in zijn laatste sprongen en mocht het zilver in ontvangst nemen. Kwinten Torfs/ACHL werd derde met 6m82. In het hinkstap haalde Leopold Kapata/CSF meteen sterk uit. In zijn eerste poging liet hij meteen 14m82



De clash op de 800m met Crestan (m), Vandeputte (l) en De Smet (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

Andreas De Lathauwer/VS en Kwinten Cools/DCLA zijn dit seizoen aan elkaar gewaagd. In hun eerste poging lieten ze meteen zien waarom zij als titelfavorieten van start gingen. De Lathauwer opende met 17m49 en Cools met 17m21. Nadien kregen we nog verre worpen, maar de rode vlag ging vaker naar omhoog dan verhoopt. De openingsworpen waren uiteindelijk beslissend over de titel met goud voor De Lathauwer, die zich op een zevende plaats aller tijden nestelt. Cools is nu achtste aller tijden indoor. Het brons was voor Jarno Wagemans/HAMM met 15m79.

IGUACEL EN WATRIN SUB 21

Geen Kobe Vleminckx/AVLL op de 60m, nadat de sprinter zich blesseerde aan de voet tijdens de opwarming voor de finale van de 60m tijdens de IFAM. De weg naar de titel lag daardoor open voor Ward Merckx/VAC. De Belgian Falcon verbeterde zich deze zomer tot een stevige 10"36 op de 100m en zet die progressie deze winter verder. In de reeksen haalde Merckx meteen sterk uit met 6"66. Een knappe tijd, maar nog drie honderdsten boven de gevraagde tijd voor het EK. In de finale kreeg hij nog een tweede kans en met 6"67 klokte hij opnieuw een sterke tijd. Geen limiet, maar wel een Belgische titel met stevige chrono's die beloven voor de zomer. Merckx schuift op van de achtste naar de zesde plaats in de ranglijsten aller tijden. Rendel Vermeulen/ACME werd tweede in 6"88 en Simon Verherstraeten/AVLL derde in 6"89. Op de 60m horden gaf Michael Obasuyi/OEH last minute verstek. Na een blessure was Obasuyi opnieuw fit, maar het BK kwam nog net te vroeg. Het EK Indoor komt wel niet in gevaar. Dylan Caty/RESC kwam daardoor als nieuwe titelfavoriet aan de start van de finale, nadat hij als enige onder de acht



De 200m met Iguacel (m), Watrin (l) en De Vriese (r)

Foto Johnny De Ceulaerde

seconden bleef in de reeksen. In de finale klokte Caty 7"92, goed voor goud. Nolan Vancauwemberghe/MOHA liep een goede finale en mocht dankzij 7"99 zilver ophalen. Senne Segers/AVLL was goed voor brons in 8"15.

De 200m kondigde zich aan als een duel tussen Christian Iguacel/AVLL en Julien Watrin/DAMP. Watrin klokte uitbundig 21"17, maar Iguacel klokte met 21"12 de snelste tijd in de reeksen. Na de finish kwam de rijzige sprinter wel ten val, waardoor hij stevig ingepakt aan de start van de finale kwam. Het derde hem niet, want hij kwam naast Watrin uit de laatste bocht. Het werd een harde strijd tot aan de meet, waarbij niemand een duimbreedte toef. Iguacel en Watrin klokten allebei een ontzettend snelle 20"90, maar de fotofinish duidde Iguacel als winnaar aan. Een Belgi-

sche titel in een nieuw persoonlijk record en bovendien de derde prestatie aller tijden. Iguacel en Watrin zijn duidelijk klaar voor het EK indoor, waar Watrin individueel deelneemt aan de 400m en beiden deelmaken van de 4x400m.

CRESTAN MET INITIATIEF

Geen Tornados op de 400m, waardoor we een nieuwe kampioen kregen. In de voorlaatste reeks klokte Killian Mersseman/ASVO een stevige 48"32, maar het werd wachten op de laatste reeks voor de nieuwe kampioen. Het werd een hevige strijd waarbij Florent Mabilie/RESC de koppositie in de laatste meters niet meer uit handen gaf en won met 47"85. Dries Van Nieuwenhove/EA kwam nog sterk opzetten, maar met 47"87 moest hij nipt de duimen leggen met zilver als gevolg. Het brons was met 48"12 voor Maarten Heylen/AVLL, waardoor Mersseman net naast het podium viel. Op de 800m nam Elliott Crestan/SMAC resoluut de leiding na het startschot met Aurèle Vandeputte/HAC in zijn spoor. Halverwege de derde ronde probeerde Vandeputte de leiding over te nemen, maar Crestan hield de kop na een tussensprintje. Bij het ingaan van de laatste ronde zat alles op een lint met Tibo De Smet/RCG in de derde positie. Bij het uitkomen van de laatste bocht had Crestan een metertje op Vandeputte die leek te kraken. De Smet kwam hem voorbij, maar ondanks een stevige eindsprint kon hij Crestan niet remonteren. Crestan hield stevig stand en finishte in 1'49"26. De Smet werd tweede met 1'49"65 en Vandeputte pakte brons met 1'50"83. Op het EK komen de drie opnieuw in actie. Pieter Sisk/DCLA paste dezelfde tactiek toe als Crestan. Na de start nam Sisk meteen de leiding tijdens de finalereeks op de 1500m. Aan een gezapig tempo werkte het hele pak de eerste



Podium 60m horden met Caty (m) Vancauwemberghe (l) en Segers (r)

Foto Johnny De Ceulaerde

paar ronden af. Op drie ronden van het einde gooide Sisk het tempo omhoog. Jochem Vermeulen/AVLL kon als enige volgen en bij het ingaan van de laatste ronde begon hij zijn eindsprint. Vermeulen pakte meteen een aantal meter op Sisk en hield de leiding vast tot aan de finish. De titel was voor Vermeulen met 3'55"44 voor Sisk met 3'56"03. Het brons ging naar Julien Celis/RESC met 4'00"69. Het langste loopnummer van het BK, de 3000m, kon op weinig belangstelling rekenen. Met amper twee deelnemers werd de finale op gang geschoten. De titel ging naar Donald Lalmand/CSF met 8'55"40 voor Simon Vandebon/MACW met 9'01"79.

BROEDERS OP RECORDJACHT

Het laatste podium van de dag was dat van het polsstok. Alle drie de medaillewinnaars haalden vijf meter, maar voor winst was er weinig spanning. Ben Broeders/DCLA opende zijn competitie met een geslaagde sprong op 5m40. Robin Bodart/BBS gaf Broeders de meeste weerstand. De meerkamper ging bij zijn derde poging ook over 5m40. Daarmee deed hij beter dan ooit, wat hem zilver opleverde. Het brons was voor Thomas Van Nuffelen/DCLA met 5m20. Nadien ging Broeders alleen verder. In het Poolse Torun ging de Leuenaar begin februari hoger dan ooit met 5m82. In Gent was zijn recordhonger nog niet gestild. Na geslaagde sprongen op 5m70 en 5m80 ging de lat naar 5m90, maar het was net niet. De vorm zit duidelijk goed bij Broeders met het oog op het EK indoor.

REACTIES

Elliott Crestan/SMAC (goud 800m in 1'49"26): "De trainingen verlopen goed en deze wedstrijd geeft het nodige vertrouwen met het oog op het EK. De titel was



Jente Hauttekeete

Foto Johnny De Ceulaerde

het absoluut het doel vandaag en ik wou niet achteraan de groep vast zitten. Ik liep een sterke zomer en ik ben ook sterker dan twee jaar geleden. Toen haalde ik de finale niet, nu ga ik proberen om beter te doen."

Tibo De Smet/RCG (zilver 800m in 1'49"65): "We hadden deze winter wel het Belgisch record als doel gesteld en dat lukte dat meteen in die eerste wedstrijd. De limiet voor het EK was het eerste opzet, maar het werd meteen ook dat BR. De tijd was ook boven verwachtingen. Het is leuk dat het meteen lukte, want de komende wedstrijden, en zeker op het EK, zal tactisch worden gelopen en wordt een goede tijd moeilijker. Ik sta nog steeds eerste in Europa, dus moet je ambities hebben en mikken op een finale. We moeten natuurlijk ronde per ronde bekijken, maar dat is een doel. Op lange termijn vormen het WK

en de Olympische Spelen het grote doel. Afgelopen zomer liep ik onder de limiet voor de Spelen van 2020. Die limiet is nu wat scherper, maar ik zit 35 honderdsten boven die limiet met mijn indoortijd. Dus de Spelen zijn niet onrealistisch. Maar eerst het EK."

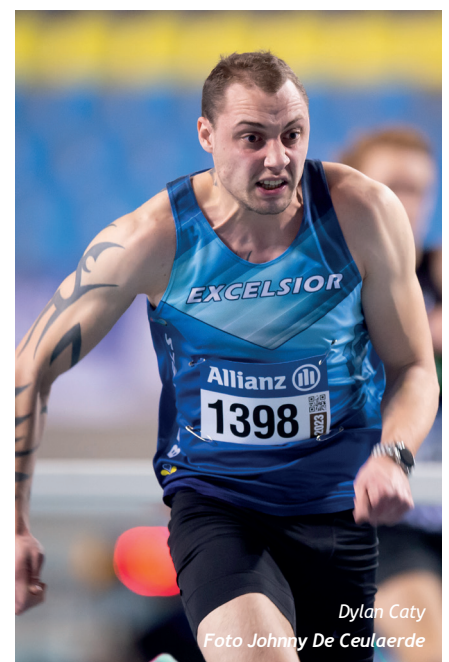
Thomas Carmoy/CRAC (goud hoog met 2m20): "Een nieuwe Belgische doet altijd deugd. Ik liet ook enkele goede sprongen zien en op 2m25 was het net niet. Maar ik ben tevreden met mijn wedstrijd vandaag. Nu trek ik richting Birmingham voor een laatste competitie en dat vormt de ideale voorbereiding voor het EK."

Lars Van Looy/KAAG (zilver hoog met 2m13): "Ik heb de hele winter gesukkeld met blessures. Eerst mijn knie, dan mijn rug en mijn nek. Daarom deed ik niet mee



Hinkstap-podium met Kapata (m), De Decker (l) en Boda (r)

Foto Johnny De Ceulaerde



Dylan Caty

Foto Johnny De Ceulaerde

aan het Vlaams kampioenschap. De laatste twee weken ging het beter, maar ik doe nog steeds maximum zes sprongen op trainingen. Dus ik ben absoluut tevreden met wat ik vandaag heb laten zien. Het plan was om niet te veel te springen en hoogtes over te slaan. Dat is niet echt gelukt, want uiteindelijk heb ik nog redelijk veel gesprongen. Maar met 2m13 ben ik echt tevreden gezien de moeilijke aanloop. Mijn trainer Stefaan Vanderstichelen is na vorig seizoen gestopt, dus ik moest op zoek naar een nieuwe trainer. Dat werd Jens Laporte en hij is actief bij KAAG, daarom mijn overstap naar KAAG.”

Michael Obasuyi/OEH (DNS 60m horden): “De voetblessure is helemaal van de baan. Maar ik heb toch een viertal weken geen hordentrainingen kunnen afwerken. De laatste weken kon ik opnieuw trainen op de horden, maar vandaag is mijn lichaam net niet klaar om te starten. Op het EK willen we wel van start gaan, daarom nemen we vandaag geen risico's. Ik ga ook alleen deelnemen als ik voel dat ik op niveau ben en kan meestrijden in Istanboel.”

Jente Hauttekeete/KAAG (goud ver met 7m19): “Ik moest er wat in komen vandaag. Mijn laatste sprong was rond de 7m50, maar jammer genoeg niet geldig. Ik ben wat aan het spelen met mijn aanloop, dus het was een beetje zoeken. We hebben de hoek van de mijn afzet aangepast, want ik leunde een beetje te veel naar achteren. Op training probeer ik nu rechter te blijven bij de afstoot en haalde ik al zeven meter, dat haal ik anders nooit op training. Nu leverde ik mooie sprongen af, maar ik kwam altijd een stukje voor de plank uit. Uiteindelijk heb ik goede sprongen afgeleverd, telkens rond de 7m20 en met die 7m19 ben ik ook tevreden als eindresultaat.”

Kobe Vlemincx/AVLL: “Het doet altijd een beetje pijn om niet te kunnen meedoen. Ik heb de voorste ligamenten in mijn enkel volledig afgescheurd en andere partieel, dus mijn winter is gedaan. Het indoorseizoen liep nochtans goed, dus het is zuur als je dan niet kan tonen wat je waard bent. Maar ik kom graag supporteren voor de trainingengenoten en de teamgenoten van de aflossing.”

Ward Merckx/VAC (goud 60m in 6"67 en 6"66 in de reeksen): “Ik ben blij met het constante niveau, maar ik had gehoopt om die 6"63 te halen. Dus op dat vlak is het toch een beetje dubbel. De titel is natuurlijk leuk, maar ik was vooral bezig met de tijd en die titel zou dan wel volgen. Vandaag was de laatste dag om de limiet te halen, daarom sluit ik mijn indoorseizoen af en gaat de focus nu naar het outdoorseizoen. Dan staat een WK op het programma,



400m met Mabilie (1406), Van Nieuwenhove (2923) en Heylen (3138)
Foto Johnny De Ceulaerde



Niels Pittomvils
Foto Johnny De Ceulaerde

wat individueel niet eenvoudig zal zijn. Maar met de Falcons kunnen we daar wel iets mooi laten zien.”

Ben Broeders/DCLA (goud polsstok met 5m80): “Het was een beetje naar adem happen naar het einde toe, want ik was alleen in competitie. Dat maakt een BK altijd een uitdagende wedstrijd. Maar ik ben heel tevreden met de sprong over 5m80 en de pogingen op 5m90. De aanpak bij de nieuwe coaches (Broeders traint sinds dit seizoen bij ouders van wereldrecordhouder Armand “Mondo” Duplantis) verloopt goed. Het accent ligt meer op het lopen en vooral agressiever lopen. Nu volgt het EK, waar de wedstrijd tactischer zal verlopen met meerdere hoogtes dan ik vandaag heb gedaan, vooral om het interessanter te maken. Als ze een agressieve progressie in hoogtes doen, krijg je meer springers op hetzelfde schavot. Dus het zal een andere wedstrijd worden dan de grote

wedstrijden, waar het vooruit moet gaan zodat Mondo wat kan springen. De nadruk zal in Istanboel op efficiëntie liggen als je wil meedoen voor de medailles.”

Andreas De Lathauwer/VS (goud kogel met 17m49): “Kwinten (Cools, red.) en ik zijn aan elkaar gewaagd, dus dat houdt er wel de spanning in. Als de eerste worp al meteen goed is, dan ga je in de volgende pogingen volle bak om een goede afstand te halen. Er zaten een paar goede worpen bij, maar jammer genoeg ongeldig. Volgende week volgt nog het BK studenten en nadien nog het BK beloften. Daar gaan we proberen opnieuw beter te doen.”

Christian Iguacel/AVLL (goud 200m in 20"90): “Na de val in de reeksen was mijn arm goed geschaafd en ook mijn heup en knie werden goed geraakt. Tijdens de rust ben ik daarom in beweging gebleven om eventuele zwelling zoveel mogelijk te vermijden. We hebben nog getwijfeld om in de finale met mijn andere been vooraan in de startblok te starten, want de gehavende knie steunt op de grond. Uiteindelijk heb ik mijn positie behouden en als laatste in mijn blok gekropen om zo kort mogelijk op die knie te moeten steunen. Het lopen zelf ging goed en met Julien (Watrin, red.) en Jaron (De Vriese, red.) wist ik dat het hard ging gaan voor de titel. Bij het ingaan van de bocht voelde ik dat ik dichterbij kwam bij Julien. Ik kwam ook goed uit de bocht en kon het vasthouden. Deze tijd is een bevestiging van wat ik deze winter al liet zien. Nu gaat de focus opnieuw naar de 400m met het team op het EK.”

TEKST: Ben Ghyselincx

De volledige uitslag van de Allianz Belgian Championships is terug te vinden op Atletiek.nu



Bram Ghuyts

Foto Johnny De Ceulaerde



Snelwandelaars Peter Van Hove (5803), Jasper Van Hove (m) en Benjamin Leroy(4000)

Foto Johnny De Ceulaerde



COVER Imke Vervaaet met een 200m-BR van 23"26 (de tijd op het scorebord werd gecorrigeerd)

FOTO Johnny De Ceulaerde

RECHTZETTING

In @letiekleven 7 over het BK meerkamp stond een foutief bijschrift bij de foto links onderaan. Het was niet Elie Bacari, maar Dai Keita op de 60m horden.

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 08- Woensdag 22 februari 2022

FOTO'S: Luc Dequick (vrouwen) en Johnny De Ceulaerde (mannen)

TEKST: Milan Augustijns (vrouwen) en Ben Ghyselincx (mannen)

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.