

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ BELGIAN INDOOR CHAMPIONSHIPS



MICHAEL OBASUYI SLOOPT 26 JAAR OUD BELGISCH RECORD EN OOGT KLAAR VOOR GLASGOW

Dat het overall niveau hoog ligt op een BK, daar mogen we met deze generatie Belgische atleten wel vanuit gaan. En toch is het altijd mooi als er dan ook echt een uitgesproken hoogtepunt komt tijdens zo'n nationaal kampioenschap. Daarvoor zorgde in Louvain-la-Neuve Michael Obasuyi, die in de 60 meter horden onder het 26 jaar oude Belgisch record dook. Eliott Crestan werd één van de andere grote uitblinkers. Dat duo behoort meteen tot de speerpunten van de Belgische delegatie op het WK indoor in Glasgow. Kwinten Cools en Simon Jeukenne zorgen op hun beurt voor jeugdige topprestaties.



Kwinten Cools
Foto Luc Dequick

KWINTEN COOLS DERDE ALLER TIJDEN

Ze staan al te vaak in de schaduw, dus laat ons hier maar eens met de werpers van wal steken. De kogelstootcompetitie was afgelopen zondag van behoorlijk hoog niveau. In principe waren er drie kandidaten voor de nationale titel, maar echt spannend was het nooit. Kwinten Cools/DCLA liet meteen voelen wie de beste was en kwam in zijn tweede beurt tot 18m27. Daarmee wordt hij indoor derde Belg aller tijden én is hij de eerste belofte in ons land - indoor of outdoor - die voorbij de achttien meter komt. Eerstejaars senior Alexander Anthonissen/KAPE won zilver met 17m49, waardoor hij negende aller tijden wordt. Brons was voor Andreas De Lathauwer/VS met 17m02. In het hoogspringen moest Thomas Carmoy/CRAC zich ziek melden en zo kon Jef Vermeiren/ACHL de titel veroveren met 2m10. Daarna ging de lat nog naar 2m20, maar dat bleek te hoog voor de atleet uit Bevel die sinds vorige winter een indrukwekkend PR van 2m27 heeft staan. Jos Gamuela Ngamunguela/RESC was tweede met 2m07 en Giebe Algoet/HCO met dezelfde hoogte derde. In het verspringen was het goud voor Yanni

Sampson/RFCL met 7m42, voor Jeroen Gonissen/FLAC die 7m27 sprong en Jente Hauttekeete/KAAG die tot 7m14 kwam. Die laatste vertegenwoordigt ons land overigens in de zevenkamp op het WK indoor in Glasgow (1-3 maart). In het hinkstapspringen was het behoorlijk spannend. Uiteindelijk geraakte Désiré Kingunza/CSF als enige voorbij de vijftien meter met

15m01. Daarna volgde David Boda/DCLA met 14m94 en Björn De Decker/WIBO met 14m69. In het laatste kampnummer, het polsstokspringen, kwam Ben Broeders/DCLA, die in de aanloop wat ziekjes was, niet over zijn aanvangshoogte van 5m40. Robin Bodart/BBS had zo aan 5m10 genoeg voor de titel. Thomas Van Nuffelen/DCLA was tweede met 5m00 en Gilles Ory/ATC derde met 4m90.

ELIOTT CRESTAN INDRUK-WEKKEND

De snelwandelaars bijten traditioneel de spits af op het BK indoor. Benjamin Leroy/ACLO was de beste in 26'57"49. Daarna volgden vader en zoon Peter Van Hove/ACHL en Jasper Van Hove/ACHL in 27'04"11 en 27'52"78. De volgende loopfinale was die van 800 meter en die was toch net even van een ander niveau, zelfs zonder de zieke Tibo De Smet/RCG. Pieter Sisk/DCLA ambieerde een toptijd en gooide er stevig de beuk in, maar kraakte in de slotronde. Eliott Crestan/SMAC ging er vlotjes overheen en won in een indrukwekkende 1'45"20, of amper zestien honderdsten boven het Belgisch record. Pieter was tweede in 1'46"93, de nog maar twintigjarige Timon Inghelbrecht/HAC derde in 1'50"04. In de 1.500 meter was Pieter Claus/ALVA afgetekend de beste in 3'51"86. Hij haalde het voor Maxime Delvoie/CSDY die 3'53"13 klokke en Oussama Lonneux/SER die op 3'53"32 uitkwam. In een dergelijke tactische wedstrijd had An-



Kobe Vleminckx (m), Simon Verherstraeten (l) en Ward Merckx (r)
Foto Luc Dequick

toine Senard/SER in de 3.000 meter geen zin. Hij ging voor een snelle tijd en dat lukte ook, want met 7'56"90 liep hij een mooi persoonlijk record. Daarachter liep **Simon Jeukenne/HERV** naar zilver in 8'11"71, en dat betekende een nieuw Belgisch record bij de junioren. **Rayan Vanderpoorten/KAAG** won brons in 8'17"65.

MICHAEL OBASUYI KLASSE APART

Dat de finale van de 60 meter horden een van de hoogtepunten van het Belgisch kampioenschap moest worden, wist iedereen op voorhand. Het aangekondigde duel tussen **Michael Obasuyi/OEH** en **Elie Bacari/DCLA** kwam er echter niet helemaal, want echte strijd was er niet. Michael was een klasse apart en denderde naar een nieuw Belgisch record van 7"54. Hij doet daarmee één honderdste beter dan de tijd van Jonathan N'Senga uit 1998. Die laatste was als LB-FA-topsportcoördinator overigens aanwezig in Louvain-la-Neuve. Michael is finalekandidaat in Glasgow en krijgt op het WK gezelschap van Elie, die zondag zilver won in 7"72. **Nolan Vancauwemberghe/MOHA** was derde in een zeer degelijke 7"83.

HOOGSTAANDE 60M-FINALE

Ook de finale van de vlakke 60 meter werd er eentje van in België zelden of nooit gezien hoog niveau met liefst vijf atleten onder de 6"80. **Kobe Vleminckx/AVLL** was zoals verwacht baas in 6"66. Daarna volgden **Ward Merckx/VAC** in 6"72 en **Simon Verherstraeten/AVLL** in 6"74. Die laatste had in de reeksen al 6"72 geklokt, waar-



Désiré Kingunza (m), David Boda (l) en Björn De Decker (r)
Foto Luc Dequick

door hij negende aller tijden wordt. **Antoine Snyders/WACO** was zondag vierde in eveneens 6"74, junior **Dieter Bergs/ROBA** vijfde in 6"77. Hij wordt daarmee tweede junior aller tijden. In de 200 meter ging de nationale titel naar **Rendel Vermeulen/ACME** in 21"32. Hij won voor **Camille Snyders/WACO**, die 21"38 klokte, en **Victor Hofmans/OLSE** met 21"47. Een van de spannendste momenten van het BK was de 400 meter. **Christian Iguacel/AVLL** remonteerde in het slot nog **Jonathan Sacoor/OEH** en won met één honderdste verschil: 47"24 versus 47"25. **Daniel Segers/RESC** was derde in 47"53.

REACTIES

Jente Hauttekeete/KAAG (brons verspringen met 7m14): "De benen waren niet

goed. Er zat wel één goede sprong tussen, maar toen kwam mijn aanloop niet uit. Ik zit al een tijdje uit te kijken naar mijn eerste grote senioreskampioenschap, dus ik heb zeker zin in Glasgow. Ik ben al blij dat ik erbij ben en op papier ben ik misschien de minste, maar ik denk wel dat ik mijn persoonlijk record nog kan verbeteren, zeker als er wat extra adrenaline bij komt kijken. En dan is top zes haalbaar volgens mij."

Elliott Crestan/SMAC (goud 800m in 1'45"20): "Jammer dat Tibo De Smet er niet was, maar Pieter Sisk opende heel snel en zo werd het toch nog een mooi BK. Na afgelopen zomer heb ik veel wijzigingen doorgevoerd in mijn omkadering. Behalve mijn coach is eigenlijk iedereen nieuw. En ik let nu ook meer op wat ik doe naast de trainingen. Mijn eten is gezonder en ik ga elke week naar de kinesist in plaats van enkel bij een blessure. En de nieuwe aanpak pakt goed uit, want ik voel me sterk en misschien nog belangrijker: pijnvrij. Eerlijk gezegd brengt het wel wat stress met zich mee om met de beste wereldjaartijd naar het WK te vertrekken. Als je de snelste tijd ter wereld hebt, verwachten de mensen iets van je."

Michael Obasuyi/OEH (goud 60m horden in 7"54, BR): "Eerlijk gezegd houdt dat record mij niet echt bezig. Het is internationaal dat ik wil presteren, niet in België. Maar het is natuurlijk wel cool om te kunnen zeggen dat je de snelste Belg ooit bent. Wat dit voor mij betekent, is dat je heel veel kan bereiken door jarenlang geduldig en hard te werken. Twee jaar geleden zat ik al vlakbij het record, maar door blessures heb ik daarna niet meer op niveau kunnen presteren. Ondertussen heb ik met mijn trainer (red. Patrick Himschoot) wel een balans gevonden op training. We hebben



Jef Vermeiren
Foto Luc Dequick

ons erbij neergelegd dat ik niet evenveel aankan als mijn concurrenten en ik werk nu behoorlijk lichte trainingsweken af. Ik mik op de finale op het WK. Als dat niet het doel is, kan ik evengoed thuis blijven.”

Kobe Vleminckx/AVLL (goud 60m in 6"66): “Balen dat ik het WK niet gehaald heb, want ik heb de benen om daar te staan. Alleen kon ik het nooit in één wedstrijd samenbrengen. Hier loop ik weer twee keer 6"66 en dat is de lijn van al mijn wedstrijden deze winter. Elke keer waren er nog wel wat kleine werkpuntjes die ervoor zorgden dat de tijd nooit super was. Nu gaat alle aandacht naar de World Relays op de Bahama's waar we top zullen moeten zijn om ons met de Belgian Falcons te plaatsen voor de Spelen. Maar ik geloof in ons team.”

Christian Iguacel/AVLL (goud 400m in 47"24): “Bij het naar binnen komen was het even knokken en voor mijn neus ging de deur dicht. Daardoor liep ik even pas derde, maar in de laatste rechte lijn zat ik al tweede en voelde ik dat ik Jonathan nog kon remonteren. Ik hield hem altijd binnen schot dus wist dat ik nog kans maakte om te winnen. Mijn gevoel zat de hele wedstrijd goed en het is mooi dat mij dat ook de Belgische titel oplevert. Daarvoor was ik hier, niet voor een WK-selectie.”

Antoine Senard/SER (goud 3.000m in 7'56"90): “Ik heb getwijfeld over mijn raceplan, want ik wist niet goed of een sterke chrono mogelijk zou zijn gezien het gebrek aan tegenstand. Daags voordien heb ik toch maar beslist om meteen naar de kop te gaan en toch op zoek te gaan naar een snelle tijd. Die beslissing was ingegeven door mijn vormpeil, dat niet slecht is momenteel. En die tactiek heeft gewerkt, want ik loop een persoonlijk record en heb plezier beleefd aan mijn solotocht.”



Christian Iguacel (5664) en Jonathan Sacoor (5766)
Foto Luc Dequick

Simon Jeukenne/HERV (zilver 3.000m in 8'11"71, BR juniore): “Ik was niet echt goed voorbereid op een 3.000 meter, maar op basis van mijn goede vorm in de veldlopen wilde ik toch proberen het Belgisch record aan te vallen. Daarom vroeg ik aan een vriend om mij te hazen. De benen waren niet erg goed, maar ik heb doorgezet en ben nog snel kunnen eindigen. Dus uiteindelijk ben ik wel heel tevreden met het resultaat. Dat belooft voor de zomer.”

Alexander Anthonissen/KAPE (zilver kogelstoten met 17m49): “Als mijn eerste senioreskampioenschap vond ik het zeker een leuke ervaring. Het geeft me goede moed voor de zomer. Ook dat we met z'n drieën zijn voor de titel maakt het voor mij uitdagend en leuk. Over de afstand kan ik niet klagen. Het is een persoonlijk record, maar ik hoopte op de achttienmeterworp. Voor de rest verliep de wedstrijd best oké. Gewoon nog wat technisch werken.”

TEKST: Milan Augustijns

Kwinten Cools/DCLA (goud kogelstoten met 18m27): “Na enkele intensieve trainingsmaanden en wat tijd om aan mijn techniek te sleutelen, had ik dit seizoen wel al het gevoel dat ik goed zat. Tot nu toe kon ik in wedstrijd de kogel nog niet super treffen, en dat lukte nu wel. In combinatie met de sterke concurrentie van Andreas en Alexander pushte dat me naar een hoger niveau. Ik ben blij dat ik eindelijk de grens van de achttien meter heb kunnen overschrijden.”



Rendel Vermeulen (6121), Camille Snyders (782), Victor Hofmans 5735 en Cedric Verschuere (6350)
Foto Luc Dequick



Elliott Crestan (603) en Pieter Sisk (5001)
Foto Luc Dequick

Get
ready for
the **best**

Allianz 

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

RANI ROSIUS EN NOOR VIDTS ZIJN KLAAR VOOR HET WK

Op een Belgisch kampioenschap gaat het in de eerste plaats om de nationale titels, maar voor de grote kleppers zal het toch altijd een belangrijk testmoment vormen in functie van het aankomende grote kampioenschap. Dat geldt zowel indoor als outdoor, en deze keer is dat grote kampioenschap het WK indoor in Glasgow. Noor Vidts en Rani Rosius, twee uithangborden van de Belgische delegatie in Schotland, testten zich in Louvain-la-Neuve. En met succes. Ze zijn er klaar voor. Rani haalt al heel het indoorseizoen een hoog niveau en bevestigde op het BK. Noor kwam alweer prima voor de dag in het kogelstoten en op de 60m horden. Zij heeft daar in Glasgow natuurlijk haar wereldtitel uit Belgrado twee jaar geleden te verdedigen.

zeker op sportief gebied. Nicasina Rossaert/VAC won zilver met 1m79 en haar clubgenote en favoriete Merel Maes/VAC moest vrede nemen met brons en 1m74. In het hinkstapspringen maakte Saliyya Guisse/RESC haar favorietenrol waar met een winnende sprong van 12m62. Zilver ging naar Elsa Loureiro/RFCL met 12m17 en brons naar Viktoria Mihaylova/CSF met 12m01. Noor Vidts werkte in Louvain-la-Neuve behalve het kogelstoten ook de 60 meter horden af. En die won ze zowaar. In afwezigheid van Anne Zagré/RESC en de voor het WKI geplaatste Yanla Ndjip-Nyemec/RESC wist ze naar de overwinning te snellen in een mooie 8"27, ofwel twaalf honderdsten boven haar persoonlijk record. Zilver ging naar Noor Koekelkoren/DCLA, die met 8"35 op de nationale ranking de vierde juniore aller tijden wordt. Het brons was in 8"40 voor Laures Bauwens/RCG.

RANI ROSIUS WINT AUTORITAIR

Rani Rosius/AVT bewees in de finale van de 60 meter dat ze net als Noor klaar is voor Glasgow. Ze snelde autoritair naar 7"20. Marine Jehaes/SER was tweede in een knappe 7"29 en wordt zesde aller tijden. Brons ging in 7"43 naar Rani Vincke/KAAG. Over 200 meter kregen we een duel tussen twee Belgian Cheetahs, waarbij specialiste Imke Vervae/RCG het uiteindelijk haalde in 23"56. Naomi Van Den Broeck/ROCA volgde zeven honderdsten later en stijgt daarmee naar de vijfde plek op de Belgische ranglijst aller tijden.

GOUD EN BRONS VOOR NOOR VIDTS

Zonder echt al richting haar persoonlijk record te gaan - laat dat maar voor Glasgow - maakte meerkampster Noor Vidts/VAC op het BK een degelijke beurt in het kogelstoten. Ze behaalde de derde plaats met 13m75. De 14m-grens komt in zicht voor de regerende wereldkampioene vijfkamp. Het goud ging zoals verwacht naar Jolien Boumkwo/VAC met 16m97. Elena Defrère/KAAG veroverde zilver met 15m92. Ook in het polsstokspringen ging de zege naar de uitgesproken favoriete, namelijk Europes vicekampioen bij de beloften Elien Vekemans/DCLA die over 4m30 ging. Zilver was voor Fleur Hooyberghs/ACHL met 4m05, brons voor Lola Lepère/RESC met dezelfde hoogte. In het verspringen landde Maïté Beernaert/HAC als enige voorbij de zes meter. Ze won het goud met 6m05, terwijl Sara Van Hoyweghen/VOLH en Hanne Maudens/VS respectievelijk 5m95 en 5m94 lukten.

CLAIRE ORCEL VERRAST MET HOOGSPRINGTITEL

Iets verrassender was de nieuwe nationale kampioene in het hoogspringen. Daar haalde Claire Orcel/CSF het met 1m81. Een opsteker na enkele moeilijke jaren, toch



Noor Vidts
Foto Luc Dequick



Imke Vervae
Foto Luc Dequick

HELENA PONETTE PIJLSNEL OP DE 400M

Een andere Belgian Cheetah was buiten categorie in de 400 meter, want **Helena Ponette/HCO** duldde geen tegenstand met goud in 52"63. De net 24 geworden atlete bleef daarmee niet gek ver boven haar persoonlijk record van 52"31, een tijd die ze vorig jaar neerzette op het EK indoor in Istanboel. Ze benadert dus haar beste vormpeil. Zilver ging in 55"08 naar **Kylie Lambert/CABW**, brons in 55"11 naar **Eline Claeys/ATLA**. Cloë Vandermeulen/RCG finishte als vierde in 55"28, de 18-jarige juniore **Zoë Laureys/DUFF** legde beslag op de vijfde stek in 55"44 en **Paulien Couckuyt/VAC** werd zesde in 55"55. Zij kende door wat kwaaltjes geen al te beste aanloop naar het BK.

GESLAAGD UITSTAPJE NAAR DE 800M VAN ELISE VANDE- RELST

In de 800 meter had **Elise Vanderelst/CABW** het in de start nog even moeilijk, maar uiteindelijk was ze wel baas in 2'07"48. **Rani Baillievier/OLSE** was tweede in 2'07"85 en **Liselot Smolders/ROBA** derde in 2'08"10. In de 1.500 meter was **Lucie Grandjean/BBS** een maatje te sterk voor de verzamelde tegenstand met goud in 4'24"93. De 19-jarige **Nel Vanopstal/ACME** finishte als tweede in 4'28"36, **Lore Quatacker/KAAG** werd derde in 4'32"81. **Annelies Sarrazin/FLAC** maakte haar favorietenrol waar in de 3.000 meter snelwandelen door te winnen in 16'55"00. **Liesbet De Smet/DUFF** eindigde als tweede in 17'51"92 en **Ellen Pied-**



Rani Rosius (m), Marine Jehaes (l) en Rani Vincke (r)
Foto Luc Dequick

fort/ACHL kwam als derde over de finish in 20'54"58.

REACTIES

Rani Rosius/AVT (goud 60m in 7"20): "De vooruitgang die ik dit jaar gemaakt heb, zit hem vooral in de regelmaat. Het enige wat ik nog mis dit jaar, is een uitschieter. Als de planning van mijn coach (red. Johan Baerts) klopt, moet die er binnen twee weken komen op het WK. Tussendoor loop ik geen wedstrijden meer. Echt jammer dat Delphine Nkansa niet op het BK was, want met meer tegenstand push je jezelf toch altijd wat harder. Mijn coach maakte zich zelfs ongerust, omdat ik soms gekke dingen ga doen als er weinig tegenstand is. Na de reeksen zei hij dat hij vooral blij was dat ik

niet op mijn gezicht was gegaan. Wat ik op het WK kan durf ik niet te voorspellen. Ik ben bezig met mezelf en mijn persoonlijk record verbeteren. Of dat pakweg halve finales oplevert, daar heb ik geen idee van. En dat houdt mij ook niet bezig."

Noor Vidts/VAC (goud 60m horden in 8"27 en brons kogelstoten met 13m75): "Ik vond het jammer dat Anne Zagré er niet was. Met sterke tegenstand voel je toch altijd wat extra punch, maar ik ben wel tevreden met mijn resultaat. Mijn lichaam voelt goed aan, in tegenstelling tot vorig jaar, toen ik veel pijntjes had. Met het kogelstoten ben ik ook blij. De timing klopte nog niet honderd procent, maar ik denk wel dat ik binnen twee weken weer voorbij de veertien meter kan geraken. Eigenlijk is het WK indoor vooral een tussenstapje naar Parijs in de zomer, maar die herinnering aan twee jaar geleden maakt het wel wat specialer. Er komen mooie herinneringen boven aan mijn wereldtitel. Die positieve energie ga ik proberen te gebruiken."

Elise Vanderelst/CABW (goud 800 in 2'07"48): "De ambitie was om dit indoorseizoen de conditie te testen en om mijn World Ranking te verbeteren, en dat is gelukt. Naar het WK was ik hoe dan ook niet gegaan, zelfs als ik mij geplaast had. Op het BK ging ik voor de 800 meter voor de uitdaging en om aan mijn snelheid te werken. In de 1.500 meter had ik waarschijnlijk een hele wedstrijd alleen gelopen, terwijl ik in de 800 meter eerst helemaal achterin belandde. De start ging hard, maar uiteindelijk kon ik snel aan de kop komen. Te snel misschien wel. Op het einde hoorde ik mensen de naam van Rani roepen, dus ik wist dat ze dicht kwam."



Helena Ponette
Foto Luc Dequick

Helena Ponette/HCO (goud 400m in 52"63): "Dat ik hier grotendeels alleen ging lopen, wist ik op voorhand wel, maar we hadden een plan en daar heb ik mij aan kunnen houden. Dus ik ben tevreden met mijn race en mijn chrono. Deze winter was er voor mij eentje zonder grote doelen, waarin ik maar twee wedstrijden gelopen heb, maar ik hoopte toch een mooie tijd te lopen om mijn plaats te verdienen bij de Cheetahs voor het WK indoor in Glasgow. Ik verwacht daar dat niet alle landen op hun sterkst gaan zijn zo kort voor de Spelen, dus als wij dat wel zijn, moet een medaille haalbaar zijn. Na Glasgow begin ik meteen aan een zwaar trainingsblok en daarna volgen stages in Cyprus en Curaçao, en vervolgens de World Relays."

Claire Orcel/CSF (goud hoogspringen met 1m81): "Op training bepaalde nieuwe dingen proberen en die met succes kunnen omzetten naar een wedstrijd vind ik nog altijd leuk, maar ik ben er totaal niet mee bezig om ooit weer mijn hoogste niveau te halen. Als ik mij ooit weer weet de kwalificeren voor een kampioenschap zeg ik zeker geen neen, maar ik ga er ook mijn werk of andere bezigheden niet voor laten. Daarom train ik ook maar vier keer per week. Atletiek is op dit moment een hobby voor mij, en dat doet deugd. Mijn leven op deze manier invullen bevalt me."

Elien Vekemans/DCLA (goud polsstokspringen met 4m31): "De voorbije dagen waren niet evident. Ik zat met pijn aan kuit en achillespees en heb een tape gelegd, waardoor de pijn wat verzachtte. Maar zonder het te beseffen was ik mij waarschijnlijk aan het inhouden. Ik ga er snel mee naar de dokter, zodat dit niet



Elien Vekemans
Foto Luc Dequick

blijft aanslepen, want ik wil pijnvrij de zomer in. Eigenlijk wilde ik deze winter al 4m50 springen en mij voor het EK plaatsen, en dat zat er ook in, maar kwam er nooit uit. In die zin ben ik ook niet tevreden over mijn BK."

Imke Vervae/RCG (goud 200m in 23"56): "Ik ben blij dat ik heb kunnen winnen, en de tegenstand van Manon en Naomi heeft geholpen om toch wat sneller te lopen dan in de reeksen, waar ik mijn tijd vond tegenvallen. Het plan was om al door te gaan in de reeksen maar dat is niet helemaal gelukt. Dit winterseizoen noem ik tot nu toe oké, maar niet super. Ik heb het gevoel dat er meer in mij zit, maar dat heb ik tot nu toe nog niet laten zien. Volgens mij door een verkoudheid die maar blijft aanslepen."

Elena Defrère/KAAG (zilver kogelstoten met 15m92): "Ik heb mijn tweede beste prestatie ooit geworpen, dus met deze afstand ben ik zeker tevreden. Maar het voelde alsof er meer inzat, waardoor ik toch lichtjes op mijn honger ben blijven zitten. Dit indoorseizoen heb ik technisch mooie stappen vooruit gemaakt, waardoor mijn uitslagen ook stabiel werden. De plaatsing van mijn voeten zit steeds vaker goed en daardoor kan ik op zoek gaan naar mijn maximale snelheid in de cirkel. Op dit BK kon ik elke worp steeds sneller en explosiever werpen, maar klopte de timing bij mijn afworpen net niet."



Maité Beernaert (m), Sara Van Hoyweghen (l) en Hanne Maudens (r)
Foto Luc Dequick



Claire Orcel
Foto Luc Dequick

Noor Koekelkoren/DCLA (zilver 60m horden in 8"35): "Ik kwam met een goed gevoel naar het BK. De afgelopen weken heb ik wat gesukkeld met mijn start, maar de woensdag voor het BK had ik de klik terug gemaakt. De reeksen verliepen vlotjes. Ik liep 8"48, wat even snel was als mijn persoonlijk record. Ik wist dat een scherpere tijd erin zat. In de finale focuste ik me gewoon op mezelf en heb ik uitgevoerd wat ik op de training heb geleerd. En dat met een positief resultaat. Er is nog progressie mogelijk op de eerste drie horden en daaraan ga ik nu hard werken. Ik heb nog het BK studenten en BK junioren op de planning staan."

Marine Jehaes/SER (zilver 60 in 7"29): "Op beter had ik niet kunnen hopen, en dan heb ik het zowel over de plaats als de chrono. Rani is niet te kloppen, of toch nu nog niet voor mij. Voor de finale zeiden mijn coach en ik wel tegen elkaar dat we voor de overwinning liepen, maar we wisten goed genoeg dat dat eigenlijk niet kon. In de eerste 30 meter kon ik wel mee, maar eens ze gelanceerd is, is Rani een machine. Eigenlijk onder die 7"30 is wel iets waar ik heel blij mee ben, en dat geeft mij ook goeie kans om met de Belgian Rockets te mogen lopen op de Bahama's. Ik wist niet goed hoe ik mij zou voelen na een vermoeiende stage van negen dagen op Tenerife."

TEKST: Milan Augustijns



Elise Vanderelst
Foto Luc Dequick



Elena Defrère
Foto Luc Dequick



COVER Michael Obasuyi verbeterde het 26 jaar oude BR van Jonathan N'Senga op de 60m horden.
FOTO Luc Dequick

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 7- Donderdag 22 februari

FOTO'S: Luc Dequick
TEKST: Milan Augustijns

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.