

@LETIEKLEVEN

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN VELDLOPEN



PK OOST-VLAANDEREN: MARCO VANDERPOORTEN EN CHARLOTTE VAN HESE HEERSEN IN HAMME

In Hamme waren zondag alle ingrediënten aanwezig om er een beklijvend Oost-Vlaams provinciaal kampioenschap veldlopen van te maken. Een verloren zonnestraaltje, een ijskoud briesje en enkele fikse sneeuwbuien zorgden voor een winters veldloopweertje waarin liefst 1090 deelnemers het beste van zich gaven op een in het Meulenbroek uitgetekend gevarieerd en selectief parcours. Met thuisloper Marco Vanderpoorten/HAMM stond bij de seniores mannen de uitgesproken favoriet op het hoogste schavotje. Bij de vrouwen ging het schildje bij de seniores naar AVLO-atlete Charlotte Van Hese.



De start van de seniores mannen
Foto Johnny De Ceulaerde

“We kunnen terugblikken op een geslaagd kampioenschap” stelt Freddy Lauwaert. De voorzitter van het organiserende AC Hamme is duidelijk in zijn nopjes. “We hebben een mooie ploeg vrijwilligers. Acht onder hen zijn al vanaf donderdag in de weer om het parcours te voorzien van de nodige nadarafsluitingen en veiligheidsmaatregelen. Ik denk dat men bij het PC ook tevreden is en dat zowel met de wedstrijden als met het randgebeuren. De mooie accommodatie die wij hier ter beschikking hebben is een troef voor onze veldloop. Waarom we niet eerder een provinciaal kampioenschap hebben ingericht? Kijk, ik ben nu vijftien jaar voorzitter en nooit eerder hebben wij ingericht. Deze keer paste het eindelijk eens in het programma. De voorbije jaren hadden we steeds af te rekenen met de veldrit hier. Ook nu is het nipt, want maandag moest alles afgebroken zijn omdat de opbouw van de veldrit al dinsdag begint. Maar kom, ik hoop dat we ons visitekaartje hebben afgegeven want ik kreeg niks dan lovende kritiek.”

Lovend waren ook de prestaties van AC Hamme. “Dat Marco Vanderpoorten de titel zou grijpen bij de seniores lag in de lijn der verwachtingen. Ook Merijn Huygens maakte zijn favorietenrol waar. Verrassender is de bronzen medaille van Mona De Backer. Neen die hadden we niet zien aan-

komen. Verder noteerden we met Lennert Rooms nog een bronzen plak voor AC Hamme”, besluit Lauwaert.

MARCO VANDERPOORTEN

Net zoals vorig seizoen overklaste **Marco Vanderpoorten/HAMM** iedereen in de senioreswedstrijd. Hij verwees **Manuel De Backer/ACME** met ruim twintig seconden naar de tweede plaats. Niemand kwam



Arno De Feyter
Foto Johnny De Ceulaerde

verder maar een beetje in de buurt van de Hammenaar. “Ik mag terugblikken op een goede wedstrijd waarin ik vanaf de eerste meters een mooi tempo kon lopen. Natuurlijk ken ik het parcours en ik moet zeggen: zo’n slijkerige omlopen waar veel draaien en keren bij te pas komt liggen me wel. Bovendien vind ik dat je een PK niet mag laten schieten en dan zeker niet in Hamme waar ik kon rekenen op heel wat supporters. Dit was voor mij alvast een nieuw hoogtepunt van een geslaagde winter. Natuurlijk zal het EK, met een 25e plaats, en mijn vijfde plaats op het BK steeds bijblijven. De komende weken staan de CrossCup-manches van Hannuit en Diest, tevens Vlaams kampioenschap, nog op de rol. In die wedstrijden ga ik mijn vierde plaats in het CrossCup-klassement verdedigen. Tussendoor loop ik wellicht ook de regionale veldloop in Lokeren nog.”

ARNO DE FEYTER VIJFDE IN KORTE CROSS

Arno De Feyter/EA was de beste in de korte cross. “Onverwacht, want de voorbije weken was ik meer bezig met de verhuissaken en herinrichting van Lebbeke naar Dendermonde van onze sportzaak. Daardoor heb ik minder kunnen trainen. Akkoord, het draait goed, maar toch gaat alle aandacht nu uit naar de zomer. Dat ik tussendoor nog even de provinciale titel kon meepikken is meegenomen. Ik had vanaf de start een goed gevoel. Op het parcours lagen enkele technische bochten en dat zijn zaken die me wel liggen. Al bij al kan ik, ondanks het werk, terugblikken op een geslaagde winter. Ik liep zes crossen, won er vier van en



Sem Serrano
Foto Johnny De Ceulaerde

werd vijfde op het BK. Met dit PK erbij ben ik super tevreden. Hopelijk kan ik de komende weken in Hannuit en Diest nog eens uithalen.”

SEM SERRANO SUPERSTERK

Bij de junioren stond er geen maat op **Sem Serrano/KAAG**. “Het was een vrij smalle start dus vond ik dat ik er een snelle start moest van maken. Ik heb dan ook vanaf de eerste meters de kraan opengedraaid en afstand genomen. In de eerste ronde ben ik nog even tegen de grond gegaan, maar zonder forceren liep ik nadien vlot van de tegenstanders weg”, deed hij z’n wedstrijd-verhaal. “Hoe dan ook, dit is het bewijs dat de vorm nog steeds goed is. Ik loop al een hele winter sterk, kende slechts één dipje en dat was net op het BK, maar dat is al lang vergeten. Vorige week was ik nog in Spanje actief en ook daar voelde ik al dat de vorm er was.”

MERIJN HUYGENS VOOR EIGEN CLUB

Merijn Huygens/HAMM zorgde bij de scholieren voor een eerste hoogtepunt voor de plaatselijke club. “Het was een mooie strijd met **Mathias Meert/EA**” zegt de vice-Belgische kampioen. “Ik heb de wedstrijd goed, verstandig aangepakt. In tegenstelling tot vroeger heb ik mijn tactiek wat veranderd. Zowat de ganse wedstrijd liep ik op de derde plaats, maar eens ik het tempo opdreef kon ik het ook blijven bepalen. In de laatste twee ronden ben ik versneld en niemand kon nog volgen. Samen met mijn zilveren medaille op het BK is dit een nieuw hoogtepunt van deze crosswinter. Een winter waarin ik enorm veel heb geleerd en enorm



Charlotte Van Hese
Johnny De Ceulaerde



Emiel Penneman
Foto Johnny De Ceulaerde

veel vooruitgang heb geboekt.”

Emiel Penneman/ACW greep in Hamme zijn zesde provinciale titel. “Ik had het niet verwacht maar ben blij dat ik deze titel beet heb. Uiteindelijk moest ik enkele eerstejaars laten voorgaan maar Merijn Huygens en Mathias Meert liepen dan ook uitzonderlijk sterk. Ik heb me louter gefocust op de tweedejaars. Langs de andere kant moet ik toegeven dat dit lang niet mijn beste wedstrijd was. Het was afzien van de eerste meter tot de laatste. Maar kom, ik mag alvast terugblikken op een winter waarin ik na een minder begin heel wat progressie heb gemaakt.”



Birgit Van Bogaert
Foto Johnny De Ceulaerde

VIC DE SMET BESTE CADET

In een langgerekte spurt eigende **Vic De Smet/AVLO** zich de provinciale titel bij de tweedejaarscadetten toe. “Ik ben snel gestart en kon blijven doorgaan. Dat het parcours er modderig bijlag speelde wat in mijn voordeel. Zo heb ik het graag. Dit is alleszins een hele belevenis voor mij, want nooit eerder werd ik provinciaal kampioen. Dit was meteen ook mijn laatste wedstrijd deze winter, want vanaf volgende week begin ik te trainen voor het wielrennen. Ik rij de komende zomer bij de nieuwelingen voor het Rudico team hier uit Hamme. Hoewel alle aandacht naar de fiets uitgaat kan ik toch ook genieten van deze provinciale titel.” Kort nadat een pelotonnetje tweedejaars voor de podiumplaatsen had gestreden, liep **Nils Mertens/VS** als snelste eerstejaars over de eindmeet. “Op een leuk maar bijzonder zwaar parcours werd ik vijfde in de uitslag. Dat ik hiermee de beste eerstejaars was maakt het zware labeur lichter.”

CHARLOTTE VAN HESE TOP

Een mooie strijd bij de senioren vrouwen. **Katrijn Vande Riviere/RIEM** snelde meteen naar de kop, maar halfweg werd de uittredende kampioene gecounterd door **Charlotte Van Hese/AVLO**. “Mijn eerste provinciale titel ooit. Dit is een nieuw hoogtepunt in een toch wel sterke winter met de mixed relays en het EK als uitschieters” zegt Charlotte Van Hese. “Ik heb me in het begin van de cross bewust gespaard en de kat uit de boom gekeken. Halfweg heb ik het tempo opgetrokken en al vrij snel had ik een mooi gaatje. Op het einde kon ik nog wat verder uitlopen. Dit was nu eens een wedstrijd die ik perfect had ingedeeld. Op de komende

CrossCup-wedstrijden loop ik telkens de korte cross want wedstrijden over 9km zijn iets te ver voor mij. Daarom dat ik dubbel tevreden ben met dit provinciale schildje."

Lotte Scheldeman/ALVA verlengde haar provinciale titel in de korte cross na een pittig duel met Axana Schaevebeke/ACME en de heroptredende Lore Quatacker/KAAG. "Zo'n gevarieerd parcours heb ik wel graag" zegt Lotte Scheldeman. "Soepel was het allemaal niet want ik was meer bezig met de looplijnen. Ik wist het niet echt goed en was steeds op zoek. Toch kon ik al bij al een goed tempo ontwikkelen. Ik was er inderdaad op voorzien en had lange pinnen in mijn spikes gestoken zodat ik ook in de modderige stroken voldoende grip had. Crossen is voor mij inderdaad een noodzakelijk kwaad. Ik loop veldlopen met het oog op de zomer. Nu sterker worden en de basis leggen voor de zomer. Echt veel crossen heb ik niet gelopen maar deze die ik gelopen heb waren goed. Hopelijk kan ik de lijn nog doortrekken op de volgende CrossCup-wedstrijden en het Vlaams kampioenschap. Dat laatste wordt echter een probleem want in dat weekend ben ik in Frankrijk op een familie-uitstap. Het wordt dus even snel van Frankrijk naar Diest en terug."

DORIEN POPPE PRIMUS

Dorien Poppe/AVLO domineerde de junioreswedstrijd. Zij liep uiteindelijk ruim anderhalve minuut sneller dan naaste achtervolger Raquel Bracke/RCG. "Ik hoopte op deze titel want nogal wat concurrentes hebben momenteel examens en zitten dus midden in de blok", opent Dorien Poppe. "Omdat we samen met de seniores liepen was het tempo vanaf de eerste meters erg hoog. Verrassend, want het was toch een modderige omloop met heel wat draaien en keren. Een moeilijk maar leuk parcours. Dit is alleszins het hoogtepunt van mijn winter. Ik train momenteel minder en loop meer voor het plezier. School en jeugdbeweging nemen bij mij ook een voorname plaats in. Ik tracht vooral te genieten. Toch zal ik binnenkort ook nog meedoen aan de veldloop in Lokeren en nadien ook de stage meepakken in Albufeira (Portugal)."

CATHO VAN WEYENBERG TOP

De eerstejaarscholieren toonden hun tanden, want zowel kampioene **Catho Van Weyenberg/VITA** als het nummer twee, **Anna Ornelis/EA** domineerden de wedstrijd. Catho Van Weyenberg: "Nadat ik vorig jaar in Zottegem mijn eerste provinciale titel veroverde, toen als tweedejaarscadet, heb ik deze kunnen verlengen in een spannend duel met Anna Ornelis. Ik kon uiteindelijk pas echt afstand nemen van Anna in de slotronde. Deze provinciale titel

Léonie Henderieckx
Foto Johnny De Ceulaerde



is alvast het bewijs dat mijn vierde plaats op het BK geen toevalstreffer was. Ik ben tevreden en hoop de vorm nog wat door te kunnen trekken. Waar mijn volgende wedstrijd is? Ik moet het nog bekijken met mijn trainer maar het wordt wellicht Hannuit of Zottegem." **Kato Van Hoecke/ACME** pakte de titel bij de tweedejaars. De Meetjeslandse moest weliswaar enkele eerstejaars laten voorgaan, maar zijzelf liep ruim tien seconden voor haar naaste belaagster, **Jente De Wolf/RCG** over de eindstreep. De plaatselijke **Mona De Backer/HAMM**, die pas twee jaar atletiek doet, legde beslag op de bronzen medaille. "Ik loop graag in de modder en had hier een parcours dat me op het lijf geschreven is" zei Kato Van Hoecke. "Ook vorig seizoen greep ik de titel in mijn leeftijdscategorie en ook toen was het op een bijzonder modderige omloop. Toch had ik niet verwacht hier de provinciale titel te kunnen grijpen want in het begin van het seizoen was ik nog geblesseerd. Gelukkig ben ik snel in vorm geraakt."

HENDERICKX HAALT HET

Bij de eerstejaarscadetten ging de overwinning naar **Delfine De Smet/LEBB**. "Ik was vanaf het begin vrij goed weg en liet me meedrijven in een pelotonnetje tweedejaars", zei ze. "Zo'n bochtige en modderige omloop ligt me wel. Zo'n selectieve omloop is leuk. Simpel was het hier niet, want naast het parcours was het ook opletten voor mijn tegenstanders. **Sien Van Huffel/KAAG** en **Ella Poppe/AVLO** zaten me voortdurend op de hielen maar finaal kon ik ze toch afhouden." Vorig jaar overvleugelde Léonie Henderieckx als eerstejaars al het ganse deelnemersveld en ook dit jaar stond er geen maat op de cadette van AC

Aline Thierens
Foto Johnny De Ceulaerde



Wasland. "Ik liep vanaf de eerste ronde aan de leiding en heb mijn voorsprong steeds verder kunnen uitbouwen. Hoewel het een pittig parcours was, was het nog een snelle wedstrijd. Hoe ook, ik kan alvast al terugblikken op een geslaagde winter. Echt veel wedstrijden liep ik niet maar deze die ik liep waren goed. Uitschieter was mijn tweede plaats op het BK in Hulsbeek. Misschien kan ik binnen enkele weken op het Vlaamse kampioenschap in Diest op het hoogste podiumtrapje geraken. Daar werk ik met trainer Bart Raes en de ganse SmartSport-groep alleszins naar toe."

TEKST:Dirk Van Bruysel

Lize Vermeir
Foto Johnny De Ceulaerde



Get
ready for
the **best**

Allianz 

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

PK WEST-VLAANDEREN: JULIE VOET OPPERMACHTIG EN AARON DECLOEDT NA SPEKTAKELSTUK

Het West-Vlaams kampioenschap veldlopen streek dit jaar neer in Ieper. Langs de historische vestingen wachtte de atleten een mooie, maar loodzware veldloop. De omloop lag er zeer drassig en modderig bij waardoor het een cross werd voor de echte specialisten. Zowat alle grote namen tekende present in Ieper en dat zorgde ervoor dat het publiek in verschillende reeksen een lange solotocht van de favorieten te zien kreeg. De wedstrijd bij de seniores mannen daarentegen werd een van de mooiste en spannendste titelstrijden van de laatste jaren. Uiteindelijk was het Aaron Decloedt/OB die finaal het goud pakte. Bij de seniores vrouwen was Julie Voet/AVR net als vorig jaar oppermachtig.



Aaron Decloedt (5971), Lukas Outtier (5083), Jonathan Goudeseune (5481)
Foto Paul De Schuyter

West-Vlaanderen heeft bij de seniores mannen heel wat veldlooptalent en dat bleek ook weer in Ieper. Met Aaron Decloedt/OB, Steven Castele/AVR, Simon Mestdag/HAC, Jonathan Goudeseune/FLAC en Lukas Outtier/OB oogde het deelnemersveld heel erg mooi. En dan ontbraken nog Tristan Gevaert/HAC en Ward D'Hoore/HAC. Het werd meteen ook de mooiste wedstrijd van de namiddag. Het vijftal zonderde zich al snel af en in de aanvangsfase werden hier en daar al wat speldenprikken uitgedeeld. Halfweg koers plaatste Simon Mestdag een versnelling en hij had al snel een gaatje. De Houtlander bouwde zijn voorsprong gaandeweg uit en leek bij het ingaan van de laatste ronde op weg naar de felbegeerde titel. Daarachter zouden Steven Castele en Aaron Decloedt onder elkaar uitmaken wie met zilver en brons naar huis ging. Iedereen was dan ook verrast om na de doortocht in het bos Steven Castele aan de leiding te zien lopen. Aaron Decloedt beet zich vast in het spoor van de AVR-atleet en de wedstrijd werd uiteindelijk beslist in de sprint. Daarin toonde Decloedt zich net iets sneller. Hij pakte zo zijn eerste provinciale veldlooptitel. Steven Castele, die na heel wat blessureleed en gezondheidsperikelen stilaan weer boven water komt, werd mooi tweede. Simon Mestdag moest uiteindelijk vrede nemen met brons. Achteraf bleek dat de Houtlander in de slotronde af te rekenen kreeg met hevige steken in de zij, waardoor

hij niet meer voluit kon gaan.

Bij de seniores vrouwen werd uitgekeken naar het duel tussen Julie Voet/AVR en Charlotte Van Laethem/HCO. Beiden namen eind vorig jaar nog deel aan het EK veldlopen in Brussel bij de beloften. Julie Voet was, net als in Brussel, duidelijk sterker dan de Oostendse. Een echte tweestrijd kregen we dan ook niet te zien. Julie Voet sloeg al snel een kloofje en bouwde die voorsprong geleidelijk aan verder uit. Ze finishte uiteindelijk met 21 seconden voor-

sprong op Van Laethem. Daarachter liep Elke Dedeyne/HAC, in haar laatste jaar als senior, geïsoleerd naar brons.

REINBERT VAN ACKER EN ADELINE TEMMERMAN OP KORTE CROSS

Op de korte cross verschalkte Reinbert Van Acker/MACW favoriet Ebbe Vanneste/OB met een splijtende versnelling in het tweede deel van de wedstrijd. Van Acker finishte uiteindelijk met tien seconden voorsprong op Vanneste. Het brons was voor Kevin De Grande/AVMO. Bij de vrouwen verlengde Adeline temmerman/AVR haar titel van vorig jaar. Ze klopte met ruime voorsprong clubgenote en trainster Evy Pieters/AVR. De derde plaats was weggelegd voor Audrey Goesaert/AZW.

Bij de junioren was vooral de titelstrijd bij de jongens een aangenaam schouwspel. Jerome Kindt/AVR, Miro verledens/FLAC, Tibe Pannecoucke/HOPP en Sean Leicher/MACW zonderden zich snel af en voerden afwisselend de forcing. Het viertal kreeg al snel het gezelschap van master Stijn Fincioen/OB en dat zorgde voor een leuke wedstrijdontwikkeling en een soort clash tussen generaties. Leicher moest als eerst lossen uit het groepje en daarna volgde Pannecoucke. In de slotronde bleek dat Jerome Kindt nog het frist zat en hij liet ook Verledens en Fincioen achter. Hij pakte zo zijn allereerste provinciale veldlooptitel. Miro Verledens, die wel nog Fincioen voor zich moest dulden, pakte zilver en Tibe Pannecoucke mocht als derde op het podium. Bij de meisjes bevestigde Celine Dewulf-Rotsaert/ABAV haar knappe negende plaats op het BK veldlopen. Na haar traditionele behou-



Podium korte cross: Adeline Temmerman (m), Evy Pieters (l) en Audrey Goesaert (r)
Foto Paul De Schuyter

den start, kwam ze geleidelijk aan onder stoom. Ze kwam bij **Lotte Minnebo/OB** en liep er ook meteen van weg. Ze finishte uiteindelijk met 52 seconden voorsprong op de Brugse triatlete. Op ruime afstand werd **Helena Dewaele/AZW** derde.

WILLEM RENDERS EN ALISON DEBOUVER OUTSTANDING

Bij de scholieren kregen we zowel bij de jongens als bij de meisjes een one-(wo) man-show te zien. Nationaal kampioen **Willem Renders/HCO** is het gewoon om er op het PK een lange solotocht van te maken. Toch zorgde een sterke **Elouan Cauwels/HAC** ervoor dat het dit jaar toch spannender werd dan anders. Hij beet zich vast in het spoor van Renders en kon hem tot iets over halfweg volgen. Renders sloeg uiteindelijk een kloofje en won met 25 seconden voorsprong op Cauwels. **Matis Loosvelt/AZW** liep nog eens een halve minuut later als derde over de streep. Bij de eerstejaars scholieren leek favoriet **Imran Kabour/FLAC** lang op weg naar de titel, maar een te snelle start brak hem in de slotronde zuur op. **Tiago Dekie/AVMO**, een specialist van de 400m nota bene, had zijn wedstrijd heel goed ingedeeld en liep een week na zijn West-Vlaamse titel op de 400m indoor nu ook naar zijn allereerste West-Vlaamse veldlooptitel. Kabour finishte een kleine halve minuut later als tweede. Een dolgelukkige **Wietse Duthoo/KKS** pakte uiteindelijk het brons.

Bij de scholieren meisjes duldde nationaal kampioene **Alison Debouwer/AVMO** geen tegenstand. Op een zware, modderige omloop voelt ze zich uitstekend in haar sas en



Marie-Alix Bonassi
Foto Paul De Schuyter



Jerome Kindt
Foto Paul De Schuyter

ze ging er dan ook van bij de start vandoor. Aangezien ze pas sinds maart vorig jaar de overstap maakte van de vrije sporters, is het voor de Molenlandse atlete pas haar eerste provinciale titel. Achter haar stredden **Ruth Bukasa Ntunu/OB** en **Fran Vandeputte/FLAC** voor het zilver. Uiteindelijk was het de rijzige Brugse die het pleit won en als tweede het podium op mocht. Bij de eerstejaars kregen we een clean sweep voor het organiserende FLAC. **Benthe Peuteman** haalde het voor **Alexine Kesteloot** en **Lieke Lietaert**.



Cas Scheldeman (vooraan) en Matis Saint Germain (achteraan)
Foto Paul De Schuyter



Celine Dewulf-Rotsaert
Foto Paul De Schuyter

ROEL DAMMAN EN FRAN VAN HOLLEBEKE VERLENGEN TITEL

Bij de cadetten jongens stond er geen maat op **Roel Damman/HCO**. Aanvankelijk bleef hij nog bij de groep, maar voor hem lag het tempo duidelijk te laag. Hij liep in zijn typische krachtige stijl en met de wapperende lange haren weg van de groep en na 3200m finishte hij met een minuut voorsprong op **Timon Spriet/FLAC**. **Jorre Debergh/AZW** werd knap derde. Bij de eerstejaars was er een mooie strijd tussen de favorieten **Cas Scheldeman/AZW** en **Mattis Saint Germain/AVR**. De twee bleven de hele wedstrijd samen, maar uiteindelijk beschikte Scheldeman over de snelste finish en pakte zo de West-Vlaamse titel. Het zilver was voor Saint Germain en een sterke **Vic Carrette/AZW** greep het brons. Bij de meisjes kregen we een mooie strijd tussen twee aanstormende talenten: **Fran Van Hollebeke/FLAC** en **Julie Mulier/AZW**. Uiteindelijk was Van Hollebeke de snelste en behaalde zo haar tweede opeenvolgende titel. Bij de eerstejaars kwam **Marie-Alix Bonassi/AZW** ook enorm sterk voor de dag. Ze hield zelfs heel lang gelijke tred met de tweedejaars en won overtuigend de titel bij de jongste cadetten.

REACTIES

Aaron Decloedt/OB (goud seniores mannen): "Eigenlijk had ik niet mijn beste dag. Het is misschien een beetje raar om dat te zeggen na een overwinning, maar het was wel zo. Halfweg leek ik zelfs naast het podium te vallen. Even dacht ik zelfs aan opgeven, maar gelukkig heb ik dat niet gedaan. Ik slaagde erin om terug te keren en zette in de laatste ronde samen met Steven

Castele de achtervolging in op koploper Simon Mestdagh. Hij kreeg het zichtbaar moeilijk en we liepen hem voorbij. In de sprint had ik blijkbaar nog net iets meer in de benen dan Steven. Het gaat allemaal snel voor mij in mijn eerste seizoen. De CrossCup in Roeselare, het BK, het EK en nu mijn eerste provinciale veldlooptitel. Of dergelijke zware omlopen mij het best liggen? Geen idee, want eigenlijk heb ik tot nu toe alleen maar op loodzware omlopen gelopen. Ik zou graag eens op een lichtlopend parcours lopen, maar dat zit er nog niet meteen in, denk ik. Hannuit blijkt ook een zware cross te zijn."

Simon Mestdagh/HAC (brons seniores mannen): "Dit is heel erg frustrerend, want ik voelde dat ik de sterkste in de wedstrijd was. Jammer genoeg kreeg ik in de laatste ronde af te rekenen met steken en kon ik niet meer voluit gaan. Ik heb daar wel vaker last van, maar dat het vandaag in de finale van het PK gebeurt, is extra zuur. Het is sowieso al niet gemakkelijk om in West-Vlaanderen de provinciale veldlooptitel te pakken. Ik won al eens in 2015, maar daarna strandde ik vaak op de tweede plaats. Vandaag was het mijn kans, maar goed, het heeft niet mogen zijn."

Julie Voet/AVR (goud seniores vrouwen): "Ik zit momenteel in de examens en alle vrije tijd die ik heb, gebruik ik om te gaan lopen. Ik heb me pas laat ingeschreven en ik had gehoopt op een rustige wedstrijd. Toen ik zag dat Charlotte Van Laethem ook deelnam, wist ik dat ik toch niet te licht ging mogen oppakken. Uiteindelijk viel het allemaal best mee en heb ik gewoon mijn eigen wedstrijd gelopen. Ik liep mijn eigen tempo en ben niet echt diep moeten gaan. Na het EK heb ik wat relatieve rust genomen en heb ik terug wat basistraining gedaan. Ik loop volgend weekend in Hannuit,



Miro Verledens
Foto Paul De Schuyter



Podium tweedejaarsscholieren: Alison Debouver (m), Ruth Bukasa Ntunu (l) en Fran Vandeputte (r)
Foto Paul De Schuyter

maar ik wil vooral in Diest terug heel goed zijn."

Willem Renders/HCO (goud tweedejaarsscholieren): "Ik was aangenaam verrast dat Elouan Cauwels zo lang is meegegaan. Hij heeft echt heel sterk gelopen en ik heb echt wel moeten doorlopen. Ik had op het BK in Hulshout graag meegedaan bij de junioren om me eventueel te kunnen kwalificeren voor het EK veldlopen, maar dat werd jammer genoeg geweigerd. Ach, ik begrijp het wel. Er komen voor mij nog wel kansen. Nu ligt de focus vooral op de resterende CrossCup-manches."

Tiago Dekie/AVMO (goud eerstejaarsscholieren): "Als 400m-loper is het niet evident om bij de scholieren nog een veldloop te winnen. Ik speel voetbal bij KM Torhout en in de winter beperk ik me tot de voetbaltrainingen. Die geven me een brede basis en daardoor lukt het veldlopen nog wel. Gisteren had ik trouwens nog een hele voetbalmatch in de benen. Ik had niet gedacht dat ik hier kon winnen, maar het doet me wel enorm veel plezier. De vorige jaren werd ik immers steeds tweede. Volgende week loop ik het KVV 400m bij de scholieren. Als eerstejaars is het afwachten wat ik daar mag ambiëren. We zien wel."

Alison Debouver/AVMO (goud tweedejaarsscholieren): "Dit was voor mij een doorgedreven training. Een echt wedstrijdplan had ik niet. Ik heb gewoon mijn eigen tempo gelopen, zonder te forceren. Dat bleek voldoende om meteen een kloofje te slaan en die stelselmatig uit te bouwen. Ik ben wel fan van het zwaardere werk. Hoe zwaarder en hoe langer de wedstrijd, hoe liever ik het heb. Ik kijk nu al uit naar Hannuit."

Roel Damman/HCO (goud tweedejaarscadetten jongens): "Ik mocht van mijn trainer eigenlijk niet echt doorlopen. Ik ben een tijdje bij de groep gebleven, maar het tempo lag te laag voor mij. Ik heb dan toch maar versneld. Het parcours lag me en ik vond het best leuk. Bovendien is een titel winnen altijd fijn. Volgende week zal ik in Hannuit wel meer concurrentie hebben."

Fran Van Hollebeke/FLAC (goud tweedejaarscadetten meisjes): "Het was heel erg spannend en ik was totaal niet zeker of ik vandaag zou gaan winnen. Met Julie Mulier had ik een zeer sterke tegenstander. Bovendien ben ik sinds begin dit jaar al voortdurend een beetje ziek. Ook vorige week op het PK indoor voelde ik me niet top. Ik heb mezelf gewoon mentaal heel goed opgepept en dat heeft zeker geholpen."

Adeline Temmerman/AVR (goud korte cross vrouwen): "Ik heb lang getwijfeld of ik de korte of de lange cross ging lopen. Ik denk dat ik de juiste keuze gemaakt heb. Het liep heel erg vlot en ik voel dat de conditie goed zit. De vorige jaren rekende ik in de korte crossen vooral op mijn eindsprint, maar nu slaag ik erin om al eerder in de wedstrijd afstand te nemen van de tegenstand. Ik heb zeker vooruitgang geboekt op dat vlak. Dat merkte ik ook tijdens de CrossCup in Roeselare, waar ik 12de algemeen werd. Een prestatie waar ik trots op ben. Deze winter sla ik het indoorseizoen over. Mijn basis is veel breder dan andere jaren en in samenspraak met mijn trainers, Evy Pieters en Thijs Vandermeersch, hebben we beslist om vooral in te zetten op de korte crossen. Daarmee wil ik de basis leggen voor een goed zomerseizoen."

TEKST: Gunther Dekie

PK VLAAMS-BRABANT: EERSTE PROVINCIALE VELDLOOP-TITELS VOOR STEURBAUT EN BASEMANS

Het PK veldlopen in Vlaams-Brabant staat bijna synoniem voor het Domein Drie Fonteinen in Vilvoorde. Samen met Pajottenland, zorgt AC Vilvoorde ervoor dat deze regionale titelwedstrijden elk jaar nog van een organisator verzekerd zijn. Ook nu had VAC in samenwerking met het provinciaal comité de touwtjes strak in handen: vlotte opeenvolging van wedstrijden en een snelle podiumceremonie. Daaraan konden zelfs enkele ferme sneeuwbuien en een hard bevroren, maar gladde ondergrond, geen afbreuk doen.



Philip Cortvriendt
Foto Luc Dequick

Waren de jeugdwedstrijden en de masterkampioenschappen traditioneel nog goed bezet, dan lag dat voor de kerncategorieën toch enigszins anders. Vanaf cadet tot senior korte cross, werden in totaal 14 podia afgewerkt. Voor de 42 medailles die er werden uitgereikt, trokken zondag amper 177 atleten de spikes aan. Dat zijn slechts 4 lopers per medaille... Exact het aantal deelnemers bij de vrouwen korte cross en de juniore meisjes... Het podium bij de jongste scholieren meisjes raakte zelfs niet helemaal gevuld... Misschien heeft ook het eigenaardige winterseizoen er wat mee te maken: de traditionele opstap van PK naar KVV en BK is deze winter onthoofd, want de BK-medailles 2024 werden al in 2023 uitgedeeld. Gelukkig zegt kwantiteit niet alles tijdens een PK, want in meerdere (jeugd) races stonden er wel degelijk nationale kleppers aan de start. Dat impliceerde meteen wel dat de spanning in het koersverloop al snel wegviel: meestal was de titelverdeling al voor halfkoers beslecht, in sommige gevallen zelfs al na de lange startstrook bergop.

BASEMANS BAAS

Bij de seniores mannen was de podiumschifting na amper 500m al flink uitgedund. De plaatselijke Lievens-tweeling, nog als junior actief tijdens het recente EK in Brussel, nam het initiatief en in hun spoor

volgden een ervaren Dries Basemans/DCLA en halve fondspecialist Philip Cortvriendt/OEH. Uiteraard missen Casper en Mathis Lievens/VAC nog de ervaring en de kilometers die hun beide metgezellen al wel op de teller hebben en ze konden het tempo van hun rood-witte metgezellen niet de hele afstand bijbenen. Basemans beschikte over een goede dag, ondanks een griepopstoot enkele dagen eerder. Van dat laatste merkte Cortvriendt alvast niks, want ook hij moest zijn Leuvense kompaan halfweg definitief laten gaan. Zo lag de weg open

naar een eerste crosstitel voor de 31-jarige ingenieur. Meteen ook zijn laatste, want Dries zet na deze winter een punt achter zijn veldlooploopbaan. Cortvriendt kon al even makkelijk zijn tweede plaats vrijwaren, maar de Lievens-broers werden nog verrassend geremonteerd door hun ex-clubgenoot Lukas Van Assche/PEGA, die in de slotfase eerst voorbij Mathis en in extremis ook nog voorbij Casper Lievens geraakte. De man uit Rotselaar wordt begin deze zomer master en bij deze zijn enkele andere 35-plussers gewaarschuwd.

Zoals die andere Lukas uit Tremelo, Bosmans: de ROBA-master vocht een duel uit op het scherp van de snee met Loïc Lemaître/DCLA (ook al een ex-VAC-er) en kon die strijd in de laatste honderden meters in zijn voordeel beslissen. Dat gebeurde echter ver achter junior Daan Lievens/VAC, die er een winterse oefengalop van maakte en exact één minuut uitliep op Jelle Decoster/DCLA die op zijn beurt nooit de adem van Robbe Van Looveren/BAV in zijn nek voelde. Dankzij Daan ging er toch een Lievens-medaille richting Peutie.

Ook Pegasus Londerzeel, zowat de jongste club uit de regio, mocht juichen: in de laatste koers van de namiddag, de korte cross, bracht Brent De Wachter halfweg zijn zevenmijlslaarzen op toerental en daartegen had het ROBA-duo Lode Wuyts en Ruben Van Baelen geen verhaal.

TIEMEN DE PAUW IN DE SPRINT

Dé spannendste wedstrijd in de Drie Fon-



De korte cross
Foto Luc Dequick

teinen werd geserveerd door de scholieren jongens. Met **Tijl Wachtelaer** (6de) en **Tiemen De Pauw** (8ste) debatteerde er een Kortenbergs duo uit de top 8 van het BK mee voor de medailles. Maar het was de nummer 25 van Hulshout, **Semeon Vandenplas/DCLA** die de lakens uitdeelde. De rijzige Leuenaar kent de omloop in Vilvoorde goed, want vorig jaar kon hij ook al Tijl Wachtelaer naar het zilver verwijzen. Het genoemde trio zonderde zich snel af, samen met **Maceo Stroobant/VAC**, maar het was vooral Vandenplas die het werk opknapte en zijn metgezellen afmatte tot er niemand meer in zijn grote looptred kon volgen. Zegezeeker draaide hij de laatste rechte lijn in maar zag niet hoe Duisburgenaar **Tiemen De Pauw** snel dichterbij kroop om in extremis de titel op te eisen één metertje voor de eindstreep. Stroobant snoopte het brons nog af van Wachtelaer. Bij de eerstejaars palmden de Siebes van Pajottenland de hoogste trapjes in: **Siebe Vandensteen** kon als nummer acht de titel binnenhalen, **Siebe De Cremer** liep een half minuutje later als 15de binnen.

Geen spanning bij de cadetten, waar **Robbe Vandamme/ROBA** zijn bronzen plak van Hulshout alle eer aan deed en al snel op cruise controle richting hoogste podiumtrapje bolde. **Briek Maes/BAV** bleef het dichtst in de buurt van de Wilselenaar en dat leverde de man uit Hoeilaart verrassend het goud bij de jongste cadetten op. In Hulshout finishte de BAV-loper pas als 38ste, toen zo'n anderhalve minuut na bronzen **Xiam Stevens/ACP**, die nu als 4de tevreden moest zijn met het provinciaal zilver. **Mihran Afshegkian** (3de) won tweedejaarszilver in het shirt van AV Molenbeek voor bronzen **Robbe Van Malderen/ACP** (5de) en zo werd die Hulshoutse volgorde ook omgedraaid. Bij de jongste cadetten vervulde **Ibrahim Stitou/OEH** (8ste) het ereschavot.



Jelle Decoster
Foto Luc Dequick

ZARAH STEURBAUT DUBBELT

Zarah Steurbaut/ACKO maakte afgelopen winter flink wat progressie en boekte in Wespelaar al een zege. Daarmee was ze ook de favoriete in dit PK, meer nog dan uit-tredend kampioene **Yewbdar Denys/DCLA** die vanwege gezondheidsperikelen pas aan haar eerste cross van de winter toe was. Ook juniore **Noor Jacques/DCLA** en **Hanne Van Loock/DCLA** trokken mee in de aanval, maar het was al snel duidelijk dat de Kortenbergs Steurbaut het Leuvense trio kon kwijtspelen wanneer ze er zin in had. Die goesting kwam er nog voor halfweg en het was Noor Jacques die het dichtst in de buurt van de verdiende winnares kon blijven en al even probleemloos naar de juniorestitel liep. **Yewbdar Denys** kon haar clubgenotes **Hanne Van Loock**, **Vicky Vanluyten** en **Marieke Van Leeuwen** nog vlotjes afhouden. **Femke Smet/LOND** moest als tweede juniore liefst 2,5 minuut toegeven op Jacques. **Katrien Vandevelde/RCT** werd de snelste

master voor **Kristel Geeroms/ACP**: beiden eindigden ze mooi als 6de en 8ste in het totaalgezelschap.

Waarom Zarah Steurbaut niet het volle pond had gegeven, bleek toen ze aan het slot van de namiddag met drie andere deelnemers nog aan de start van de korte cross stond. Maar een tweede gezondheidswandeling werd dat niet, want daarvoor was **Liselot Smolders/ROBA** een maatje te groot. De Aarschotse, recent nog onder 2'10" tijdens een indoor-800m, leidde van start tot finish. **Dinja De Win/DAC** telde op de bronzen trap al meer dan een minuut achterstand.

MARIE-LAURE NOË PRIMUS

Nationale topkwaliteit bij de scholieren met **Marie-laure Noë/DCLA** en **Anna Pae-smans/RCT** als de nummers 2 en 3 van het BK in Hulshout. Maar van enige spanning was er niets te bespeuren, want Marie-laure trok van bij het startschot alle registers



Briek Maes (5620), Xiam Stevens (5080) en Mihran Afshegkian (5903)
Foto Luc Dequick



Louca Van Driessche
Foto Luc Dequick

open en liep onbedreigd naar een comfortabele zege. Bekkevoortse Paesmans moest op haar beurt niet diep gaan om **Marith Op 't Eynde/DCLA** naar het brons te verwijzen. Marith moest wel nog de laureate bij de eerstejaars, **Noor Peeters/ROBA**, voorlaten. De 6de plaats van **Esther Gotzen/SPVI** volstond voor eerstejaarszilver.

Bij de cadetten meisjes stond er ook al geen maat op eerstejaars **Joke Tytgat/ROBA**, die het hele veld domineerde. Niet zo verwonderlijk vermits de dochter van master Redgy in Hulshout de Belgische titel inpalmde. Even wachtte ze nog op clubgenote **Febe Vandersnickt**, maar het was Pegasus-loopster **Fien Van Schuerbeeck** die het langst in de tred van Joke kon blijven. Misschien wat verrassend, maar Fien heeft al enkele prima indoorcompetities achter de kiezen en vertaalt die conditie nu ook in het veld. Terwijl Tytgat probleemloos naar de titel liep en Fien haar tweede plaats kon veiligstellen, snoepde **Elena Vanhevel/GRIM** nog de bronzen medaille van Febe Vandersnickt af. **Yara Gheeraert/VAC** finishte als 5de. Febe en Yara hadden zich als 9de en 10de ook al in Hulshout laten opmerken. In dit PK moesten ze ook nog de top twee van de oudste scholieren laten voorgaan. **Lena Winnen/RCT** (4de) en **Jana Nulens/ROBA** (5de) draaiden hun onderlinge posities van het BK om en zagen **Julie Segers/DCLA** (9de) het derde podiumtrapje betreden.

REACTIES

Dries Basemans/DCLA (goud seniores lange cross): "Ja dit is mijn laatste veldloopwinter. Ik sluit af met Hannuit, het KVV in Diest en dan nog de ECCC met de club in Albufeira. Tijdens die competitie



Liselot Smolders
Foto Luc Dequick

op dezelfde plaats, werden mijn vrouw en ik jaren geleden een koppel: de cirkel zal dus rond zijn. Mijn job in combinatie met twee kleine kinderen, laat niet meer toe om optimaal te trainen, vandaar mijn beslissing. Ja, dit is mijn eerste provinciale veldlooptitel. Dit kampioenschap wordt te vaak opzij gelaten, maar ik wilde dat haat in mijn palmares toch nog opvullen. En het ging behoorlijk makkelijk, ondanks een griepaanvalletje afgelopen week."

Lukas Van Assche/PEGA (brons seniores lange cross): "Nee, dit had ik niet verwacht. Ik heb zwaar afgezien, moest er een lange inhaalrace van maken en toen ik uit-



Zarah Steurbaut
Foto Luc Dequick

eindelijk op de bronzen plaats liep, kon ik nog standhouden. Ik moest de Lievens-boys wel kwijtspeelen, want tegen hun eindschot hebben mijn oudere benen geen verhaal. Maar toch supercontent: een mooie medaille voor ons clubje."

Daan Lievens/VAC (goud junioren): "Voor eigen volk op vertrouwd terrein voelde dit niet aan als een verplicht nummertje. Het mag af en toe ook eens wat rustiger gaan en het PK is toch een toffe competitie. Alhoewel: aanvankelijk bleven de achtervolgers toch wel redelijk in de buurt, maar het werd een ontspannen test richting Hannuit en Diest."

Tiemen De Pauw/ACKO (goud tweedejaarsscholieren): "Semeon was vandaag heel sterk en domineerde de koers. In de slotfase heb ik er altijd in geloofd dat de kloof nog kon gedicht worden, en zie: de eindsprint was afgemeten tot op de centimeter. Deze titel sluit aan bij mijn provinciale steepletitel, maar het is mijn eerste veldloopwinst ooit."

Semeon Vandenplas/DCLA (zilver tweedejaarsscholieren): "Ik wist dat mijn conditie uitstekend was en heb geen moment gearzeld om de wedstrijd de hele tijd op sleeptouw te nemen. Ik was zo blij dat ik mijn titel ging verlengen en merkte daarvoor niet dat Tiemen aan een denderende eindsprint bezig was. De koers was dus één metertje te lang en ik zal er mijn les uit trekken."

Robbe Vandamme/ROBA (goud tweedejaarscadetten): "Eigenlijk was het parcours mijn grootste tegenstander. Het was



De cadetten meisjes
Foto Luc Dequick

voortdurend opletten op de hard bevroren ondergrond met dat dun laagje gladde modder. Vorig jaar viel ik hier nog net naast het podium, maar dat is bij deze rechtgezet. Ik zou deze conditie nog graag doortrekken richting indoorkampioenschappen en het KVV in Diest.”

Briek Maes/BAV (goud eerstejaarscadetten): “Vorig jaar won ik hier bij de oudste miniemen, maar had niet verwacht dat ik ook hier met het cadettenschildje zou weglopen. Uiteraard ben ik daarmee heel tevreden. Ik woon in Hoeilaart en train er bij het Zoniën loopteam.”

Zarah Steurbaut/ACKO (goud seniores lange cross, zilver korte cross): “Het is mijn eerste crosstitel bij de seniores. Vorig jaar won ik in Kortenberg mijn eerste veldloop en voor nieuwjaar was ik ook in Wespelaar al de beste. Dit is dus pas mijn derde seniorenzege. Als kinéstudente in Leuven zit ik momenteel in de examens, maar na drie jaar kan ik de combinatie van studeren met trainen en competitie wel managen. Deze zege kostte weinig moeite, ik had alles onder controle en hoefde geen extra inspanningen te leveren. Dat was doelbewust, want straks start ik ook in de korte cross.”

Noor Jacques/DCLA (goud junioren): “Ja dit was een makkelijke zege, maar ik ben blij dat ik ook voorin met de seniores kon meeknoken. Eerstvolgende focus wordt de 1500m van het Vlaams indoorkampioenschap en ook naar de juniorenrace van het ECCC in Portugal kijk ik nu al uit.”

Marie-laure Noë/DCLA (goud tweedejaarscholieren): “Dit is mijn zesde PK-crosstitel op rij en ik won die met een beproefd recept van een snelle start. Net als Noor kijk ik nu nog vooral uit naar de juniorenkoers van het ECCC in Albufeira. Dat wordt een eerste stevige internationale test tegen oudere meisjes die vanuit alle Europese landen komen.”

Joke Tytgat/ROBA (goud eerstejaarscadetten): “Vorig jaar won ik hier met een ruime voorsprong voor twee clubgenotes. Nu liep ik na de aanvangsstrook al afscheiden aan de leiding, maar ik besloot te wachten op mijn clubgenote Febe Vandersnickt. Maar het scenario verliep anders want Fien Van Schuerbeeck kon als eerste opnieuw in de buurt komen. Dan duwde ik opnieuw op het gaspedaal en de rest van de koers voelde minder zwaar aan dan een training.”

TEKST: Michel Jordens

Marie-laure Noë
Foto Luc Dequick



Daan Lievens
Foto Luc Dequick



Noor Jacques
Foto Luc Dequick



PK LIMBURG: DERDE SCHILDJE VOOR ANNE SCHREURS EN LAURENS VANDERLINDEN

Een maand na de Parkloop Memorial Raymond Wijnen ontving organisator MACD in Kasteelpark Ter Motten in Dilsen-Stokkem 437 deelnemers voor de Limburgse veldloopkampioenschappen editie 2024. Op het snelle parcours, waar een ijzige wind vrij spel had en een late bui voor een sneeuwlaagje zorgde, staken seniores Anne Schreurs/GENK en Laurens Vanderlinden/SACN hun derde provinciale crosstitel op zak. Met Ilio Kopriva en Eline Debaere domineerde AVT dan weer de titelwedstrijden bij de junioren.

gemaakt en kijk uit naar het Belgisch kampioenschap van begin juli in Kinrooi. Mijn volgende doel wordt nu het Vlaams kampioenschap zwemmen”, liet Kopriva verstaan dat het lopen voortaan in functie van de triatlon staat.

013

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKUNIA



Zjef Ceunen
Foto Jens Riskin

VANDERLINDEN MET DERDE TITEL OP RIJ

Laurens Vanderlinden/SACN is op de Limburgse veldloopkampioenschappen voorlopig ongenaakbaar. Na eerder al de titel in Lommel en Sint-Truiden behaald te hebben, sloeg de 28-jarige Leuenaar ook in Dilsen, waar de seniores op een heel vlak parcours bijna tien kilometer voorgeschoteld kregen, toe. Vanderlinden dicteerde van bij de start het tempo en zag vier atleten meeglijden. Van die metgezellen loste eerst Mats Lunders/AVT de rol, daarna zagen geleidelijk aan ook Jorne Vanherck/SACN, Simon Ferson/LOOI en Zjef Ceunen/SACN Vanderlinden steeds verder weglipen.

“Het was na de eindejaarscorrida in Trier en de veldloop in het Baskische Elgoibar vandaag al mijn derde wedstrijd in drie weken tijd. Ik was bewust snel van start gegaan om met dat hoge tempo de korte cross-atleten op achterstand te krijgen en wist dat Lunders als goede wegatleet en langeafstandsløper mijn kwaadste klant zou worden. Gelukkig was mijn voorsprong voldoende groot. In de slotronde begon het dan ook nog te sneeuwen, daar had ik helemaal niet op gerekend. Ja, dit was inderdaad de moeilijkste van mijn drie Limburgse titels. Ik

heb er hier vandaag echt voor moeten werken”, blikte Vanderlinden terug. Lunders, die in de tweede wedstrijdheft zijn tweede adem vond, bekroonde een knappe remonte met zilver. Eerstejaars Ceunen, afkomstig uit Geel en lid van de trainingsgroep van Luc Wouters, finishte fraai als derde.

TRIATLEET ILIO KOPRIVA BESTE JUNIOR

Junioren Ilio Kopriva/AVT, Finn Ballet/ACA en Arne Landuyt/AVT vochten in voorgaande Limburgse veldloopkampioenschappen al menig spannende wedstrijd uit. Kopriva, die met de twee Limburgse scholierentitels op zak naar de junioren was overgestapt, gaf naar ondertussen jaarlijkse gewoonte het tempo aan. Landuyt verloor als eerste terrein, in de slotronde moest ook Ballet eraan geloven.

“Ik had het verschillende keren geprobeerd, maar in het slot van de wedstrijd kon ik Finn pas echt afschudden. Al voelde ik bij versnellingen in de bochten wel al dat hij telkens wat achterstand moest zien goed te maken. Ik heb ondertussen definitief de overstap naar de triatlon

NAND PUT DEMONSTREERT

Belgisch kampioen en eerstejaars Nand Put/LOOI demonstreerde met een lange solo zijn suprematie in de wedstrijd voor scholieren. Dichtste belager in zijn leeftijdscategorie Witse Vandeweyer/SACN keek bij de finish tegen een achterstand van liefst één minuut aan. Thomas Debaere/AVT eindigde nog eens bijna een halve minuut later als derde. Tweedejaars Lowie Wouters/SACN, die vóór het Limburgs kampioenschap met twee overwinningen en een tweede plaats op zak naar Dilsen was afgezakt, zorgde nog voor het meeste weerwerk, maar ook de Lommelaar kreeg een halve minuut achterstand aangesmeerd. Daan Ardui/AVT en Louis Brasseur/ATLA flankerden hem op het podium.

MATTEO GIARDINI IN DE SPURT

Met Matteo Giardini/ADD - in het Limburgs Crosscriterium met twee overwinningen en drie dichte ereplaatsen deze winter niet van het podium weg te slaan - trok ook bij de cadetten een eerstejaars aan het langste eind. De trainingspoulain van Koen Neven speelde in de eindspurt zijn snelle benen uit en hield zo tweedejaars Lars Winters/GENK, die de openingsmanche van het LCC in Tongeren won en daarna nog drie podiumplaatsen versierde, van de overall zege. Looise atleten Ferde Saenen en Arthur Van de Plas stapten bij de eerstejaars als twee en drie op het podium, bij de tweedejaars waren dat Seppe Herreman/LOOI en Stan Bax/SACN.

OOK DERDE TITEL VOOR ANNE SCHREURS

Anne Schreurs/GENK duldde in de eerste ronde nog het gezelschap van Jet Driesen/ACA, Fien Peusens/ATLA, Anne-Sophie Slegers/ADD en juniore Eline Debaere/AVT. Maar met enkele versnel-

lingen zette Schreurs in de tweede ronde de tegenstand op achterstand. Daarna bouwde ze haar voorsprong geleidelijk aan verder uit. Na Tongeren in 2019 en Lommel in 2022 zette de 31-jarige atlete uit As een week na de provinciale indoortitel in de 1500m zo koers naar haar derde Limburgse veldlooptitel.

“Na het provinciaal indoorkampioenschap kreeg ik last van mijn rug. Na een training op vrijdag heb ik me daardoor pas zaterdag voor het veldlooptkampioenschap ingeschreven. Deze titel is voor mij mooier dan de provinciale indoortitel van vorige week. Want er was vandaag sterkere tegenstand. Al had ik eerlijk gezegd wel iets meer weerwerk verwacht. Maar ik hoorde van Jet Driesen dat ze enkele dagen ziek geweest is. Mijn volgende doelen worden de Vlaamse indoorkampioenschappen 1500m en het Vlaams kampioenschap korte cross.”

Jet Driesen besliste de strijd om het zilver in haar voordeel. Fien Peusens veroverde in haar eerste veldlooptkampioenschap als seniore het brons.

EERSTEJAARS ELINE DEBAERE BESTE JUNIORE

Na twee zilveren medailles in de scholierencategorie ging eerstejaarsjuniore Eline Debaere/AVT in de wedstrijd voor seniores-juniors-masters 35+ een tijdlang mee met de seniores. De kloof die ze daarmee op de concurrentie sloeg, bleek meer dan voldoende om de vier andere deelnemers achter zich te houden.



De seniores vrouwen
Foto Jens Riskin



Arne Landuyt (4037) en Jorik Van Wilderode (6693)
Foto Jens Riskin

“Trainer Johan Dreesen had me de opdracht gegeven om zo lang mogelijk bij de seniores aan te klampen en daarna mijn eigen tempo te lopen. En die aanpak loonde. Alleen jammer dat ik in het slot nog een plaatsje ten voordele van master Leentje Hellemans moest inleveren”, vertelde de 17-jarige AVT’ster uit Heppen.

Heleen Segers/ATLA en Britt Vaesen/AVT volgden op respectabele afstand als tweede en derde juniore.

VOLLEDIG LOOIS SCHOLIEREN- PODIUM

Het podium bij de tweedejaarscholieren was volledig Loois grondgebied. Met Kyra Verdonck als logische kampioene.

Het duurde iets langer dan in voorgaande jaren vóór ze solo aan haar goldrush begon, maar het overwicht was opnieuw heel groot. Clubgenote **Sien Van Camp** spurte ruim een halve minuut later in de strijd voor het zilver sneller dan **Jolien Van Sweevelt**. En met **Laure Saenen** ging ook de vierde stek naar een Looise atlete. Wat een weelde!



Lowie Wouters
Foto Jens Riskin

Eerstejaars **Ibtisam Taha/GENK**, die deze winter in Limburgse veldlopen al twee overwinningen en evenveel tweede plaatsen boekte, ging een tijdje mee in de Looise machtsontplooiing en bouwde zo voldoende voorsprong op om **Kyra Vanschoonwinkel/ADD** en **Richelle Van Haandel/SACN** naar het zilver en brons te verwijzen.

LIO RAMAEKERS OUTSTANDING

Ook bij de tweedejaarscadetten zwaai-de Looise de plak. Uittredend kampioene **Lio Ramaekers** was outstanding en zette een lange solo op. **Willemijn Driessen/GENK** moest als tweede 35 seconden toegeven, **Jade Vanderplanken/LOOI** zette de blauw-gele suprematie in de jeugdreeksen met brons nog wat meer in de verf.

Bij de eerstejaars waren plaatselijk atlete **Fie Praet/MACD**, in het huidige winterseizoen al goed voor vier zeges op Limburgse bodem, en **Elle Arnauts/TACT** elkaar de hele wedstrijd waard. In de laatste rechte lijn maakte Arnauts in de spurt het verschil. **Ans Michiels** bezorgde DALO de bronzen medaille.

REACTIES

Elle Arnauts/TACT (goud eerstejaarscadetten): "Dat ik Fie Praet klop, is voor mij ook een verrassing. Geen idee waarom ik het vandaag haal. De opdracht was om van bij de start te gaan en te blijven gaan."

Lio Ramaekers/LOOI (goud tweedejaarscadetten): "Die grote voorsprong? In december tijdens de LCC-manche op hetzelfde parcours had ik hier ook 20 seconden voorsprong. Na mijn vijfde plaats op het BK, maak ik nu van de CrossCup in Hannuit en het Vlaams kampioenschap in Diest mijn laatste winterdoelen."



Kyra Verdonck
Foto Jens Riskin

Ibtisam Taha/GENK (goud eerstejaars-scholieren): "Nee, het is voor mij geen verrassing dat ik vandaag de titel pak. Mee-gaan met de tweedejaars en hen zo lang mogelijk volgen was de instructie die trainer Richard Van Laecke me vooraf meegegeven had. Ondertussen ben ik al tien jaar met atletiek bezig."

Kyra Verdonck/LOOI (goud tweedejaars-scholieren): "Ik lag na het BK twee maanden uit door een aanslepende rugblessure. Daarom ging ik ook rustig van start. Maar uiteindelijk ging het wel vrij goed. Dat stelt me gerust."



Lio Ramaekers
Foto Jens Riskin

Matteo Giardini/ADD (goud eerstejaarscadetten): "Mijn trainer had me opgedragen niet naar de anderen te kijken en mijn eigen wedstrijd te lopen. En zeker ook om met mijn hoofd te lopen. Die tactiek leverde me de zege op."

Lars Winters/GENK (goud tweedejaarscadetten): "Ik had met Matteo Giardini afgesproken om onderweg samen te werken en zo de concurrentie eraf te krijgen. Dat lukte. In de spurt ben ik niet zo goed. Eigenlijk loop ik vooral voor mijn plezier."

Nand Put/LOOI (goud eerstejaars-scholieren): "Ik liep van bij de start mijn eigen tempo om iedereen op achterstand te zetten. Het Vlaams kampioenschap in Diest laat ik vallen, voor de Crosscup-manche van Hannuit was dit een goede voorbereiding."

Lowie Wouters/SACN (goud tweedejaars-scholieren): "Ik probeerde Nand Put zo lang mogelijk te volgen om daarna op mijn eigen tempo de titel binnen te halen. Dat bleek een goede keuze. Vóór het Vlaams kampioenschap loop ik nog de veldloop van Herentals."

TEKST: Jacky Stijven



Fien Peusens
Foto Jens Riskin

PK ANTWERPEN: TIM VAN DE VELDE VERLENGT TITEL, FIEN PAULUSSEN (17) GEEFT SENIORES HET NAKIJKEN

Vabco Mol had een primeur in petto: een gloednieuwe veldloop aan de Keiheuvel in Balen. Het gebeurt niet vaak dat er nieuwe wedstrijd bijkomt op de veldloopkalender. De prachtige cross bij het recreatie- en natuurgebied mogen we daarom koesteren. Hopelijk is het een blijvertje. De crossers kregen een gevarieerd rondje met enkele zandbergen en -stroken voor hun spikespinnen geschoven. Topfavoriet Tim Van de Velde verlengde vlotjes z'n titel. Lokale man Yannick Michiels (zilver) en Otto Vanluchene (brons) stonden naast hem op het podium. In de wedstrijd voor junioren, seniores en vrouwen gaf juniore Fien Paulussen Laura Schadron en Elke Godden het nakijken. Arthur Van Osselaer zette met een juniorestitel de Duffelse dominantie in de verf.



Tim Van de Velde
Foto Nadia Verhoft

Korte mouwtjes zagen we amper met 'dank' aan het gure weer met af en toe wat laagjes smeltende sneeuw. De dwarrelende sneeuwvlokjes leverden mooie plaatjes op tijdens bijvoorbeeld de mannencross. Titelverdediger Tim Van de Velde/DUFF dicteerde vanaf ronde twee het tempo en snelde onbedreigd naar de seniorestitel. Achter hem bezette duatleet en triatleet Stef Corthouts/VMOL een poosje de tweede positie, maar hij viel uiteindelijk terug naar de vierde plek. Zijn clubgenoot Yannick Michiels koos voor een andere aanpak. Na een rustige start rukte de wereldtopper in het oriëntatielopen op van de vijfde naar de tweede plaats. Maar het gat toelopen op de steeplespecialist zat er niet in. Otto Vanluchene/AVLL liep een dijk van een cross en eiste de bronzen plak op. Een straffe prestatie als je kijkt wie hij achter zich hield: Stef Corthouts (vierde), Warre De Cuyper (vijfde) en Belgisch masterskampioen Kim Ruel/OLSE (zesde) om maar enkele namen te noemen. Het viel op dat de lokale mannen van ATK-coach Peter Kelchtermans goed vertegenwoordigd waren in de top tien.

FIEN PAULUSSEN PRIMUS

Een heel ander wedstrijdverloop bij de junioren-seniores-masters vrouwen. Daar kleurde een kopgroep van drie de

wedstrijd. Elke Godden/AVKA, Laura Schadron/ZWAT en de 17-jarige juniore Fien Paulussen/ACHL liepen al snel een grote voorsprong bijeen op de rest. Onder impuls van Paulussen - die gecoacht wordt door ex-veldlooptopper Pieter Rijnders - verbrokkelde in de tweede wedstrijdheft de kopgroep. Het nummer 27 van het EK cross voor U20 triomfeerde na 20'49 crosen. De snelle Laura Schadron, die vorig jaar nog de korte cross won op het PK,



Arthur Van Osselaer
Foto Nadia Verhoft

finishte 17 seconden later als eerste seniore. Provinciaal kampioene van 2019 Elke Godden eindigde derde overall en won het senioreszilver. Zij mikt op een marathon in 2024. Geneeskundestudente Hannelore Van Nuffelen/BONH bolde binnen als vierde overall en maakte het seniorespodium compleet met brons. Nele Van Sanden bezorgde BVAC een mooi succesje door als eerste master te finishen na drie seniores en een juniore.

In de cross voor junioren en masters (M35 tem. M45) toonde junior Arthur Van Osselaer/DUFF zich de snelste van het hele pak. Vlak voor lokale Mollenaar Rik Thijs/JMTM die afgetekend als eerste master finishte.

De korte cross, de laatste wedstrijd van de dag, was een kolfje naar de hand van Tibo Vanleke/AVLL. Hij leidde van start tot finish en triomfeerde met 18 seconden voorsprong. De strijd om de overige medailles bleef razend spannend tot het einde. In een langgerekte eindsprint troefde Mathias Wilbers/WIBO (zilver) Matthias Goyvaerts/BONH (brons) af. Junior Sterre Dieltjens/AVLL streed lang mee om de podiumplaatsen, maar werd uiteindelijk vierde, vlak voor Joren De Gruyter/AVOS die de top vijf vervulde. In de korte cross voor vrouwen staken Sofie Lauwers/RAM en Charlotte Vandenlindenloof/ABES erbovenuit. Het tweetal liep een tijdje samen, maar de voormalige Belgisch kampioene 800m nam uiteindelijk vlot afstand. Vandenlindenloof (zilver) en Joke Cuyt/SPBO (brons) flankerden de huisdokter op het podium.



Matthias Goyvaerts en Mathias Wilbers
Foto Nadia Verhoft

ROOS VAN ZUNDERT TOP

De scholierencross bij de jongens draaide uit op een duel tussen tweedejaars **Lars Deckers/KAPE** en eerstejaars **Axl Hermans/ACHL**. Aanvankelijk konden **Ac Duffel-atleten Matthias De Belder** (zilver eerstejaars) en **Zakaria Allami** (zilver tweedejaars) nog aanklampen, maar zij moesten snel lossen. Deckers verdedigde in de slotronde met succes een kleine bonus op Hermans dankzij een stevige rush op de zandheuvel en stak de zege op zak. Tweedejaars **Arne Smeyers/ACHL** (vijfde) en eerstejaars **Ward De Vos/ACHL** (zesde) ontvingen het brons. De scholieren meisjes startten ietwat afwachtend. In de aanloopronde vormde zich een kopgroep van vier met **Roos Van Zundert/ACHL**, **Lize Cuyt/SPBO**, **Anna Huybrechts/AVZK** en **Noor De Rop/VMOL** die de kop nam. In het begin van de tweede ronde versnelde Roos Van Zundert. Ze liep na een kwartiertje crossen een indrukwekkende voorsprong van 37 seconden bijeen. Lize Cuyt liep in de slotfase metertje per metertje weg bij Anna Huybrechts en kreeg het schildje bij de tweedejaars. Huybrechts werd derde overall (tweede tweedejaars) Noor De Rop was vierde in totaal en tweede eerstejaars. **Kato Van Cleuvenbergen/ESAK** (vijfde en brons eerstejaars) en **Julie Claesen/GEEL** (zesde en brons eerstejaars) kregen ook een medaille mee naar huis.

CADETTEN: DUFFEL DOMINEERT

Ook de cadetten jongens kozen voor een afwachtende opening. In het aanloopronde bleef een grote kopgroep samen. Tweedejaars **Wout Schepens/ACHL** voerde de



Sofie Lauwers (l) en Charlotte Vandenlindenloof (r)

Foto Nadia Verhoft



Senne Hertoghs en Wout Schepens (5121)

Foto Nadia Verhoft

forcing. Hij trok de kopgroep op een lint. Er vielen gaten. Op het einde nam Schepens enkele meters. Hij leek op de zege af te stormen. Maar eerstejaars **Senne Hertoghs/DUFF** schudde nog een beresterke laatste 400m uit z'n spikes en stormde als eerste over de finish. Meteen na de race volgden er sportieve felicitaties tussen de twee provinciale kampioenen. **Stef Janssens/BONH** (de zoon van voormalige topser in het afstandslopen Hans Janssens) werd derde overall en tweede tweedejaars. **Senne Toelants/ESAK** was het nummer vier (tweede eerstejaars) en **Wannes Aerts/AVLL** (brons eerstejaars) en **Tibe Adriaens/GEEL** (brons tweedejaars) maakten de top zes vol.

Een heel ander wedstrijdverhaal bij de meisjes. Topfavoriete bij de tweedejaars **Elise Pletinck/DUFF** ging er meteen stevig tegenaan. De bronzen medaillewinnares van het BK in Hulshout liep snel een geruststellende voorsprong bijeen op het duo **Maël Carlier/DUFF** en **Lise Neirinckx/ZWAT**. Iets verder volgde **Helena Van Frausum/ESAK**. In de tweede ronde veranderde de situatie niet meer. Pletinck won na 10'58 met liefst 51 seconden (!) voorsprong. Tweedejaars **Lise Neirinckx/ZWAT** schudde in de laatste hectometers Maël Carlier af. Carlier stond wel op het hoogste podiumtrapje bij de eerstejaars. Van Frausum hield stand op de vierde plek in totaal en stond naast Elise en Lise op het podium van de tweedejaars. **Diede T'syen/ACHL** (zilver eerstejaars) en **Lenka Oibrechts** (brons eerstejaars) haalden ook de top zes.

REACTIES

Elise Pletinck/DUFF (goud tweedejaarscadetten): "Ik vind het leuk om snel te starten omdat ik graag wat zekerheid heb. Het gevoel zat goed en de benen voelden fris. Dit vond ik echt een leuk parcours. Er zaten verschillende soorten stukken in en het was niet heel de tijd vlak. Wat de doelen nog zijn? Op het KVV indoor cadetten loop ik de 800m en ik doe ook mee aan het KVV cross."

Maël Carlier/DUFF (goud eerstejaarscadetten): "Het was zwaar van in het begin. Vooral omdat de afstand toch verschillend is ten opzichte van vorig jaar bij de minnen. Ik heb geprobeerd om zolang mogelijk te volgen bij Lise. Op het einde kreeg ik het echt lastig. Het is niet dat ik het dan opgaf, maar het was op. Het doel voor mij is om wat aansluiting te vinden bij de tweedejaars en om verder te evolueren."

Senne Hertoghs/DUFF (goud eerstejaarscadetten): "Voor de sprint had ik nog wat over. Eerste worden in totaal maakte me niet zoveel uit, maar het is mooi meegenomen. Het is mijn vijfde of zesde provinciale titel. De langere afstanden kan ik wel goed aan."

Wout Schepens/ACHL (goud tweedejaarscadetten): "In het begin was het even wat afwachten. Ik plande om te versnellen op de klim in de laatste ronde, maar uiteindelijk ben ik al iets eerder versneld. Op het einde kwam Senne er nog over. Ik vond het een tof parcours. De duinen en de afwisseling maakten het plezant."

Roos Van Zundert/ACHL (goud eerstejaarscholieren): "Ik had wel gedacht dat het goed zou gaan. Maar ik had niet verwacht om zoveel voorsprong te hebben. Het gaat momenteel goed op training. Met dank ook aan mijn trainer Patrick. Nu volgen nog het KVV indoor cadetten en scholieren en nog enkele veldlopen."

Lize Cuyt/SPBO (goud tweedejaarscholieren): "Ik probeerde te volgen. Ik wilde het niet zomaar afgeven. Heel leuk om de eerste plaats te halen in mijn categorie. Het parcours was heel gevarieerd met af en toe een bergje en een zandstrook. Dat ligt me wel, zolang het niet te extreem is."

Lars Deckers/KAPE (goud tweedejaarscholieren): "Net voor de zandheuvel plaatste ik mijn versnelling in de laatste ronde. Het is voor het eerst sinds lang dat ik nog een provinciaal kampioen werd. Op het BK in Hulshout kwam ik er totaal niet aan te pas. De modder lag me niet. Voor de rest ben ik best tevreden over mijn seizoen. Er blijven nu niet veel doelen meer over. Op het KVV cross wil ik graag de top vijf proberen te halen."

Axl Hermans/ACHL (goud eerstejaarscholieren): "Ik wist dat Lars een tweedejaars was. Ik probeerde hem zolang mogelijk te volgen. Op de heuvel versnelde hij en toen konden mijn benen niet meer mee. Het KVV cross is nu nog het enige grote veldloopdoel voor mij."

Tim Van de Velde/DUFF (goud seniores): "In de eerste ronde ben ik rustig op gang gekomen. Vanaf de tweede ronde heb ik mijn eigen tempo opgelegd. Elke ronde nam ik een beetje meer afstand. Ik ben naar de overwinning gelopen met een fijn gevoel."



Roos Van zundert
Foto Nadia Verhoft



Elke Godden (voor), Laura Schadron (midden) en Fien Paulussen (achter)
Foto Nadia Verhoft

De benen voelden super en het ging vlot. Ik merk dat ik in goeie conditie verkeer en dat het op training goed gaat. Dat is het allerbelangrijkste op dit moment. Deze winter doe ik geen indoor. Ik blijf crossen. Ik doe nog zeker de resterende CrossCup-manches en de veldloop voor eigen club in Duffel."

Fien Paulussen/ACHL (goud juniore vrouwen): "Ik had de eerste ronde vooral afgewacht en gekeken hoe de benen zaten en of ik het tempo van de groten zou kunnen volgen. Maar het ging goed. In de tweede ronde probeerde ik al een eerste keer te versnellen. Laura kon toen nog mee. Toen ik in de laatste ronde versnelde, was ik alleen weg. Ik weet nog hoe ik vorig jaar Elke zag lopen en dacht: volgend jaar als junior moet ik tegen haar lopen en zij is toch wel goed. Het is wel even aanpassen om ineens tussen de seniores mee te lopen. Dat ik de cross zou winnen, had ik totaal niet

verwacht. Normaal loop ik niet zo graag in het zand. De CrossCup in Mol lag me niet zo goed, maar hier viel het mee. Er waren ook gras- en bosstroken. Dus zeker voldoende variatie. Mijn seizoen is nu sowieso al geslaagd. Ik doe nog de CrossCup van Hannuit en dan zit het veldloopseizoen erop."

TEKST: Bart Spruijt



Cover: Voor Dries Basemans is de cirkel rond na z'n eerste provinciale titel.
Foto Luc Dequick

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 1- Donderdag 18 januari 2024

FOTO'S: Luc Dequick, Paul De Schuyter, Johnny De Ceulaerde, Jens Riskin, Nadia Verhoft

TEKST: Dirk Van Bruysel, Gunther Dekie, Michel Jordens, Jacky Stijven, 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.