

# @LETIEKLEVEN

DE BELOFTES - DEEL 2  
ONZE MANNELIJKE ATLETIEKTOEKOMST





# ATLETIEK LIGT ONS ONTZETTEND NAUW AAN HET HART

Vorige week lieten we enkele beloftevolle atletes aan het woord in deel 1 van de belofte editie van @letiekleven. Vandaag zijn de mannen aan de beurt. Het EK voor beloftes vindt plaats van 8 tot en met 11 juni in het Noorse Bergen en de huidige generatie beloftes heeft het potentieel om enkele medailles voor ons land weg te kapen. Net zoals bij de vrouwen spraken we met enkele van onze beste beloftes over hun toekomst als atleet, de combinatie met studeren of het werkleven en het gevaar om als eeuwige belofte te worden aanzien.

## TIM VAN DE VELDE

### “FALEN OP EK JUNIORES WAS HET BESTE WAT MIJ KON OVERKOMEN”

Hij heeft er niet de makkelijkste jaren opzitten, zowel sportief als mentaal. Maar met zijn 3'38"15 in de 1500m bevestigde Tim Van de Velde in september dat hij nog altijd héél hard kan lopen. In 2021 mikt hij zowel op het EK voor beloftes als de Olympische Spelen in Tokio.

Het merkwaardige jaar 2020 was er eentje met ups en downs voor Tim Van de Velde/DUFF. “Ik ben gestart met mental coaching en heb op dat vlak gigantische stappen gezet. Dat is eigenlijk het belangrijkste wat er vorig jaar gebeurd is. Ik heb dingen uit mijn persoonlijk leven een plaats kunnen geven. Die mental coach kan niet plots alles oplossen, dus mentaal was het nog altijd op en af. Ook in competitie was het op en af omdat mijn gezondheid niet top was met onder meer een tekort aan ijzer en bloedplaatjes. Ik probeer wel het positieve te onthouden. Die 3'38" in Heusden blijft mij

bij. Ik had er een hoofddoel van gemaakt na een moeilijk seizoen en de puzzelstukjes vielen in elkaar.”

Afgelopen winter werd er eentje van constant bijsturen. Van de Velde werd wel tweede op het BK indoor op de 1500m, nadat hij de wedstrijd zelf in handen had genomen. “Ik was me oorspronkelijk de lange crossen aan het voorbereiden, maar toen begon het er steeds meer op te lijken dat er alleen indoorwedstrijden zouden plaatsvinden. Dus ben ik een beetje voor een mix van de twee beginnen trainen. Je moest flexibel zijn, en dat is meteen ook de les van deze periode: komt er iets, moet je het meepakken, ook al is het lastminute. Ik mis de wedstrijden wel, al is het maar om te zien waar ik sta. De afgelopen maanden heb ik vooral gefocust op het malen van meer kilometers in de hoop daardoor in de zomer de stap te kunnen zetten naar de top.”

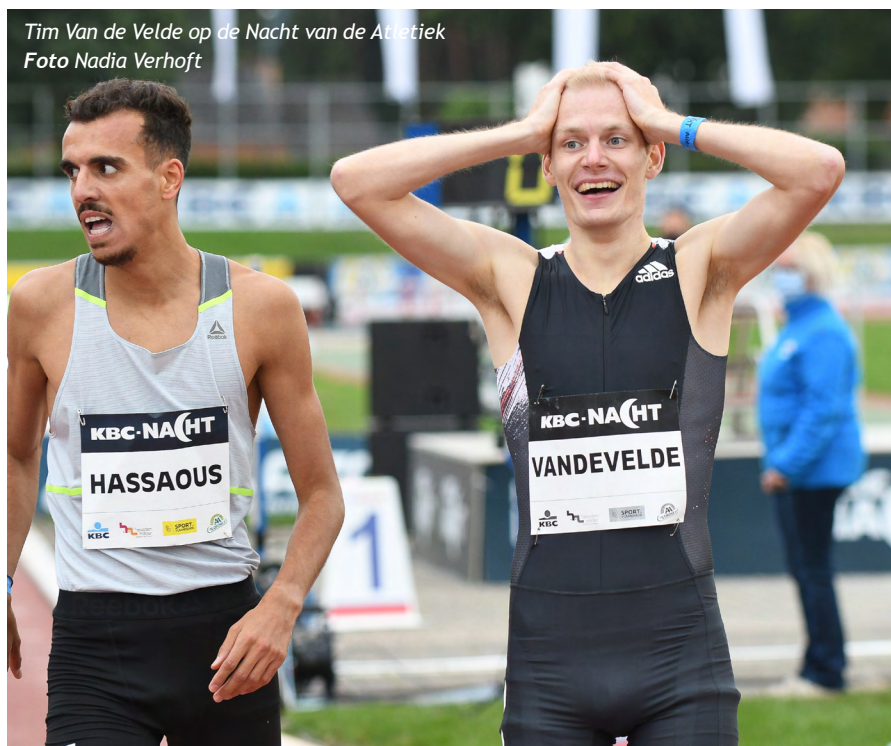
Intussen is Van de Velde ook aan de slag in een orderpickingbedrijf voor groenten. “Het is wel in een frigo, dus niet ideaal voor een atleet. Maar daardoor kan ik nu wel beter tegen de koude (lacht). Het is een interessante periode voor mij. Die

job heeft mij anders in het leven doen staan. Er komt nu meer verantwoordelijkheid bij kijken. Je moet je werk goed doen, maar mijn bazen stellen zich gelukkig flexibel op naar mijn sport toe. Eigenlijk had ik al prof willen zijn bij Defensie, maar de procedure is uitgesteld door corona. Daarom moest ik een ander inkomen vinden, maar ik hoop nog altijd van mijn sport mijn beroep te maken. Dat moet het allermooiste zijn.”

Deze zomer mikt de atleet van Duffel op een selectie voor het EK voor beloftes. “Dat EK staat voor mij nog iets hoger dan de Spelen, omdat ik daar heel veel kan betekenen als ik goed zit. Na mijn vorige, mislukte kampioenschappen ga ik geen te grote uitspraken doen. Mijn tiende plaats op de steeple twee jaar geleden is een harde leerschool geweest. Nu wil ik me bewijzen. Niet aan anderen, maar aan mezelf. Het was een goed seizoen in 2019, maar toen het moest, stond ik er niet. Deze keer wil ik echt knallen. Sinds maart ben ik gestopt met werken om alles om de sport te zetten. Voor een deel is dat ook in functie van Tokio, want dat wil ik absoluut halen. Maar als ik echt moet kiezen, opteer ik toch voor het EK beloftes. Op vlak van tijdgenoten wil ik mijn 3'38" bevestigen en daarnaast onder 8'30" lopen op de steeple en onder 8'00" op de 3000m.”

Van de Velde kwam een tijd geleden op sociale media naar buiten met de mentale moeilijkheden die hem tegenhielden om op niveau te presteren. Hij had de neiging om zichzelf altijd in vraag te stellen en anderen hoger in te schatten. Hij zat slecht in zijn vel en deed alsof alles in orde was. Intussen heeft hij een lange weg afgelegd. “Tot mijn zeventiende had ik totaal geen last van druk. Wat mensen over mij zeiden ging er langs het ene oor in en het andere weer uit. Maar toen mijn ouders uit elkaar zijn gegaan, heb ik een knak gekregen. Ik ben heel hard aan mezelf beginnen twijfelen. Daardoor werd ik ziek en vond ik geen mentale rust meer. Dan geraak je ook niet gerecupeerd. Ik had nood aan adem en begon te verkrampen. Mijn grootste fout was dat ik al mijn problemen verzweeg. Op het EK juniors faalde ik zo hard dat ik zei: zo kan het niet meer verder. En uiteindelijk was dat het beste wat mij kon overkomen. Het heeft mij twee jaar gekost, maar nu stel ik weer mijn eigen doelen in plaatsen te luisteren naar anderen en hun verwachtingen.”

TEKST: Milan Augustijns



Tim Van de Velde op de Nacht van de Atletiek  
Foto Nadia Verhoyt

## CEDRIC SORGELOOS

### “ENKELE CENTIMETERS MAKEN EEN WERELD VAN VERSCHIL”

Nadat tal van beloftes het zomerseizoen 2020 in het water zagen vallen, wil het gros van de atleten dit seizoen des te steviger uithalen. Het voorbije zomerseizoen van speerwerper Cedric Sorgeloos werd niet wat hij ervan had verwacht, weinig wedstrijden en een lichte blessure brachten niet de verhoopde resultaten. Intussen werkt Sorgeloos gemotiveerd richting een nieuwe zomer.

“Het wordt tijd dat ik de draad opnieuw kan opnemen” laat Cedric Sorgeloos/ACW weten. “De voorbije maanden was het nogal dikwijls improviseren ook al omdat ik niet naar de Topsporthal kon. Zo was ik genoodzaakt om thuis de krachttrainingen af te werken. Gans alleen maar de begeleiding van coach Bart Pauwels en kine Frederik Adriaenssens had ik wel. Bij de kine kon ik trouwens ook nog wat specifieke krachttrainingen afwerken. Hij heeft mijn opbouw trouwens ook lichtjes moeten aanpassen omdat ik worstelde met kleine blessures. De buitenactiviteiten, voornamelijk lopen dan, kon ik gelukkig

nog in een beperkt groepje afwerken, met twee of drie atleten zodat het sociaal contact, toch een belangrijk onderdeel, niet helemaal wegviel.”

In de winter wordt trouwens nooit, of toch bijna nooit, met de speer geworpen. Dus wat dat betreft liep de 20-jarige beloftevolle atleet niet veel achterstand op. “Vanaf maart trainen we opnieuw technischer. Hopelijk zijn de resultaten wat positiever dan vorige zomer. Je mag inderdaad zeggen dat 2020 een jaar van teleurstellingen was. Omdat er zoveel afgelastingen waren, heb ik uiteindelijk slechts drie wedstrijden kunnen afwerken. Op het moment dat ik in vorm zat, sukkelde ik even met een lichte schouderblessure waardoor het programma al helemaal werd beperkt. Het werd uiteindelijk een seizoen van improviseren en doelen bijstellen. Mijn eerste wedstrijd stond gepland in maart in Portugal. Zo vroeg op het seizoen had ik een eerste top moeten bereiken, maar uiteindelijk schoof het allemaal beetje bij beetje op. Mijn hoofddoel was een ticket pakken voor het EK in Parijs, mijn eerste EK bij de seniores. Daarvoor moest ik 80 meter gooien, maar een kans om die limiet te gooien kreeg ik niet. Tot augustus bleef het koffiedik kijken. Op

het BK AC behaalde ik wel een zilveren medaille en in Hoffenburg gooide ik net geen 77 meter. Daar was het optornen tegen de Duitse en Zweedse top. Aan die wedstrijd hield ik het beste gevoel over. Als afsluiter kon ik dan op het einde van de zomer nog een wedstrijd hier bij ons in Sint-Niklaas betwisten.”

Sorgeloos richt zich nu op het zomerseizoen in 2021, maar grote uitspraken wil hij daarover nog niet doen. “Door mijn blessure deze winter ben ik voorzichtig geworden. Niks overhaasten zou ik zeggen. Ik ben immers nog maar 20 jaar en heb tijd. Bovendien is speerwerpen een belastende sport waarin niks mag geforceerd worden. Een programma voor deze zomer heb ik alleszins nog niet uitgestippeld. Een selectie voor de Olympische Spelen zit er toch niet in, ik ben realistisch, daarom richt ik mijn blik iets verder. Dit seizoen is alles nog onzeker, maar volgend seizoen wil ik me kwalificeren voor internationale wedstrijden en kampioenschappen. Daarvoor moet ik nog een twintigtal plaatsen opschuiven op de ranking. In die optiek is het noodzakelijk om de kaap van de 80 meter te ronden. Momenteel staat mijn PR op 79m82, dus er moet nog 18cm bij. Die luttele centimeters maken inderdaad een wereld van verschil. Met die erbij gaan er heel wat poorten voor internationale wedstrijden open. Maar kom, niks forceren en nuchter blijven. En vooral veel blijven doortrainen. De progressie zal er wel komen.”

In het nieuwe beleidsplan topsport van de Vlaamse Atletiekliga krijgt speerwerpen een plaats in het speerpuntenbeleid en daar wil Sorgeloos maximaal van profiteren. “Rutger Smith heeft speerwerpen opgenomen in zijn beleidsplan. Dat betekent dat speerwerpen in de toekomst belangrijk wordt voor de federatie en hopelijk pluk ik daar de vruchten van. Maar ik zeg het: eerst mijn niveau nog wat opkrikken. Daarom is het ook belangrijk om regelmatig samen te trainen met Timothy Herman. We steken van elkaar op en tillen ons niveau omhoog. Hoe dan ook, omdat ik dit jaar meer studiepunten opneem om mijn studies Ingenieur Bouw af te werken, kan ik niet meer genieten van het Topsportstatuut van Sport Vlaanderen en financieel betekent dat toch wel wat. Maar dat is een bewuste keuze na een seizoen dat door corona in het water viel. Dit jaar heb ik wel recht op ondersteuning via Be-Gold. Hoewel ik daar niet van kan leven, moet ik toegeven dat Be-Gold het sporten toch wat aangenamer maakt. Al zou een individuele sponsoring natuurlijk altijd welkom zijn.”

TEKST: Dirk Van Bruysel

Cedric Sorgeloos met zilver op het podium van het BK AC in 2020

Foto Johnny De Ceulaerde





## THOMAS VANOPPEN

### "DE VOORKEUR GAAT UIT NAAR DE 5000M"

Op het BK indoor was Thomas Vanoppen de tweede haas van dienst om Michael Somers naar de EK-limiet op de 3000m te helpen. Somers haalde de limiet, maar het was John Heymans die het begeerde EK-ticket binnenhaalde. Vanoppen liep de wedstrijd uit en mocht als derde mee op het podium, een eerder magere troost na een kort winterseizoen.

atletiekpiste van het sportkot te trainen. "Samen met Michael Somers/LYRA, Wesley De Kerpel en Kevin Schauwaers/ACHL trainen we in een bubbel van vier. We hebben de afgelopen weken alle trainingen samen kunnen afwerken en we tillen elkaar telkens naar een hoger niveau. Ik ben met een prille uithoudingsbasis gestart bij Rik, maar afgelopen winter heb ik veel winst geboekt, zeker op de lange cross. Daarom is het enorm jammer dat ik dat niet heb kunnen tonen op een EK veldlopen bij de beloftes. Dankzij atletenmanager Marc Corstjens heb ik wedstrijdkansen gehad,

lopen en dan lonkt die EK-limiet", aldus de Kempenaar. "Maar ik wil vooraf niet te grote praat verkopen. Ik kan mezelf vaak verbazen en daar hoop ik ook op."

Vanoppen heeft een B1 elitestatuut bij de Vlaamse Atletiekliga. "Dit betekent dat ik, na corona, met de nodige omkadering ga kunnen trainen met andere eliteatleten. De federatie wil op die manier meer aan kennisoverdracht doen, naar het Nederlandse voorbeeld met Papendal." De Kempenaar studeert ook nog Marketing in Geel en binnenkort staat een eindstage gepland. "Ik ben er nog niet helemaal uit wat ik daarna ga doen. De Olympisch droom is groot, al blijft het voor de meesten wel bij dromen", besluit Vanoppen.

TEKST: Filip Bellemans

## SVEN VAN DEN BERGH

### "VEEL MENSEN HADDEN MIJ AL AFGESCHREVEN"

Na een verlengd verblijf in België omwille van de coronapandemie is Sven Van den Bergh opnieuw naar de Verenigde Staten getrokken. Aan de University of Northern Iowa bereidt hij zijn seizoen voor. Meer dan waarschijnlijk komen er behalve 200 en 400 meters ook enkele 800 meters op zijn programma te staan.

Het afgelopen indoorseizoen verliep moeizaam voor Sven Van den Bergh//LYRA. Hij mocht niet in de Topsporthal trainen en moest bovendien alle trainingen alleen afwerken. "Het was niet zo evident om op gang te komen. In het begin moest ik het helemaal zonder piste doen, uiteindelijk kon ik in Lier terecht. Ik ben naar België gereisd om tijdens de lockdown bij mijn familie te zijn. Mijn Amerikaanse school begreep mijn situatie en vond het prima dat ik bij mijn familie bleef. In België heb ik twee studies tegelijk gevolgd: de Amerikaanse lessen heb ik online gevolgd, maar ondertussen heb ik aan de VUB ook een schakeltraject naar kinesitherapie gedaan. Het waren dus drukke maanden. Omdat ik moeite had met de trainingen in mijn eentje, ben ik nu toch teruggekeerd naar de VS."

Van den Bergh kijkt niet ontevreden terug op 2020, met onder meer een derde plaats op het BK AC op de 400m. "Na het BK heb ik mij op de 200m gericht en dat ging goed, alleen had ik telkens veel tegenwind. De bedoeling was om aan mijn snelheid te werken. Dat is ook dit jaar de bedoeling, maar door de koude heb ik toch vooral op uithouding getraind." In het Amerikaanse Cedar Falls liep Van den Bergh afgelopen winter nog twee wedstrijden. Nu komt

Thomas Vanoppen tijdens het EK veldlopen in 2018  
Foto Belga



De bronzen medaille op het BK indoor werd de tweede medaille voor Thomas Vanoppen/ACHL op een BK AC na zijn tweede plaats op de 1500m op het BK in 2020. Diezelfde zomer verbeterde hij ook zijn besttijden op zowel 1500m als 5000m met respectievelijk 3'41"28 en 13'53"83. Die vooruitgang hij vooral te danken aan een belangrijke stap in zijn carrière. "Ik heb veel bijgeleerd in 2020 door mijn overstap naar de trainingsgroep van Rik Didden. Het coronajaar wordt dan ook gezien als mijn doorbraakjaar", vertelt de 21-jarige Vanoppen. "Voor mijn overstap naar Rik Didden trainde ik bij de clubtrainer van AC Westerlo, voornamelijk met oudere 800m-lopers. Maar ik ken Wesley De Kerpel/ROBA goed en hij traint bij Rik. Dat heeft geholpen in de beslissing om de overstap te maken naar een nieuwe trainingsgroep. Tot dusver heb ik daar geen spijt van."

Twee keer per week trekt Vanoppen naar Leuven om in Heverleebos of op de

dus ik mag niet klagen. De coronacrisis heeft mij weinig tot niets ontnomen, behalve het EK veldlopen. Dat heb ik echt gemist, want je bent maar een paar jaar belofte." Een week na de datum waarop het EK veldlopen gepland stond, hield de trainingsgroep van Vanoppen een testwedstrijd over 8 kilometer in het Meerdaalwoud. "Een geslaagde test, want ik won de wedstrijd."

En wat volgt er na het winterseizoen? "We hadden graag met de groep een stage gepland op hoogte, maar we durven niet te boeken. In mei wil ik me alleszins selecteren voor het EK voor beloftes in Noorwegen. Afgelopen zomer zou ik voor de 1500m hebben gekozen, maar na de winter gaat de voorkeur toch uit naar de 5000m. Ik heb de indruk dat Rik nog niet met zekerheid kan zeggen wat mijn beste afstand is. Toch denk ik dat het nummer waarop ik het meeste kan bereiken, op Europees niveau, de 5000m is. Daarvoor moet ik opnieuw onder de 14 minuten

het Amerikaanse outdoorseizoen eraan. "Na mijn moeizame voorbereiding weet ik niet goed wat te verwachten. Misschien ga ik wel mat meer 800 meters lopen na al dat uithoudingswerk. Ik heb het twee jaar geleden al eens uitgeprobeerd en liep toen 1'53" zonder specifieke training. Verder heb ik nog geen doelstellingen vooropgesteld. Het EK beloftes zou mijn doel zijn, met de 4x400m of eventueel individueel, maar het is te vroeg voor mij om daar grote uitspraken over te doen. Op lange termijn zijn de Spelen al een doel van toen ik kind was en dat zal altijd zo blijven, maar ik besef ook dat het individueel heel moeilijk zal worden. Met de Tornados lijkt het mij wel haalbaar, maar dan moet ik ruim onder de 47 seconden lopen. Anders heb ik weinig reden om daar te staan."

ook veel druk en daar heb ik veel last van gehad. Toen ik geblesseerd raakte, merkte ik dat veel mensen mij afschreven. Achter mijn rug hoorde ik vaak zeggen dat ik er nooit ging komen omdat ik op te jonge leeftijd te hard trainde, maar ik was nog maar twee jaar overgestapt van basket naar atletiek, dus dat klopte niet. Ik wilde mijn gelijk bewijzen, maar daardoor legde ik mezelf te veel druk op. Ik ging te diep op training en dat is net wat je niet moet doen om blessurevrij te blijven."

Dankzij een beurs kan Van den Bergh zijn studies in de VS financieren. "Ik ben dankbaar voor mijn scholarship, want zonder kost studeren hier 50.000 euro per jaar. Een van de redenen om naar de VS te gaan is ook omdat alles hier voorzien wordt. Voor buitenlandse stages heb

Sven Van den Bergh (midden) tijdens het BK AC in 2020  
Foto Eric 't Kindt



Van den Bergh liep al op jonge leeftijd in de 47 seconden. Met 47"17 is hij nog steeds Belgisch recordhouder bij de scholieren. Die tijd kon hij in de jaren nadien dicht benaderen, maar niet meer verbeteren. "Na mijn Belgisch record heb ik problemen gekregen aan mijn rug. Ik heb bijna een jaar aan de kant gestaan en de oorzaak is nooit echt gevonden. De pijn duikt nog altijd af en toe op en remt mij nog steeds af. Ik heb nooit het gevoel dat ik voluit kan trainen, maar ik weet ondertussen wel beter hoe ik mijn lichaam onder controle moet houden. De laatste jaren heb ik meer gefocust op stabilisatie en gewerkt aan de spieren die mij afremmen. Daar begin ik nu de vruchten van te plukken. Volgens mij kan ik terug naar mijn beste tijden. In het Belgische systeem ontbreekt de nodige ruimte voor blessurepreventie. In de VS zit dat beter. Iedereen wordt drie keer jaar gescreend om blessures voor te blijven. Met dat Belgisch record kwam

ik altijd bij de mama en papa moeten aankloppen. Nu ik bij LYRA ben aangesloten krijg ik wel een mooie financiering en kan ik mij focussen op mijn sport."

TEKST: Milan Augustijns

## YORAN DESCHEPPER

### "VOORRANG GEVEN AAN MIJN HOBBY"

MACW bracht vooral afstandslopers voor. Hiervan spreekt voormalig nationaal crosskampioene Hanna Vandebussche het meest tot de verbeelding. De laatste jaren maakt de club ook naam in de explosieve disciplines met onder andere Yoran Deschepper. De jonge sprinter liet zich in 2019 al opmerken en werkt gestaag verder aan zijn opmars met een eerste medaille op het BK AC in 2020.

De 20-jarige Yoran Deschepper/MACW snelde in 2019 bij de IFAM in Oordegem de 100m af in 10"96. Met die prestatie kwam hij in aanmerking voor de EKJ-ploeg op de 4x100m. Een kwetsuur besliste daar echter anders over. De ontgoocheling was groot, maar de Diksmuidenaar ging door op zijn elan. Vorig jaar mocht hij als derde het podium op tijdens het BK AC op de 200m dankzij 21"87. "Ik ben een laatbloeiër, hoewel ik al op vroege leeftijd aansloot bij de lokale afdeling van MAC Westhoek. Drie MACW-afdelingen kunnen tegenwoordig terecht op een kunststofpiste. Diksmuide hoort daar niet bij. Er ligt nog steeds enkel een sintelbaan, waardoor afstandslopers de toon bleven aangeven. Ik had er aanvankelijk geen erg in. Ik legde mij een beetje op alles toe en beleefde daar veel plezier aan. Dat beantwoordde aan de clubfilosofie. Ik voelde evenwel steeds meer de drang om beter te presteren en beperkte mij meer en meer tot de vlakke spurt. Ik keek wat rond en zocht mijn heil in de afdeling in Koksijde. Ik kon er op kunststof trainen onder leiding van Tom Lingier. Ik verwachtte geen spectaculaire vooruitgang, want ik beschik over een stel kwetsbare spieren. Vooral de hamstrings lieten het geregeld afweten. Zo zoek ik regelmatig een osteopaat op in Oudenaarde en een kine in Diksmuide. Intussen kwamen er hogere studies en de coronacrisis bij."

Van stoppen was er echter nooit sprake voor Deschepper. "Studeren ging mij steeds vlot af. In mijn eerste jaar op de hogeschool lag dat plots anders. Ik koos voor economie, maar dat was een verkeerde keuze. Na een jaar stapte ik over naar voedings- en dieetleer in de Brugse hogeschool. Ik wil mijn diploma zo snel mogelijk behalen. Daarom maak ik geen gebruik van studiespreiding. De atletiek ligt mij nauw aan het hart en ik zeg het niet graag, maar ik geef vaak voorrang aan mijn hobby. De studies gebeuren momenteel online. Dat maakte het moeilijker. Toch vind ik mij een geluksvogel, want ik kan nog steeds trainen."

Het grootste deel van zijn trainingen werkt Deschepper af in Oost-Vlaanderen. Op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag traint hij met de groep van Hendrik Hauttekeete van KAA Gent in De Pinte. "Met zijn zoon Jente Hauttekeete heb ik een sprinter van mijn niveau om samen te trainen. Dat mis ik in Koksijde. Clubmakker Rendel Vermeulen (vorig jaar nationaal scholierenkampioen 60m indoor met 7"09, nvd.) traint voornamelijk bij Kjell Provost. Op vrijdag en zondag train ik in Koksijde. Dus ik pendel tussen De Pinte, Brugge, Koksijde en Diksmuide."



# Behind you for what's ahead



Kim Gevaert  
Allianz Ambassador





Yoran Deschepper  
Foto Johnny De Ceulaerde

“Mijn aandacht gaat vooral uit naar het zomerseizoen. Ik mik op het EK voor beloftes en specifiek op de 4x100m. We beschikken over voldoende beloftevolle sprinters om ons te kwalificeren. Tenslotte haalden we ook het EKJ met de aflossingsploeg. De individuele 100m sluit ik ook niet uit. Ik kon mij vorige zomer niet verbeteren op die afstand. Toch vertrouw ik mij op de 100m nog een redelijke progressie toe. Ik legde mij vorig jaar vooral toe op de 200m. Een beetje tegen wil en dank. Vanwege de lockdown was het wedstrijdaanbod erg beperkt. Ik nam aan amper drie meetings deel en dat allemaal in augustus. Ik opende op 8 augustus in de Athletics Classic Meeting in Sint-Niklaas. Het programma vermeldde een 100m. Maar ik beperkte mij bij het seizoenbegin traditioneel tot de 200m. Ik verbeterde mij van 22”78 tot 22”01. Ik liep mijn enige 100m van het seizoen een week later bij het BK in het Boudewijnstadion in 11”06. Ik misliep de finale. Geen man overboord. Ik maakte dat meer dan goed bij de 200m met een bronzen medaille in 21”67.”

TEKST: Hans Vanbesien

## TUUR BRAS

### “WIL KEIHARD LOPEN IN 2021”

Hordeloper Tuur Bras kende in 2020 zijn grote doorbraak bij de seniores op de 400m horden met een eerste Belgische titel op het BK AC. De atleet van OEH is bezig aan zijn tweede winter onder trainer Jacques Borlée en hoopt komende zomer te knallen op het EK voor beloftes in het Noorse Bergen.

Voor Tuur Bras/OEH werd 2020 het jaar van de wederopstanding na een moeilijk 2019. De 21-jarige atleet voerde een trainerswissel door en kwam terecht in de groep van Jacques Borlée. Het legde de hordeloper van OEH geen windeieren.

“Ik kijk tevreden terug op 2020, aangezien ik op prestatiegebied in de mate van het mogelijke mooie dingen heb laten zien. Voor de buitenwereld zal dat vooral die Belgische titel zijn, maar zelf was ik vooral tevreden omdat ik eigenlijk de limiet voor het geannuleerde EK in Parijs haalde. Het was ook mijn eerste zomer onder Jacques,

waardoor het op voorhand moeilijk in te schatten was hoe ik zou reageren. Nu durf ik te zeggen dat die aanpak me bijzonder goed ligt. In de professionele omgeving waarin ons team vertoeft, krijg je gewoonweg meer mogelijkheden. Alle leden van het team dromen van het hoogst haalbare en dat was niet het geval in mijn vorige trainingsgroep”, aldus Bras.

De coronacrisis gooide roet in het eten van alles en iedereen, maar ondanks alles kon de talentrijke hordeloper blijven trainen, weliswaar zonder het gezelschap van onder meer de broers Borlée, Hanne Claes en Camille Laus. “De eerste coronamaanden waren niet vanzelfsprekend, omdat ik grotendeels alleen heb getraind. Ik relatieveer dat echter, aangezien ik geen profatleet ben en dat alleen zij in zo’n uitzonderlijke situaties in dezelfde omstandigheden moeten kunnen werken. Ik had het geluk dat ik toegang kreeg tot materiaal om krachttrainingen af te werken en ook voor looptrainingen waren er geen problemen. Iedereen zat toch ongeveer in hetzelfde schuitje, dus klagen was niet aan de orde. Het gebrek aan wedstrijden op de 400m horden na het BK was wel frustrerend. Ik had maar wat graag in goed gezelschap een race afgewerkt, want mijn finale op het BK was verre van een perfecte race. In mijn hoofd zat er een lage 50’er in”.

Het EK voor beloftes staat namelijk met stip aangeduid in de agenda van de hordeloper. De Olympische Spelen worden geen sinecure, aangezien de rechtstreekse limiet te vroeg komt en er in 2020 geen



Tuur Bras won goud op het BK AC in 2020  
Foto Belga

punten te verdienen vielen in openlucht. “Over het EK voor beloftes ga ik niet flauw doen: ik wil presteren en ambieer minstens een finale. Met die ingesteldheid train ik namelijk. De Spelen zitten ergens in mijn achterhoofd, al moet ik daarvoor héél vroeg op het seizoen aan de bak om vijf outdoorwedstrijden achter mijn naam te hebben. Het is mijn laatste jaar als belofte, waardoor ik me geen uitschuivers kan permitteren. Al betekent dat niet dat mijn jaar staat of valt met een schitterend EK. Mijn grootste doelstelling is om keihard te lopen, wat daardoor volgt, is mooi meegenomen.”

Op lange termijn denkt Bras aan de Olympische Spelen, maar duikt ook het BR van Marc Dollendorf op de lage horden op (48"91 uit 1996). “De Spelen van 2024 zijn het hoofddoel op lange termijn en ook die van 2028 zijn niet ondenkbaar. Met Jacques werk ik vooral om als atleet te groeien, wat niet puur draait rond prestaties. De olympische limiet is sneller dan het huidige BR, dus wie weet wat er allemaal kan gebeuren. Er spelen zoveel factoren mee en het afgelopen jaar heb ik al veel stappen kunnen zetten. Vooral op vlak van kracht en uithouding voel ik een wereld van verschil. Ik had namelijk de vrees om stil te vallen in wedstrijden, maar voelde op stage dat ik mijn passenritme veel langer kan aanhouden zonder meer moeite te leveren. Het strafste van al is dat we eigenlijk nog niet specifiek op snelheid gewerkt hebben.”

Bras geniet van het statuut als B1-atleet bij de Vlaamse Atletiekliga en kan bovendien rekenen op de steun van zijn club OEH. “Als atleet wil je natuurlijk onder de best mogelijke omstandigheden kunnen trainen, maar ik mag niet vergeten dat ik daarnaast ook een student ben. Ondersteuning is een noodzaak om dromen waar te maken en daarom hoop ik de komende jaren mijn benen te laten spreken, zodat die ondersteuning vanzelf volgt.”

TEKST: Quinten Lafort

## LARS VAN LOOY

### “NU WERKEN AAN DE FYSIEK EN IN DE ZOMER AAN DE TECHNIEK”

De coronapandemie is een test voor de veerkracht van hoogspringer Lars Van Looy. De Londerzeelnaar laat het kopje echter niet hangen. Hoewel het allesbehalve evident is om optimaal te trainen, wil hij vooruitgang blijven boeken. Er staat namelijk nog altijd

een EK voor beloftes op de planning. Na zijn eerste passage op het EK twee jaar geleden, waar het voor hem wat tegenviel door een blessure, wil hij er maar al te graag iets bewijzen.

“Uiteraard missen hoogspringers hun indoorhal. We trainen momenteel altijd buiten”, steekt Lars Van Looy/VAC van wal. “Doordat ik geen B-atleet meer ben, kan ik niet rekenen op de steun van de Vlaamse Atletiekliga en Sport Vlaanderen. Het gevolg is dat ik momenteel geen indoortrainingen kan doen. Dat betekent dat ik soms in slecht weer moet trainen. Ik heb zelfs al in de sneeuw proberen springen, wat niet zo goed lukte. Voor hoogspringen is dit niet zo ideaal. Het komt erop neer dat ik vooral veel fysiek werk heb verricht de afgelopen maanden en ik heb toch veel respect gekregen voor atleten die altijd buiten moeten trainen.”

Het voorbije zomerseizoen deed Van Looy amper drie wedstrijden, maar hij werd wel Belgisch vicekampioen. “Indoor heb ik alle wedstrijden gedaan in 2020. Outdoor waren het er slechts drie. Op het BK heb ik de tweede plaats behaald met 2m15. Daarover kan ik niet klagen. Ik ben blij dat ik toch nog iets heb kunnen tonen.” Op vlak van indoorwedstrijden bleef Van Looy met lege handen achter. “De criteria om aan wedstrijden deel te nemen waren erg streng. Er zijn niet veel atleten die in aanmerking kwamen. Ik had gehoopt om aan de IFAM deel te nemen, maar helaas was ik er niet bij. Ik hoop nu om tijdens de zomer opnieuw te presteren”, aldus de hoogspringer.

Het is niet omdat het vooruitzicht op wedstrijden beperkt is, dat hij zijn

ambities terugschroeft. “Het doel voor mij is altijd om mijn persoonlijk record te verbeteren. Daarnaast is het doel in 2021 om me te kwalificeren voor het EK voor beloftes. Twee jaar geleden was ik daar als jongste atleet van het team ook al bij. In de winter heb ik hard aan het fysieke aspect gewerkt. Als ik binnenkort in de zomer mijn techniek kan verbeteren, dan moet dat lukken. Ik weet dat het mogelijk is om hoog genoeg te springen en dat geeft vertrouwen. Mijn eerste deelname aan het EK twee jaar geleden viel wat tegen door een blessure. Daarom wil ik nu heel graag opnieuw meedoen om te tonen wat ik kan.”

Het EK voor beloftes is uiteraard geen eindpunt in een atletiecarrière. Stapje voor stapje wil Lars Van Looy hoger klimmen. Zijn PR bedraagt nu 2m16. “De eerste stap die ik hoop te zetten, is de magische barrière van 2m20 te doorbreken. Dat is ook een stuk mentaal. Eens je over zo’n grens heen bent, gaat het vaak plots gemakkelijker om nog hoger te springen. Eigenlijk hoop ik om richting 2m24 te gaan. Mijn bedoeling is om na de beloftecategorie mee te kunnen doen met de grote mannen. Die overstap hoop ik vlot te maken en mijn trainer gelooft dat ik dat moet kunnen. Hij heeft er een goed oog in en zelf geloof ik er ook in. Op fysiek vlak boekte ik progressie. Dat is een gunstig teken voor de toekomst. De droom van iedere atleet is om op de grote kampioenschappen zoals EK, WK’s en Spelen te staan en daar ga ik hard voor blijven werken. Ik doe het gewoon heel graag en dan blijf je vanzelf gemotiveerd”, aldus de jonge hoogspringer van VAC.

TEKST: Bart Spruijt

Lars Van Looy tijdens het EK voor beloftes in 2019  
Foto Belga





## SIMON VERHERSTRAETEN

### "ER ZIT NOG REK OP"

In de zomer van 2015 mocht scholier Simon Verherstraeten proeven van zijn eerste internationale kampioenschap. Op de FISEC-spelen in Malta kroonde hij zich tot Europees scholenkampioen. Twee jaar later stond de hordeloper uit Kessel in de halve finale van het EK voor junioren in Grosseto, Italië. Nog eens twee jaar later, we zitten intussen al in 2019, mocht Simon met zijn ploeggenoten van de 4x100m strijden voor een nieuwe medaille op het EK voor beloftes in Gävle, Zweden. Mét succes want de estafetteploeg pakte een bronzen medaille. In 2021 staat opnieuw een EK voor beloftes op de planning. Het wordt dus uitkijken of Simon zich opnieuw kan kwalificeren voor zijn vierde internationale kampioenschap.

Simon Verherstraeten/LYRA maakt alvast een doel van het EK, maar hij beseft ook dat een selectie niet evident wordt. "Vorig indoorseizoen leek er nog geen vuiltje aan de lucht en werd ik nog vijfde op de 60m op het BK AC, maar daarna volgde er een zeer chaotische zomer. Ik had een doel gemaakt van de beloftelimit voor het EK te Parijs, maar al snel werd duidelijk dat het kampioenschap zou geannuleerd worden. Toch volgde daarna nog een mooi BK AC waar ik vierde werd op de 100m. Dankzij de micromeetings kwamen er ook nog wat kansen om me te tonen. De eerste maanden van het nieuwe schooljaar verliepen best goed, want ik was heel gemotiveerd om er een mooie winter van te maken. Uiteraard moest de opbouw van de kracht- en snelheidstrainingen daarna drastisch aangepast worden aangezien we enkel in openlucht mochten trainen. In september had ik nog de stiekeme

ambitie om me te proberen kwalificeren voor het EK indoor, maar Sport Vlaanderen stak daar jammer genoeg een stokje voor. Zij bepalen namelijk wie er indoor mag trainen en wie er überhaupt de kans krijgt om zich te kwalificeren. Als B2-atleet ben ik daar jammer genoeg niet bij. Dus rest me nog het EK voor beloftes deze zomer, maar ook dat wordt moeilijk als je in de winter geen perfecte voorbereiding hebt."

De 22-jarige atleet, die al geruime tijd in de sprintgroep van Lieve Van Mechelen en Kristof Beyens traint samen met onder meer Kobe Vleminckx/LYRA en Christian Iguacel/LYRA, combineert atletiek nog steeds met zijn studies Industrieel Ingenieur in Leuven. Een combinatie die op dit moment, in zijn laatste jaar als belofte, nog steeds prima lijkt te werken. "Ik zit ondertussen in mijn masterjaar en heb nog maar weinig problemen ondervonden om te studeren en toch te blijven sporten. Ik heb dan wel een topsportstatuut bij de KU Leuven, daar zijn weinig voordelen aan verbonden. Zo mis ik vooral de indoorfaciliteiten om me optimaal te kunnen voorbereiden. Explosieve trainingen in de kou zijn niet aan te raden. Gelukkig ondersteunen mijn ouders en mijn club mijn carrière financieel. Ik probeer ook niet te ver vooruit te kijken en probeer het jaar per jaar te bekijken. Ik heb het gevoel dat er nog rek op zit en dat ik nog wat sneller kan gaan. Het is leuk dat ik nog een jaar als belofte heb en met het EK nog iets heb om naar uit te kijken. Zulke doelen schrikken me zeker niet af."

Met de Olympische Spelen wordt Tokio komende zomer de thuishaven van het allergrootste sportevenement. Voor vele jonge, beloftevolle atleten is het dan ook de ultieme droom om er ooit in actie te komen. Dromen en realiteit staan vaak

mijlenver uit elkaar en Simon heeft eerder een realistische kijk op zijn toekomst. "Ik kijk er absoluut naar uit om landgenoten aan te moedigen in Tokio, maar dan zuiver als supporter. Er zelf ooit staan beschouw ik als iets onbereikbaars, zeker als de visie op topsport niet verandert in Vlaanderen. Volgens mij bepaalt Sport Vlaanderen nu al min of meer wie er kans maakt en wie niet. Sommige beloftevolle leeftijdsgenoten mogen die ambitie wel hebben, zoals Michael Obasuyi/OEH en Daniel Segers/RESC. Zij hebben toch al bewezen dat ze klaar zijn voor dat volgende stapje in hun carrière."

TEKST: Johan Permentier

## RUBEN VERHEYDEN

### "IN DE FINALE MEESPELEN VOOR DE KNIKKERS"

Ruben Verheyden haalde vorig jaar voor de tweede opeenvolgende keer brons bij het BK AC 1500m en hij bracht zijn besttijd van 3'43"83 op 3'40"72. En dat in volle coronacrisis. De 20-jarige Lebbekeenaar vond zijn vooruitgang toch eerder vanzelfsprekend.

"Ik heb marge. Ik spaarde mij niet bewust in de jeugdijaren, maar in de cadettenperiode sprak ik zeker nooit mijn volle potentieel aan. Mijn chrono's waren ernaar." Een blik op zijn palmares leert dat Ruben Verheyden/EA de 1500m in 2015 afsnelde in 4'22"37. Hij liep toen als tweedeaars de 15de nationale cadettenprestatie van het seizoen en stond als 3de op het podium van het BK cadetten 1500m steeple. Hij viel meer op als tweedeaarscholier, want Verheyden won toen het BK 3000m in 8'59"71. "Als miniem keek ik uit naar een loopkring die het best bij mijn mogelijkheden paste. Zeg maar een gezelschap waarin ik mijn ding mocht doen. In mijn regio was er keuze genoeg. In 2013 stapte ik over van Lebbeke Atletiek Toekomst naar Eendracht Aalst. Trainer Kim Barbé beantwoordde aan mijn verwachtingen. Hij legde mij op om niets te forceren en pleitte voor een lange termijnvisie. Zo bleef ik gespaard van kwetsuren en voel mij tegenwoordig helemaal niet verzadigd. Dit seizoen voegde ik wel 10 km toe aan mijn weektotaal."

Vanwege de coronacrisis verscheen Verheyden afgelopen zomer erg laat op het wedstrijdtoneel. "Kim staat bekend als de man achter de IFAM en heeft internationale contacten. Hij vond buitenlandse wedstrijden op mijn niveau. Zo opende ik op 1 augustus in



Simon Verherstraeten (links) was startloper bij de 4x100m-ploeg die brons pakte op het EK voor beloftes in 2019. Foto Belga



het Nederlandse Vught over 1500m met 3'42"53. Op 29 augustus zette ik in Lyon mijn besttijd neer met 3'40"72 en amper een maand later sloot ik in het Duitse Pfiingstadt af met een 800m in 1'50"19. Ik beleefde mijn sterkste zomerseizoen, maar het mag geen hoogtepunt blijven."

"Ik combineer atletiek met studies Burgerlijk Ingenieur in Gent. Momenteel is het allemaal afstandsonderwijs. Dat maakt het niet gemakkelijk, althans het studeren niet. Sportief heb ik nu wel de mogelijkheid om te trainen wanneer het mij best past. De studies zijn momenteel

sprake meer door de uitbraak van het coronavirus. Outdoor liep het in eerste instantie niet van een leien dakje, al benaderde hij in zijn slotrace wel zijn PR. "2020 begon veelbelovend met een goed indoorseizoen, maar het wegvallen van het WK indoor was een eerste domper. Vervolgens ging het bergaf door de blijvende stroom aan annulaties. Ik heb gepoogd om te blijven trainen in de lockdown, maar voelde midden augustus in de aanvang van het zomerseizoen dat het niet vanzelfsprekend was om in de juiste focus te belanden. Ik kon me echter optrekken aan een mooie afsluiter in Zagreb. Het meest pijnlijke blijft dat het EK in Parijs volledig van de kalender verdween. Voor dat kampioenschap had ik namelijk al een jaar hard gewerkt.", vat de atleet van OEH aan.



Ruben Verheyden op het EK junioren in 2019  
Foto Belga

"De coronacrisis blijft aanhouden, maar dat remt mij fysiek niet af. Het virus werkte vooral mentaal in op een atleet. Er zijn natuurlijk beperkingen. Samen trainen mag hoogstens in een bubbel van vier en op de piste in Aalst kan het met twee atleten en de trainer. Naast Kim zijn dat Marius De Bruyne/EA en Stijn Van Nieuwenhove/EA. Het wegvallen van de competities in het voorseizoen liet wel toe om mij langer en beter voor te bereiden."

Twee jaar geleden mocht Verheyden al eens proeven van een internationaal kampioenschap op de piste. Hij haalde toen de finale op het EK voor junioren in het Zweedse Borås. "Dit jaar mik ik op een duik onder 3'40"00 en de finale op het EK voor beloftes. In Borås liep ik sterk in de reeksen. Ik was heel tevreden, want haalde mijn slag thuis met een finaleplaats. Meer hoefde niet en mijn finale was ernaar. Ik werd 11de. Op het EK voor beloftes mik ik hoger. In de finale wil ik meespelen voor de knikkers. Ik kijk ook uit naar het BK. Ik pin mij niet vast op het brons, maar loop zoals altijd om te winnen. Ik besef dat BK-goud op de 1500m niet vanzelfsprekend is. Ik droom natuurlijk, maar blijf realistisch. Ik ben nog geen Ismael Debjani/CABW. Vorig jaar kon ik mij ook zeker verzoenen met het zilver van Thomas Vanoppen/ACHL. Dat lag in de lijn van de verwachtingen. Hij was het hele seizoen beter."

bijkomstig, want atletiek krijgt voorrang. Ik kan nog een tiental jaar atletiek lichamelijk optimaal beoefenen. Een beroepsleven kan daarna nog altijd. De keuze is dan ook vlug gemaakt. Ik heb de ambitie om een profstatuut na te streven. Gemakkelijker gezegd dan gedaan, want je hebt dat niet volledig zelf in handen. Ik werk er in elk geval keihard voor."

TEKST: Hans Vanbesien

## MICHAEL OBASUYI

### "STAP NAAR EUROPESE TOP ZETTEN"

Hordeloper Michael Obasuyi maakte zich deze winter op voor zijn eerste EK in zaal bij de grote jongens. Een spierscheur besliste daar jammer genoeg anders over. Na een degelijk jaar 2020 wil de atleet van OEH zich méér dan ooit knallen op de hoge horden. De stap naar de Europese top is ingezet en met het EK voor beloftes en de Olympische Spelen in Tokio krijgt Obasuyi de nodige kansen om zich op het allerhoogste niveau te bewijzen.

Michael Obasuyi/OEH begon 2020 sterk met een knappe reeks op de 60m horden en een dook onder de WK-limiet, al was er van een WK indoor toen al geen

Het uitstel van de Olympische Spelen ziet Obasuyi dan weer als een voordeel. Na een geslaagde stage in Zuid-Afrika van vier weken begon het indoorseizoen voorspoedig met de limiet voor het EK indoor in slechts zijn derde 60m horden. "Ik heb mooie dingen laten zien op stage, maar voelde me achteraf wel vermoeid. Samen met mijn trainer Patrick heb ik besloten om vervolgens even de intensiteit op training terug te schroeven. Mijn eerste races waren bijgevolg nog niet super, maar klagen hoef ik evenmin te doen. Mijn limietrace voelde eerlijk gezegd echt niet goed aan, maar het is een zeer goed signaal dat ik ondanks fouten in staat ben om een limiet te lopen. Op een superdag moet ik richting 7"60 kunnen en mogelijk zelfs sneller."

"Naar een kampioenschap trekken zonder ambitie is niet aan mij besteed. De stap naar de Europese top moet ik dit jaar kunnen zetten en dan mag ik op de Spelen ook gewoonweg mikken op een top 16. Mentaal en fysiek ben ik klaar om op dat niveau te gaan meestrijden. Het EK voor beloftes zie ik als ideale voorbereiding op de Spelen. Ik moet daar ook nog mijn vijfde plaats van twee jaar eerder uitwissen, want ik wil de beloftecategorie met opgeheven hoofd verlaten."

Tokio lonkt, maar dat neemt niet weg dat de Spelen van Parijs in 2024 hét doel bij uitstek zijn voor de talentvolle hordeloper. Obasuyi relateert echter, aangezien hij de zaken liever dag per dag bekijkt. "Momenteel bekijk ik echt alles dag per dag en wedstrijd per wedstrijd, maar het is natuurlijk zo dat Parijs mijn kampioenschap moet worden, aangezien ik dan echt top wil zijn. In Tokio hoop ik vooral te bewijzen dat ik het potentieel heb. In Parijs ben ik 24, wat op fysiek vlak betekent dat je ongeveer op het



Michael Obasuyi op weg naar de Belgische titel op het BK AC in 2020  
Foto Luc Dequick



toppunt van je kunnen zou moeten zitten, zeker in een explosieve discipline als de korte horden." Op termijn wil Obasuyi maar wat graag een profatleet worden die zich geen zorgen moet maken over het al dan niet hebben van voldoende

ondersteuning en de progressie op training wil hij vertalen in een stevige sprong op wedstrijdniveau. "Mijn doel is om een profcontract te bemachtigen. Nu is dat nog niet het geval, misschien na de Spelen wel. Meer ondersteuning zou betekenen dat ik meer kansen krijg om me als atleet te ontwikkelen. Het zou vreemd zijn om te beweren dat het met niet bezig houdt. De piste om als topsporter bij Defensie aan de slag te gaan, houd ik ook in het achterhoofd. Met het oog op de Spelen van komende zomer heb ik echter geen reden om te klagen. Het afgelopen jaar is het algemene niveau in mijn atletenbestaan verhoogd. Enerzijds voel ik dat ik meer trainingsarbeid aankan, anderzijds heb ik ook aan mijn omkadering gewerkt. Daardoor word ik nieuwsgierig wat er de komende weken en maanden uit de bus kan vallen. Ik hoop vooral een mooie sprong in mijn prestaties te laten zien en voel me er klaar voor."

TEKST: Quinten Lafort

## PALMARES BELGISCHE ATLETEN OP HET EK VOOR BELOFTES

### Goud

1	2011	Thomas Van der Plaetsen	Tienkamp	8.157p
2	2013	Pieter-Jan Hannes	1500 meter	3.43.83
3	2017	Renée Eykens	800 meter	2.04.73
4	2017	Ben Broeders	Polstok	5m60
5	2019	Paulien Couckuyt	400m horden	56.17

### Zilver

1	1997	Sven Pieters	110m horden	13.56w
2	2001	Joeri Jansen	800 meter	1.47.80
3	2007	Adrien Deghelt	110m horden	13.59
4	2013	Mannenteam Seppe Thys, Dylan Borlée, Stef Vanhaeren & Julien Watrin	4x400 meter	3.04.90
5	2015	Isaac Kimeli	5000 meter	13.54.33
6	2015	Nafi Thiam	Hoog	1m87
7	2015	Louise Carton	5000 meter	15.32.75
8	2017	Simon Debognies	5000 meter	14.14.71
9	2019	Kobe Vleminckx	200 meter	21.04
10	2019	Elise Vanderelst	1500 meter	4.23.50

### Brons

1	1997	Kjell Provost	400 meter	45.99
2	1999	Kim Gevaert	100 meter	11.39
3	2001	Sigrid Vanden Bempt	3000m Steeple	10.08.46
4	2003	Sigrid Vanden Bempt	3000m Steeple	9.42.04
5	2003	Mannenteam Pieter-Jan Vereecke, François Gourmet, Kristof Beyens & Xavier Debaerdemaker	4x100 meter	39.54
6	2005	Pieter Desmet	3000m Steeple	8.41.07
7	2009	Vincent Vanryckeghem	400m horden	49.90
8	2019	Hanne Maudens	Zevenkamp	6.093p
9	2019	Mannenteam Simon Verherstraeten, Kobe Vleminckx, Antoine Snyders & Raphael Kapenda	4x100 meter	39.77



Cover Tim Van de Velde na zijn topprestatie op de Nacht van de Atletiek  
Foto Nadia Verhoft

## Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 10: vrijdag 16 april 2021

FOTO'S: Diverse

TEKST: Diverse

LAY-OUT: Ben Ghyselincx

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar 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-fotograaf.