

@LETIEKLEVEN

BELGISCHE KAMPIOENSCHAPPEN INDOOR JUNIORES EN BELOFTES



KOGELSTOTES BEUKEN RANGLIJST STEVIG DOOR ELKAAR

Met Marine Jehaes, Liefde Schoemaker, Laure Bilo, Kwinten Cools, Andreas De Lathauwer en Timon Inghelbrecht prijken enkele nationale toppers op het wedstrijdblad. Ondanks het seizoen einde waren ze duidelijk geïnspireerd door de Belgen in Glasgow met enkele hoogstaande prestaties. Jehaes zette haar ambitie als vaste waarde bij de Belgian Rockets kracht bij en in het kogelstoten bij de mannen werd de ranglijst aller tijden stevig door elkaar geschud.



Kwinten Cools (m), Alexander De Lathauwer (l) en Alexander Anthonissen (r)
Foto Luc Dequick

Belgisch indoorkampioen Kwinten Cools/DCLA beleefde een topseizoen. Met 18m27 tijdens het BKI evenaarde Cools de derde beste prestatie aller tijden van Philip Milanov/ACME. Afgelopen zondag opende hij opnieuw sterk met 18m23 om vervolgens liefst 18m31 te halen bij zijn tweede worp. Op die manier wordt hij alleen derde. Andreas De Lathauwer/VS had meer tijd nodig om het juiste ritme te vinden, maar in zijn laatste worp werd het nagelbijten voor Cools. Uiteindelijk verscheen 18m22 op het scorebord, twintig centimeter verder dan ooit en goed voor zilver en de vijfde prestatie aller tijden. Ook Alexander Anthonissen/KAPE ging verder dan ooit voor het brons. Met 17m96 staat hij nu zesde aller tijden. Op die manier bestaat de helft van de top zes aller tijden uit prestaties uit eenzelfde wedstrijd, om het huidige niveau te benadrukken. Bij de vrouwen gingen ze met z'n vijven voorbij twaalf meter. Voor het podium was 12m69 nodig, de beste afstand van Laura Van Den Brande/VAC. Op de horden ging het mis met een stevige valpartij voor Van Den Brande. Gelukkig zonder grote gevolgen, waardoor ze kon starten in het kogelstoten. Ze had lange tijd zicht op zilver, maar in de laatste pogingen ging Sara Van Hoyweghen/VOLH er alsnog voorbij met 12m82. Voor het goud waren nog een paar extra centimeters nodig, want Jo-Anne Liefhoghe/DCLA pakte uit met 12m87.

JEHAES OUTSTANDING

In de reeksen van de 60m liet Marine Jehaes/SER meteen zien waarom zij de absolute topfavoriete was. Met 7"33 zetten de vice-Belgische kampioene de concurrentie op ruime achterstand. In de finale liet ze de rest opnieuw achter zich. Haar amper twee weken oude PR van 7"29 ging eraan, want ze verbeterde zich tot 7"23. Jehaes verstevigt zo haar derde plaats op de jaarranking en wipt over Kathleen De Caluwe/ACW en Cynthia Bolingo/CABW naar de vierde plaats aller tijden. Alexandra Mortant/CABW werd tweede

(7"48) en Anouchka Kadiamba/ACW derde (7"68). Mortant combineerde de twee kortste afstanden en moest op de horden afrekenen met Emma De Naeyer/ACME. In de reeksen was het verschil amper vijf honderdsten in het voordeel van Mortant. In de finale kwam De Naeyer op gelijke hoogte met nog één horde te gaan. De Métjeslandse tikte die echter aan, waardoor Mortant de titel pakte met 8"38 voor De Naeyer met 8"43. Het brons was voor Lore Boonen/DCLA(8"89), waarmee ze alle drie een nieuw PR klokten. Bij de mannen werd het minder spannend op de horden, althans voor het goud. Iben Degryse/AVR, de vierde van het BK, maakte zijn rol als favoriet waar met een winnende 8"20. De West-Vlaming had op een snellere chrono gehoopt, maar in de rechtstreekse finale raakte hij de eerste horde zwaar. Een duik onder de acht seconden zal daardoor nog even moeten wachten. Voor de andere medailles werd stevig gestreden, met zilver voor Thomas Florkin/FCHA (8"48) en brons voor Alexander Van Vliet/KAAG (8"54), die het nipt haalde voor trainingsgenoot Siebe Hautekeete/KAAG (8"55). De finale op de vlakke 60m belooft meer spanning voor de titel met Robbe Torfs/AVLL, Ibrahim Camara/DACM en Rendel Vermeulen/ACME, die na de reeksen amper zes honderdsten uit elkaar lagen. Torfs pakte de leiding na een sterke start en stond die niet meer af. Met 6"77 won de trainingsgenoot van Kobe Vleminckx/AVLL. Zijn nieuwe PR is meteen goed voor de vijfde prestatie van het seizoen, waarmee hij een goede zaak doet met het oog op een plekje bij de Belgian Falcons. Vermeulen werd tweede met 6"82 (PR) en Camara derde met 6"84.

Op de 200m was Jehaes opnieuw outstan-



Marine Jehaes
Foto Luc Dequick

ding. Ze won met 23"65, opnieuw een PR en goed voor de zesde prestatie aller tijden. Kadiamba pakt haar tweede medaille van de dag met een zilveren 24"73, amper twee honderdsten boven haar PR, en **Nina Denolf/VS** werd derde met 25"43. Bij de mannen gaf Torfs forfait, maar met **Adrien Devriendt/ACME** kwam er een stevige titelkandidaat bij. Het werd een bewogen start, want **Cedric Verschuere/ACW** hoorde het signaal niet duidelijk. Een laat tweede schot om de valse start te duiden, liet heel even op zich wachten. Hierdoor hadden Rendel Vermeulen en Adrien Devriendt al zo'n 60 meter in de benen en liet de herstart even op zich wachten na de nodige rust. Vermeulen koos het zekere voor het onzekere en zette zijn wedstrijd halverwege stop. Daardoor mocht **Stijn Van Der Vreken/ACW** als derde op het podium (22"01). Het zilver was voor clubgenoot Verschuere (21"68) en het goud overtuigend voor Devriendt. Met 21"15 evenaarde hij zijn indoor-PR.

SCHOEMAKER TERUG

Op de 400m zette Tijs Bruyns/ACHL in de voorlaatste reeks een stevig PR neer met 48"38, waarmee hij een optie nam op het podium. In de laatste reeks vertrokken ze hard met die tijd van Bruyns in het achterhoofd. **Killian Mersseman/ASVO** had het daarom niet onder de markt om vanuit de buitenbaan in te voegen. Met een tussenversnelling zette hij zich alsnog in het spoor van **Mattis Tanghe/AVMO** en dook de laatste bocht als eerste in. Mersseman had nog een sterke laatste 50 meter in huis en finishte in 48"00, een nieuwe indoorbeste voor de trainingsgenoot van kersvers wereldkampioen Alexander Doom/AVR. Tanghe werd tweede met 48"50 en moest Bruyns laten voorgaan op het podium. Bij

de vrouwen zagen we een bekend gezicht met **Liefde Schoemaker/RESC**. Na haar doorbraak en deelname aan de World Relays in 2019 kwamen enkele moeilijke jaren, want de laatste twee seizoenen sukkelde Schoemaker met blessures. Ondanks stevig weerwerk van Jenna De Smet/KAAG (tweede met 56"04) pakte ze overtuigend de titel met 54"94 en dook voor het eerst sinds 2021 opnieuw onder 55 seconden op een indoorpiste. Het brons was voor **Clara De Varé/KAAG** (57"76).

BILO EN INGHELBRECHT DULDEN GEEN TEGENSTAND

Op de 800m zette **Laure Bilo/ASVO** zich op kop, aangezien niemand het initiatief nam. Ze controleerde drie ronden en sprintte in de laatste ronde weg van de concurrentie. Ze won in 2'12"61 voor **Jana Kluskens/EA**, die het langste kon aanpikken (2'14"16), en **Nore Vandekerckhove/HAC** (2'17"85). Bij de mannen ging Timon Inghelbrecht/HAC de strijd aan met de klok. De derde van het BK indoor kon nog niet onder 1'50 duiken op een short track, ondanks een sterke 1'50"04 op dat BKI. Het werd opnieuw net niet met 1'50"89. Het zilver was voor **Thomas Borry/SPBO** (1'56"68) en het brons voor **Lucas Demaret/ACLO** (1'56"79). Op de 1500m werd het wel goud voor een Kluskens, dankzij **Elena Kluskens/EA**. Ze haalde de titel na een prangende eindronde met 4'38"91 voor **Emma D'Haene/AZW** (4'39"44) en **Sophie Laloux/CSDY** (4'39"84). **Clément Labar/ARCH** was de beste bij de mannen met 3'52"08 voor **Viktor Leenaert/AZW** (3'55"67) en **Nicolas Houtart/ARCH** (3'57"00).

VAN AERDE HOGER DAN OOI

Yorunn Ligneel/HAC was de logische ti-

telfavoriet in het hoogspringen. Met 1m73 pakte ze goud, maar de overwinning was voor de Britse Gabrielle Garber met 1m75. Een opsteker voor Ligneel, nadat ze vorig jaar sukkelde met een stressfractuur. Het zilver was voor **Ubi Terpstra/BRAB** (1m63) en brons voor **Lise Braux/DAMP** (1m63). Bij de mannen kende **Viktor Van Aerde/KAAG** een begenadigde dag. Hij bleef foutloos tot en met 2m00 en was toen al zeker over de titel. Nadien liet hij de lat op 2m04 leggen, één centimeter hoger dan zijn PR. Ook die hoogte klaarde in zijn eerste beurt. Vervolgens ging de lat naar 2m07, maar ging het driemaal mis. Met een nieuw PR en de titel sluit Van Aerde zijn seizoen succesvol af. Het zilver was voor **Wout Eussen/GENK** (1m94) en het brons voor **Glen Van Liefveringe/BVAC** (1m88). Een opsteker voor Van Liefveringe nadat hij zijn hordenwedstrijd moest staken toen hij de derde horde zwaar aanraakte. **Renzo Van De Vyvere/MACW** werd vijfde met 1m85, maar pakte eerder op de dag al een gouden medaille in het verspringen. Met 6m78 in zijn vijfde beurt ging hij voorbij **Florent Hervers/HERV** (6m69) en **Elias Van Bleyenbergh/VS** (6m67). Bij de vrouwen zette **Sara Van Hoyweghen/VOLH** een bijzonder sterke reeks neer. Ze haalde driemaal zes meter met 6m04 als beste en doet daarmee twee centimeter beter dan ooit. Ze hield favoriete **Sennah Vanhoeijen/DEIN** (5m94) achter zich. Het brons was voor **Clara Lucas/RESC** (5m46). In het hinkstap zette **Lilian Lecomte/RFCL** de concurrentie meteen onder druk met 13m48 in zijn openingssprong. Hij ging steeds verder met 13m96 (=PR) uit zijn vijfde beurt als beste afstand. **Fedde Eyckmans/ABES** werd tweede met 13m48 en **Ismael Diame/USBW** derde met 13m23. Bij de vrouwen maakten **Silke Daems/ABES** en **Thais Favoreel/STAX** het spannend tot het einde. Ze haalden beide 11m56, dus de tweede beste sprong besliste over het goud. Met 11m55 pakte Daems de titel voor Favoreel, die 11m42 als tweede beste sprong liet opmeten. Het brons was voor **Kato De Schepper/ASVO** (11m37). In het polsstoks was **Caroline Bloch/HERV** de enige belofte in competitie en pakte met 3m00 de titel. Bij de mannen kregen we een beter gevulde competitie. Voor de titel was vijf meter nodig, want **Pierre Straet/HERV** sprong 5m00 bij zijn eerste poging. Het zilver was voor **Hugo Barthelemy/MOHA** met 4m90 en het brons voor **Victor Priem/AVR**, die zijn PR met vijf centimeter aanscherpte tot 4m85.

REACTIES

Marine Jehaes/SER (goud 60m in 7"23 en 200m in 23"65): "Ik ben echt verrast. Ik voelde me goed, maar niet uitzonderlijk fris. Het waren mijn laatste races van het indoorseizoen, dus ik wou vooral genieten na een geslaagd BK twee weken geleden.



Fedde Eyckmans
Foto Luc Dequick



Adrien Devriendt
Foto Luc Dequick

Het was uiteindelijk beter dan toen. Ik kon me nog nooit individueel plaatsen voor een internationaal kampioenschap, dus deze zomer gaan we daar volop voor.”

Robbe Torfs/AVLL (goud 60m in 6”77): “Ik wist dat het een stevige finale ging zijn, dus ik moest top zijn. Met deze tijd heb ik ook bewezen dat er nog meer inzit, dus ik ben heel tevreden. De afgelopen jaren kon ik consistent trainen en werkte ik meer krachttrainingen af, op die manier heb ik veel winst geboekt. De techniek aanscherpen en met goede mensen trainen, dat helpt ook.”

Adrien Devriendt/ACME (goud 200m in 21”15): “Ik dacht oprecht dat het tweede startschot een geluid vanuit het publiek was, waardoor ik twijfelde om door te lopen. Maar de mensen aan de zijkant maakten snel duidelijk dat ik moest stoppen. Nadien heb ik me gewoon rustig gehouden. Ik wist dat ik me niet mocht opjagen, anders zou dat mijn wedstrijd beïnvloeden. Toch voelde ik die eerdere inspanning bij de herstart. Het is een bevestiging van mijn PR, maar zit nog meer in.”

Timon Inghelbrecht/HAC (goud 800m in 1’50”98): “Een titel is altijd tof, maar ik wou vooral nog een laatste keer proberen onder 1’50 te duiken. De sterke lichte 800m-lopers in Belgen pusht mij om ook die stap te zetten. We blijven verder werken, stap per stap en elk jaar leggen we de trainingsintensiteit een beetje hoger. Dit seizoen kwamen er bijvoorbeeld 10 trainingskilometers bij in vergelijking met vorig jaar. We zien wel waar het eindigt, maar hopelijk zo ver mogelijk.”

Killian Mersseman/ASVO (goud 400m in 48”00): “Ik dacht dat ik oké was gestart, maar moest toch een versnelling plaatsen



Laure Bilo (m), Jana Kluskens (t) en Nore Vandekerckhove (r)
Foto Luc Dequick

om als tweede in schuiven. Voor de laatste bocht wou ik op kop zitten, dus ik hoop dat ik Mattis (Tanghe, red.) niet heb gehinderd. Maar ik heb schrik van de 800m-lopers op het einde, want die komen altijd nog terug. Dus ik blijf echt gaan, want ik wou ook graag onder 48 seconden lopen. En ik was ook geïnspireerd door Alexander (Doom, red.) na zijn wereldtitel.”

Liefde Schoemaker/RESC (goud 400m in 54”94): “Het is een tijd onder 55 seconden en daar ben ik heel tevreden mee. Ik kwam iets te traag door na 300 meter, dus ik moest alles blijven geven tot het einde. De zomerkampioenschappen met de aflossingsploeg zitten in mijn achterhoofd, hoewel die niet het hoofddoel zijn. Gezond blijven en goede tijden lopen zijn het doel. De afgelopen seizoenen heb ik vaak gesukkel. Dus als ik blessurevrij blijf, volgen de goede chrono’s wel.”

Iben Degryse/AVR (goud 60m horden in 8”20): “Ik kwam om de titel te halen, maar toch vooral om onder de acht seconden te lopen. Dat is niet gebeurd, want ik raakte de eerste horde zwaar. Als ik in het vervolg geen horden meer raak dan volgen de tijden wel.”

Yorunn Ligneel/HAC (goud hoog met 1m73): “Vorig seizoen heb ik een stressfractuur opgelopen en lang stilgezeten. Daardoor ben ik veel sprongkracht verloren, dus dit indoorseizoen is een soort tussenseizoen. Stilaan gaat het beter, dus met deze 1m73 ben ik tevreden. Ik studeer intussen in Leuven en train bij Fernando Oliva. Hij maakt mijn schema’s op en komt vaak naar Leuven. Ik ga ook vaak naar Gent. En in het weekend en op wedstrijden is mijn clubtrainer er nog steeds bij.”

Renzo Van De Vyvere/MACW (goud ver met 6m78 en 5de hoog met 1m85): “Het is anders aanlopen dan in Gent, want deze piste is een beetje trager. Doorheen de wedstrijd ben ik zelfs twee voeten naar voor gekomen. Tijdens mijn beste sprong kwam ik nog voor de plank uit, dus de sprong zelf is richting zeven meter en dat belooft veel goeds richting de zomer.”

Laure Bilo/ASVO (goud 800m met 2’12”61): “Na de eerste bocht wou niemand aan kop gaan, dus deed ik het maar. Mijn sprint is momenteel heel goed, dus ik vertrouwde op mijn snelheid op het einde. Maar Jana (Kluskens, red.) is ook snel, dus ik moest voluit gaan in de sprint. En de tijd is ook goed, beter dan verwacht na de hele wedstrijd op kop te lopen.”

TEKST: Ben Ghyselinck



Yorunn Ligneel
Foto Luc Dequick

FINAL WANDA DIAMOND LEAGUE

Allianz 

Memorial
van damme

FRI.

SAT.

13 + 14

SEPTEMBER 2024

www.allianzmemorialvandamme.be



GO WITH GOLAZO



万达WANDA
DIAMOND
LEAGUE FINAL
BRUSSELS 2024

Get
ready for
the **best**

Lea Bayekula
Allianz Ambassador

Allianz 

Memorial
van derme



FAVORIETEN KWIJTEN ZICH VAN HUN TAAK

De juniors moesten tot het allerlaatste moment wachten voor hun BK in Louvain-la-Neuve. Het thuisvoordeel stimuleerde de LBFA-atleten, want van de 22 uitgedeelde gouden medailles ging exact de helft naar Franssprekende atleten. Echt grote verrassingen vielen er trouwens niet te noteren, want maar liefst achttien aanvoerders van de jaarranglijsten kroonden zich ook tot Belgisch kampioen. Maar in tegenstelling tot een dag eerder, op het BK voor cadetten en scholieren, werden er geen nationale records bedreigd. Twee nieuwe noteringen in de top 10 van de ranglijst aller tijden waren er wel! Voor de grootste prestatie van de dag zorgde Ylio Philtjens door de vierde prestatie ooit neer te zetten met de polsstok.



Sena Tay
Foto Luc Dequick

Miguel Correia Do Ribeiro/AVT domineerde. Zijn kogeloverwinning kwam er niet geheel onverwacht al moest hij voormalig nationaal scholierenkampioen **Kamiel Van Raemdonck/KAAG** daarvoor kloppen. Na een zeer constante competitie, met vrijwel allemaal worpen over de 16m, haalde de atleet van AV Toekomst het dan ook vlotjes met 16m63. Van Raemdonck verbeterde zich nog tot 15m40 en ook voor bronzen **Robbe Van Hoorde/VS** was er, met 14m80, een nieuw PR. Een dag eerder, op het BK voor cadetten en scholieren, sneuvelde er twee Belgische kogelrecords en de juniors werden daardoor blijkbaar geïnspireerd. Zo kwam **Martha Mylle/HCO** plots tot 13m11 in haar vijfde beurt terwijl ze ingeschreven stond met 11m58. Als zesde gerangschikt pakte ze verrassend zilver. Favoriete **Sena Tay/STAX** moest dus voluit gaan om te kunnen winnen en dat deed ze met verve. Haar tweede worp landde 13m57 ver en dat is de tiende prestatie aller tijden bij de juniors. **Alexander Comte/SMAC** leek ook op weg naar de eeuwige top tien. In het hoogspringen bleef hij foutloos tot en met 2m07 wat de twaalfde prestatie ooit is. Met de lat drie centimeter hoger te leggen zou hij op plaats vijf aller tijden terecht komen. Die lat kwam echter driemaal naar beneden.

SPURTERS HALEN HOOG NIVEAU

Dieter Berghs/ROBA presteert al een heel seizoen op een hoog niveau en leek dus op weg naar twee logische Belgische sprinttels. De ambitie voor het dubbelgoud kreeg echter een fikse knauw tijdens de reeksen van de 60m. De Vlaams-Brabander was de enige die onder de 7 seconden dook maar voelde iets in de hamstrings schieten en

Eerstejaarsjunior **Ilyo Philtjens/TACT** had nog plannen. Na een sterk seizoen, met als hoogtepunt de 5m21 in Dortmund, leek hij nog in staat om zijn persoonlijk record met de polsstok nog wat aan te scherpen. Dat zou aanvankelijk moeilijker blijken dan verwacht, want op 4m90, tevens zijn beginhoogte, had de Limburger drie pogingen nodig. Op dat moment was enkel nog **Lukas Urbanczyk/MOHA** in competitie en die zou later met 5m00 het zilver veroveren. Na het moeilijke begin ging het echter een heel stuk vlotter voor Philtjens want zelfs 5m22, een nieuw persoonlijke recordhoogte, werd van de eerste keer geklaard. Hij liet de lat vervolgens nog op 5m30 leggen maar dat was voorlopig nog te hoog gegrepen. Toch verstevigt hij zijn vierde plaats op de aller tijden-ranglijsten.

STERKE LIMBURGERS

De Limburgse jongens zouden het trouwens uitstekend doen, want ze haalden maar liefst drie Belgische titels. **Lucca Goossens/**

ATLA kreeg in het hinkstapspringen vrij snel zekerheid over die gouden medaille. In zijn eerste poging liet hij nog een nulscore neerzetten maar met 13m80 in de tweede beurt zette hij alle concurrenten schaakmat. De ranglijstaanvoerder, die eerder dit seizoen al 14m40 sprong, haalde het uiteindelijk met 13m95 en deed bijna een meter beter dan **Franck Edouard/MOHA** (13m08). Ook



Kamiel Van Raemdonck
Foto Luc Dequick

weg was de hoop om nog een finale te kunnen lopen. De strijd voor dat kortste loopnummer leek dus alsnog spannend te worden en enkele schaduwfavorieten profiteerden optimaal van het forfait van de ROBA-atleet. **Gabriel Niesen/DACM** won in 6"98 maar **Tibe Temmerman/LEBB** (7"04) en **Niels Van De Cloodt/ACW** (7"07) waren met de overige medailles minstens even tevreden. Zij stonden met respectievelijk de vierde en de elfde tijd ingeschreven. Temmerman leek volledig bevrijd want in de 200m zou hij vanuit de gunstige vijfde baan naar een snelle 22"09 knallen. Van De Cloodt verbaasde andermaal met 22"24 en pakte een zilveren plak. Bij de meisjes maakten de ranglijstaanvoersters hun favorietenrol waar. **Camille Sonnevile/KAAG**, die een half uur eerder nog brons pakte in de 60mH (8"67), benaderde in de 60m met 7"63 haar PR tot op één honderdste en verwees **Noor Vermeiren/ACHL** (7"78) en **Iris Bollengier/VS** (7"79) naar de overige podiumplekken. Die twee meisjes speelden dan weer een hoofdrol in de 200m. Allebei verbeterden ze zich namelijk in de baanronde. Ze pakten goud en zilver. Vermeiren won in 24"55 terwijl Bollengier 24"69 klokte. In de 60mH kwamen er overwinningen van twee atleten die al eerder internationale ervaring opdeden. Bij de meisjes was de strijd wel zeer spannend want **Noor Koekelkoren/DCLA** miste haar start waardoor ze op achtervolgen was aangewezen. De Leuvense kon **Steffi De Saegher/ACW** (8"41) echter nog net remonteren en won in 8"39. **Nemo Rase/USBW** had veel minder problemen om de logische overwinning binnen te rijven. Nadat hij in de reeksen al tot 7"70 kwam werd het 7"72, ofwel exact twee tienden sneller dan zilveren **Martin De Greef/CSF**, in de finale.



Noor Koekelkoren(m), Camille Sonnevile(r), Steffi De Saegher(l)

Foto Luc Dequick

STERKE LBFA-VROUWEN

De overwinningen in de overige kampnummers bij de meisjes gingen allemaal naar Franstalige atleten. Dat was alleen bij **Eva Roth/SER** een verrassing, want in het verspringen stond ze pas als zesde gerangschikt. Na een nulsprong bij haar eerste poging greep ze daarna meteen de macht. Ze zou een hoog constant niveau halen en winnen met 5m60. **Lisa Lubula/RCT**, die eerder dit seizoen 5m69 sprong, moest genoegen nemen met 5m41 en zilver. Roth zou even later ook nog derde worden in het hinkstapspringen. Daar ging de winst naar **Victoria Mihaylove/CSF** (12m08) terwijl een zichzelf verbeterende **Jenna Vermeulen/ZWAT** (11m31) zilver veroverde. **Anne-laure Hervers/HERV** was ongenaakbaar in het hoogspringen (1m77) terwijl **Lola Lepère/RESC** (3m90) probleemloos de over-

winning greep in het polsstokspringen. Met 3m50, tevens dezelfde hoogte als zilveren **Clémence Huybers/CSDY**, werd het brons voor **Gitte Bellemans/DCLA**. **Audrey Mortant/CABW** won overtuigend de 400m in 56"71. Dat was alweer een stuk sneller dan de 56"96 waarmee ze ingeschreven stond. Ook bij de jongens sprak de winnaar Frans ook al zouden al zijn concurrenten VAL-atleten zijn. **Lucas Demol/WS** schudde met 49"43 nog een PR uit de benen en klopte in zijn reeks **Yannick Delanghe/HAC** (50"32) en **Jörne Diddens/SPBO** (50"57). **Frederik Claes/ACHL**, die de voorlaatste reeks won in 50"51, zou uiteindelijk dus nog het brons veroveren ten koste van de Bornemnaar.

SOLO'S OP HALVE FOND

In de meeste afstandsnummers kende de uiteindelijke winnaar vrij weinig tegenstand op weg naar de Belgische titel. Zo vergaarde **Maike Vander Cruysen/AZW**, na een dominante race, een voorsprong van maar liefst negen seconden op de eerste achtervolger. Met een stevige 2'09"70 deed ze ruim beter dan **Hannelore Hecq/ROBA** (2'18"65) die op haar beurt een volle seconde vóór **Perrine Gillesen/SPA** finishste. Ook in de 1500m waren de verschillen tussen de top drie duidelijk ook al moest **Maud De Coninck/USBW** (4'43"66), ondanks haar eerste plaats in de jaarranglijsten, genoegen nemen met zilver. Het was **Noor Jacques/DCLA** die verschroeiend te keer ging en wegsnelde van haar laatste tegenstreefster en 4'36"82 klokte. **Flore De Schepper/ASVO** (4'53"17) mocht als derde mee het podium op. Bij de jongens was het **Reda Aouragh/RESC** die op niveau presteerde en wegliep van de andere atleten. Hij klokte een winnende 4'02"18 en vergaarde daarmee een voorsprong van maar liefst zes seconden op de andere belagers.



Timon Inghelbrecht(m), Thomas Borly(l) en Lucas Demaret(r)

Foto Luc Dequick

Louis Carmans/WACO rekende op zijn snelle eindsprint om de overwinning in de 800m veilig te stellen. Die sprint was absoluut noodzakelijk, want met 1'53"84 zou het verschil met runner-up Amadeo Cortes/RFLC (1'54"07) zeer beperkt blijven. Met Gust Vancanneyt/FLAC (1'54"28) mocht er ook een Vlaming mee het ereschavot op. Dai Keïta/DCLA kende dan weer zeer weinig problemen in het verspringen. De Leuvenaar, die even later wel zou uitgesloten worden in de 60mH-finale na een valse start, sprong 6m93 wat 33cm verder was dan Hugo Verzele/JSMC.

REACTIES

Sena Tay/STAX (kogelstoten: goud met 13m57): "Ik had niet al teveel verwachtingen want sinds kort ben ik met de draai-techniek begonnen en dat vraagt de nodige aanpassingen. Ik wou dan ook vooral niets forceren en gewoon technisch werken. De vorige wedstrijden kwam het er onvoldoende uit, maar vandaag lukte alles waarop ik me focuste! De afstand die ik er mee haal is zeer mooi meegenomen, maar ik ben vooral blij met mijn houding want zelfs in moeilijke omstandigheden bleef ik verder werken. De titel is dan ook een mooie beloning."

Ylio Philtjens/TACT (polsstokspringen: goud met 5m22): "Vermits mijn trainer op het moment van mijn BK in Glasgow zat beschouwden we deze wedstrijd eerder als een training. In mijn opwarming voelde ik al dat het gewicht van mijn stokken een probleem vormde. Bij mijn aanvangshoogte heb ik dan ook met drie verschillende stokken gesprongen. Ik ben dan ook blij dat ik hier een klein recordje uit haal. Over mijn



Lucca Goossens
Foto Luc Dequick



Maaïke Vander Cruyssen
Foto Luc Dequick

hele winter kan ik tevreden zijn, want ik haalde een constant niveau met telkens sprongen over de 5m. Hopelijk volgt er een uitschieter deze zomer. Dan mik ik op deelname aan het WKU20."

Louise Sodahlon/KAAG (hoogspringen: zilver met 1m65): "Dit was beter dan gehoopt! Ik bleef eerder altijd steken op 1m60 dus ik ben blij met mijn nieuwe recordhoogte. Die prestatie op zich maakt me al heel blij dus dat ik er nog zilver bij pak voelt aan als een beloning. Op het BK voor studenten werd het een bronzen plak en vandaag doe ik dus nog een plaatsje beter. Uiteraard hoop ik deze prestatie komende zomer te evenaren of zelfs lichtjes te verbeteren. Voor pakweg 1m67 teken ik meteen."



Tibe Temmerman
Foto Luc Dequick

Noor Koekelkoren/DCLA (60mH: goud in 8"39): "Ergens zat het Belgisch record nog in mijn achterhoofd maar ik wou gewoon winnen vandaag. Het seizoen was lang dus me blijven opladen was niet altijd eenvoudig. In de finale miste ik mijn start compleet waardoor ik op achtervolgen aangevoelen was. Ik kwam bijna ten val maar ben blijven doorduwen waardoor ik nog nipt kon winnen. Na een zomer vol blessureleed was dit indoorseizoen zeker een opsteker. Nu ga ik even rusten en ik vertrek daarna op stage. Ik hoop stiekem op een selectie voor het WKU20."

Tibe Temmerman/LEBB (200m: goud in 22"09; 60m: zilver in 7"04): "Mijn focus lag vandaag vooral op de 200m. Nationaal kampioen worden was dan ook het hoofddoel dus ik blik zeer tevreden terug op mijn wedstrijd. In die baanronde ben ik snel gestart en ik kon mijn topsnelheid lang aanhouden. Bij het uitkomen van de laatste bocht was ik al zegezeker ook al voelde ik Niels nog aandringen. In de 60m had ik dan weer, zowel in de reeksen als in de finale, een mindere start dus dat wordt een werkpunt. Nu volgt een stage naar Portugal om daarna van het PK mijn eerste seizoensdoel te maken."

Camille Sonnevile/KAAG (60m: goud in 7"63; 60mH: brons in 8"67): "Ik stond als eerste gerangschikt in de 60m dus mijn doel was dan ook om nationaal goud te halen. In tweede instantie hoopte ik om zo dicht mogelijk bij mijn PR te komen of er nog enkele honderdsten af te pitten. Ik kan dus ook zeer blij zijn met mijn prestaties. In het hordenlopen lag het enigszins anders want de laatste tijd lukte het me minder. Finishen was de boodschap en dat is me gelukt. De bronzen medaille is een mooie bonus. Aan de zomer heb ik nog niet gedacht

want ik ga toch eerst even rust nemen."

Lucca Goossens/ATLA (hinksptapspringen: goud met 13m95): "Ik ben maar pas hersteld van een zware enkelblessure en startte mijn trainingen amper twee weken geleden terug op. Het kon dus alle kanten uit gaan en echt hoge verwachtingen had ik dus allerminst. Bij mijn tweede sprong was de overwinning al virtueel binnen dus ik kan enkel maar tevreden zijn! Niet alleen de afstand maakt me blij maar vooral het feit dat ik pijnvrij blijf, want tijdens de training voelde ik nog de naweeën van mijn blessure. Nu ga ik me voorbereiden op het zomerseizoen. De limiet halen voor het WK U20 is mijn hoofddoel."



Noor Vermeulen (m), Iris Bollengier(l) en Zoë Laureys (r)
Foto Luc Dequick

TEKST: Johan Permentier



De start van de 1500m juniorees vrouwen
Foto Luc Dequick



COVER Ilyo Philtjens
FOTO Luc Dequick



Viktoria Mihaylova (m), Jenna Vermeulen (l) en Eva Roth (r)
Foto Luc Dequick

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 11 - Vrijdag 8 maart 2024

FOTO'S: Luc Dequick
TEKST: Ben Ghyselincx (beloften) en Johan Permentier (juniorees)

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.