

@LETIEKLEVEN

PK OUTDOOR ANTWERPEN



SPURTER QUINTEN JOCHEMS TOONT ZICH

Het is op een PK outdoor altijd een verademing om weer een hoop nieuwe namen in actie te zien. De discuss- en speerspecialisten konden hun tuigen weer bovenhalen en enkele sprinters maakten een geslaagde rentree na blessureperikelen. Het ideale atletiekweekend zondag in Duffel leidde onder meer tot een hoogstaande 100m waarin de 20-jarige Quinten Jochems nipt Maarten Heylen vloerde in 10"68. Steeplespecialist Tim Van de Velde won voor eigen club als geslaagde test de 800m. Scholiere Jana Geys was met drie titels (100m, 200m, ver) één van de vele jonge revelaties van het PK. Juniores van ACHL Martha Van Ballaer (45m30 met de speer) en Lenne Jacobien (14m02 met de kogel) tekenden voor stevige werpprestaties vroeg op het seizoen.

teatleten te bespeuren. **Tim Van de Velde/DUFF** was de uitzondering op de regel. De steeplespecialist pikte voor eigen club de 800m mee als snelheidstest, en dat beviel hem goed. *"Solo 1'52"24 is prima. Zonder specifieke training zo'n tijd lopen is oké, want het was lang geleden dat ik nog eens een deftige 800m liep"*, toonde hij zich tevreden. *"Het kwam goed uit dat het PK in Duffel was. Mijn eerste 3000m steeple loop ik pas op 31 mei. Het doel is om het WK in Tokio te halen."* Ook spurtster Elise Mehuys/AVLL, die recent haar afscheid bij de Rockets aankondigde, was van de partij. Zij maakte een uitstapje naar de 110m horden. Ze finishte tweede in 14"79 na winnares **Amber Vanden Bosch/ZWAT** (14"02) die een bevredigend wedstrijdwederoptreden maakte na een lelijke val op het Allianz KVV indoor eind januari.

3 PR'S EN 3 KEER GOUD VOOR SCHOLIERE JANNE GEYS

De spurtende vrouwen hadden het niet onder de markt, opboksende tegen de tegenwind zaterdag. **Cadette Marie-Lou Helsen/ACHL** trok met winst in de 100m (12"64) en de 200m (25"86) de lijn door van haar indoorseizoen. In het ver op zondag kwam ze ondanks een ultieme laatste poging van 5m17, één luttele centimeter tekort voor een derde schildje. Ze stuitte op haar clubgenote Kaat Wils (5m18). **Scholiere Janne Geys/VMOL** realiseerde wel de 'trippel' 100m, 200m en ver. Voor eigen club in Mol stormde ze ondanks zware tegenwind naar 12"52 en 25"24. Dankzij een dik persoonlijk record ver van 5m35 ontving ze haar der-



Tim Van de Velde
Foto Nadia Verhoft

ZONOVERGOTEN PK

Een PK is een stevige organisatie met een achttiental proeven voor mannen en vrouwen, verspreid over cadetten, scholieren, junioren en AC. Dus potentieel meer dan 400 te verdelen medailles. "De Olympische Spelen van Antwerpen", zo knipoogde één van de medewerkers. In tegenstelling tot vorig jaar konden de medewerkers, toeschouwers en atleten twee dagen genieten van mooie weersomstandigheden op het PK. Op zondag werd zelfs hier en daar de zonne crème bvengehaald. Met 354 inschrijvingen op zaterdag en 373 op zondag lokte het PK-weekend flink wat volk naar Mol en Duffel. Al zorgde de Antwerp Ten Miles op zondag ervoor dat er in vergelijking met vorig jaar iets minder atleten aan de start stonden van de 3000m en 5000m. De organisatie liep twee dagen op rolletjes en honderden atleten stonden te stralen met schildjes en medailles. Kortom, op alle vlakken een bijzonder geslaagde editie van het Antwerpse provinciaal kampioenschap 2025.

TIM VAN DE VELDE EN ELISE MEHUYS

Meestal zijn er op het PK nog niet veel eli-



Bastiaan (5032) en Quinten Jochems (5033)
Foto Nadia Verhoft

de gouden plak. Opmerkelijk: de snelste vrouw op de 400m was een cadette. **Eva Moons/ESAK** volbracht haar baanronde in 58"54. Met daarnaast nog goud in de 80m horden (11"80) en zilver in de 200m (26"13) was het een goed PK voor haar.

QUINTEN JOCHEMS 10"68

Het heerlijke weertje op zondag inspireerde enkele sprinters tot grootse prestaties. In de 100m-finale vochten **Quinten Jochems/TUAC** en **Maarten Heylen/AVLL** een hoogstaand duel uit. Jochems haalde het na een close finish in een knappe 10"68 met één honderdste voorsprong. Helaas geen revanche in de 200m voor specialist Maarten Heylen, want hij verliet in de bocht trekkenend de piste. **Quinten Jochems** leek op het goud af te stormen, maar zijn tweelingbroer **Bastiaan** dook hem vanuit de buitenbaan in extremis nog voorbij. De chrono stond stil op 22"32. Opnieuw bedroeg het verschil één honderdste. Specialist op de 400m horden **Dries Peeters/AVKA** won overtuigend de 400m in 48"84. Opvallend veel atleten combineerden succesvol de korte en lange horden. Bij de scholieren deden **Senne Rombaut/SPBO** (brons in 16"10 en goud in 58"36) en **Nina De Greef/ABES** (goud in 15"82, zilver in 1'07"30) die combo.

KATINKA BASSLEER WINT 1500M

Toptijden bleven over het algemeen uit op de middellange afstanden. Wat logisch is vroeg op het seizoen, en het draait uiteraard om de medailles en niet om de chrono. In de 1500m vrouwen ging **Katinka**



Helena Van Frausum
Foto Nadia Verhoft

Bassleer/AVZK met de zege aan de haal in 4'39"69. Ze vloerde **Sofie Lauwers/RAM** die zaterdag wel al de 800m had gewonnen. **Bassleer** was een toptalent in de jeugdcategorieën. Na een paar kalmere jaren haalt ze op haar 25ste opnieuw een aardig niveau. Bij de scholieren meisjes mocht de dubbele winst 800m (2'14"97) en 1500m (4'44"22) op zondag van **Helena Van Frausum/ESAK** gezien worden. Voor ARAC reef scholier **Bas Godschalck** het 800m-goud binnen.



Demian Vrancken
Foto Nadia Verhoft

MEERKAMPERS VERZAMELEN SCHILDJES EN MEDAILLES

De meerkampers sprokkelden traditiegetrouw heel wat schildjes en medailles bij elkaar. Zo maakte eerstejaarscholier **Tjorben Fredrickx/AVKA** indruk in het speerwerpen met een winnende worp van 52m78. Het polsstok won hij met 3m60, in het kogel pakte hij zilver met 12m09 en in het discus kreeg hij geen poging op het bord. Juniore **Lenne Jacobien/ACHL** combineerde kogelgoud (14m02), met zilver op de 100m horden (16"10), zilver in het speer (39m00) en een vierde plaats in de 200m (26"79). Leeftijdsgenoot **Thomas Verbruggen/BRAB** deed zelfs nog beter. Hij won het hoog (1m90), het ver (6m33), de 110m horden (15"03) en het discuswerpen (35m49). Voormalig meerkampster **Stefanie Brosens** liet zich ook niet onbetuigd. Met 400m-goud (59"60), verspringgoud (5m73) en 200m-goud (26"09) bracht ze toch drie schildjes in het laatste voor de oranje hemden van TUAC. De Turnhoutenaars totaliseerden toch maar mooi negen titels op het PK.

MARTHA VAN BALLAER STERK MET DE SPEER

Een van de straffere werpprestaties kwam op het conto van juniore **Martha Van Ballaer/ACHL**. Zij prikte haar speer 45m30 ver. Geen enkele vrouw wierp haar speer verder op het Antwerps PK. Ook bij de mannen kwam de beste speerwerpprestatie van een junior: **Tuur Lambrechts/GEEL** met 56m49. De speerwerpers hadden er duidelijk zin in



Wannes Van Uytven (5093) en Senne Hertoghs (5334)
Foto Nadia Verhoft

Get
ready for
the **best**

Allianz 

Peter Genyn
Allianz Ambassador

Allianz 

Memorial
van damme



nadat ze in de wintermaanden geen competitiekansen hadden. Bij de seniores vrouwen haalde **Florence Boeynaems/ZWAT** de werpdubbel kogel (13m44) discus (42m62) binnen.

In de springnummers maakten de favorieten het meestal waar. Zo was er een logische seniorestitel voor **Arne Min/AVLL** die over 1m96 zweefde. In het hinkstap ging vaste waarde **Silke Daems/ABES** voorbij het 12m-merkteken met een mooie 12m07 bij haar laatste beurt. Junior **Sander Valley/KAPE** realiseerde een PR van 13m02. Goed voor goud. Scholier **Lars Coolen/ACBR** zorgde in het ver met 6m30 voor één van de twee titels voor zijn club Ac Break.

Enkele masters bewezen op het PK nadrukkelijk dat je na je 35 ste nog niet bent afgeschreven. **Björn De Decker/WIBO** was de beste verspringer van de dag met 6m79. Ook twee 'masterwerpers' **Timothy Truys/AVLL** (winst discus met 47m10) en **Jordi Van Campenhout/AVKA** (winst kogel met 14m10) gaven hun jongere opponenten het nakijken.

REACTIES

Cadette **Eva Moons/ESAK** (goud 200m in 26"13, goud 400m in 58"54 en goud 80mH in 11"80): "Zaterdag in Mol heb ik een record gelopen op de 200m. Mijn vorige PR was 26"41. Ik was zeker wel tevreden. Zondag gingen de horden en de 400m ook heel goed. Het meest tevreden was ik van de horden. Dat ik zo'n snelle tijd zou lopen had ik niet verwacht. Een volgende doel is



Jordi Van Campenhout
Foto Nadia Verhoft

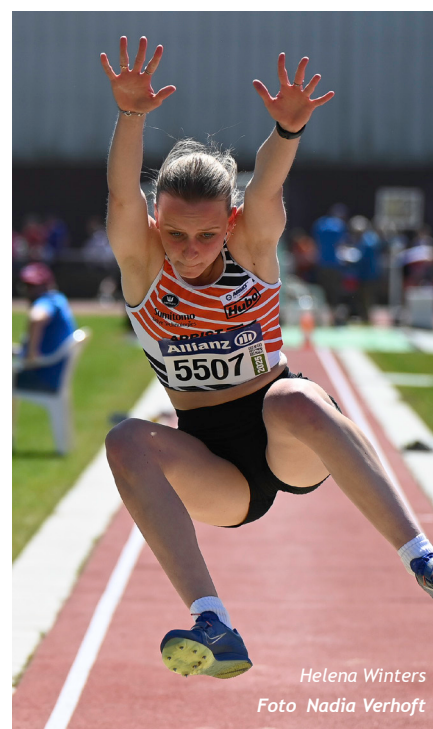
het KVV meerkampen in Aalst over 2 weken. Ik wil daar vooral graag mijn puntenaantal verbeteren. De plaats vind ik niet zo belangrijk."

Jordi Van Campenhout/AVKA (goud kogel met 14m10, brons discus met 36m88): "Ik ben heel tevreden met die 14m10. Het is in de buurt van mijn persoonlijk record outdoor van 14m13. Hoe ik die goeie vorm verklaar? Eerlijk gezegd heb ik niet echt een verklaring. De techniek zat goed. Intussen heb ik ook de ervaring om te weten wat ik moet doen en ik heb natuurlijk een goede trainer met Dirk De Herdt."

Maxime Deboodt/AVLL (goud discus met 39m14 en goud kogel met 13m43, 11de speer met 31m83, 7de ver met 5m81): "Op het discus had ik niet zo goed getraind. Daarom had ik niet verwacht om al zo ver te gooien. Net geen 40 meter, maar ik ben heel tevreden. De laatste poging met de discus was ook nog een hele verre, maar die was helaas ongeldig. Mijn prestatie in het kogel had ik wel verwacht. Ik voelde dat het goed zat. Ik ben heel content over mijn prestaties. Vooral ook in functie van de meerkamp. Mijn doel is om deze zomer gewoon te blijven verbeteren op alle proeven."



Martha Van Ballaer
Foto Nadia Verhoft



Helena Winters
Foto Nadia Verhoft

Junior Thomas Verbruggen/BRAB (goud hoog met 1m90, goud het ver met 6m33, goud 110m horden in 15"03 en goud discus met 35m49): "Op zaterdag ging het al goed op de 110m horden en in het ver. Op de horden had ik hard getraind en het is er ook uitgekomen. In het ver kwam ik nooit perfect uit, maar de techniek zat goed. Ik ben heel blij dat ik opnieuw de 1m90 haalde in het hoog, want dat was alweer bijna drie jaar geleden. Mijn sprongen op 1m96 waren ook oké. Ik heb geleerd om meer ontspannen te springen. Dat is iets waar ik met mijn coaches Wim Vandeven en Tia Hellebaut, hard gewerkt heb. Voor het hoog kan ik niet beter zitten qua trainers."

Cadet Alec Everdepoel/AVZK (goud hoog met 1m67, zilver horden in 15"85 en vijfde speer met 35m25): "Het is mijn vijfde schildje in totaal na drie eerder titels in het hoog en nog eentje op de horden. Ik ben blij dat ik won, maar over de hoogte ben ik eigenlijk niet tevreden. Mijn PR is 1m70. Deze zomer is het doel om richting 1m75 te gaan."

Scholiere Janne Geys/VMOL (goud 100m in, goud 200m in, goud ver met 5m35): "Ik had helemaal niet verwacht dat ik het ver zou winnen. Het was een serieus persoonlijk record, want mijn vorige record stond op 4m94. Ik deed er dus bijna 40 cm bij. Hoe ik dat verklaar? De aanloop kwam in ieder geval veel beter uit dan in de vorige wedstrijden. Ik hoop dat het de rest van het seizoen nog zo goed blijft gaan. Over mijn 100m en 200m in Mol ben ik ook heel tevreden. Beide wedstrijden won ik in een PR. De rest van het seizoen hoop ik om mijn sprongen en mijn tijden nog wat te verbe-



Maxim Deboodt
Foto Nadia Verhoft



Thomas Verbruggen
Foto Nadia Verhoft

teren."

Scholier Léon Verelst/AVZK (goud 100m in 11"39 en zilver 200m in 23"09): "Ik had een slechte start, maar heb dat toch nog kunnen goedmaken. Ik train bij AvZK bij de spurtgroep van trainer Geert Van Lent. Deze zomer hoop ik om aan het KVV en BK deel te nemen en daar resultaten te halen."

Scholier Adrian Van Bosch/AVKA (goud hoog met 1m79, zesde 100m in 11"78): "Het hoog was niet slecht. Ik voelde me best goed en ik ben in de buurt gekomen van mijn PR van 1m84. Het seizoen is nog maar net begonnen dus er kan nog wat bij. Op de 100m heb ik wel mijn record verbeterd. Ik hoop om deze zomer te kunnen deelnemen aan het BK meerkampen. Daar wil ik graag goed presteren."



Luca Letroye
Foto Nadia Verhoft

Luca Letroye/HAKI (goud 100m in 11"28): "Ik vond het wel goed. Ik kampte met een blessure sinds december vorig jaar. Ik lag er dus een hele winter uit. Vorige week heb ik voor het eerst terug op startblokken getraind. Terug kunnen lopen zonder pijn is heel fijn. We trainen met onze spurtgroep onder begeleiding van Annick Bracke. Mijn doelen voor dit seizoen? Onder de 11 seconden geraken en daarnaast wil ik vooral gezond blijven."

Cadet Demian Vrancken/OLSE (goud discus met 39m00, goud kogel met 12m75, zilver speer met 49m96): "Ik ben tevreden dat mijn laatste worp in het discus nog 39m was. Mijn eerste worpen waren nog niet zo goed. Ik doe vooral de werpproeven. In het speer haalde ik 49m96. Daar was ik heel tevreden over. Ik wil deze zomer gewoon



Osahajiajé Okaka
Foto Nadia Verhoft

proberen om verder en verder te gooien. Ik train bij de groep van Leen Wuyts."

Senior Quinten Jochems/TUAC (goud 100m in 10"68, zilver 200m in 22"33): "Vorig weekend in Turnhout opende ik mijn seizoen met een 100m in 11"00 met legale wind, maar exact een jaar geleden op het PK liep ik al eens 10"76 met te veel rugwind. Ik heb lange tijd met de knie gesukkeld. Ik wist wel dat wanneer alles goed zat, een snelle chrono zeker mogelijk was. Maar dat ik nu al meteen zo'n tijd zou halen, had ik nog niet verwacht. Of ik hoop om in de 4x100m-ploeg te geraken voor het EK U23? Dat weet ik niet. Dan moet ik toch nog een beetje verbeteren. De 100m ligt me beter dan de 200m."

Scholiere Nina De Greef/ABES (goud 100mH in 15"82, zilver 400mH in 1'07"30): "Ik had het misschien wel half en half verwacht om de 100m horden te winnen. Maar mijn ploeggenote Jitske liep ook heel sterk. We trainen samen bij dezelfde coach Silke Daems. Ik heb de lange en de korte horden gecombineerd. Mijn eerste keer 400m horden is meegevallen. Ik had verwacht dat het nog veel vermoeiender zou zijn."

Seniore Amber Vanden Bosch/ZWAT (goud 100m horden in 14"02): "Ik ben redelijk blij met deze opener. Na mijn val op het Allianz KVV indoor alle categorieën in januari heb ik redelijk lang stilgelegen. Ik ben dan op stage vertrokken naar Belek in Turkije waar ik zoveel mogelijk op de horden getraind heb. Maar het was eerlijk gezegd met een bang hartje dat ik startte. Ik



Senne Laennens
Foto Nadia Verhofs



Amber Vanden Bosch (m), Elise Mehuys (l) en Nathalie Bruynseels (r)
Foto Nadia Verhofs

vreesde zelfs om niet aan te komen. Mentaliteit was het voor mij belangrijk om op het PK de race uit te lopen zodat ik opnieuw vertrokken ben. Mijn doel voor dit seizoen is om terug richting mijn beste niveau te groeien en weer in de 13"30 te lopen."

Bart Spruijt



COVER Maarten Heylen (l) en Quinten Jochems (r) na de 100m.

Atletiek Vlaanderen vzw
@letiekleven 13 - Dinsdag 29 april 2025

FOTO'S: Nadia Verhofs
TEKST: 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.