

@LETIEKLEVEN

PK OUTDOOR ANTWERPEN



LOCALS SCHITTEREN OP PRIMA GEORGANISEERD PK

De Antwerpse atleten werden zowel in Bornem als in Lier verwend! Het is ooit anders geweest eind april maar dit jaar konden ze genieten van een heus zomerzonnetje en ook de wind blies, meestal reglementair, in het voordeel van de sprinters. Beide organisatoren zorgden er ook voor dat de uurroosters minutieus gevolgd werden waardoor we absoluut van een mooi tweedaags kampioenschap kunnen spreken. En ook al stelden de meeste echte vedetten hun seizoensdebuut uit, toch kregen we nog heel wat mooie namen te zien. Zo zouden enkele sprinters, gesteund door de mooie weersomstandigheden, zeer snelle tijden neerzetten maar onder meer ook Jef Vermeiren vond het ook al gepast om zijn zomer te openen. Dit smaakt absoluut naar meer!

echter lang niet de enige atleten die met twee gouden sprintmedailles huiswaarts keerden. Cadette **Good-Luck Kossi/AVLL** kon voor eigen volk ook tweemaal victorie kraaien. De 12"51 in de 100m werd jammer genoeg niet gehomologeerd door iets teveel rugwind maar haar 25"22 in de 200m komt wel in de boeken. Dat 200m-podium werd trouwens volledig in beslag genomen door Lierenaars. Scholiere **Janne Geys/VMOL** (12"19 en 25"34) en juniore **Helena Winters/ABES** (11"81 en 24"63) toonden zich beiden eveneens bijzonder snel. Winters zou een dag eerder ook al de verste sprong van alle meisjes neerzetten en het verspringen winnen met 5m71. Cadet **Liam Van Buck/AVKA** hield het zelfs niet bij twee titels maar hij zou maar liefst 4 gouden plakken winnen. In Bornem toonde hij zich de snelste in de 100m (11"73) en de 200m (24"03) om een dag later ook in de hordenummers (100mH: 14"38; 300mH: 42"21) uit te pakken. Bij de seniores vrouwen stond er in de 100m geen maat op **Julie Vermonden/ACHL**. Nadat ze in de reeks al veruit de snelste was klokte ze nog 12"10 in de finale. De 200m ging naar voormalig meerkampster **Stefanie Brosens/TUAC** die een snelle 25"11 uit de benen schudde. Bij de scholieren kroonden **Léon Verelst/AVZK** (100m: 11"09) en **Samuel Bosscher/BRAB** (200m: 22"07) zich tot provinciaal kampioen. In de 400m haalden 2 atleten van ACBR het goud want zowel cadet **Jules De Nae-yer** (53"22) als junior **Robbe Lucas** (50"75) waren duidelijk de snelsten. De toptijd in de baanronde bij de vrouwen kwam van de scholieren want **Jenthe Van Puyenbroeck/DUFF** legde deze afstand af in 57"50 en dat

100

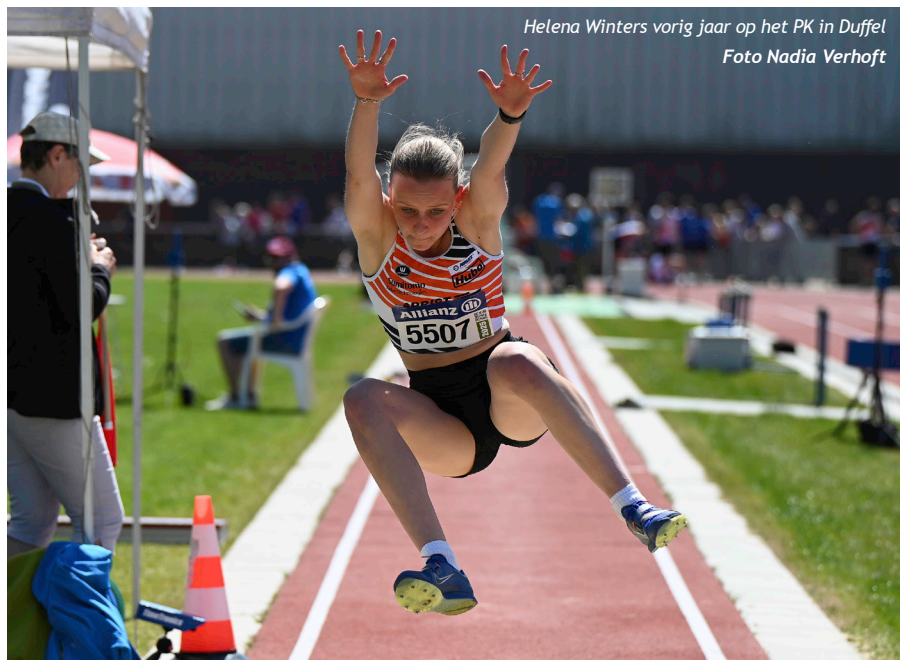


Jaden Coley vorig jaar op het KVV cad schol
Foto Johnny De Ceulaerde

ZEER SNELLE SPURTERS

Dat **Quinten Jochems/TUAC** favoriet was in het kortste sprintnummer was evident, want de Kempenaar kroonde zich afgelopen winter ook tot provinciaal kampioen in de 60m. Met een nieuw persoonlijk record van 10"68 tijdens de reeksen werd zijn favorietenrol enkel maar nog meer in de verf gezet. In de finale ging het met 10"60 zo waar nog sneller waardoor Jochems over alle provincies heen de snelste sprinter werd. Het was uiteindelijk **Nasreddine Chtaer/WIBO** (10"77) die nog het dichtst in de buurt kwam. Voor Jochems was de 100m-titel nog niet voldoende, want ook in de 200m toonde hij zich het snelst van het hele pak. Met 21"58 ging hij ruim een halve seconde sneller dan ooit. En bijna werden het drie titels want ook in de 400m tekende hij present. Daar moest hij met 49"90 echter nipt zijn meerdere erkennen in thuisatleet **Robbert Heylen/AVLL** (49"45). Een andere sprinter die met ambities naar Bornem afzakte was junior **Jaden Coley/ACHL**. De atleet van Lieve Van Mechelen liet de hordes deze keer voor wat ze waren

en liep de sprintnummers zonder hindernissen. In de 100m dook hij met 11"90 voor het eerste onder de 12" en ook de 200m (22"08) sloot hij winnend af. Zij waren



Helena Winters vorig jaar op het PK in Duffel
Foto Nadia Verhofs

was zelfs sneller dan de 57"68 van seniore **Lissa Verhaegen/AVLL**. Zij won een dag later ook de 800m in 2'13"48. Juniore **Yoni Wuyts/AVLL** (59"99) bleef nipt onder de minuut terwijl cadette **Sofie Regemeutter/ESAK** (1'01"13) eveneens won. Met **Eness Belafkih** had Duffel nog een tweede provinciaal kampioen. De scholier klokke een stevige 50"86.

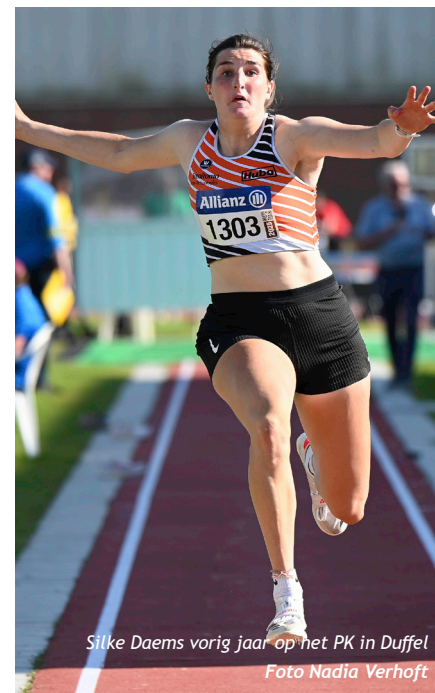
SEGRS MET 18DE TITEL

In het hordelopen zijn er nog zekerheden. Senior **Senne Segers/AVLL** pakte voor eigen volk maar liefst zijn 17de en 18de provinciale titel uit zijn carrière. Mede om hem ook op de 400mH te krijgen werd het uurrooster wat herschikt waardoor de korte hordenummer in Lier vóór de lange hordes gepland stond. In een rechtstreekse finale van de 110mH klokke de ondertussen 30-jarige hordespecialist 14"65 en hij deed daarmee beter dan **Thomas Verbruggen/BRAB** (15"50). In de 400mH snelde hij vanaf de start weg om met een grote voorsprong te winnen in 55"29. Ook zijn clubgenote **Jolien Monsieurs** was op beide nummers veruit de beste. De cadette zette zowel in de reeksen als de finale van de 80mH een scherpe tijd neer en won in 11"59. In de voormiddag was ze al ongenaakbaar in de 300mH (43"86). En nog was het niet gedaan voor de Lierenaars want seniore **Svelte Mariën** (400mH in 1'01"71) en juniore **Hasse Hutsebaut** (100mH in 14"14) veroverden eveneens goud. In hun categorieën luisteren de andere winnaressen naar de namen **Femke Sauviller/ACHL** (16"41) en **Lise Verhelst/RAM** (1'100"81). Bij de scholier-



Martha Van Ballaer vorig jaar op het PK in Duffel
Foto Nadia Verhoft

ren eveneens twee verschillende winnaars met **Nona Hofmans/ACBR** (15"74) en **Lien Van Rooy/ACHL** (1'04"17). Meerkamper en junior **Siebe Bos/ACHL**, die ook nog het kogelstoten met 12m64 zou winnen, opende zijn seizoen ontzettend snel in de 110mH. Met 14"63 lijkt hij nu al finalewaardig op het BK juniore dat nota bene ook in Lier georganiseerd wordt. Hetzelfde kan gezegd worden in de 400mH want **Senne Rombaut/SPBO**, vorig jaar nog brons op het KVV bij de scholieren, liep zijn eerste wedstrijd op 91cm in een snelle 57"50. **Tias Marien/BRAB** (110mH: 14"97) en **Lex De Meyer/ESAK** (400mH: 58"37) wonnen bij de scho-

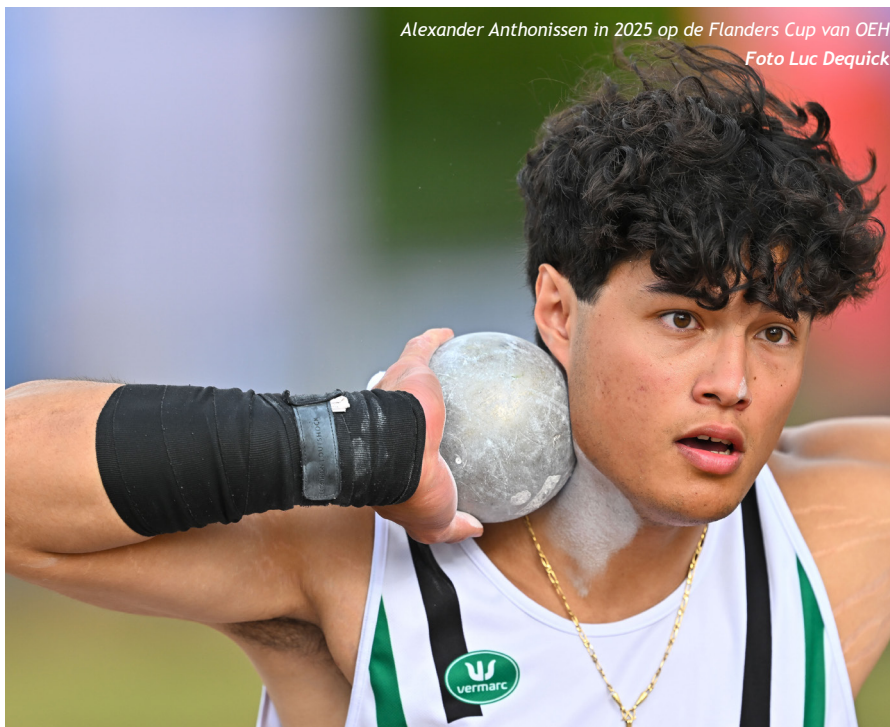


Silke Daems vorig jaar op het PK in Duffel
Foto Nadia Verhoft

lieren.

ANTHONISSEN VOORBIJ 50M

Alexander Anthonissen/KAPE opende zijn kogelcompetitie met 16m39 en zette daarmee al zijn tegenstrevers meteen schakmat. Hij zou uiteindelijk nog een mooie 17m46 halen en zou met **Jens Vander Avert** (13m86) en **Jonas Vander Avert** (12m28) een volledig Kapellen-podium realiseren. Jonas won een dag later het polsstokspringen met 4m46. Toch was dit nog niet dé prestatie van de dag want met de discus toonde Anthonissen zich pas echt indrukwekkend. Al bij zijn eerste worp haalde hij 50m76 en dat was de eerste keer dat hij de magische 50m-grens doorbrak met een discus van 2kg. Dat zou hij trouwens maar liefst drie keer doen. Dubbelwinnaars bij de werpers zijn trouwens niet ongewoon want maar liefst vier andere atleten combineerden de kogeltitel met discusgoud. Seniore **Lenne Jacobien/ACHL** deed zelfs nog strafwerper door ook het speerwerpen te domineren. Met 43m19 in haar laatste beurt nam ze definitief afscheid van **Kirsten Umans/HAKI** (40m27). Met de kogel werd het een stevige 14m20 en met de discus zette ze een PR neer van 43m90. Scholiere **Stien De meulemeester/ACHL** (11m66 en 29m64) en juniore **Malien Van baelen/AVLL** (11m27 en 38m85) waren de andere meisjes met twee werptitels (kogel en discus). Cadet **Kyan Janssens/AVKA** was ook duidelijk de beste ook al bleef hij net onder zijn bestwaardes die hij neerzette op de Winterthrowing in Zwijndrecht. Toch zijn 13m60 met de kogel en 47m35 best indrukwekkend te noemen. **Karsten Melotte/RAM** (44m20) won in de-



Alexander Anthonissen in 2025 op de Flanders Cup van OEH
Foto Luc Dequick

Get ready for the **best**

Allianz 

Peter Genyn
Allianz Ambassador

Allianz 

Memorial
van damme



zelfde categorie het speerwerpen. Diens clubgenoot **Jonathan Honnay** zette een zeer knap resultaat neer bij de juniorees. Met de speer bleef hij lang in de buurt van de 58 meter maar in zijn slotworp werd het een fenomenale 62m23 wat meteen goed is voor de beste jaarprestatie en ook ruim beter dan de prestatie bij de seniores waar **Nils Utens/WIBO** (54m23) won. Cadette **Junne De Groote/SPBO** won voor eigen volk met 33m58 terwijl zij scholiere **Julie Eelen/AVLL** en juniore **Ymke Sanders/AVKA** respectievelijk 39m83 en 38m43 met de speer haalden. Cadette **Saar Van-chaze/AVLL** (discus: 30m38) mag zich net zoals scholieren **Finn Coolen/ACBR** (speer: 53m50), **Maxim Deboodt/AVLL** (41m90) en **Emiel Heylen/ACHL** (kogel: 14m86) eveneens provinciaal kampioen noemen.

SPRINGDUBBELS

Meerdere atleten mochten met meer dan één provinciaal schildje naar huis. Zo ook seniore **Silke Daems/ABES** die zoals verwacht het hinkstapspringen (11m92) won maar in het verspringen provinciaal indoorkampioene **Julie Vermonden/ACHL** klopt met 5m70. Bij de veelwinnaars trouwens heel wat meerkampers want ook junior **Simon Thonon/AVKA** ging van de ene overwinning naar de andere. Voor hem werd het zelfs drie keer goud want naast overwinningen in het hoog- (1m85) en het verspringen (6m78) ging ook het discuswerpen (35m27) naar de veelzijdige atleet. Bij die juniorees overheerste AVKA volledig want ook **Stan Van Dorst** (hinkstap: 13m06) en **Adrian Van Bosch** (polstok: 4m11) mocht



Janne Geys (5047)
Foto Pierre Goyvaerts

ten op het hoogste schavot. Cadette **Louren Wuyts/AVLL** dubbelde dan weer in het hoog- (1m63) en verspringen (5m45). Terwijl leeftijdsgenote **Onah Claes/RAM** de ietwat ongewone combinatie kogel-polsstok al winnend afslot. Met haar 3m26 met de polsstok won ze trouwens over alle categorieën heen en deed ze beter dan scholiere **Pauline Landtmeters/ABES** (2m31) en Seniore **Eva De Laet/VMOL** (3m01). Cadet **Floris Van Dyck/ABES** (ver: 5m77 en hinkstap: 11m43) én scholier **Samuel Bosscher/BRAB** (ver: 6m71 en hoog: 1m97) wonnen eveneens tweemaal goud. Bosscher zou trouwens de tweede hoogste sprong van alle deelnemers neerzetten. Bij de senio-

res was het namelijk een strijd tussen SPBO-clubmakers **Wout Degrande** en **Jörne Diddens**. Degrande, die huidig Belgisch beloftekampioen is, bleef steken op een bescheiden 1m85 en pakte zilver terwijl gelegenheidsspringer Diddens, die eigenlijk hordeloper is, wel over 1m90 ging en tweede werd. Dat alles onder het goedkeuren de oog van 's lands beste hoogspringer **Jef Vermeiren/ACHL**. Die begon zijn competitie toen iedereen reeds gestopt was en zou zijn seizoen openen met een sprong over 2m10. In het polsstokspringen namen cadetten en scholieren in dezelfde wedstrijd deel. Cadet **Jorre Van Genechten/ACHL** won probleemloos met 3m52 terwijl scho-

Cadettenpodium polsstok: Rhune Van den Bergh (m), Maxim Deboodt (l), Lou Van Deursen (r)

Foto Pierre Goyvaerts



Jonathan Honnay op het KVV cadetten en scholieren in 2025
Foto Johnny De Ceulaerde

lier Rhune Van den Bergh/OLSE heel wat meer moeite had om Maxim Deboodt/AVLL af te houden. Beide jongens gingen over 3m82 maar Rhune deed dat in iets minder pogingen. In het hoogspringen waren Kaat Wils/ACHL (1m53), Elisah Leunen/AVKA (1m56) en Maud Beeckmans/OLSE (1m62) de besten in hun leeftijdscategorie. Vic Claes/RAM was dat bij de cadetten jongens al was zijn 1m73 exact even hoog als Mathis Van Hove/ACHL. Vic haalde het eveneens door minder pogingen te gebruiken. In het hinkstapspringen wonnen Marthe Rycken/ACHL (9m71), Fatima Galoul/RAM (10m41), Osa Okaka/BVAC (11m63), Niels Liesenborgs/ABES (12m28) en Tibo Van Roey/ACHL (12m33). De overige twee atleten die springgoud pakten zijn senior Thomas Verbruggen/BRAB (ver: 7m02) en scholiere Eva Moons/ESAK (ver: 5m19).

BRUYNS MET SNELLE 800M

Tijs Bruyns/ACHL liep eerst een 100m om daarna zowaar ook de 800m erbij te nemen. In die dubbele baanronde ging het meteen snel en zonderden hij en Vincent Ons/AVLL zich quasi meteen af van de rest van het pak. En ook al leken beide heren aan elkaar gewaagd, de eindsprint van de Kempenaar maakte echt wel het verschil. Met zijn 1'52"73, wat een halve seconde sneller was dan zijn concurrent, opende hij zijn seizoen alvast met een persoonlijk record. Ons liet het niet aan zijn hart komen en won een dag later de 1500m in 3'59"23. Daarvoor moest hij voluit gaan want Rens Van Heerwaarden/ARAC gaf amper 15 honderdsten toe. Louis Vanroy/ABES soleerde dan weer naar 5000m-winst in 14'34"35. Zo'n solotocht was er ook voor scholiere Elise

Pletinck/DUFF. Bij het startschot van de 1500m ging ze er als een razende vandoor en de rest liet begaan. Haar 4'33"40 zit niet eens zo ver boven haar eigen record en ze vergaarde een voorsprong van bijna 50 seconden op zilveren Marieke Van Zundert/ACHL. Duffel pakte nog twee extra titels in de fondnummers want cadette Marit Ramon (1500m: 4'54"82) en scholier Lander Vanhauwere (800m: 1'58"95) bevestigden de status van de club wat het afstandslopen betreft. Ook Vabco Mol en ACHL pakten nog drie afstandstitels. Voor die eerste club waren dat scholier Wannes Van Uytven (1500m: 4'06"35), junior Briek Pauwels (800m: 1'58"88) en cadette Marthe Van Reusel (800m: 2'23"63) terwijl voor Herentals cadetten Ties Tops (800m: 2'05"45) en Lucas Deckers (1500m: 4'20"68) én seniore Lore Weyers (3000m: 10'21"53) konden zegevieren. Drie andere atleten konden dan weer voor eigen publiek het goud bemachtigen. In Bornem was dat juniore Lize Cuyt/SPBO die 4'53"68 klokte in de 1500m. Zij zag in diezelfde race de 38-jarige master Lore Tack/BRAB (4'30"01) winnen bij de seniores. En in het Netestadion in Lier waren junior Jo Mylemans/AVLL (1500m: 4'09"30) en scholiere Romy Allami/AVLL (800m: 2'21"87) ongenaakbaar. Lisa Vaes/ARAC was bij de scholieren de beste in de 3000m met 11'11"67. Juniore Nore Willemsens/TUAC (800m: 2'21"13) en scholier Aster Wyckmans/ABES (3000m: 9'48"67) waren de overige provinciale kampioenen.

REACTIES

Senne Rombaut/SPBO (junior, 400mH: goud in 57"50): "Ik wist dat de titel mogelijk was maar besepte dat ik dan meteen

moest doorduwen. Ik zat goed in mijn ritme maar zag dat Mats ook goed gestart was waardoor ik voluit moest blijven gaan. Halverwege de race ging ik voorbij hem maar vreesde toch een terugkeer van hem. De laatste twee hordes waren technisch echt niet goed maar mijn voorsprong was geruststellend. Ik heb het plan dat we op voorhand hadden afgesproken perfect uitgevoerd, maar omdat het tweede deel technisch minder was denk ik dat er rek op mijn prestatie zit. De 400mH is de discipline waar ik het meeste energie van krijg! Ik hoop nu op een selectie op het KVV en BK alle categorieën maar de focus blijft het BK juniore. En uiteraard zal ik voor mijn club strijden tijdens de Beker van Vlaanderen."

Romy Allami/AVLL (scholiere, 800m: goud in 2'21"90): "Vermits dit mijn seizoenopener was wou ik gewoon de benen eens testen want echte verwachtingen had ik niet. De titel was bijkomstig want ik wou wel eens weten wat ik qua chrono waard was. Ik vertrok té snel waardoor het op het einde wat moeilijker werd. Toch slaagde ik er in om Emily Joossens af te schudden toen ik nog eens extra versnelde op 250m van de eindmeet. Met mijn tijd ben ik niet super tevreden dus ik weet waarop we moeten werken. Op 1 mei neem ik deel aan een 3000m in Herentals dus ik richt me dit seizoen op verschillende afstanden. En voor eigen volk kunnen winnen blijft effectief iets speciaals."

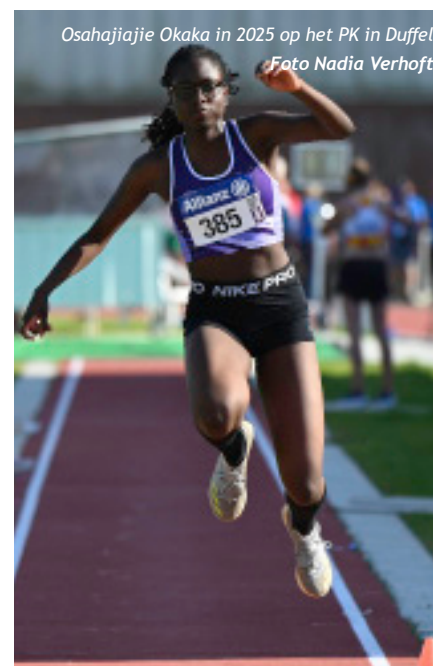
Floris Van Dyck/ABES (cadet, ver: goud met 5m77; hinkstap: goud met 11m43): "Ik wou echt wel twee gouden medailles vandaag en hoopte ook om mijn persoonlijk



Mare Buys
Foto AVLL



Anke Van den Bossche
Foto Pierre Goyvaerts



Osahajajje Okaka in 2025 op het PK in Duffel
Foto Nadia Verhofs

ke records aan te scherpen. Tijdens de trainingen had ik een goed gevoel dus hoopt dat ook om te zetten in een mooie wedstrijdprestatie. Ik ben dan wel meerkamper maar de horizontale springnummers genieten mijn voorkeur. In het verspringen zette ik een mooie reeks neer en ben dan ook blij met mijn PR! De 6m halen wordt niet evident maar is alvast mijn volgende doel. In het hinkstapspringen hoopt ik om over de 12m te gaan maar na 4 nulpogingen wou ik geen risico's meer nemen. Met trainers Silke Daems en Fedde Eyckmans weet ik nu waarop te werken."

Julie Vermonden/ACHL (seniore, 100m: goud in 12"10): "In het reeksen was het kwestie van terug wedstrijdritme op te doen. Het is de eerste van het seizoen en dat is altijd terug een beetje wennen. Ik train meestal met korte startblokken dus ook dat was vandaag even aanpassen. In de finale werd ik opgejaagd door de anderen en dat heb ik nodig om voluit te kunnen gaan. Ik wou onder de 12"15 duiken en dat is meteen gelukt dus ik kan tevreden terugblikken. In het verspringen haalde ik 5m60 en waren mijn sprongen behoorlijk dus als ik de aanloop nog kan perfectioneren komt ook dat goed. De komende weken zijn nog pittig met de 1 mei-meeting te Herentals en daarna het KVV en BVV alle categorieën maar daarna neem ik even wat gas terug om mijn lichaam wat rust te gunnen. Mijn hamstrings doen soms wat moeilijk dus het even wat kalmer aan doen zal een geruststelling zijn."

Jules De Naeyer/ACBR (cadet, 400m: goud in 53"22): "Ik wou vandaag winnen maar omdat het mijn allereerste 400m outdoor was kon ik moeilijk inschatten voor welke chrono ik zou gaan. Het tactisch plan was om goed te starten en na 200m iets gereserveerder te lopen zodat ik nog een eindsprint zou hebben. En ook al kon Thibaut Fissers goed volgen, ik raakte niet in paniek want wist dat ik op het einde nog iets extra kon bieden. Ik ben zeer blij met mijn eindtijd maar die 400m is vooral belangrijk voor mijn meerkamp. Toch is het een afstand die ik heel graag loop."

Tias Marien/BRAB (scholier, 110mH: goud in 14"97): "Ik was een dag eerder al snel op de 100m dus ik was ervan overtuigd dat ook mijn hordenrace in orde zou komen. Ik liep echter nooit eerder een 110mH dus het was toch een beetje afwachten wat het zou geven. Ik trainde echter gericht ook al moet mijn hordentechniek nog beter worden en moet ik ervoor zorgen dat ik in evenwicht land. Dat ik onder de 15 klok is ontzettend mooi en dat opent perspectie-



Cadettenpodium 200m: Good-Luck Kossi (m), Joïen Monsieurs (l), Lauren Wuyts (r)

Foto AVLL

ven voor later dit seizoen. Dat ik ook deelnam aan het speerwerpen maakte deel uit van een weddenschap met clubgenoten. Ik ben en blij namelijk een sprinter."

Onah Claes/RAM (cadette, kogel: goud met 12m15; polsstok: goud met 3m26): "Ik kwam naar Lier met het doel om over de 12m50 te stoten maar dat zat er vandaag niet in. Ik heb ook geen echte verklaring waarom het niet lukte maar kan me gelukkig wel troosten met de titel. Het polsstokspringen blijft mijn prioriteit en daar train ik nog specifiek op. Dit jaar moet het zeker 3m50 worden maar daarvoor was het nog te vroeg op het seizoen. Het is wel leuk dat het een alle categorieënwedstrijd was zodat er toch iets meer concurrentie was."

Siebe Bos/ACHL (scholier, 110mH: goud in 14"63; kogel: goud met 12m64): "Ik ben tijdens de paasvakantie op stage geweest naar Portugal waar ik als meerkamper zowat op alle disciplines heb getraind. Met de kogel bleef ik een beetje op mijn honger zitten want ik hoopte toch voorbij de 13m te gaan. Wat de 110mH betreft was het de eerste keer dat ik 10 hordes moest nemen op 1m hoogte en dat was toch wat aanpassen. Ik wou zeker onder de 15" duiken maar deze tijd komt toch wel onverwacht. Het is dan wel vermoeiender op deze hoogte maar vandaag ging het heel vlot. Mijn volgende doel wordt het PK meerkampen in mijn eigen Herentals."

Johan Permentier



lic Sport

COVER Senne Segers met zijn 18de titel
FOTO Johnny De Ceulaerde (archief)

Atletiek Vlaanderen vzw
@letiekleven 13 - Woensdag 29 april 2026

FOTO'S: AVLL, Pierre Goyvaerts, Nadia Verhoft, Johnny De Ceulaerde, Luc Dequick
TEKST: Johan Permentier

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.