

@LETIEKLEVEN

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN VLAAMS-BRABANT



SPURTERS EN WERPERS TREKKEN ZICH WEINIG AAN VAN DE KOUDE

Héél slecht weer op zaterdag in Vilvoorde en iets minder slecht weer maar nog altijd erg fris op zondag in Kessel-Lo. Tot zover het weerbulletin van het PK-Vlaams-Brabant. Opvallend was dat er uitgerekend in de explosieve disciplines, waarvoor je toch liefst 25 graden hebt, verschillende knappe prestaties werden geleverd verspreid over het weekend. Scholier Jari De Proft sprong nog het meest in het oog met een duik onder de 11 seconden over 100 meter.



Cadette Fien Peeters won de 100m, de 200m en de 300mH
Foto Yoren Audenaert

300m horden in 43"37. Bij de junioren won Kamiel Van Rompaey/ROBA de 110m horden in 18"93 en de 400m horden in 59"10. Sommige afstandslopers beperkten zich ook tot één nummer, maar lieten zich daarbij wel opmerken. Bij de scholieren snelde Marie-laure Noë/DCLA naar 10'09"59 over 3.000m. In de 1.500m bij de senioren klokte Elias Sleenckx/DCLA een mooie 3'53"54 en trainingsmaatje Kobe Hermans/DCLA een al even knappe 14'31"09 over 5.000m na haaswerk van Yorick Van De Kerkhove/ROBA.

DRIE KEER KOBE

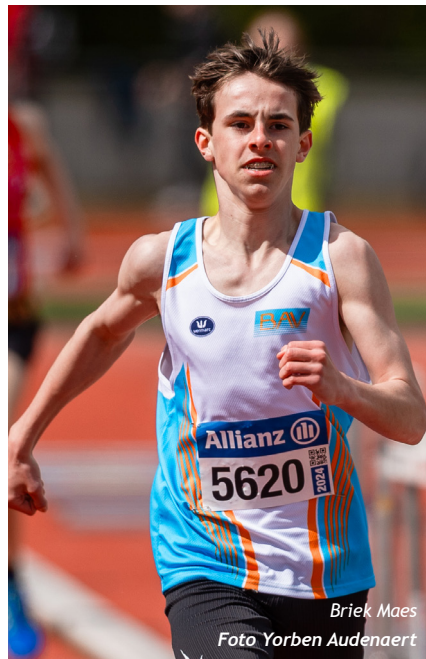
Opvallend veel van de betere prestaties afgelopen weekend kwamen uit het werpen, en uiteraard werden er ook daar dubbels veroverd. In het geval van Kwinten Cools/DCLA was dat geen verrassing. Hij won het discuswerpen met 53m30 en het kogelstoten met 16m73. Trainingsmaatje Kasper Verbeylen/DCLA lukte een mooi persoonlijk record van 16m41. Ellen Schotte/DCLA won het speerwerpen bij de scholieren met 36m31, won ook het kogelstoten met 12m71, en was ook nog eens tweede in de 100m horden in 16"40. Nog bij de scholieren won Kobe Coenen/ROBA het kogelstoten met 13m24, het speerwerpen met 62m74 én het verspringen met 6m37. In het discuswerpen was hij derde met 40m06. Bij de cadetten won Jan Breugelmans/DCLA het kogelstoten met 13m07 en ook het speerwerpen met 50m84. In het discuswerpen was hij tweede met 36m65. Scholier Rune Ginkels/ROBA won het speerwerpen met 47m48 en

JARI GROTE UITBLINKER

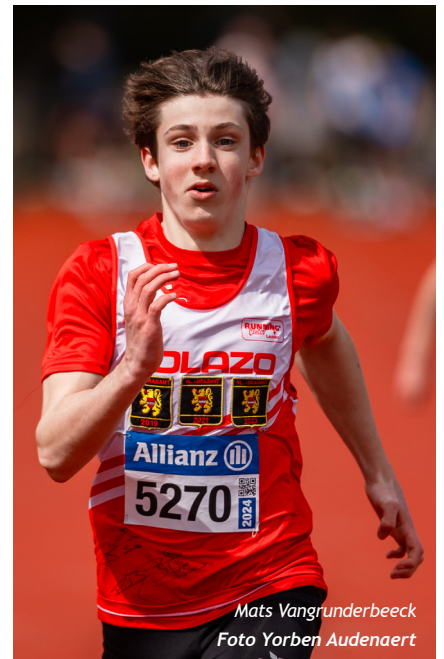
Voor veel atleten is het PK de eerste afspraak van het seizoen, en vaak ook de gelegenheid om zich eens over een andere afstand te testen alvorens later naar de hoofdiscipline over te schakelen. Zo ook voor 800 meterspecialiste Liselot Smolders/ROBA, die op de eerste dag van het PK de 400 meter won in 58"24. De mannen werkten op die eerste dag de korte sprintnummers af en daarin was het Jitse Mievis/OEH die zich over 100m de snelste toonde in 11"00. Over 200m was hij tweede in 22"81, na Andreas Roofthoof/RCT, die 22"69 klokte. Bij de junioren lukte Annabel Rawoe/DAC zelfs een triple. Zaterdag won ze de 400m in 59"15, zondag volgden nog de 100m in 12"99 en de 200m in 26"44. Scholier Jari De Proft/GRIM was dé grote uitblinker van het weekend met 10"99 over 100m en 22"23 over 200m. Bij de cadetten won Fien Peeters/ROBA de 100m in een windgesteunde 12"43, de 200m in 25"40 en de 300m horden in 47"11. Bij jongens won Niels Vandezande/DCLA de 100m in 11"50 en de 200m in 22"85. Bij de senioren won Lore Boonen/DCLA de 100m in een windgesteunde 11"97 en de 200m in 24"80. Bij de scholieren veroverde Noa Joos/ROBA de 100m in 12"49 en de 200m in 25"93.

SNELLE MARIE-LAURE

Nog kenmerkend voor een PK is dat het over twee dagen gespreide uurroosters heel wat dubbeltjes toelaat, niet alleen de klassieker 100m-200m. Cadet Joke Tytgat/ROBA won eerst de 400m in 1'01"65 en daarna ook de 800m in 2'23"84. Briek Maes/BAV won de 800 in 2'11"20 en ook de



Briek Maes
Foto Yorben Audenaert



Mats Vangrunderbeeck
Foto Yorben Audenaert

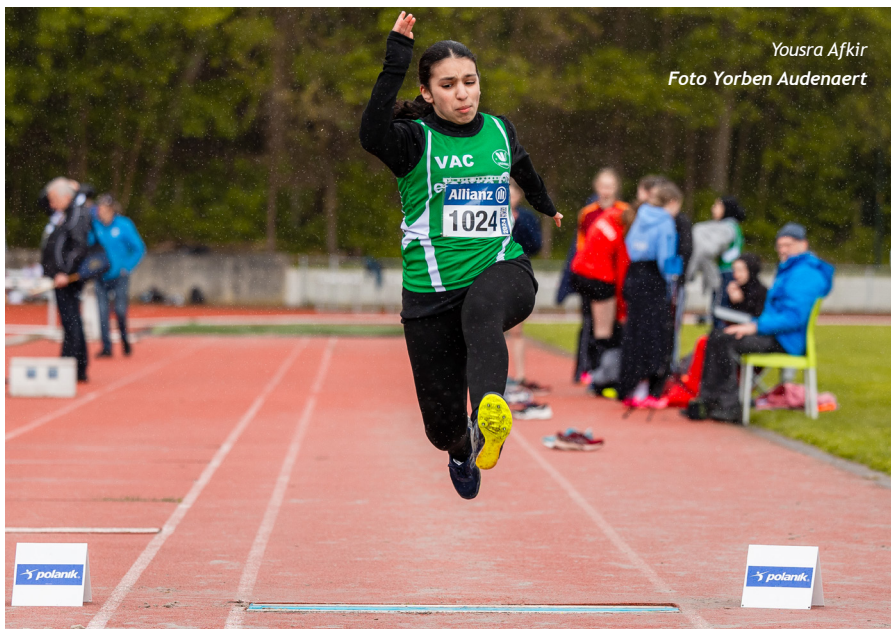
ook het polsstokspringen met 4m20.

ELLA BAAS

En ook in andere kampnummers werd er naar hartenlust gecumuleerd. Bij de junioren won **Robbe van Rompuy/ROBA** het hoogspringen met 1m77 en ook het kogelstoten met 11m36. **Ella Hauquier/ROBA** was bij de cadetten baas in het verspringen met 5m50 en ook over 80m horden in 12"12. Daags nadien was ze ook tweede over 200m in 25"44. Bij de jongens won **Luka Schoolmeesters/ROBA** het hoogspringen met 1m77 en het verspringen met 5m55. Over 100m was hij derde in 11"92 en in het speerwerpen eveneens derde met 41m74. **Thomas Van Nuffelen/DCLA** combineerde niet, maar liet in moeilijke polsstokomstandigheden wel zien wie de baas was met senioresgoud en 5m00. Scholier **Thias Van Rompaey/ROBA** won het polsstokspringen met 4m30 en de 400m horden in 57"87.

REACTIES

Kamiel Van Rompaey/ROBA (goud 110m horden junioren in 18"93 en goud 400m horden junioren in 59"10): "Ik heb de wedstrijd vooral ervaren als een goede test. Ik heb de afgelopen twee weken niet kunnen trainen door een knieblesure, dus was het een beetje een vraagteken hoe ik ervoor zou staan. Mijn doel was om te proberen onder de minuut te lopen in de 400 meter horden. Door de stevige wind die er stond wist ik dat dat zeer moeilijk ging worden, maar uiteindelijk is het me wel gelukt. Na de wedstrijd was ik vooral heel blij dat ik geen last had van mijn knie en dat ik onder de minuut ben gebleven."



Yusra Afkir
Foto Yorben Audenaert

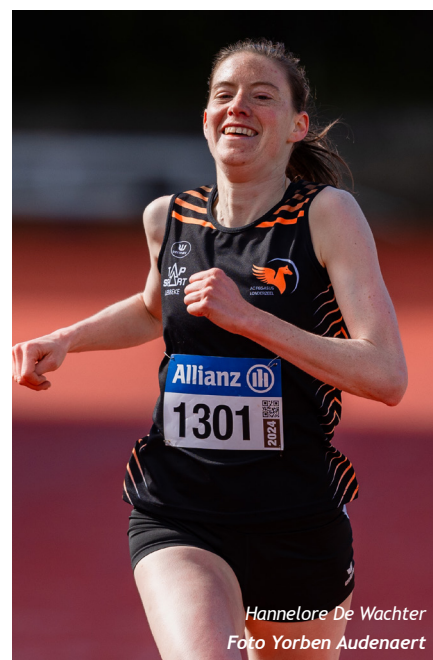
Annabel Rawoe/DAC (goud 100m junioren in 12"99, goud 200m junioren in 26"44, goud 400m junioren in 59"15): "De 400m zaterdag was mijn eerste op een outdoorpiste. Het beviel me. Ik was blij om in banen te kunnen lopen, en niet de stress te hebben van naar binnen te moeten komen. Het is nog zoeken naar een juiste dosering qua tempo, maar ik ben blij met mijn tijd. Mijn doel voor deze zomer is om onder de 59 seconden te geraken. Zondag was mijn doel om onder de dertien seconden te lopen in de 100 meter, dus ik ben blij dat dat lukte. De 200m ging ook heel goed, maar ik merkte dat ik bij de start niet onmiddellijk voluit ging. Dat is zeker nog een puntje om aan te werken. Al bij al was het een geslaagd weekend en ik ben heel blij om het outdoorseizoen op deze manier goed te starten."

Louis Coeckelberghs/DCLA (goud hamer scholieren met 56m60, zilver discus scholieren met 42m44, vierde kogel scholieren met 12m48): "Het was niet het beste weer. Toch heb ik er het beste van gemaakt. Het was heel tof dat we een PK hadden met alle disciplines samen en mijn hamerworp van 56m60 was het hoogst haalbare in deze koude omstandigheden. Ik heb goede hoop naar het BK scholieren toe, zeker dankzij mijn trainers."

Dag-Ferene Van Cappellen/OEH (goud polsstok senioren met 3m25): "Persoonlijk vond ik het een moeilijke wedstrijd. Het was natuurlijk de eerste van het seizoen. Ik ben nog niet wedstrijd klaar, maar het was eerder om eens te kijken waar ik stond en het trainingsritme te onderbreken. Ik kom uit een moeilijke winter en ben nog steeds niet volledig de oude. Maar de greep en de stokken die ik deze winter op twaalf-



Annabel Rawoe
Foto Yorben Audenaert



Hannelore De Wachter
Foto Yorben Audenaert

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

pasaanloop nam, heb ik nu op tienpas genomen. Dat is heel positief, want ik spring door al mijn stokken heen, wat verklaart dat ik geen hoogte kon nemen. Ik weet dus wat mij te doen staat! De wind en de temperatuur hielpen natuurlijk ook niet.”

Jitse Mievis/OEH (goud 100m seniores in 11"00 en zilver 200m seniores in 22"81): "Tijdens de finale van de 100m had ik een goede start. Daar lag ook mijn focus. Het zorgde ervoor dat ik meteen wat voorsprong pakte op de concurrentie. De rest van de 100m verliep vrij vlot, maar het was nog niet super, omdat ik zelf al aanvoelde dat ik niet al mijn kracht kon gebruiken. Ik had een matige start in de 200m en voelde al na enkele meters dat het niet goed ging zijn. Mijn spieren verkrampten helemaal van de koude. Ik liep ook helemaal niet met de correcte techniek, waardoor ik in de bocht al vrede besloot te nemen met een slechte 200m. De 100m was voor mij het belangrijkste en daar heb ik degelijk op gepresteerd."

Elias Sleenckx/DCLA (goud 1.500m seniores in 3'53"54): "Ik heb geprobeerd om niet echt naar de rest te kijken en vooral mijn eigen wedstrijd te lopen. Op die manier heb ik mijzelf nog eens goed geprikkeld en mijn conditie eens getest in wedstrijd. Het verliep heel goed. Altijd fijn om te lopen op de piste waar ik ook regelmatig train. Ik zou graag meer snelle wedstrijden lopen om hopelijk mijn persoonlijke records te verbeteren. Sub 3'50 of zelfs sneller is toch zeker de ambitie."

Kobe Hermans/DCLA (goud 5.000m seniores in 14'31"09): "De eerste kilometers werden goed gang gemaakt door Yorick. Het tempo voelde stevig aan, maar de laatste



Jitse Mievis
Foto Yorben Audenaert

rondes had ik toch nog een fris gevoel en kon ik blijven versnellen richting de finish. Ik heb voor het eerst sinds lang eens een winter kunnen doortrainen zonder blessures, en ik had wel het gevoel dat ik op die langere afstanden een stap heb gezet. Toch zijn er altijd wel wat twijfels, maar ik ben superblij om die stap in de eerste wedstrijd al direct te kunnen bevestigen. Dit seizoen probeer ik competitief te zijn op de kampioenschappen en tussendoor mijn PR's zo scherp mogelijk te zetten. In het eerste deel van het seizoen zal ik mij vooral op 3.000m en 5.000m richten om daarna terug te keren naar de 1.500m."

Marie-laure Noë/DCLA (goud 3.000m scholieren in 10'09"59): "We waren net terug van een stage in Portugal en ik wilde



Eloïse Schets
Foto Yorben Audenaert

er wel eens tegenaan gaan op die 3000m. Uiteraard hadden we niet het ideale weer, want er stond veel wind, maar ik wou toch eens testen of ik mijn PR van 10'03 kon evenaren. Ik kwam uit op 10'09 en daar ben ik best tevreden mee, want het stage-effect moet nog komen. Zondag loop ik op de BVV een 1500m om op 1 mei in Herentals top te zijn voor de 3000m. Daar ga ik een poging doen om het clubrecord van DCLA (9'58"17) te breken."

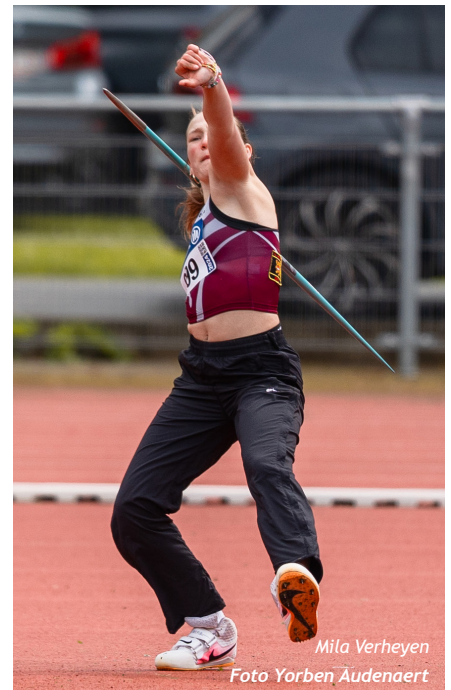
Liselot Smolders/ROBA (goud 400m seniores in 58"24): "Woensdag was mijn kuit in kramp geschoten en ik had stress dat ik niet ging kunnen lopen of dat er tijdens de wedstrijd iets in ging schieten. Maar eens aan de start was het wel oké en tijdens de wedstrijd heb ik er niets van gevoeld. Ik denk



Nathaniel Debrier
Foto Yorben Audenaert



Louis Coeckelberghs
Foto Yorben Audenaert



Mila Verheyen
Foto Yorben Audenaert

wel dat ik onbewust voorzichtig vertrokken ben, maar na de eerste bocht kwam ik er wel door en ging het vlotter. Over de tijd ben ik niet zo tevreden, maar het was wel echt koud en er was best veel wind, geen ideaal weer. Daarbij is het nog vroeg op het seizoen en het PK was zeker niet de belangrijkste wedstrijd van het jaar.”

Kwinten Cools/DCLA (goud kogel seniores met 16m73 en goud discus seniores met 53m30): “Het waren geen superomstandigheden en geen superworpen. Maar ik ben toch tevreden met de afstanden voor zo vroeg op het seizoen en nog niet helemaal in vorm te zitten. Nu nog even een aantal weken hard trainen om mijn vorm van deze winter terug te vinden. Ik zou graag regelmatig over de achttien meter gooien en zo goed mogelijk presteren op het BK AC.”

Kasper Verbeylen/DCLA (zilver kogel seniores met 16m41): “Op zich zit ik wel redelijk in vorm en waren de laatste kwetsuren van het BK indoor achterwege. De timing van het omspringen begint ook beter en beter te gaan, dus ik hoopte dat dat ook eens ging lukken in wedstrijd. Ik had al twee keer in de wedstrijd dicht bij de 16 metergrens gegooid, maar telkens voelde die worp maar matig. En dan bij de laatste voelde ik meteen: dit is hem. Het doel was 16m50 dit jaar, maar denk dat ik dat ga herzien naar 16m80 à 17m00.”

Evi Vercruyssen/DCLA (goud hamer seniores met 50m88): “Ik had een sterke start van het seizoen en dus hoge verwachtingen, maar twee weken geleden liep ik een blessure op die roet in het eten strooide. Daardoor heb ik de week voor het PK niet getraind. Tijdens de wedstrijd lag de nadruk op het voorkomen van verergering van



Luka Schoolmeesters
Foto Yorben Audenaert



Kwinten Cools
Foto Yorben Audenaert

de blessure. Mijn focus was om technisch goed te werpen zonder iets te forceren, maar de blessure zorgde ervoor dat ik mijn worpen niet goed kon ingaan. Er was één worp die richting de 53-54 meter ging, maar helaas viel die buiten. Al bij al ben ik tevreden met mijn prestatie gezien de omstandigheden.”

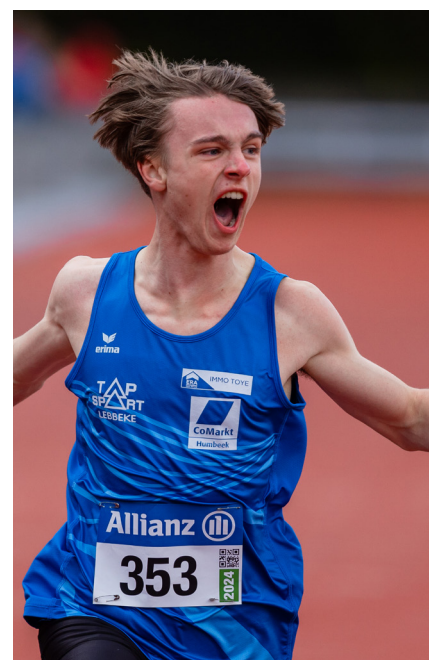
Thomas Van Nuffelen/DCLA (goud polsstok seniores met 5m00): “Door de koude omstandigheden was het heel moeilijk om er een goede wedstrijd van te maken. We hebben dan maar besloten om er een goeie training van te maken. Pas tweeënhalve uur na de start van de wedstrijd kon ik mijn eerste sprong doen, en het was heel moeilijk om me zo lang warm te houden. Daardoor heb ik na één goede sprong op 5m00 de wedstrijd moeten stop zetten. Dit



Bert Muyldermans
Foto Yorben Audenaert

jaar wil ik eerst en vooral mijn vorm van vorig jaar bevestigen. Als ik nog wat meer vertrouwen kan winnen met de straffere stokken moet ik zeker over de 5m50 kunnen gaan.”

MILAN AUGUSTIJNS



COVER Jari De Proft
FOTO Yorben Audenaert

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 14 - Woensdag 24 april 2023

FOTO'S: Yorben Audenaert
TEKST: Milan Augustijns

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.