

@LETIEKLEVEN

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN LIMBURG



KOUDE TEMPERATUREN EN WIND SPELBREKER

ACA ontving in Alken verspreid over twee dagen een kleine 500 deelnemers voor de Limburgse pistekampioenschappen. Die leverden prestatiegewijs geen grote uitschieters op. Al hoefde dat gezien de koude wind en de frisse temperaturen niet te verbazen. De te felle rugwind zorgde er bovendien voor dat heel wat atleten in de spurt- en springnummers hun prestaties niet als persoonlijke records mee naar huis konden nemen. Ondanks die klimatologisch onvriendelijke wedstrijdstandigheden vielen er zo vroeg in het nog jonge pisteseizoen toch knappe prestaties en ook spannende wedstrijden te noteren.



200m-podium met Thomas Leendertse (m), Maarten Gijzen (l) en Arne Schepers (r)
Foto Jens Riskin

SENIORES MANNEN

Net als in 2023 sloeg **Thomas Leendertse/SACN** in de korte spurtnummers twee keer toe: 11"08 (evenaring van zijn PR, wind + 1,6m) en 22"80 (wind +1,9m). **Yente Vandersteen/AVT** (11"27) en **Maarten Gijzen/ADD** (PR, 23"13) moesten met het zilver genoegen nemen. In de 800m nam **Zjef Ceunen/SACN** wel het initiatief, maar de titelverdediger kon na een passage halfweg in ongeveer 59 seconden zijn inspanning niet volhouden. **Dieter Vaesen/AVT** nam de rol over, maar het was **Hendrik Heylen/LOOI** die finaal zijn wedstrijd het best ingedeeld had. Hij maakte het in de laatste rechte lijn mooi af en finishte in 1'57"62. "Het was zaak om zo lang mogelijk uit de wind te blijven. Tegelijkertijd voelde ik dat ik vandaag kon blijven gaan. Na de 1'56"30 van vorige zomer zou ik dit jaar toch resoluut onder de 1'55 willen uitkomen", vertelde de 23-jarige Breeënaar.

Wietse Vander Schelde/TACT bleef met 42m45 discus en 13m66 kogel een eind onder het niveau van zijn PR's. Maar het was twee keer ruim voldoende om zijn provinciale titels van vorige zomer te hernieuwen. Als enige hoogspringer in competitie ging **Wout Eussen/GENK** bij zijn eerste poging over 1m80. Hij probeerde het daarna zonder succes nog twee keer op 1m85.

Op de tweede dag gooide **Bart Boutsen/SACN**, die een mooi duel met clubgenoot

Sasha Sijbers uitvocht, als enige zijn speer voorbij de 50m. Met 51m45 als beste worp. "Puur voor de fun, ik train ook nog amper met de speer. Mocht Zacaria Aznag na drie nullen niet uit de wedstrijd gestapt zijn, dan had ik hier trouwens niet gewonnen. Sinds vorig jaar leg ik me vooral op de 400m toe. De 48"58 van 2023 zou ik graag aanscherpen tot een chrono in de 47 seconden." Boeiend was ook de strijd in het verspringen. **Maarten Gijzen/ADD** jumpte bij zijn tweede beurt naar 6m24, maar topfavoriet **Yente Vandersteen/AVT** zette met 6m69 orde op zaken.



1500m-podium: Zjef Ceunen (m), Jonas Vangeel (r) en Niels Van Dyck (l)
Foto Jens Riskin

In de 400m toonde **Ruben Waegemans/ADD** (53"30) zich net iets sneller dan **Daan Michels/LOOI** (53"46) en master **Simon Baerts/AVT** (53"56).

Zjef Ceunen/SACN wachtte in de 1500m tot anderhalve ronde vóór het einde om te versnellen en zo concurrenten als **Niels Van dyck/LOOI**, **Jonas Vangeel/LOOI** en **Aron Claesen/ATLA** op achterstand te zetten. "In de 800m wilde niemand het initiatief nemen en kwam ik vol in de wind terecht. Vandaag pakte ik het anders aan. Na een goede stage in Portugal was dit een goede voorbereiding op de 3000m in Herentals. Daar wil ik naar de 8'20 opschuiven." In de afsluitende 5000m pakte **Simon Ferson/LOOI**, die het kopwerk verdeelde met junior **Finn Ballet/ACA**, pas in de slotronde met een versnelling uit. Voldoende om in 15'05"06 zijn eerste Limburgse titel in de 5000m te veroveren. "Ik wachtte inderdaad heel lang. Maar ik mocht niet eerder van mijn trainer", grijnsde Ferson. Ballet pakte, na senior **Bram Rouffa/ADD** (15'11"78), de derde plaats in 15'13"60 en haalde zo de juniorestitel naar zich toe. "Voor eigen club lopen was een extra stimulans en het gevoel zat goed. Alleen jammer dat ik niet onder de beoogde 15 minuten kon lopen." **Dirk Schillewaert/LOOI**, 41 ondertussen, dikte zijn grote verzameling Limburgse medailles nog aan met goud in de 110m en 400m horden.

JUNIORES MANNEN

Cedric Mesotten/ACA toonde zich net als vorig jaar de snelste in de 100m. De chrono gaf 11"06 aan, maar de te sterke rugwind (+3,1m) hield dat PR van de tabellen.

"Ik ben tevreden. Vorige zomer liep ik met nog meer rugwind 11"15, nu met minder rugwind 11"06. Beter dan 11"05 doen, is qua chrono de doelstelling. Onder de 11 seconden duiken is voor nog een zomerseizoen later. Ik heb met ACA ook een hele goede stage in Kroatië kunnen afwerken." Dat bleek ook later op de namiddag toen hij in 23"07 (wind +0,2m) ook het goud in de 200m naar zich toehaalde. **Mattice Ballet/AVT** (11.35) en **Tibo Convens/LOOI** (23"37, PR) kwamen in de korte spurtnummers het dichtst in zijn buurt. Op dag twee voegde Mesotten daar nog in 50"81 de titel in de baanronde aan toe. **Lander Mesmaekers/LOOI** verzilverde in de 800m (2'01"78) dan weer een stage van twee weken in Font Romeu. **Robbe Putzeys/GENK** moest zijn snelle start bekopen. **Gilles Vanherle/ADD** leek daarna op de titel af te stevenen, maar tegen het eindschot van Mesmaekers had niemand een verhaal. Een dag later maakte **Alexander Volders/AVT** er in de 1500m een lange solo van. Hij finishte uiteindelijk in 4'06"25. **Tibo Convens/LOOI** versierde zijn titel in de 110m horden met een PR van 15"68. **Miguel Colen/AVT** sloeg in de werpnummers een dubbelslag: na 16m09 in het kogelstoten volgde een PR van 42m45 in het discuswerpen.

Clubgenoot en Limburgs belofte van 2023 **Flor Lambrechts**, die op 11 en 12 mei in Tenerife op zoek gaat naar het minimum (7.166 punten) voor het WK tienkamp in Peru, liep een maand geleden een hamstringblessure op. *"Ik kreeg tijdens de*



Cedric Mesotten schitterde voor eigen club.
Foto Jens Riskin

VAL-stage op Cyprus elke dag hele intensieve kinebehandelingen en heb er goed kunnen werken. Met 12m92 doe ik vandaag met de 1 kg zwaardere kogel al meteen beter dan vorig jaar met de kogel van 5 kg. Er zijn voor het WK tienkamp nog kapers op de kust en maar twee tickets beschikbaar, ik zal dus extra punten boven het WK-minimum moeten zien te sprokkelen." Bij zijn derde beurt slingerde hij de discus naar 36m39. Toen hij voor zijn vierde beurt weer naar de werpcirkel liep, struikelde hij over de pisteboord, verzwikte daarbij zijn voet en paste veiligheidshalve voor zijn laatste pogingen.

Lucca Goossens/ATLA, die na een zware enkelblessure weer back in business is, behaalde met 1m93 de titel in het hoogspringen. En op dag twee jumpte hij naar 6m23 ook naar het goud in het verspringen. Nog in de kampnummers op dag twee was **Kobe Danckaert/ACA** met een PR van 44m90 in

het speerwerpen veel te sterk voor zijn tegenstanders. Als enige in wedstrijd hinkstapte en sprong **Jolan Vreysen/DALO** naar 12m52 (wind +3,5m).

SCHOLIEREN JONGENS

Rune Vandezande/ADD pakte op 1 april tijdens de Limburgse openingsmeeting in Diepenbeek in de 100m meteen uit met een formidabele 10"65. Liefst 34 honderdsten sneller dan vorige zomer en ook 2 honderdsten onder het minimum voor het Eku18 in het Slovaakse Banska Bystrica. Maar omdat de meeting niet meetelt voor de World Rankings Competition van World Athletics, voldeet hij ondanks die knaltijd niet aan de selectiecriteria. In Alken speelde de rugwind hem parten: na 10"86 in de reeksen (wind +3,1), flitste hij in de finale naar 10"82 (wind +2,4m). In de 200m (wind +1,9m) dulde hij in 22"62 opnieuw geen tegenstand. *"In de Beker van de Vlaanderen en op 1 mei in Herentals ga ik opnieuw mijn kans. Met sterke tegenstand en hopelijk reglementaire rugwind moet het mogelijk zijn om dat EK-minimum te lopen."* Een dag later kreeg hij de handen op elkaar met een hele knappe 6m71, maar helaas voor hem opnieuw met te veel rugwind (+2,7m).

Mauro Coenen/AVT sprintte naar dubbel zilver: 11"25 en een persoonlijk record van 23"22. Op zondag won hij dan weer de 110m horden in een PR van 15"21. **Juul Derickx/SACN** won de 400 horden in 1'00"83, **Niels Janssens/AVT** was de beste in de 400m vlak met een PR van 52"00. **Lowie Wouters/SACN** zette in de dubbele baanronde een lange solo op en finishte ondanks de wind in een mooie 2'00"50. In de 1500m vormde hij lange tijd een tandem met clubmaat Witse Vandeweyer. Uiteindelijk haalde Wouters het laken naar zich toe in 4'10"24. De 3000m was dan weer een kolfje naar de hand van Belgisch veldloopkampioen **Nand**



Lowie Wouters
Foto Jens Riskin

Put/LOOI. Hij finishte na een lange solo in 9'09"22. "In mijn eerste 3000m wilde ik graag onder de 9 minuten lopen. Maar dat was door de wind gewoon onmogelijk. Op 1 mei in Herentals hoop ik op een snellere tijd." Dien el Alaoui/GENK veroverde zowel in het kogelstoten (11m28, PR) als in het discuswerpen (31m51) goud. Ferre Peeters/LOOI had in het hoogspringen genoeg aan 1m65 voor de titel. Daan van Selst/SACN pakte met 48m85 niet alleen het goud in het speerwerpen, hij mocht ook een persoonlijk record noteren.

CADETTEN JONGENS

De wind was ook bij de cadetten stoorzender in de korte spurtnummers. **Jules Achten/LOOI** won de rechtstreekse finale van de 100m in 11"89 (wind +3,8m). Simon Karanatsios bezorgde DALO zijn enige titel met winst in de 200m (24"36, wind +2,4m). Op de tweede wedstrijddag sloeg **Amaury Belen/TACT** een dubbelslag: goud in de 100m horden (15"74) en 300m horden (42"25). **Matteo Giardini/ADD** trok een knap winterseizoen door en won zijn allereerste 400m in 55"85. De 1500m was Loois grondgebied met **Seppe Herreman** (4'53"47, PR), **Arthur Van de Plas** (5'01"02) en **Niels Van Camp** (5'04"72, PR). **Lander Loomans/SACN** was met 40m98 in het discuswerpen en 13m30 in het kogelstoten een maatje te groot voor zijn concurrenten. Clubgenoot **Pieter Voets** ging als enige over 1m55. **Karel Vermeersch/AVT** smeedt bij zijn eerste beurt de speer naar een gouden 38m60 en een PR. **Lukas Struys/ACA** jumppte bij zijn eerste poging en met meer dan 5m rugwind naar een winnende 5m09.



100m-podium: cdetten: Jules Achten (m), Matice Kellens (l) en Matteo Giardini (r)

Foto Jens Riskin

SENIORES VROUWEN

In de lijn van de voorgaande jaren waren de wedstrijden bij de vrouwen seniores en juniorees eerder mager bezet. **Olive Awouters/AVT** (400m horden, 72"20) **Gretel Canters/AVT** (100m horden, 15"47), **Lore Van der Gaast/AVT** (400m, 59"05), **Margot Delbare/AVT** (hinkstap, 11m00, wind +2,1m) en **Amelien Vanaenrode/AVT** (ver, 5m06) dikten de goudvoorraad van hun club fors aan. **Ann-Sophie Slegers/ADD** (1500m, 5'11"58) was de beste in de 1500m. In de 3000m trok thuisatlete **Jet Driesen/ACA** haar mooie veldloopseizoen door. Ze zegevierde na een lange solo vechtend tegen de wind in 10'29"76. In het speerwerpen hanteerde **Aude Scheldeman/ADD** na een onderbreking van drie jaar nog eens de

speer. En met succes want bij haar laatste poging landde de speer op 38m83. Daarmee verwees ze **Kyana Vaes/LOOI** (37m93) en **Lotte Smets/ADD** (37m76) in extremis nog naar zilver en brons.

Op zondag verdeelden AVT'sters **Lore Van der Gaast** (12'41) en **Jana Horemans** (25.49, wind + 3,6m) de titels in het korte spurtwerk. **Sofie Serré/LOOI** heerste in de 800m (2'23"16). **Gretel Canters** ging bij haar tweede poging over 1m65. **Lotte Smets/ADD** en **Liene Daniels/ATLA** hadden aan respectievelijk 11m68 en 36m47 voldoende om de Limburgse titels in kogelstoten en discuswerpen te veroveren.

JUNIORES VROUWEN

Margot Vanspauwen/TACT haalde met een PR van 1'09"46 de titel in de 400m horden binnen. Een dag later sprintte ze ook naar de titels in de 100m (12"72, PR) en 200m (26"09, wind +2,5). In de baanronde zonder horden was **Kiara Maene/AVT** (1'03"61) als enige deelneemster al vóór het startschot zeker van het goud. Idem dito voor clubgenote **Marie-laure Heylen** in de 3000m (12'39). **Elodie Francart/ADD**, die na een hamstringblessure haar winterseizoen in rook zag opgaan, jumppte naar 5m38 (wind +2,7m) ver. **Jolien Reyskens/GENK** smukte haar speertitel op met een PR van 40m84. De andere werptitels waren voor **Kato Vandervelden/SACN** (32m96 discus) en **Ellen Mariale/ATLA** (10m51 kogel). **Heleen Segers/ATLA** was de enige junioree in de 800m (2'37"55).

SCHOLIEREN MEISJES

In het spoor van haar broer Bram, die dit academiejaar aan de University of Charleston School of Business & Leadership



100m-finale seniores vrouwen

Foto Jens Riskin

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

studeert, trekt ook zus **Jana Deraedt/AVT** na de zomervakantie naar de Verenigde Staten. Daar gaat ze aan de University of Massachusetts chemical engineering studeren. Met het oog op de interclub van volgend weekend koos ze in Alken met succes en twee titels voor het verspringen (5m23, wind +2,2m) en de 100m horden (PR 15"40). **Soraya Parades/LOOI** pakte het goud in de 400m horden (1'11"32). In de 400m vlak hernieuwde **Guinevere Cruyts/TACT** haar titel in 59"44. **Kyra Verdonck/LOOI** kampt al sinds de Memorial Van Damme met een heupblessure. Het belette haar niet om in 4'50"60 met grote voorsprong naar de titel in de 1500m te soleren. **Elena Roncada/ACA** (29m90 speer) en **Jinthe Coninx/ADD** (9m68 hinkstapsprong, wind +3,2m) pakten de overige titels in de kampnummers.

Op de tweede dag tekende **Lauren Petroci-Coninx/GENK** voor de beste prestatie van de tweedaagse. In de finale van de 100m knalde de EYOF-ganster van 2023 naar 11"93 (wind + 1,8m), amper 5 honderdsten boven haar persoonlijk record. En daar was ze heel blij mee. "Mijn eerste wedstrijd in Jambes was echt niet goed. Maar dit stelt me gerust en hiermee is die mindere prestatie rechtgezet," uitte Lauren Petroci-Coninx haar tevredenheid. Later op de dag voegde ze in 25"07 (wind + 1,2m) ook nog de Limburgse titel in de 200m aan haar palmares toe. **Sien Van Camp/LOOI** illustreerde in de 800m (2'25"29) nog eens de Looise suprematie in de halve fond.

Nore Hendrickx/GENK ging samen met **Jinthe Coninx/ADD** en **Cil Appeltans/ACA** over 1m50 in het hoogspringen. Ze pakte de titel omdat ze in totaal minder pogingen dan haar concurrentes nodig had. **Lien Swinnen/ATLA** was met 37m25 de beste in het discuswerpen, **Rune Berghs/GENK** veroverde met een persoonlijk record van 11m17



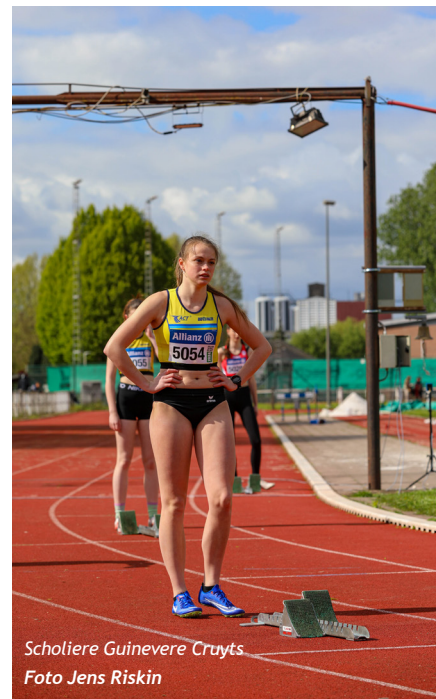
Juniore Zoé Devillé
Foto Jens Riskin

de titel in het kogelstoten.

CADETTEN MEISJES

In haar allereerste 300m horden zette **Helie Kuipers/AVT** meteen een mooie 46"70 op de klok. In het kortere hordenwerk voegde **Hélène Deckers/LOOI** na haar drieklapper in 2023 in een persoonlijk record van 11"69 een nieuwe Limburgse titel aan haar palmares toe.

In de 400m snelde **Lianne Jans/TACT**, na eerder indoor 1'01"43 gelopen te hebben, nu naar het goud in 1'01"36. De 1500m bleef lange tijd gesloten. Maar toen **Lio Ramaekers/LOOI** met een versnelling een einde aan de tactische wedstrijd maakte, moest de concurrentie passen. Ze won in 5'23"95 en verwees **Elle Arnauts/TACT** (5'27"47) en **Willemijn Driessen/GENK** (5'36"75) naar



Scholier Guinevere Cruyts
Foto Jens Riskin

de dichtste ereplaatsen. **Yanina Oeyen/LOOI** haalde met een persoonlijk record van 30m92 het goud in het speerwerpen naar zich toe. **Amélie Coenen/AVT** jumpste met een rugwind van 4,6m naar 5m34. **Lewis Geuns/AVT**, die in het verspringen een eind onder haar normale niveau bleef, nam sportieve revanche in het hinkstapspringen. Daarin bleef ze met 3m rugwind net onder de grens van elf meter (10m99).

Hélène Deckers bevestigde haar knappe hordetijd op zondag met overtuigende winst en schitterende chrono's in de 100m (11"90, wind +3,5m) en de 200m (PR 25"07, wind +1,8m). **Lio Ramaekers** misde er in de 800m meteen alleen vandoor en garneerde haar nieuwe Limburgse titel met een mooie besttijd van 2'25"03. **Yanina Oeyen** kroonde zich tot koningin van de werpnummers: na goud in het speerwerpen volgden op zondag ook nog titels in het discuswerpen (28m38) en het kogelstoten (PR 10m71). Meerkampster **Amélie Coenen** pakte in het hoogspringen een tweede gouden medaille en vestigde met 1m63 een persoonlijk record.



Cadettenpodium 400m: Lianne Jans (m), Fre Ansquer (l), Yinte Trompet (r)
Foto Jens Riskin

REACTIES

Cadette Helle Kuipers/AVT (goud 300m horden in 46"70): "Omdat ik bijna altijd alleen op de horden train, kon ik mezelf moeilijk inschatten. Maar deze 46"70 met veel tegenwind smaakt naar meer. Alles met horden is mijn ding."

Cadet Jules Achten/LOOI (goud 100m, in 11"89): "Ik doe nog maar goed twee jaar wedstrijden. Vorige zomer liep ik 12"42. Dit seizoen stel ik 11"85 als doel voorop."

Cadet Pieter Voets/SACN (goud hoog met 1m55): "Ik doe meteen 10 cm beter dan mijn vorig persoonlijk record. Technisch kon het beter. Zo ging mijn rug niet volledig bol."

Scholier Lowie Wouters/SACN (goud 800m in 2'00"50): "Ik pluk de vruchten van een clubstage in Portugal. Tactisch lopen is niets voor mij. Ik mik dit zomerseizoen op een chrono onder de 1'56 en zou graag aan het voorprogramma van de Memorial Van Damme deelnemen."

Cadette Hélène Deckers/LOOI (goud 80m horden in 11"69): "Dat ik meteen mijn vorig persoonlijk record (11"97) gevoelig scherper stel, is uitstekend voor mijn motivatie. Ik heb ook anders getraind en meer op kortere afstanden gewerkt."

Cadette Amélie Coenen/AVT (goud ver, met 5m34): "De wind maakte het moeilijk en het was ook erg koud. Ik zou aan het eind van het zomerseizoen graag 5m60 achter mijn naam zien staan."

Cadette Lewis Geuns/AVT (goud hinktap-springen met 10m99): "In het verspringen was mijn landing niet goed. Over de 10m99 ben ik wel tevreden, al was mijn stap te klein. Ik vind het hinkstapspringen uitda-



Podium discus scholieren meisjes: Lien Swinnen (m), Niene Boonen (l), Yirthe Vendrix (r)
Foto Jens Riskin

gender dan het verspringen. Het doel deze zomer is 11m30."

Cadet Matteo Giardini/ADD (goud 400m, in 55"85): "Mijn trainer had me gevraagd om niet te snel te starten en na 200m te versnellen. Doelstelling dit zomerseizoen is een chrono van 54 seconden."

Cadet Lukas Struys/ACA (goud ver met 5m09): "Ik mik vooral op de meerkamp. Begin april sprong ik in Diepenbeek met 2,2m rugwind al 5m12. Vandaag kon mijn landing beter."

Cadet Amaury Bellen/TACT (goud 300m horden 42"25): "Ik loop 40"50 over de 300m, dus had ik deze 42"25 verwacht. Vandaag haperde mijn bijtrekbeen. Ik had nog veel over en kan dus nog sneller. Een chrono van 41 seconden is deze zomer het doel."

Jacky Stijven



COVER Rune Vandezande en Mauro Coenen
FOTO Jens Riskin

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 16 - Donderdag 25 april 2024

FOTO'S: Jens Riskin

TEKST: Jacky Stijven

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.