

# @LETIEKLEVEN

PK OUTDOOR VLAAMS-BRABANT



# JURIAN DE ROOZE REVELATIE OP 200M EN 400M

Het provinciaal kampioenschap outdoor is traditiegetrouw de wedstrijd bij uitstek waar nieuwe namen hun neus aan het venster steken. Op de zonnige tweedaagse in Kessel-Lo gebeurde dat nadrukkelijk door enkele lokale spurttalenten. De 21-jarige Jurian De Rooze beleefde er zijn grote doorbraak op de halve en hele baanronde met chrono's van 21"67 en 46"88. De prima omstandigheden zorgden voor een hoog globaal spurniveau. Ook de speren vlogen opmerkelijk ver, met knappe prestaties van cadette Elise Jordaan (39m44), scholier Sverre Deleu (62m89) en juniore Ellen Schotte (44m97). In het hoog overtrof scholiere Alice De Durpel zichzelf met 1m71.

mon De Kegel/RCT (11"32, wind: +2.2m/s) en cadet Len van Marsenille/RCT (11"69, wind: +1.7m/s) stonden ook te blinken met goud. Die laatste won ook de 200m (23"69) en het verspringen (6m01). In de 200m hield junior Louis Smeets/DCLA met een sterke 21"89 Ouattara (22"69) van een tweede schildje. Julian Van Aken/DCLA (22"90) zorgde voor een volledig DCLA-podium. Bij de scholieren bezorgde Vince Mambo OEH de titel in 23"14. Smeets maakte al even veel indruk in de 400m: 47"65. Maar dat was geen verrassing. De 200m-en 400m-exploten van zijn clubgenoot Jurian De Rooze des te meer. De 20-jarige belofte verbaasde iedereen en zichzelf met z'n nieuwe toptijden van 21"67 en 46"88. In de 400m kletste hij liefst 3 seconden van zijn twee jaar oude PR. Scholier Rune De Bouw/PEGA knalde naar een mooie 49"58. Over naar de spurt bij de vrouwen die in tegenstelling tot de mannen op één reeks na altijd binnen de toegestane 2.0 m/s bleven met de rugwind. Juniore Emma Pil/DCLA kroonde zich tot de snelste Vlaams-Brabantse op het PK in twee mooie PR's van 12"05 en 24"67. Eén van de vele andere uitblinksters was scholiere Fien Peeters/ROBA met 12"16 en 24"81. In de 400m kwamen de stevigste chrono's van lokale seniore Janne Hermans/DCLA die haar PR aanscherpte tot 55"98 en van de Nederlandse scholiere Katherine Rupert/DCLA (56"81).

121



Dries Ouattara  
Foto Luc Dequick

Een PK-weekend is een niet te onderschatten organisatorische krachttoer. 16 proeven voor cadetten, scholieren, juniore, en AC mannen en vrouwen, dus honderden medailles/schildjes. Iedere laureaat opsommen zou ons te ver leiden, maar er vallen toch meer dan 50 namen in dit verslag. Gastclub DCLA leverde in samenwerking met het PC een puike organisatie af. Net als vorig jaar hadden de provinciale kampioenschappen het getroffen met de weersomstandigheden. De zon en de rugwind gaven vooral de spurters een stevige boost.

## SPURT: DCLA DOMINEERT

Terwijl de nationale spurttoppers in Zuid-Afrika de laatste hand aan de voorbereiding op de World Relays aan het leggen waren, deden de lokale spurters hun ding op de piste in Kessel-Lo. Wie weet staan enkele provinciale spurtkampioenen over enkele jaren ook op de World Relays... Dromen mag. Junior Dries Ouattara/DCLA spurtte het snelst: 10"86. Helaas met te veel rugsteun: +2.9m/s. Anthony Monali/OEH (zilver in 10"96) mocht ook eens voelen hoe

het is om onder de 11 seconden te gaan. De laureaat bij de seniore, Jasper Vermaelen/DCLA, realiseerde een homologeerbare sub 11: 10"99 (wind: 0.0m/s). Scholier Si-

## HORDEN: DUBBEL REYEMEN

De hordewedstrijden waren ietsje minder bezet dan de voorbije edities, maar dat viel ook op in de andere provincies. Met slechts



Fien Peeters  
Foto Luc Dequick

vijf deelnemers in totaal die in de startblokken kropen voor de 100m horden bij de seniores, junioren en scholieren vrouwen. Opmerkelijk genoeg wel 17 cadetten aan de start van de 80m horden met **Nedda Verhaeghe/BAV** als snelste in 12"59. Een gelijkaardig verhaal bij de 300mH/400mH. Bij de mannen viel de bezetting op de hoge en lage horden ook ietwat tegen. Scholier **Karsten De Weghe/DCLA** liep naar de winst in de 400mH in 55"63. Een puike prestatie van de eerstejaars. Cadet **Louis Reymen/ACKO** haalde de hordedubbel binnen in 15"94 (100mH) en 43"45 (300mH).

## (HALVE) FOND: LISELOT SMOLDERS SNEL OP 1500M

De halve fond (800m en 1500m) leverde vooral spannende races op waar eerder de titel dan de chrono de inzet was. In één van de vele prangende eindsprintjes vloerde **Robbe Vandamme/ROBA** (4'15"71) nipt z'n clubmakker **Thomas Vandewaetere/ROBA** (4'15"82). Gelijkaardig verhaal in de 800m seniores waarin **Sten Van Ouytsel/ROBA** (1'55"74) met twee tienden zijn clubgenoot **Ward Delmé** (1'55"95) vloerde. Anderen staken er dan weer met kop en schouders bovenuit zoals cadet **Emile Hélin/RCT** die dominant de 1500m naar z'n hand zette in 4'12"69 en scholiere **Joke Tytgat/ROBA** die vlotjes de 800m won in 2'20"82. Bij de seniores vrouwen opteerde **Liselot Smolders/ROBA** voor de 1500m als seizoensopener. Ze schudde een knappe solo uit haar spikes. De klok stopte op 4'20"46. Haar fantastische 800m-progressie afgelopen winterseizoen resulteerde uiteindelijk in een (misschien



Soline Braeckman (1555) en Léonie Henderieckx  
Foto Luc Dequick

wat onderbelichte) toptijd van 2'02"75. Benieuwd wat er dit zomerseizoen uit de bus zal komen voor de 26-jarige laatbloeier.

Op de langste afstanden zagen we enkele van de veldlooptoppers van het voorbije winterseizoen mooie dingen doen. De 9'51"81 van scholiere **Léonie Henderieckx/OSP** in de 3000m is erg veelbelovend. De snelste vrouw op die afstand was seniore **Soline Braeckman/DCLA** in 9'46"73. **Marie-laure Noë/DCLA** (10'20"13) was de logische winnares bij de junioren. Bij de mannen heerste **Brent De Wachter/PEGA** op de 5000m. De 30-jarige loper volbracht



Tristan De Pauw(5646) & Quentin Bekaert(5374)  
Foto Luc Dequick

de 12.5 rondjes in 14'48"90 en scoorde zo zijn eerste provinciale titel bij de seniores.

## WERP:DELEU 62M89 MET SPEER

Het niveau in het speer was naar PK-normen best hoog in sommige categorieën. Bij de cadetten meisjes was er een worp nodig van 39m44 (**Elise Jordaan/DAC** die ook het discus won met 31m31) om het goud veilig te stellen. Runner-up **Emma Bettoni/DCLA** moest nauwelijks onderdoen met een PR van 38m18. **Mila Verheyen/ROBA** maakte haar favorietenstatus waar bij de scholieren met 39m80, maar ze voelde de hete adem van **Lou Goossens/DCLA** (38m17) in haar nek. Bij de junioren zette **Ellen Schotte/DCLA** een mooie reeks neer met zes pogingen van voorbij de 41m. Met als verste haar openingsworp van 44m97. Ze won ook het kogel met 12m47. Grote speeruitblinker bij de mannen was **Sverre Deleu/DCLA**. De scholier plantte z'n speer 62m89 ver. Een mooie binnenkomer vroeg op het seizoen. Eén van de meest veelzijdige atleten van het PK was misschien wel zijn leeftijdsgenoot **Louis Heyrbaut/BAV** (zilver speer met 49m99, goud ver met 6m38, goud discus met 42m72 en goud hoog met 1m95).

Belgisch indoorrecordhouder kogelstoten **Kwinten Cools/DCLA** haalde routineus de dubbel kogel (16m77) en discus (52m21) binnen. Bij de vrouwen deed **Jo-Anne Liefoghe/DCLA** hem dit kunstje na. Haar tuigen vlogen resp. 13m24 en 39m17 ver. Master **Jessie Desmet/DAC** moest twee keer vrede nemen met zilver met 12m52 en 39m00. Sterk werk van de 40-jarige werpster. Nog iemand die zich liet opmerken in



Lou Goossens  
Foto Luc Dequick

# Get ready for the **best**

Allianz 

Peter Genyn  
Allianz Ambassador

Allianz 

Memorial  
van Damme



het discus was cadet **Sepp Van der Elst/VAC** met 49m81. Hij scoorde nog een tweede schildje in het kogel met 13m79. Junior **Joran Croes/RCT** gooide zijn discus naar een gouden 46m75.

## SPRING: DE DURPEL OVER 1M71

Het hinkstap was traditiegetrouw het minst bezette kampnummer. Vaak volstond deelnemen om de titel op te rapen. Maar zoals altijd hebben de afwezigen ongelijk. Juniore **Janne Cuppens/DCLA** won met 11m13. Junior **Ruben Van Havere** bezorgde zijn club Sparta Vilvoorde een gouden medaille met 12m13 en oogstte ook hoogspringgoud met 1m75. De hoogste sprong bij de mannen werd opgetekend door de eerder vermelde scholier **Louis Heyrbaut** (1m95). **Alice De Durpel/VAC** had in het indoorseizoen al mooie dingen getoond op vooral de 200m en 400m. Op het PK toonde de vice-Belgisch scholierenkampioene 400m indoor dat ze grote stappen zette in het hoog. Het werd goud met 1m71 voor de scholiere. Een verbetering van haar PR met 14cm. Ze veroverde ook nog 200m-zilver in 25"28. Een andere veelzijdige scholiere **Elle Hauquier/ROBA** combineerde dan weer in een titel in het ver (5m68) met zilver in de 100m (12"31 in de finale na 12"22 in de reeksen). Senior **Rune Wyna/DAC** heerste in de zandbak met 6m60.

Master **Sofie Rummens/DCLA** leverde op het PK het ultieme bewijs dat ze nog altijd tot de provinciale top behoort. Goud in het hoog met 1m56 (ex aequo met **Jade Vandembroecke/DAC** die meer foutsprongen



Julia Van Hoof  
Foto Luc Dequick

nodig had) en goud in het ver met 5m51. De 39-jarige atlete is bezig aan een mooie tweede carrière als master nadat ze in haar topperiode als hoogspringster (1m74 in 2025) zich al wel heeft bewezen. De verste sprong van alle vrouwen kwam van juniore **Phaedra Dirix/DCLA** met 5m77. Rekening houdend met -2m/s tegenwind echt wel een topsprong. Dat haar snelheid oké is, bewees ze met 100m-zilver in 12"41.

De beste polsstokspringer over alle categorieën heen was scholier **Stan Vertommen/ROBA** met 4m85. Bij de vrouwen ging juniore **Minne Putseys/DCLA** het hoogst: 3m35.

## REACTIES

**Master Sofie Rummens/DCLA** (goud hoog met 1m56, goud ver met 5m51 en 6de 200m in 26"33): "Ik ben heel tevreden. Vooral over het ver. Ik bleef maar 4 cm onder mijn record dat ik nog als scholiere of juniore neerzette. Het hoog was oké. Dat zag ik vooral als een goeie training. Met nog de 200m erbij was het een vermoeiend weekend. Maar ik vond het een zeer geslaagde tweedaagse. Organisatorisch liep ook alles goed, denk ik en het was heerlijk weer. Het zou fantastisch zijn moest ik er dit seizoen nog 4cm kunnen bijdoen in het ver. Laat dat mijn doeltje voor deze zomer



Louis Heyrbaut  
Foto Luc Dequick



Len Van Marsenille  
Luc Dequick

zijn.”

**Jo-Anne Liefoghe/DCLA (goud kogel met 13m24 en goud discus met 39m17):** “Ik was wel blij. Ik heb dit jaar goed kunnen werken zonder blessures. Het is nog maar voor het eerst in drie jaar dat met dat lukte. Het mocht misschien nog ietsje meer zijn, maar ik vond het een goeie seizoensopener. Over welke prestatie ik het meest tevreden was? Moeilijk te zeggen. Ik weet dat er in het kogel nog veel meer inzit. Daar bleef ik een beetje op m'n honger zitten. Over discus ben ik misschien nog ietsje meer tevreden. Maar ik had toch heel graag de 40m gehaald. Dat staat toch iets mooier. Voor dit seizoen hoop ik om in het kogel nog eens voorbij de 14m te gaan, want dat is toch alweer twee jaar geleden. Het zou mooi zijn om toch minstens mijn PR's van twee jaar geleden te verbeteren, maar het allerbelangrijkste doel is om blessurevrij te blijven.”

**Senior Jurian De Rooze/DCLA (goud 200m in 21"67 en goud 400m in 46"88):** “Ik had de week voordien in Tienen mijn PR op de 200m al aanzienlijk verbeterd tot 21"75. Op het PK ging het opnieuw heel goed. Ik had niet de snelste start, maar de doorkomst ging goed en dan liep ik een mooie tijd. Ik ervaarde bijna geen stress. De vorige jaren voelde ik heel veel zenuwen, maar sinds dit jaar kan ik dat beter reguleren. In mijn opleiding bewegingswetenschappen hebben we het vak sportpsychologie en daardoor heb ik wat technieken geleerd om de wedstrijdstress beter te beheersen. Het was tot mijn grote verbazing dat ik die 400m-tijd liep. Ik heb in de winter veel specifiek op de 400m getraind en we hebben



Brent De Wachter (5152)

Foto Luc Dequick

een goeie trainingsstage afgewerkt in Kroatië in de eerste week van de paasvakantie. Op testjes bleek dat ik goed zat. Mijn coach Gunther Vermaelen en ik dachten daarom aan 48 seconden. Vanaf het startschot ben ik gas blijven geven. Dat in tegenstelling tot vroeger toen ik me vaak wat inhield de eerste helft. Nu duwde ik vol de pedaal in, en ik ben niet meer vertraagd. Dan kwam ik over de finish en zag ik die 4 en die 6 staan. Ik kon mijn ogen niet geloven. Ik train vaak samen met Louis Smeets. Toen hij in de eerdere reeks 47"65 liep, dacht ik nooit dat ik die tijd zou verbeteren. We hebben samen goed getraind en toegeleefd naar dit PK voor eigen club. Ik ben er wel een beetje van geschrokken. Ik kan het nog niet zo goed vatten. Mijn vorige record bedroeg 50"15. Vorig jaar bleef het zelfs maar bij 51"44. Door een polsbreuk in februari ken-

de ik toen geen goede aanloop.”

**Senior Brent De Wachter/PEGA (goud 5000m in 14'48"90):** “Vooraf had ik niet echt een plan in gedachten. In de eerste wedstrijd van het seizoen is het toch altijd een beetje kijken waar je staat. De eerste ronde nam Yari Zwart, een loper van ROBA de kop. Dan heb ik na 500m overgenomen en ben ik een tempo van 1'10 per 400m beginnen lopen. Yari kon nog wel even aanklampen. Ik hield het tempo vol tot het einde. Uiteindelijk kwam ik zelfs nog redelijk dicht bij mijn persoonlijk record. Aangezien ik 4,5km alleen op kop liep, was dat niet slecht. Vrijdag loop ik een 3000m in Herentals. Mijn doel is om daar 8'15 te lopen. Indoor heb ik afgelopen winter 8'24"03 gehaald op het BK indoor. Het is altijd een goeie meeting daar in Herentals



Ella Hauquier  
Foto Luc Dequick



Sofie Rummens  
Foto Luc Dequick



Luna Dewaele  
Foto Luc Dequick

dus misschien zit het er wel in. Op de IFAM hoop ik om onder de 14'30 te duiken in de 5000m en het BK 10.000m is ook nog een belangrijk doel. Mijn record is nu 30'27. Het zou heel mooi zijn moest ik onder die 30 minuten kunnen geraken. Bij de seniores was dit mijn eerste provinciale schildje. Bij de juniorees had ik er al eens eentje behaald, maar dat is alweer even geleden."

**Scholier Alice De Durpel/VAC (goud hoog met 1m71 en zilver 200m in 25"28):** "Ik hoopte vooral op een goede prestatie in het hoogspringen. Vooral omdat het op training vaak heel goed draait, maar in de wedstrijden nog niet. Maar nu is het er eindelijk uitgekomen. Hoe ik dat verklaar? De eerste week van de paasvakantie heb ik op trainingsstage eens een nieuwe aanloop uitgeprobeerd en dat klikte bij mij. Door mijn langere beenlengte heb ik baat bij een iets langere aanloop. Op de 200m wilde ik daarna gewoon nog alles geven en een zo goed mogelijke tijd neerzetten. Ik was heel tevreden over die 200m, want ik zat maar zes honderdsten boven mijn persoonlijk record. Sowieso is nu de 400m nog één van mijn hoofddoelen voor de rest van het seizoen. Ik hoop nog mijn tijden te verbeteren en daarnaast wil nog goed blijven presteren in het hoog."

**Scholier Sverre Deleu/DCLA (goud speer met 62m89):** "Op training had ik al hele goeie sessies afgewerkt. Ik ging daarom wel naar het PK met als doel om de 60m te halen. En dat is meer dan gelukt. Mijn record dateerde van exact 1 jaar geleden. Dan heb ik vorige zomer met een blessure gezeten, gerevalideerd en terug opgebouwd. Herman Van Uytven is mijn trainer bij DCLA. Maar ik train soms ook met de federatie bij Marc Van Mensel in Herentals of Gent. Ik had het gevoel dat het een goeie opener was. Maar ik voel dat er toch nog iets meer inzit. Volgens mij heb ik er zeker nog niet het maximale uitgehaald. Ik kijk er zeker naar uit om nog extra wedstrijden te doen en om nog wat verder te gaan. Op 10 mei neem ik deel aan de BVV en op 17 mei doe ik de werpmeeting in het Duitse Halle. In het speer is het de eerste keer dat ik provinciaal kampioen ben. In het verleden was ik vaak tweede. Ik ben heel blij dat ik nu eindelijk eens helemaal bovenaan sta, want ik heb er hard voor gewerkt."

**Scholier Léonie Henderieckx/OSP (goud 3000m in 9'51"81):** "Ik wist dat er bij de seniores een loopster was met een goeie tijd. Ik wilde graag een snelle tijd lopen en probeerde haar te volgen. Ze liep een heel constant tempo en ik heb de eerste 2km kunnen volgen. Maar in de laatste ki-

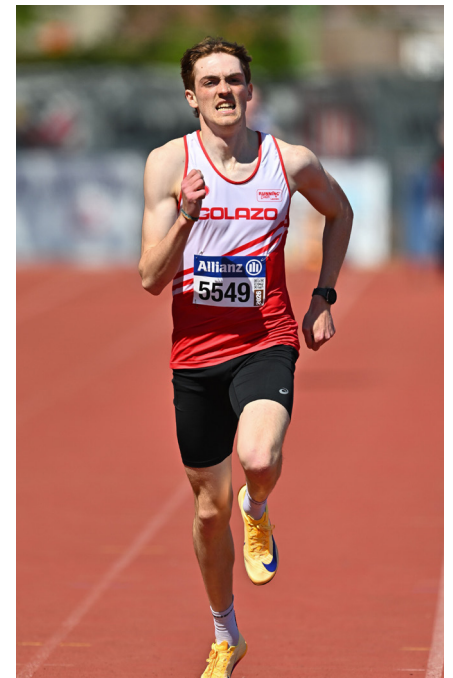


Alice De Durpel  
Foto Luc Dequick

lometer ging het te snel. Het is dankzij Soline Braeckman dat ik zo'n mooie tijd heb gelopen. Ik ben zeker wel tevreden. Ik heb 16 seconden van mijn record afgedaan. Dat is een mooie verbetering. Met de trainingsgroep hebben we in de paasvakantie een goeie en leuke stage gehad in Monte Gordo. De omstandigheden waren ideaal om te trainen, de temperatuur was niet te hoog en het ging er heel vlot. De doelen dit seizoen? Ik wil vooral focussen op de steeple. Ik wil mijn recordtijd van 7'10 verbeteren. Het zou heel mooi zijn om richting de 6'40 te gaan, maar we zullen wel zien of dat lukt."

**Cadet Sepp Van der Elst/VAC (goud discus met 49m81 en goud kogel met 13m79):** "De eerste werpwedstrijd is altijd wel even een drukmomentje voor mij. Ik was niet zo goed aan het gooien de laatste weken, maar op het PK is het best goed gelukt. Die afstand van 49m zat al langer in mijn hoofd. Maar het moet er dan natuurlijk nog altijd uitkomen, en dat is gebeurd nu. Ik hoop om er nog iets bij te doen en voorbij de 50m en wie weet zelfs de 52m of 53m te gaan. We zullen zien waar ik uitkom. Ik hoop om tegen het KVV en BK goed in orde te zijn. De kogelprestatie vond ik op zich niet zo goed, maar ik won wel, dus dat is oké. Het is moeilijk te zeggen welke proef mijn voorkeur heeft: soms is het discus en soms kogel. Ik neig qua lichaamsbouw wel meer naar het kogelstoten. Dit omdat ik niet heel groot ben, maar wel redelijk breed. In het discus draait het meer om snelheid en techniek en dat ligt me iets minder goed."

Bart Spruijt



COVER Jurian De Rooze  
FOTO Luc Dequick

**Atletiek Vlaanderen vzw**  
@letiekleven 16 - Vrijdag 1 mei 2026

**FOTO'S: Luc Dequick**  
**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.