

# @LETIEKLEVEN

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN WEST-VLAANDEREN





# IJZIGE WIND GROTE SPELBREKER OP ONDERHOUDEND PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP

Met het provinciaal kampioenschap wordt traditioneel het zomerseizoen definitief op gang geschoten. De West-Vlaamse atleten trokken op zaterdag naar Roeselare en op zondag naar Kortrijk. De koude temperatuur en de ijzige wind speelden de atleten een heel weekend parten. Echte topprestaties vielen er dan ook niet te noteren. Bovendien lieten, meer dan andere jaren, de West-Vlaamse toppers dit kampioenschap links liggen.



Joseph Ben Panford  
Foto Paul De Schuyter

Maité Beernaert/HAC was een van de bekendste namen op het West-Vlaams kampioenschap. Na een goeie stage besloot ze er haar huidige conditie een eerste keer te testen. Ze nam op zaterdag deel aan het verspringen en op zondag aan de 100m. Op beide nummers liet ze mooie resultaten noteren. In het verspringen kwam ze tot 5m94 en die prestatie, die ze realiseerde bij 3,4m/s tegenwind, mag zeker naar waarde geschat worden. Op de 100m

sprintte ze naar 12"24 bij een lichte tegenwind. Jeroen Gonnissen/FLAC koos voor dezelfde combinatie als Beernaert en ook hij keerde met een positief gevoel huiswaarts. In het verspringen kwam hij in uitdagende omstandigheden tot 7m14, weliswaar met iets te veel rugwind. Op de 100m dook hij in de reeksen met 10"99 voor het eerst in zijn carrière onder de 11 seconden, maar ook hier blies de wind een stuk te hard. In de finale leek hij op

weg naar de overwinning, maar met een ultieme duik ging Iben Degryse/AVR hem nog vooraf: 10"97 tegen 11"02. Gyambibi Boateng/AZW werd met 11"03 mooi derde. Helaas was ook in die finale de wind de spelbreker en kunnen deze mooie chrono's niet gehomologeerd worden. Domper was ook dat Iben Degryse na de finish behoorlijk zwaar ten van kwam op zijn schouder en daardoor verstek moest geven voor de 200m. Op die afstand zorgde junior Joseph Ben Panford/AVR met 23"16 voor de beste prestatie. Deze atleet van Ghanese afkomst had eerder ook al de 100m bij de junioren gewonnen in een tijd van 11"27. Hij is nog maar enkele maanden aangesloten bij AV Roeselare en hij heeft een enorm potentieel. Het is zeker iemand om de komende maanden in het oog te houden.

## STERKE MANON DE MAREZ

Manon De Marez/AVR kan gerust ook als een van de uitblinkers van het PK beschouwd worden. Op zaterdag liep ze solo naar een chrono van 56"42 op de 400m en daarmee bleef ze slechts iets meer dan een halve seconde boven haar persoonlijk record. En dat bij amper 10 graden en in zeer winderige omstandigheden. Op de 200m kwam ze tot 24"69 en benaderde ze haar persoonlijk record tot op zeven honderdsten. Dat belooft alvast voor de komende weken en maanden. Op de 400m bij de mannen was het Guust Vancanneyt/FLAC die met 50"26 voor de snelste chrono zorgde.

## GEEN NIEUWE DUBBEL VOOR RUBEN CORNELUS

Ruben Cornelus/OB ging net als de afgelopen twee jaar voor de dubbel op de 800m en de 1500m. Op de dubbele baanronde had hij met Arne Vergisson/ACB echter een te duchten tegenstander. Het werd een tactische wedstrijd waarbij Cornelus snel van start ging, maar daarna zakte het tempo beduidend waardoor op 200m van de finish een volledige hergroepering kwam. Cornelus plaatste zijn aanval en leek naar de overwinning af te stormen. Vergisson, die tijdens de hergroepering ingesloten raakte, leek te laat te kunnen reageren, maar na een indrukwekkende laatste 100m ging hij nog net voorbij de Bruggeling: 1'57"34 tegen 1'57"53. Op de 1500m leken we te kijken naar een club-



Arne Vergisson (l) en Ruben Cornelus (r)  
Foto Paul De Schuyter



kampioenschap van Olympic Brugge. Een treintje van vijf Bruggelingen kleurde de wedstrijd. Ruben Cornelus (3'55"39) was echter duidelijk de beste en rekende in de laatste halve ronde af met clubgenoot **Ebbe Vanneste** (3'58"25).

## INDRUKWEKKENDE FRAN VAN HOLLEBEKE

Bij de vrouwen was het cadette **Fran Van Hollebeke/FLAC** die voor de beste prestatie op de 800m zorgde. Na een ware demonstratie liep ze helemaal alleen naar 2'15"22. Daarmee deed ze beter dan alle seniores, junioren en scholieren. Op de 1500m kregen we een duel tussen clubgenotes **Julie Voet/AVR** en **Adeline Temmerman/AVR**. Na een extreem traag wedstrijdbegin, nam Voet het voortouw, maar uiteindelijk toonde Temmerman zich de snelste in de sprint. Ze finishte in een tijd van 4'54"61 tegen 4'57"87. Minder dan een uur later liep diezelfde Julie Voet solo naar de overwinning op de 3000m in 10'00"17. Op de 5000m bij de mannen was het goud ook voor AV Roeselare. **Mathias Hoornaert** rondde een lange solo succesvol af en finishte in een nieuw persoonlijk record van 14'44"58.

## HOUTLAND AC

In de werpnummers viel vooral de hegemonie van Houtland AC op. **Tyra Steur/HAC** won het kogelstoten (12m64) en het discuswerpen (36m82) bij de seniores. **Manon Beernaert** (13m33 en 35m48) bij de scholieren en **Chiara Dhont** (13m79 en 31m51) bij de cadetten volgden het voorbeeld van hun clubgenote. De Houtland-mannen bleven niet achter met dubbels voor **Wout Godderis** (13m31 en 41m86) bij de junioren en **Wout Keerman** (13m54 en 47m60) bij de scholieren. **Bavo Parmentier/HAC** pakte bij de seniores goud in het kogelstoten



boom-podium cadetten meisjes: Fran Van Hollebeke (m), Julie Mulier (l) en Manon Beernaert (r)  
Foto Paul De Schuyter

(12m14), maar moest de titel in het discuswerpen laten aan **Rinus Staessen/FLAC** die tot 38m48 kwam. In het speerwerpen werd ondanks de moeilijke weersomstandigheden een degelijk niveau gehaald bij de mannen. **Lukas Deroo/HAC** kwam tot een afstand van 50m38 bij de seniores en **Lukas Sarrazyn/AVR** leverde bij de scholieren een worp af van 54m38. Bij de vrouwen ging het goud naar **Britt Algoet/HCO** met 36m36. Broer Giebe won zoals verwacht het hoogspringen, maar 1m98 is voor iemand met zijn kwaliteiten een bescheiden resultaat.

## DUBBEL FLORIS SAMAIN

In het polsstokspringen was het scholier **Floris Samain/AZW** die voor de beste prestatie zorgde. Hij verbeterde zijn persoonlijk record van 4m10 tot 4m12. Eerder op de dag had hij ook al zijn persoonlijk record op de 400mH verpulverd. Zijn nieuwe besttijd bedraagt nu 57"10. Hij deed daarmee beter dan clubgenoot **Natan Decoutere** die bij de seniores goud pakte in 57"70.

## REACTIES

**Arne Vergisson/ACB (seniores, goud 800m in 1'57"34):** "Het was een vreemde wedstrijd. Ruben startte snel en ik dacht dat hij voluit door ging gaan. Uiteindelijk maakte hij er toch een tactische wedstrijd van door het tempo helemaal te laten zakken. Op die manier raakte ik op 250 meter van de finish helemaal ingesloten. Toen Ruben versnelde, zat ik niet in zijn spoor en dacht ik dat de overwinning weg was. Uiteindelijk kon ik hem net voor de finish nog inhalen. Ik ben heel tevreden met deze prestatie, want ik kom van ver terug. Deze winter heb ik immers mijn hamstring gescheurd. Ik begin stilaan terug naar mijn oude niveau terug te groeien en da's een leuke vaststelling. Deze zomer hoop ik onder de 1'50" te duiken."

**Ruben Cornelus/OB (seniores, zilver op 800m in 1'57"53 en goud op de 1500m in 3'55"39):** "Ik heb net drie weken in een hoogtetent geslapen en ik voel me niet te fris, maar toch ben ik heel tevreden over wat ik dit weekend gepresteerd heb. Ik heb me vooral enorm geamuseerd. De 1500m was gewoon zalig, want ik liep samen met al mijn trainingsmakkers Aaron en Ebbe. We waren met zijn drieën weg en dan was het gewoon vollenbak rondraaien en zien wie er op het einde de sterkste was. Ik voelde me in deze wedstrijd een stuk sterker dan gisteren op de 800m. Ik kan nu met een goed gevoel voor drie weken op hoogtestage naar Sankt-Moritz."

**Manon De Marez/AVR (seniores, goud op 200m in 24"69 en op de 400m in 56"42):** "Ik had stiekem gehoopt om op de 400m onder de 57 seconden te lopen, maar ik wist dat het in deze weersomstandigheden niet evident zou zijn. Door de wind was het moeilijk om de wedstrijd perfect in te delen, maar het is behoorlijk goed ge-



Manon Beernaert  
Foto Paul De Schuyter



FINAL WANDA DIAMOND LEAGUE

Allianz 

Memorial  
van damme

FRI.

SAT.

13

+

14

SEPTEMBER 2024

[www.allianzmemorialvandamme.be](http://www.allianzmemorialvandamme.be)



GO WITH GOLAZO



万达WANDA  
DIAMOND  
LEAGUE FINAL  
BRUSSELS 2024

lukt. Met 56"42 als opener ben ik enorm tevreden. Dat belooft voor de rest van het seizoen."

**Joseph Ben Panford/AVR (junioren goud op de 100m in 11"28 en op de 200m in 23"16):** "Ik ben geboren in Ghana en woonde de afgelopen zes jaar in Italië. Daar deed ik ook al een tweetal jaar aan atletiek. Ik train momenteel twee keer per week en ik hoop telkens beter en beter te worden. Jammer dat de wind net te hard blies in de reeksen, want 11"17 had een persoonlijk record geweest."

**Fran Van Hollebeke/FLAC (cadetten, goud op de 800m in 2'15"22):** "Ik ben echt trots op mezelf. Ik wou vandaag eigenlijk gewoon eens testen en zien wat ik in me had. Ik ben er van bij de start hard tegenaan gegaan om te zien wat het zou opleveren. Een tijd van 2'15"22 had ik echt niet verwacht. Ik verbeter hier mijn persoonlijk record met twee seconden. Fantastisch!"

**Maité Beernaert/HAC (seniores, goud 100m in 12"21 en verspringen met 5m94):** "De kop is eraf en ik ben heel tevreden van mijn wedstrijden op dit PK. Zeker het verspringen was in deze moeilijke omstandigheden heel goed. Ik spring hier 5m94 bij een tegenwind van 3,2m/s. Da's heel erg proper. Ik ben een week op stage geweest en ik voel sowieso dat ik verder sta dan vorig jaar. Tot aan het Vlaams kampioenschap ligt de focus vooral op het verspringen. Daarna volgen de examens en in het tweede deel van het seizoen zal ik ook wat meer te zien zijn op de 200m."

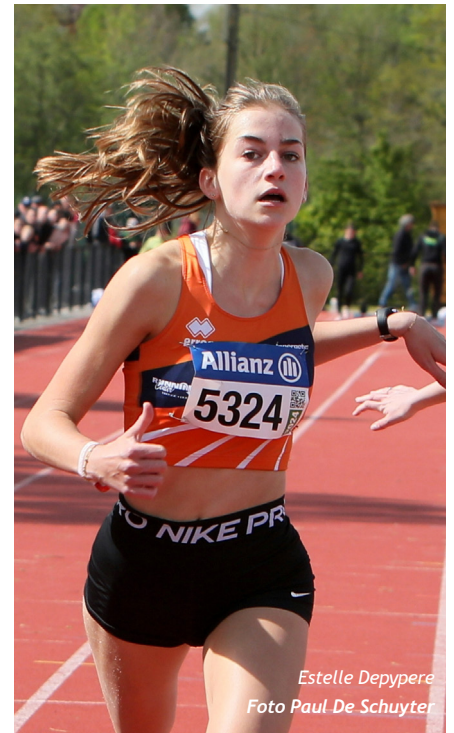
**Giebe Algoet/HCO (seniores, goud hoogspringen met 1m98):** "Het PK is voor mij altijd een soort doorgedreven training. Vandaag was het met de koude temperatuur en de wind wel een hele uitdaging. Jammer dat ik net geen 2m00 spring, maar de eer-

ste wedstrijd is sowieso altijd een beetje zoeken. Technisch was het allemaal wel behoorlijk oké, maar de aanloop en de timing boven de lat waren nog niet constant. Deze wedstrijd is altijd goed om wat ritme op te doen voor de volgende wedstrijden."

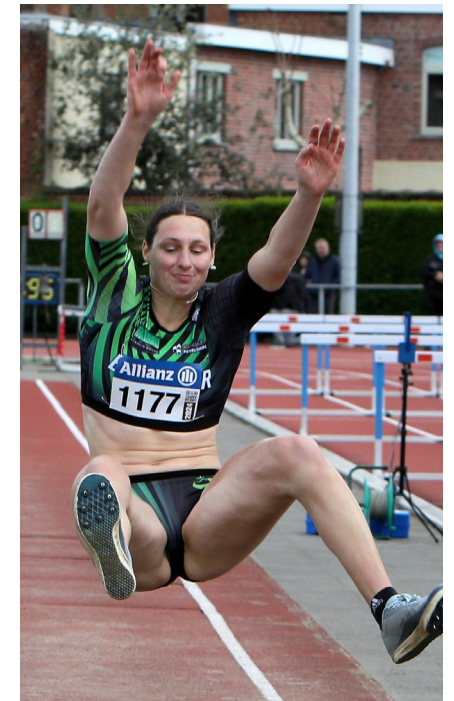
**Lukas Sarrazyn/AVR (scholieren, goud speerwerpen met 54m38):** "Ik had geen al te hoge verwachtingen voor dit kampioenschap. Vlak voor de start van het seizoen liep ik immers een scheur op in een pees van mijn werpschouder. Daardoor ging al het werk van deze winter een beetje verloren. Vorige week kwam ik in Rijsel wel al tot 57 meter, maar op het PK was de techniek niet echt super en voelden de benen een beetje loom aan. De weersomstandigheden waren er ook niet naar om een persoonlijk record te gooien. De tegenwind zorgde er namelijk voor dat de speren naar beneden geduwd werden. Het PK beschouw ik als een rustige aanloop naar de rest van het seizoen. Ik hoop tegen het Vlaams en het Belgisch kampioenschap top te zijn en dan zit een persoonlijk record er zeker in."

**Julie Voet/AVR (seniores, goud op de 3000m in 10'00"17 en zilver op de 1500m in 4'57"87):** "Voor mij was het gewoon een heel goeie training. Ik kom nog maar terug van de 5km en de 10km op de weg. Ik heb daarin toch een zeer mooie stap gezet. Op de 5km liep ik al onder de 16 minuten. Nu ga ik wat werken aan mijn snelheid, want op 1 mei staat een snelle 3000m in Herentals op het programma. Ik hoop daar zeker mijn persoonlijk record aan te scherpen. Daarna is het grote doel om op de 5000m op de piste onder de 16'10" of zelfs onder de 16 minuten te lopen."

GUNTHER DEKIE



Estelle Depypere  
Foto Paul De Schuyter



COVER Maite Beernaert  
FOTO Paul De Schuyter



Podium speer cadetten: Kjartán Krauát (m), Jerben Clabau (l) en Tiemen Swimberghe (r)  
Foto Paul De Schuyter

## Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 17 - Donderdag 25 april 2024

FOTO'S: Paul De Schuyter  
TEKST: Gunther Dekie

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.