

@LETIEKLEVEN

IFAM BRUSSEL



JUNIORESPLOEGEN 4X100M MET BR NAAR WK U20

De IFAM-tweedaagse in Brussel was opnieuw een overweldigend succes. De meeting met zo'n 2700 deelnemers, een vlekkeloze organisatie en tal van internationale limieten en persoonlijke records vormden pure propaganda voor wat atletiek in België betekent. Voor onze nationale toppers is deze meeting vooral een eerste grote test met het oog op de rest van de zomer, maar toch vielen er een aantal stevige Belgische topprestaties te noteren. De U20 estafetteteams zorgden voor nationale records op de 4x100m en individueel waren Michael Obasuyi, Helena Ponette en Pauline Couckuyt de grote uitblinkers.

duidelijk op weg naar de WK-limiet, maar bij de laatste wissel liep het mis. Team B, met Rafael Franzini/MOHA, Robin Quenoï/EAH, Sam Van Dooren/ALVA en Jaden Coley/ACHL haalde wel de finish en bleef met 40"26 slechts 0"06 boven de WK-limiet. Bij de herkansing op zondag trad enkel team A aan en net als bij de meisjes werd de opstelling op één plaats gewijzigd. Robin Quenoï verving Bright Otiara als startloper. Deze keer verliepen de stokwissels wel foutloos en klokte het team af na 39"91. Duidelijk onder de WK-limiet van 40"20 en een fikse verbetering van het negen jaar oude nationale record van 40"10 dat op naam stond van Marvin Nicque, Kobe Vlemingcx, Jordan Paquot en Raphael Kapenda.

166



De junioresploegen 4x100m
Foto Johnny De Ceulaerde

STERKE HORDEPRESTATIES

Individueel stak Michael Obasuyi/OEH er met kop en schouders bovenuit. In de reeksen van de 110mH liet hij 13"26 optekenen, maar in de finale ging hij nog een stuk harder. Met 13"22 bleef hij amper 0"03 boven zijn persoonlijk record en zette hij bovendien ook de beste Europese jaarprestatie neer. Elie Bacari/DCLA liep in de reeksen naar een degelijke 13"48, maar liet de finale aan zich voorbijgaan - een logische beslissing aangezien de nationaal recordhouder pas terugkeert uit blessure. Bij de vrouwen haalden Amber Vanden Bosch/ZWAT en Angel Agwazie/OEH de finale. Vanden Bosch liep in de reeksen naar 13"15 en klokte in de finale 13"27. Agwazie tekende in de reeksen voor 13"38 en verbeterde zich in de finale tot 13"35. Ook op de lage horden vielen enkele knappe pres-

Voor het derde jaar op rij was het Koning Boudewijnstadion het mooie decor voor de IFAM Brussels. De omstandigheden waren uitstekend al zal de hitte vooral de afstandslapers toch wel wat parten gespeeld hebben. De sprinters hoorde je daarentegen niet klagen. De U20-estafetteteams profiteerden maximaal van de dubbele kans die hen werd geboden om een ticket af te dwingen voor het WK U20 in Oregon (VS). Op zaterdag liepen de vrouwen - met Lore Foesters/AVT, Lauren Petroci-Coninx/GENK, Martha Geerardyn/ACME en Ine Impens/KAAG - een uitstekende estafette en klokten af na 44"67. Daarmee doken ze onder de WK-limiet van 45"22 en verbeterden ze het nationaal record van 44"76, dat sinds 2013 op naam stond van Sarah Missine, Justien Grillet, Orphée Depuydt en Elise Mehuys. Op zondag wilden de meisjes, in een gewijzigde opstelling, nog beter doen. Ilona Dhaenens/DEIN, vorige weekend goed voor 11"57 op de interclub, nam als slotloopster de plaats in van Ine Impens. Ze knepen nog vier honderdsten af van de nationale besttijd. Aangezien de wissels op zondag zeker niet vlekkeloos verliepen, zit er duidelijk nog rek op de nieuwe toptijd van 44"73.

U20-MANNEN PIJLSNEL

De jongens traden op zaterdag met twee teams aan. Team A, bestaande uit Bright Otiara, Rune Vandezande/ADD, Jari De Proft/ACG en Lucas Van Nespen/ACW, leek

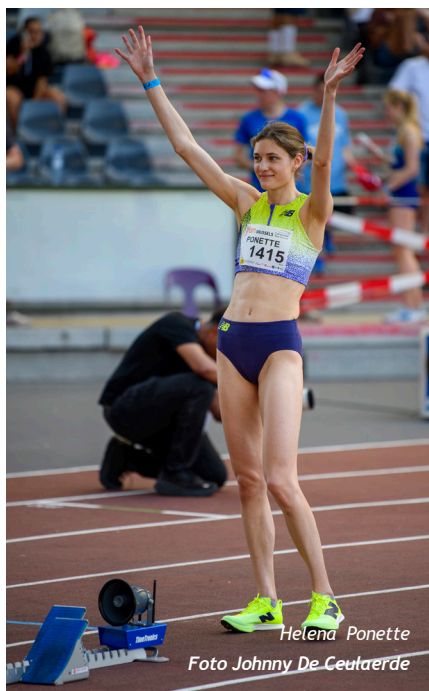


Pauline Couckuyt
Foto Johnny De Ceulaerde

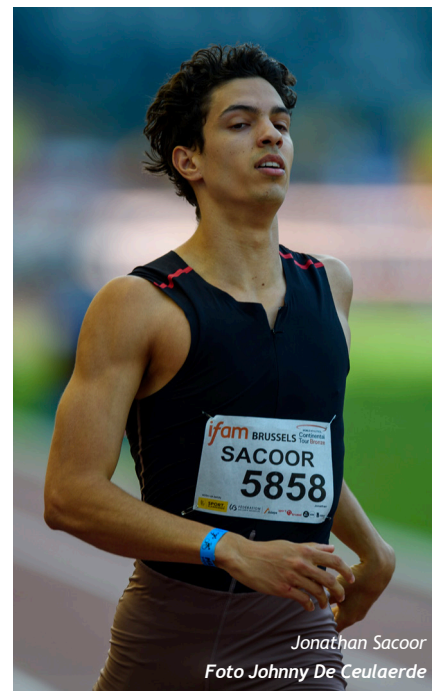
taties te noteren van onze landgenoten. **Paulien Couckuyt/VAC** won de 400mH bij de vrouwen in een mooie chrono van 55"07 en daarmee doet ze 0"40 beter dan bij haar seizoensdebuut in Nairobi een maand geleden. Dat belooft alvast voor wat er de komende maanden nog volgt. Bij de mannen was het uitkijken naar **Julien Watrin/DAMP** en **Mimoun Abdoul Wahab/HF**. Wahab klokte met 50"03 de snelste chrono van de twee en zet zijn progressie van de vorige wedstrijden verder. Watrin kon met 50"55 ook tevreden terugblikken op zijn eerste 400mH van het seizoen. Al had hij allicht op een iets snellere tijd gerekend. Opmerkelijk was ook de prestatie van junior **Lucas Cordonnier/HF**, die met 51"33 een knappe chrono neerzette en zo de WKU20-limiet van 50"72 stilaan in het vizier krijgt.

PONETTE EN SACOOR OP ZUCHT EK-LIMIET

De 400m was een nummer waar door het publiek enorm naar uitgekeken werd. Een aantal van de sterkste kwartmijlers van het land stond er immers aan de start. **Helena Ponette/HCO** liet een uitstekende indruk en liep bij haar seizoensdebuut naar een sterke 51"15, amper 0"02 boven haar persoonlijk record en slechts 0"27 boven de EK-limiet. Ze moest enkel haar meerdere erkennen in de Ierse **Sharlene Mawdsley**, die met 50"17 de tweede Europese jaarprestatie liet optekenen. Bij de mannen strandde **Jonathan Sacoor/OEH** met 45"26 op slechts 0"11 van de EK-limiet. **Dylan Borlée/OEH**, die reeds gekwalificeerd is voor Birmingham, liep naar een degelijke



45"49. In het voorprogramma verpulverde de 19-jarige **Adrien Quartier/CSD** zijn persoonlijk record tot 46"14. Op de 800m zorgde **Tibo De Smet/RCG** voor de beste Belgische prestatie. Hij opende zijn seizoen met 1'45"89 op de dubbele baanronde. **Ruben Verheyden/EA** klokte af na 1'46"11 en **Tibaut Vandelannoote/HOPP** zette met 1'47"94 een nieuw persoonlijk record neer. Bij de vrouwen liet **Liselot Smolders/ROBA** een tijd van 2'01"49 optekenen en zorgde **Elena Kluskens/EA** met 2'02"85 eveneens voor een persoonlijk record.



STERKE CAMARA OP 100M

Op de korte sprintnummers was **Ibrahim Camara/DACM** de grote uitblinker. In het voorprogramma knalde de belofte op de 100m naar 10"35, goed voor de vierde plaats op de ranglijst aller tijden bij de U23. Nog in het voorprogramma liep **Cédric Verschueren** naar 10"43 en klokte juniore **Bright Otiora** 10"49, een chrono die hij later in het hoofdprogramma nog eens herhaalde. Op de 200m waren **Emiel Botterman/DEIN** met 20"70 en **Robin Vanderbemden/SER** met 20"76 de snelsten. Bij de vrouwen liet **Rani Vincke/OEH** op de 100m een chrono van 11"42 optekenen en liep **Delphine Nkansa/RESC** op de 200m naar 23"26.

ROOMS EN DRUEZ MET STERKE 5000M

De 5000m op de IFAM is bijzonder populair bij de Belgische en vooral bij de buitenlandse atleten. Er vielen dan ook ontzettend voor persoonlijke records te noteren op die afstand. Bij de vrouwen mocht **Lisa Rooms/CABW** in een sterk deelnemersveld op zoek naar de EK-limiet van 15'04"21. Ze liep een sterke wedstrijd maar kwam finaal iets te kort. Met haar chrono van 15'10"63, strandde ze op amper twee seconden van haar persoonlijk record. **Febe Triest/OEH** kwam tot 15'42"07. Bij de mannen was **Robbe Camphens/RCG** met 13'43"26 de snelste landgenoot. Junior **Ilyès Druez/MOHA** leek bij zijn debuut op deze afstand op weg naar de WK U20-limiet, maar in de laatste ronde moest de jonge Waal passen. Hij finishte uiteindelijk in 13'51"23, vier



Best in Books presenteert

Ivan Sonck en Patrick Audenaert
TOP 100 ATLETIEK IN BELGIË (mannen)

Luxeboek
over de beste
100 mannen
in onze
atletiek



TOP 100 ATLETIEK in België (mannen)

Ivan Sonck
Patrick Audenaert



Koop het
boek hier

Nog even en de Belgische atletiek bestaat anderhalve eeuw. In al die jaren is, voor zover bekend, maar één naslagwerk verschenen. Een jammerlijke nalatigheid die schreeuwt om gerichte en ambitieuze actie. Zoals een Top 100. Interessant en spannend, maar moeilijk genoeg. De weg ernaartoe is bezaaid met valkuilen, voetangels en klemmen. 20.21 op de 200 meter is niet altijd evenwaardig aan een andere 20.21. En zilver is soms goud waard. Misschien is dat de auteurs in hun tomeloze ijver weleens ontgaan.

Ze houden dan ook rekening met ferme kritiek. Zoals: wie haalt het in zijn hoofd een Top 100 te beginnen bij nummer 101? En, fundamenteeler van aard, waar zijn de vrouwen gebleven? Antwoord: vroeg of laat komen zij aan de beurt.

Hoe dan ook, in dit boek passeren niet alleen prachtige prestaties de revue, het schenkt ook aandacht aan de mens achter de atleet.



Ivan Sonck (1945) is doctor in de rechten, maar wilde van jongs af sportjournalist worden, beter: atletiekjournalist. Hij werkte voor de openbare omroep, Eurosport en enkele sportbladen en schreef een handvol boeken over zijn favoriete sport. Verder vergaarde hij trainersdiploma's, liep dertien marathons en beschouwt een dag zonder lopen als een verloren dag.



Patrick Audenaert (1961) zag als knaap van tien op televisie Karel Lismont Europees marathonkampioen worden en was meteen verkocht. Maar de 100 meter of kogelslingeren boeien hem evenzeer. Hij is een atletiek liefhebber in hart en nieren, een betrouwbare statisticus en de organisator van atletiekquizen met kampioenen van eigen bodem als eregasten.

Gegevens
over
het
boek

- » Ivan Sonck en Patrick Audenaert
- » Top 100 atletiek in België (mannen)
- » Uitgegeven bij Best in Books
- » 300 bladzijden

- » Rijk geïllustreerd
- » Hardcover
- » 45 euro
- » ISBN 978 949 3402 492



seconden boven de limiet, maar wel goed voor de vierde nationale prestatie aller tijden bij de U20. Op de 1500m bij de mannen kwamen de grote Belgische namen niet in actie, waardoor **Ziad Audah/RIWA** met een nieuw persoonlijk record van 3'40"40 voor de beste Belgische prestatie zorgde. Junior **Mats Vervoort/AVLL** liep in het naprogramma wel nog naar een indrukwekkend persoonlijk record van 3'43"79. Voor het WK U20 is wel 3'41"03 vereist. Bij de vrouwen bewees **Marie Biló/ASVO** met een schitterende laatste rechte lijn en een chrono van 4'13"75 dat ze na een periode van blessureleed helemaal terug is. Op de 3000m steeple speelden de Belgen geen rol van betekenis. Bij de mannen had **Tim Van de Velde/DUFF** duidelijk zijn dag niet en finishte hij in een voor hem zeer matige 8'48"04. Bij de vrouwen was **Jolien Van Hoorebeke/RIEM** verrassend de snelste landgenote met een PR van 10'22"76. Juniore **Clémentine Byl/RCB** kon haar exploit van vorige week in Nijmegen niet herhalen en finishte in de A-reeks als laatste in 10'27"55.

REACTIES

Lauren Petroci-Coninx/GENK (4x100m in 44"63): "Natuurlijk waren er echt superveel emoties: veel blijdschap en heel veel ontlading. We hadden het niet zien aankomen dat we al zo vroeg deze tijd zouden lopen. We hebben vooraf al een aantal trainingen gehad die al zeer goed gingen, maar hoe meer we oefenen hoe beter we worden. Ik denk dat er zeker nog wel wat marge mogelijk is. De wissels gingen vlot, maar nog niet super. Met nog meer speci-



Jolien Van Hoorebeke
Foto Johnny De Ceulaerde

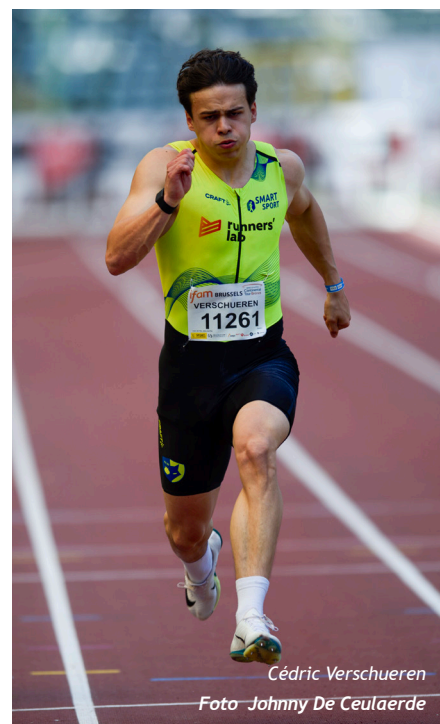
fieke training denk ik dat het nog sneller kan. De wedstrijd in Mannheim 13-14 juni staat al zeker op de planning. Daarnaast zijn er nog wel wat momenten om samen te trainen voorzien. Er komen nu een aantal meetings aan waar ik individueel wil lopen. Ik hoop om deze zomer mijn PR's te verbeteren. Dat is naast de estafette het grote doel."

Tibaut Vandelanoot/HOPP (800m in 1'47"94): "Ik heb een enorm mooie kans gekregen van de organisatoren om in een snelle reeks te mogen lopen. Vooraf had ik niet verwacht dat ik in die serie zou kunnen zitten. Ik dacht: wauw, dit zijn hele snelle

mannen. Onbewust speelde die gedachte mee waardoor ik iets te afwachtend startte in de eerste 200m. Daardoor liep ik heel de race achter de feiten aan. Ik liep een beetje met overschot, maar kreeg nooit de kans om op te schuiven in baan 2 of 3. Dat was niet ideaal. Er zat iets meer in, indien ik met meer durf had gelopen. Maar ik ben tevreden met mijn record. De conditie is momenteel uitstekend. Op de Putbosmeeting kies ik voor de 1500m en daarna loop ik een nieuwe 800m in Pfungstadt. Daarna is het even wat rustiger qua wedstrijden en ga ik even bijtanken en dan hoop ik om in het tweede deel van het seizoen weer sterk voor de dag te komen met normaal gezien



Lisa Rooms
Foto Johnny De Ceulaerde



Cédric Verschuere
Foto Johnny De Ceulaerde

de KBC Nacht als eerste race. Ik weet dat ik in een hele goeie winter en voorbereiding achter de rug heb en dat ik in staat ben om een mooie hap van mijn tijd te nemen.”

Tibo De Smet/RCG (800m in 1'45"89): “Op de Beker van Vlaanderen deed ik al een 400m voor de club en daarna was de IFAM de ideale wedstrijd om eraan te beginnen op de 800m. Ik ben blij om meteen in de 1'45 te lopen. Vorig jaar duurde het tot in juli voor die 1'45 er stond en nu haal ik dat meteen. Ik had me voorgenomen om vrij vooraan te starten. Maar dan was er na 200m een kleine botsing waarna ik het gat op de haas moest toelopen. Voor de rest ging het wel. Maar in de laatste 100m bekocht ik die inspanning die ik na 200m deed een beetje. Zaterdag loop ik opnieuw een 800m in Karlsruhe en daarna volgt een kleine meeting in Namen waar Eliott Crestan zal hazen. Het hoofddoel dit jaar is om het EK te halen. Ik wil er toch heel graag opnieuw bij zijn. Het is tijd om nog eens mijn PR te verbeteren en erbij te zijn op een internationaal kampioenschap. Dat is de ambitie deze zomer.”

Jari De Proft/ACG (4x100m in 39"91, 100m in 10"76): “Na de eerste poging op zaterdag overheerste een beetje de teleurstelling in het team. Maar het feit dat onze ploeg zeer snel onderweg was en de andere ploeg slechts 6 honderdsten boven de limiet bleef, gaf ook veel vertrouwen. Het was teleurstellend en motiverend tegelijkertijd. We hebben zondag de passen en voetjes lichtjes bijgestuurd en alle wissels iets safer gespeeld. Vooral omdat we wisten op basis van zaterdag dat we overschot hadden. De prioriteit was om de stok rond te krijgen. Iedereen in het team gelooft dat er nog marge voor verbetering ligt. In Mannheim gaan we opnieuw lopen. Ik heb ook een 100m individueel gelopen, maar dat was 1 à 1.5u na de estafette zaterdag. De teleurstelling was nog vers en het viel een beetje tegen. De vorm is er nochtans, maar ik had het gevoel dat er meer inzat. Ik zou dit seizoen graag mijn recordtijden op de 100m en 200m verbeteren, om zeker te zijn om naar het WK U20 te mogen. We zijn met acht sterke sprinters voor zes plekken.”

Febe Triest/OEH (5000m in 15'42"07): “Toen ik op voorhand de hoge temperatuur zag, dacht ik wel even: ‘oei’. Maar ik was goed in vorm en ik wilde ervoor gaan. Ik had op een 5km op de weg al een tijd van 15'32 gelopen. Mijn doel was om die tijd te verbeteren. Daarom ben ik redelijk ambitieus gestart, maar na 3km begonnen de hitte en de snelle start wel een rol te spelen



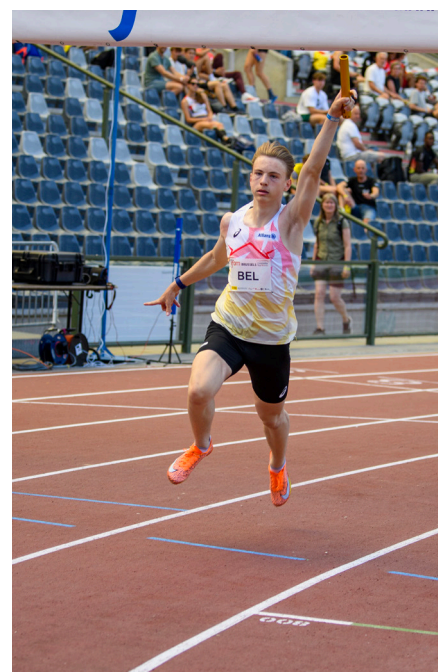
Flore Vergote
Foto Johnny De Ceulaerde

en moest ik vertragen. Maar uiteindelijk ben ik toch nog redelijk tevreden. Het was ook wat afwachten hoe goed ik hersteld zou zijn van de zware dubbel 3000m-5000m op de Beker van Vlaanderen. Hoe ik die goeie vorm verklaar? Ik heb al een lange tijd geen blessures gehad en heb daardoor alle geplande trainingen kunnen afwerken. Dat is denk ik wat er nodig is om te presteren. Sowieso hoop ik om nog iets van mijn 5000m-tijd af te doen en mijn record op de 1500m moet er ook nog aangaan. Ik ga nu zoeken naar sterk bezette 5000m. Maar goeie 5000m-wedstrijden voor vrouwen zijn soms moeilijk te vinden. In juli ga ik ook voor het eerst op hoogtestage. Dat zal in Font Romeu zijn. Ik ben heel benieuwd wat dat zal geven.”

Cédric Verschueren/ACW (100m in 10"43 en 200m in 21"35): “Het is altijd leuk om in het Koning Boudewijnstadion te lopen. De omstandigheden waren dan nog eens ideaal voor sprinters. Ik heb er in een sterk deelnemersveld mijn PR kunnen verbeteren. Ik deed 1 tiende van mijn vorige tijd, wat toch best veel is op een 100m. Het is een bewijs dat ik toch weer vooruitgang heb geboekt. In de 200m kwam ik ook in de buurt van mijn record. Het is de bedoeling om daarop ook nog mijn tijd te verbeteren. Ik heb zeker nog wel een paar doelen en hoop nog verdere stappen te zetten. De volgende wedstrijd wordt de Putbosmeeting in Oordegem. Ook het BK is een groot doel. Welke wedstrijden ik nog ga plannen tussen Putbos en het BK moet ik nog bekijken.”

Tekst: Gunther Dekie

Reacties: Bart Spruijt



COVER Lucas Van Nespen
FOTO Johnny De Ceulaerde

Atletiek Vlaanderen vzw
@letiekleven 20 - Donderdag 28 mei 2026

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Gunther Dekie
REACTIES: 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.