

@LETIEKLEVEN

BK MASTERS



MASTERS SCHITTEREN OP PRIMA GEORGANISEERD BK

Lokeren stond in het weekend van 6-7 juni in het teken van het BK masters, dat dit jaar voor de eerste maal een week voor de BVV masters viel. Al weken op voorhand werden de koppen bij elkaar gestoken bij AV Lokeren om de complexe organisatie van het BK masters tot een zo goed mogelijk einde te brengen en niets aan het toeval over te laten. Daar zijn ze, samen met een uitgebreid jurykorps mooi in geslaagd! Met 758 inschrijvingen, samen goed voor een kleine 1000 prestaties kregen we het ganze pallet aan leeftijden; de jongste 35, de minst jongste 82. Bij de dames was de jongste W35-groep het meest vertegenwoordigd, bij de heren de cat M60. Er heerste een gemoedelijke sfeer op en rond het terrein met talrijk opgekomen supporters en zelfs de lokale TV kwam de sfeer opsnuiven. In retour kregen we van de masters sportief hoogstaande prestaties, knappe duels en zelfs 10 BR's.

toe kon trekken. Na 6'55"85 kenden we het antwoord, Katrijn verbrak het 25 jaar oude BR van **Stefannija Statkuvieni/ASSA** en dat gaf haar vleugels om in de namiddag ook de 1500m-titel binnen te halen in 4'42"43, voor **Niki Bogaert/AVLO** (W35) en **Katrien Schelfhout/AVLL** (W35). Deze steeplewedstrijd had nog een extra dimensie kunnen krijgen mocht de lokale Lokerse steeple-specialiste **Eline Dalemans** aan de start gestaan hebben. Zij moet noodgedwongen een pauze inlassen, maar toekomstgericht kijken we al uit naar haar mastersdeelname, nadat ze op seniorniveau het steeple record van **Veerle Dejaeghere/AVR** (W50) wist te verbreken. Veerle vergaarde trouwens op dit BK 2 titels (200m+400m). In diezelfde reeks, een even interessant duel tussen de indoorrecordhoudster W40 **Petra Brugge-man/RIEM** (W45) en de regerende kampioene steeple **Barbara Trappeniers/MACW** (W45), beiden dus uitkomend in hun nieuwe categorie! Barbara is weliswaar woonachtig in Zeeland Nederland als dierenarts, maar woont altijd graag de BK's bij. Beide dames doken onder het oude BR maar Barbara mocht het goud om de hals hangen: 7'32"23 is de nieuwe toptijd! Ook Barbara dubbelde met goud op dag 2 in de 800m (2'22"69) voor **Mona Rahme/DCLA** (W45).

Op de 1500m presteerde de ex-Waaslandse **Lieselotte Beck/AVLO** (W40) met een sterke tijd (4'44"27), maar ook met haar 5000m op zondag imponeerde (17'52"80) ze. Dubbel goud voor Lieselotte! **Mona Rahme/DCLA** (W45), onverslagen deze winter, zowel indoor op de 1500 als in de cross, kon de 1500m/5000m-kampioene van vorig jaar



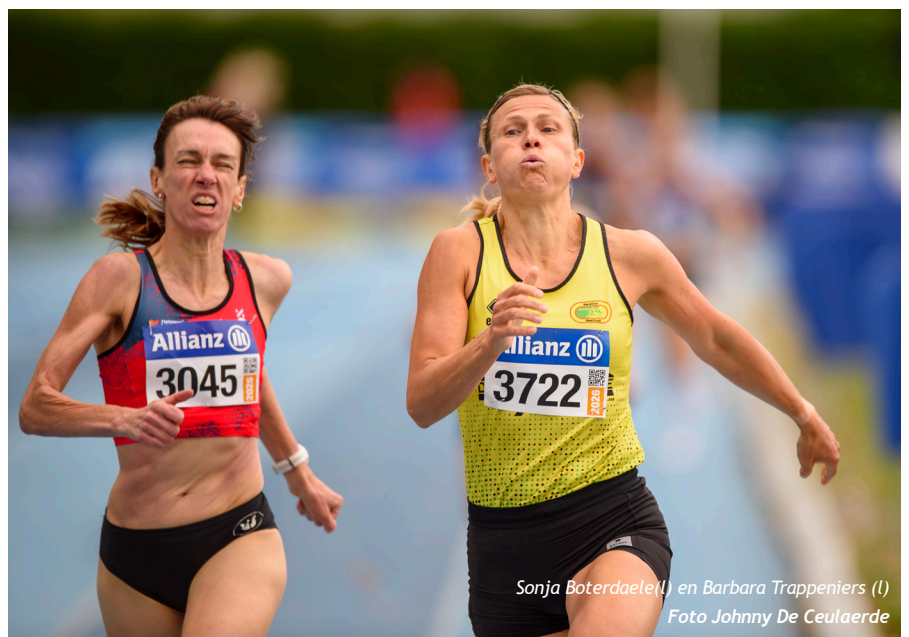
Carolien Haegens
Foto Johnny De Ceulaerde

Gezien de onstuimige weersomstandigheden op dag 1 en het feit dat veel masters reeds vroeg in het seizoen piekten met 23 nationale records, hadden we op voorhand absoluut niet durven dromen dat er 10 BR's zouden sneuvelen. Volgende zondag wordt veel clublieve verwacht van de masteratleten op de interclubs, maar eerst blikken we met een (lijvig geworden) verslag terug op het BK. Staat je naam er niet tussen? Weet dat er waardering is voor elke masterprestatie, hoe klein of groot dan ook!

(HALVE) FOND EN STEEPLE VROUWEN

Wegens organisatorische redenen vielen de steeplewedstrijden dit jaar, anders dan andere jaren, als eerste loopnummer in plaats van de gewoonlijke afsluiter van het BK. Dat legde in ieder geval geen windeieren voor de vrouwen waarbij we al vroeg de eerste 2 nationale records konden optekenen. Deze wedstrijd was meteen een interessante confrontatie tussen de Riemse **Katrijn Vande Riviere/RIEM** (W35) die haar debuut op deze discipline maakte en de kersverse master en sportarts **Sofie Lauwers/**

RAM (W35), die in het voorjaar regelmatig fungeerde als haas op ACM en Flanders Cup meetings. Het was koffiedik kijken wie van deze 2 dames, beiden in het verleden meermalig gedecoreerd met titels bij AC, dit 'steeplehindernissenparcours' naar zich



Sonja Boterdaele(l) en Barbara Trappeniers (l)
Foto Johnny De Ceulaerde

Carolien Haegens/AVLO (W45) van zich afhouden in 4'59"79. Carolien kon echter op de 5000m iedereen de baas en finishte na 18'36"34 tien tellen voor marathonloopster Nele Van Autreve/ACB (W45). Eén categorie hoger, zegevierde de CrossCup-winnares (toen nog W45) Kristel Van Maldeghem/ACHL (W50) op de 1500m in 2'30"37, maar was de uit blessure terugkerende Europees kampioene van Madeira én recordhoudster, één maatje te groot voor Kristel in de 800m. Sonja Boterdaele/STAX (W50) liep amper trager dan haar record en kan het outdoorseizoen verder uitbouwen. Haar tijd: 2'22"78.

Grote afwezigheid bij de W55 was Lizzy Immesoete/ACME die vorig jaar de 2 titels binnenhaalde in loeiharde nationale records. We hopen dat ze na haar herstel snel de draad terug kan oppikken en verder kleur kan geven aan de mastersatletiek. Het was de kampioene van het recente BK cross Christ Willems/KAAG (W55) die in Lokeren ook de 1500m-titel veroverde in 5'44"88.

Bij Sabine Dejaeghere/AVR (W60) is het misschien makkelijker om uit te leggen wat ze niet gewonnen heeft sinds ze 60 kaarsjes uitblies: helemaal niets! Niet indoor, niet in het veld/CrossCup, niet op de outdoorpiste! Ze ontnam in het voorjaar Nadine Balduck haar 2 nationale records op de 800m en de 1500m en hoefde dit weekend enkel voor de titels te gaan, al finishte ze op de 1500m amper boven haar BR: 1500m in 5'18"37 en 800m in 2'41"63. Nadine Balduck/MAC (W65) zorgde echter zelf voor een pleister op de wonde, door een vers record te lopen in haar nieuwe categorie op de 800m: 2'57"71. Op Bernadette Vekeman/



Hilde Vanessche (3324) en Greet Verdonck (3013)
Foto Johnny De Ceulaerde

ZA (W70) kan je sinds jaar en dag rekenen op de kampioenschappen. Ze dubbelde dan ook, net zoals vorig jaar, met 2 titels 800m + 5000m, allebei op zondag gelopen! (3'48"08 en 26'49"88).

Aangezien Sofie Lauwers forfait had gegeven op dag 2, lag de weg open voor de regerende kampioene Cindy Catteeuw/AVR (W35) om haar titel te verlengen, nét voor Niki Bogaert/AVLO (W35), die net zoals op de 1500m ook hier op de 800m Belgisch vicekampioenen werd. Het was echter in de volgende categorie W40 (dames 35-40 liepen in een gemengde reeks) dat we de reekswinnares moesten gaan zoeken. Niet verwonderlijk, want vorig jaar liet Linda Hermans/STAX (W40) een stevig BR (2'12"43) noteren en finishte ze zondag royaal met voorsprong naar de titel

(2'19"00).

Op zondag openden de jongste mastervrouwen met de 5000m, een gelukkig stabielere dag wat weer betreft. Meteen al klinkende namen aan de start waarbij heel wat W35-dames aanspraak maakten op een podiumplaats. Nina Lauwaert/ROBA (W35) en Sofie Van Accom/ACHL (W35) liepen al gauw samen op kop. Vorig jaar klokte Sofie (in het verleden ons land vertegenwoordigd op de Europabeker en EK cross) de beste jaarprestatie bij de W35. Nina, (die haar pluimen als senior al meer dan verdiend heeft in alle takken van de lange afstand), debuteerde als master op het EK in Madeira en kroonde zich meteen tot Europees kampioene 10km op de weg. Naarmate de wedstrijd vorderde leek Nina stilaan een gaatje te slaan waarbij haar leiderspositie niet meer in het gedrang kwam. Eerste mastertitel op de piste voor Nina in 16'51"62. Vanuit het achtervolgingsgroepje trok Anne Galle/RCG (W35) aan het langste eind om het podium van Nina en Sofie te vervoegen. Vermeldenswaardig, de puike prestatie van plaats 4 Saskia Vens/AVR en plaats 5 Niki Bogaert/AVLO.

(HALVE) FOND EN STEEPLE MANNEN

De regerende kampioen steeple Berten De Vleeschauwer/AVLO (M35), en drijvende kracht achter gans het BK-gebeuren van dit weekend, bleef dit jaar aan de kant en geeft de fakkel door aan nieuwbakken M35-master Jasper Allonsius/OEH, die op de Super League Interclub alle categorieën een top 3 plaats in de wacht sleepte op de 3000m steeple. Jasper maakte er meteen een solrace van en won in 9'48"99.



Katrien Schelfhout
Foto Johnny De Ceulaerde

In deze gemengde reeks toonde **Joost Wynants/ACHL (M40)** net als vorig jaar, zich opnieuw de snelste en ook **Christophe De Baets/AVMO (M45)** noteerde succes in zijn debuut op de steeple. Verder nog een ruime overwinning voor **Didier Verstraete/MACW (M55)**, die op zondag nog eens goeiedag kwam zeggen op de 5000m in een bloedstollend einde met **Stefan Rens/ACHL**, waarbij Didier zilver toevoegde aan zijn steeplegoud. Regerend kampioen **Guy Van Damme/HAMM (M60)** moest zijn steepletitel dit jaar doorschuiven naar **Luc Van de Vreken/AVKA (M60)** maar zegevierde wel op de korte horden op dag 2.

Antoon Kustermans/ESAK (M65) daagde deze winter voor het eerst op tijdens de winterkampioenschappen indoor in L-L-N waar hij meteen de indoortitel 800m binnenreef. Deze "nog" onbekende master etaleerde ook deze keer zijn kwaliteit en kunnen op de steeple (8'41"43) én 800m (2'37"76) in een beste jaarprestatie. In de 800m-reeksen kreeg regerend kampioen **Alexandre Lucion/ACLO (M35)** (vice-Europese titel in Madeira en LBFA-recordhouder indoor), heel wat weerwerk om zijn titel te verlengen (2'00"15) van **Sanne Oliviers/RCT (M35)**, de ex-voetballer die zich sinds het najaar als een vis in het water voelt in zijn nieuwe sport en nogal wat masterrecords bij zijn Tiense club van de tabellen veegt. Hij pakte zilver in 2'00"74.

Bij de M40 zegevierde de indoorkampioen **Dries Sedeyn/STAX** in 2'00"01 en hij wipt zo over **Sebastien Frèrejean/CABW** in de lijst van beste jaarprestaties. Ook vorig jaar was Dries al de snelste Belg met zijn 1'56"93, gelopen op het EK in Madeira, waar hij net uit de boot viel voor een medaille. Ook op de 1500m toonde Dries zich oppermachtig:



Timothy Convents
Foto Johnny De Ceulaerde

4'19"37. Een categorie hoger, bij de M45, durfden we ons handen niet op voorhand in het vuur steken om een prognose te maken. De combinatie **Rida Guerfal/KAAG**, **Joris Debraekeleer/BAV**, **Birger Raa/AVLO** en **Jelle Vandegender/ACHL** voorspelde een bloedstollende race zoals we altijd gewend zijn. We vernamen helaas dat voormalig kampioen **Ridha last minute** had moeten afzeggen en hopen samen met hem op een snel herstel. Geen toptijden voor de overige kandidaat-titelhouders, maar wel een tactische race waarbij **Birger** zijn turbo in de laatste meters het snelst aansloeg. Hij maakte het zegegebaar na 2'06"75, gevolgd door **Joris** en **Jelle**. **Jelle** veroverde hetzelfde kleurtje nog op de 400m op dag 2. **Birger** en **Joris** herhaalden dezelfde posities op de 1500m waarbij **Birger** amper 6 tienden eerder de meet haalde (4'35"20). Op zaterdag maakte **Birger** nog een gek

bokkensprongetje door een 200m te lopen en op zondag haspelde hij bovendien de 5000m af waarbij hij enkel de **Bruggeling**, 5000m-specialist **Stijn Fincioen/OB (M45)** moest voorlaten. **Stijn** noteerde meteen een nieuwe beste jaarprestatie (15'36"89) door sneller te lopen dan zijn tijd op het KVV AC in Brugge.

Maar even terug naar de 800m-reeksen, waar indoorkampioen 1000m **Gunther Vanhoutte/AVMO (M50)** steeds zijn stempel drukt op een bijzonder gecontroleerde race en zich opnieuw met een beste jaarprestatie de allersnelste Belg toonde in 2'07"17. Ook bij de M55 krijgen we keer op keer een copy paste, zowel indoor als outdoor, van jeugdcoach **Ronny Coene/KAAG**, met zijn klassieke combinatie dubbele titels in de 800m (2'15"83) én 400m (58"63)! Veel tijd om na te genieten was er niet, de M60-reeksen beloofde namelijk één van de wedstrijden met stip te worden. De recordhouder **Joris Peeters/ATLA** die in Madeira het BR van **Marc Neefs/DCLA** afsnoepte, werd geconfronteerd met een **Marc** die op het scherp van de snee liep op het EK in Torun. De dubbele vice-indoor Europese kampioen op de 800m en 1500m mét nieuwe indoorrecords leek al snel 1 maatje te groot voor **Joris**. Hij finishte in 2'15"49 op een kleine seconde van het BR van **Joris**. Op zondag hetzelfde verhaal op de 1500m: een gouden 4'41"27 voor **Marc**, 10 seconden sneller dan **Joris**. Trainer **Michel Jordens** zag dat het goed was! Benieuwd naar het vervolg.

Wie dacht even te kunnen ademhalen na de overwinning van **Kustermans/ESAK (M65)**, waarvan eerder sprake, had het mis, want al snel volgde een volgend fenomeen op de 800m en 1500m. **Lucien Heyde/ACME (M70)** zijn teller nationale outdoorrecords



Birger Raa
Foto Johnny De Ceulaerde

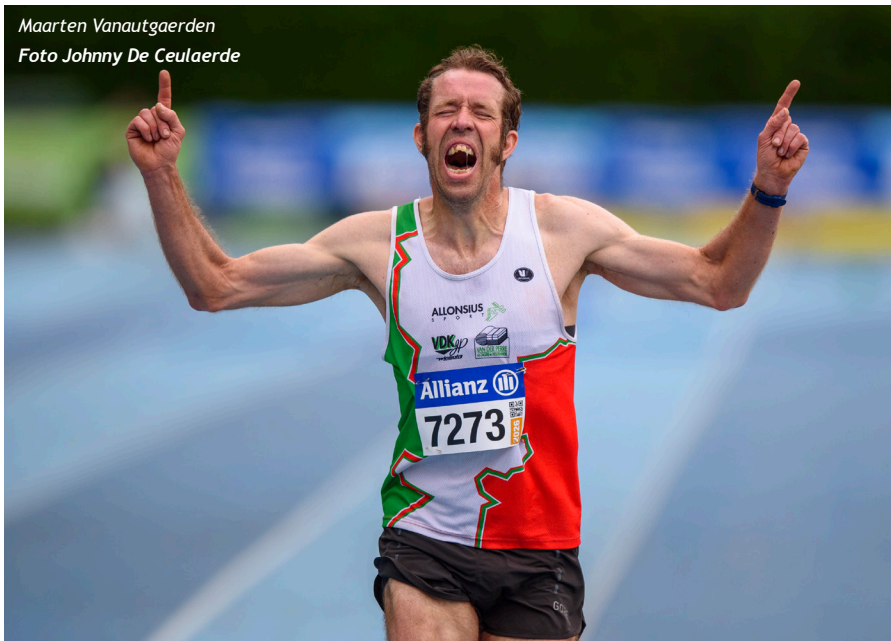
in diverse leeftijdscategorieën stond op 12 stuks, nadat hij in het voorjaar op de 1500m al een BR vestigde. Op dit BK voegde hij er nog ééntje aan toe op de 800m in 2'32"93 én verbeterde hij op de koop toe zijn eerder BR op de 1500m met anderhalve seconde. De nieuwe toptijd: 5'02"99. Het WK, eind augustus in Daegu lonkt voor Lucien! **Eric Leyseele/ACB** (M75), die de mastersatletiek trouw blijft, bevestigde eveneens op de dubbel 800m / 1500m: 3'07"86 en 6'39"09.

Ouderdomsdeken **Frans De Ryck/VOLH** (M80) waarvoor op een bepaald moment de drones boven de piste vlogen voor een reportage van de lokale pers werkte een zwaar programma af: 200m, 800m, 1500m, 5000m: 4 nationale titels! Alstublieft!

Op zondag zorgde **Timothy Convents/ROBA** (M35) voor de jongste mastersoverwinning: 1500m in 4'09"09, heel nipt voor **Guillaume Lamoline/RFCL**.

Wanneer er een streepje bij de inschrijvingstijden van een atleet verschijnt, worden die toch meegenomen in de voorbereiding van een speaker, want die atleten komen wel eens als een duiveltje uit een doosje. "Laatste 1500 in 2022" stond genoteerd bij **Jan Van den Broek/ROBA** (M35), waarbij toen al een klein belletje rinkelde. Het is echter bij de analyse van deze uitslagen dat de frank helemaal viel. Uiteraard! Het is de man van Lebbeke die tot 2018 de harten sneller deed slaan door zijn pogingen om limieten te lopen in de Gentse topsporthal, vooraleer de handdoek in de ring te gooien als topsportatleet. Hij schopte het tot in o.m. Istanboel en Belgrado. Fijn om deze beroepsmilitair terug te zien als mastersatleet (nu dus uitkomend

Maarten Vanautgaerden
Foto Johnny De Ceulaerde



voor ROBA) en hem hier zijn eerste bronzen medaille te zien binnenhalen in 4'10"39.

Ondanks dat Timothy de 1500m in de benen had, kon hij toch de frisse mannen **Jan Vervaet/AVLO** (M35) zilver, en **Simon Rogge/ASVO** (M35) achter zich laten, later die dag en finishte hij in 15'15"04 op de 5000m! En zo ook dubbel goud voor Timothy!

Terug naar de 1500m, waar **Ali Mokles/SER** (M50) autoritair naar de overwinning (4'24"82) liep bij de M50 en waar **Ken Rutgeerts/AVKA** (M55) na het 800m-zilver op zaterdag, op zondag wel de titel haalde (4'30"34) in de M55-categorie. De Europees kampioen M65 op de marathon van vorig in Finland **Marc Sempels/ACHL** (M65), finishte op zijn beurt bij de M65 als eerste in 5'22"39.

Op de langste afstand, de 5000m, stond, door afwezigheid van de nochtans aangekondigde en regerende kampioen **Filip Vanhonacker/AZW** (M35), geen maat op **Pieter Berben/AVT** (M35), (de voormalige wereldkampioen en recent nog Europees kampioen cross in Torun) in een toptijd van 15'13"29 die zo de beste jaarprestatie van **Simon De Vriendt/AVLO** van de tabellen veegde. Marathonloper **Maarten Vanautgaerden/ACP** (M50) liep 16'37"17 onbedreigd aan de leiding. **Stefan Rens/ACHL** (M55) kon opgelucht ademhalen, na een blessureperiode (nadat hij nog zilver veroverde in de cross op het WK in Florida vorig jaar), met de overwinning in een bloedstollende 5000m met **Didier Verstraete/MACW** (M55) en hing na het zilver op de 1500m, later het goud om de nek in een nieuwe beste jaarprestatie van 17'06"05. Heel veel volk bij het allerlaatste gemengde loopnummer (5000m) van dit BK met titels voor **Emmanuel Pavone/ACT** (M60), **Christian Werion/RAT** (M65), wereldrecordhouder **Eddy Vierendeels/ACP** (M70), **Jozef Claessens/VOLH** (M75) en **Frans De Ryck/VOLH** (M80).

SPURT VROUWEN

De dubbele sprintkampioene van vorig jaar **Marianne Pieroux/RUSTA** (W35) greep dit jaar twee maal naast de medailles 100m en 200m door het ongenaakbaar trio **DCLA**-atletes **Sofie Rummens** (12"96 en 26"19), **Vreni Roeseems** en **Audrey Van Maele**. Wat een weelde bij de Leuvense club! Als de stokwissels zondag op de interclub feilloos verlopen dan zou Clouseau vonken en vuur en Camille vuurwerk voorspellen! Vorig jaar verbeterden de Leuven-ladies in het kwartet **Roeseems/Rummens/Herssens/Terryn** nog het Belgisch record 4x100, vandaar,...



VLNR: Sofie Rummens, Vreni Roeseems, Audrey Van Maele
Foto Johnny De Ceulaerde

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



Billen toenijpen bij de race van de W40 met **Wendy Ovaere/AZW** en **Evgenia Balabkina/AVT**, deze keer zoals het hoort in dezelfde reeks! Evgenia schitterde indoor nog met 2 nationale sprintrecords en -titels en trok naar Torun. Wendy verbeterde onlangs in Lebbeke nog het BR 100m tot 12"54. Ze won de race in 12"58 en bleef zo slechts 4 honderdsten verwijderd van dat BR. Op de 200m zegevierde de Franse **Sandy Delemarle**, aangesloten bij CABW, dus deelneemster buiten competitie. Opnieuw een titel voor Wendy (26"23) die, naar eigen zeggen, nog wat in opbouw zit en progressie wil maken verder in het seizoen en een aanval zal lanceren op haar eigen BR, eveneens in Madeira gelopen. In Zwevegem strandde Wendy dit seizoen trouwens al op 3 honderdsten van dat BR. Nog spurdubbels ook voor de Lokerse **Karen Van Hecke** (W45) in de 100m en 200m: 14"60 en 26"23 en **Tine Ghyselen/RIEM** (W55): 14"75 en 31"03.

Dé referentie van de sprint/meerkampvrouwen op dit moment is ongetwijfeld **Greetje De Greef/AVKA** (W60). Waar zullen we beginnen? Kampioene van vorig jaar in 4 disciplines met 2 nationale records. Indoor 2 nationale records waarvan ééntje van de legendarische **Edith Graff**! Dit outdoorseizoen het BR van de 300mH verbeterd met maar liefst 2 seconden. Daarbovenop nog een BR op de 100m van **Edith Graff**. Vorige week werkte ze een 7-kamp af in Herentals met jawel opnieuw een nationaal record! En dan moest ze nog aan het BK beginnen! Titels op de 100m, 80mH en weet je wat, we zullen er nog ééntje aan toevoegen op de 400m (1'10"50) in een nieuw nationaal record, moet ze gedacht hebben,... FENOMENAAL!



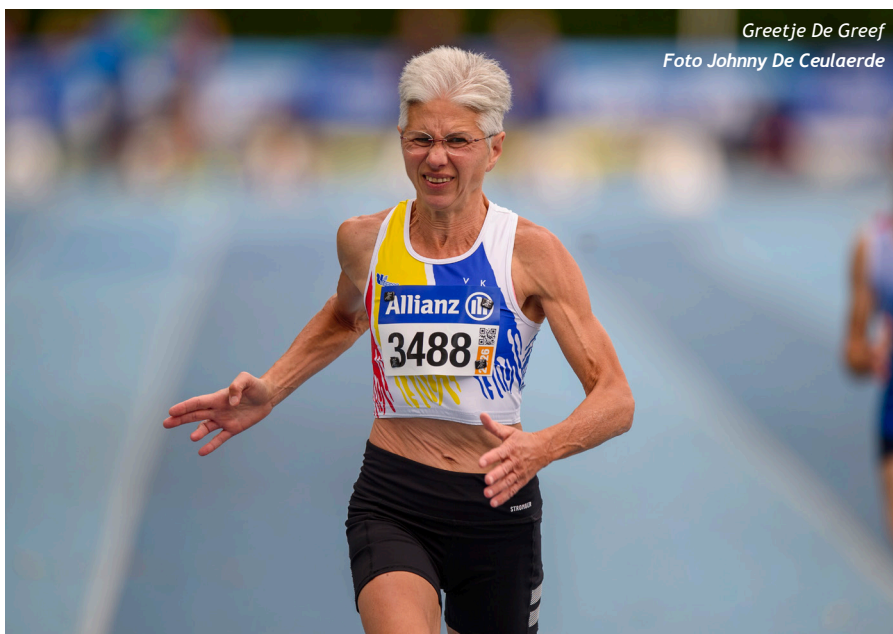
Zullen we nog een beetje gooien met superlatieven? Want nu komt **Kristien Oplinus/FLAC** (W70) aan de beurt, nadat **Karine Clauwaert/DEIN** (W65) bevestigde in wat ze altijd goed doet; titels dit jaar op de 100m, 80mH, hinkstap en ver! Kristien, een beetje ongewoon, maar was "content en preus (lees trots)" om het op haar West-Vlaams te zeggen, haar 70ste verjaardag te vieren na het KVV in Merksem. Vorige winter en dit outdoorseizoen al goed voor telkens 4 nationale records! De triple titel 100m-200m-400m was zo goed als een certitude, maar opnieuw een BR scherper stellen op de 200m (33"60) toont ook haar sterkte aan op dit moment. Ze twijfelt nog, maar ook zij droomt van een bezoekje aan het WK Zuid-Korea Daegu! Kunnen

we dan nu afronden? Neen absoluut niet! U hebt nog de W75 te goed met **Lut Van Pelt/VOLH**, de indoorkampioene 60m met een BR, een chrono die ze nadien in Torun nog verbeterde! Op zondag liep zij zowaar bijna een halve seconde sneller dan op het BK in Beveren twee jaar terug. Nieuwe toptijd: 20"74, en dit tot groot jolijt van haar meegereisde supporters. Op de baanronde kon de hinkstaprecordhoudster **Nele Mommen/ACA** (W35) beslag leggen op het goud in 1'06"12, nadat de kampioene van vorig jaar **Sofie Rummens/DCLA** voor de 100m-200m-dubbel ging. **Veerle Dejaeghere/AVR** (W50) debuteerde op de 400m met zowaar een titel: 1'10"28. Groots vertoon echter in diezelfde reeks van de Brugse **Veronique Tanghe/OB** (W55) die haar eigen Belgisch record van het vorige BK overtrof met 1'06"65! Deze winter was ze ook al goed voor indoorrecords op de 800m en de mijl!

Op de 300m horden een verdiende titel voor meerkampster **Gerda Andries/AVKA** (W60) in 1'06"16 die de eer had om met een meervoudige wereldkampioene te lopen uit Ierland. **Géraldine Finegan** woont in Luxemburg maar is aangesloten bij Dampicourt. De Ierse records van deze dame zijn niet bij te houden maar toch was ze bijzonder blij met haar nieuw lers record van 53"44!

SPURT MANNEN

Sprinttriple voor **Valentin Bascour/OSGA** (M35): 100m in 11"64 200m in 23"63 en 110mH in 18"04. Voor nog snellere tijden moeten we richting M40 kijken waar de indoorkampioen 60m-400m (mét BR) **Wim**



Raes/OEH (M40) moest opboksen tegen een windsnelheid van -4,6m/s in de 100m (11"36), Hij kwam gelukkig in rustiger vaarwater voor zijn 200m (22"75) en knalde op zondag naar een toptijd van 49"67 op de 400m. En knallen moest hij wel, want op de 400m zag hij naast zijn zij een fitte (recordhouder in hinkstap) **Simon Baerts/AVT (M40)**. Simon bengelt weliswaar aan het einde van de M40-categorie met zijn 44 jaar, maar met die 50"40 en zilveren medaille toonde ook hij absolute topsprint-kwaliteit. Dat heel oude BR M45 van 51"22 uit 1994 gelopen in Athene door Eddy Neyts komt volgend jaar eindelijk nog eens in het gedrang, als Simon zo blijft lopen!

Voor Wim (4 Belgische indoorrecords en 1 outdoorrecord) dus een solide basis met deze 3 gouden medailles om zijn seizoen verder af te werken. Na zijn Europese Torun-escapades met brons op de 400m en brons op de 4x200m met een nationaal record, vertrok hij meteen op stage en besloot hij om daarna rust in te bouwen en zo staat hij nu aan het begin van de opbouw. Wordt zeker vervolgd!

Bij de M45 verdeelden **Kevin Muffels/ATLA** en **Yves Reymen/ACKO** netjes de kleuren. Kevin goud op de 100m, Yves zilver. Op de dubbele sprintafstand 200m werd het de omgekeerde volgorde! Op de 100m moest **Kris Decatelle/AVLO (M50)** de thuisspeler, **Adekunle Ogunyemi/MOHA (12"47)** voorlaten, maar op de 200m was zijn 25"39 ruim voldoende voor goud. **Armand Mve Obiang/OCAN (M55)** in prima vorm, pikte indoor al de dubbel in, en herhaalde dit outdoor: 12"91 en 25"82 Bij de M60 kregen we de mooiste en spannendste confrontatie tus-



Ronny Coene
Foto Johnny De Ceulaerde

sen de kroonjuwelen van AVLO en BRABO. **Marc Besson/BRAB (M60)** (teammanager in Torun) toonde zich nu het sterkst in de kortste sprint in 12"50, maar dat hadden we op voorhand al in overweging genomen nadat Marc Erwin Thibau/AVLO (M60) zijn 60m-indoorrecord in Torun had verbeterd.

De zevenvoudige recordhouder, zowel indoor als outdoor (14 stuks dus in totaal!) en dubbel zilver op het indoor EK in Torun, Erwin, trok dan weer op de 200m (25"37) en 400m (56"25) aan het langere einde. Beide heren worden verwacht in Zuid-Korea, hou jullie vast! Kort nadien, meer suspens met **Paul-Emile Chenois/CRAC (M65)** en **Dirk Jacobs/ACHL (M65)**. Er is er wel altijd ééntje die zich last minute afmeldt met

pijntjes, maar dit jaar is het gelukt! Het is de nationale recordhouder Paul-Emile die het haalde: 13"16 en 26"89. **Daniel Jeanmotte/OSGA M70** won goud op de 100m in 15"13, net voor de ongewone afstand voor **Jos Herinckx/GRIM (M70)** (houder van 4 outdoor- en 5 indoorrecords 400m, 800m), maar Daniel moest op de 200m dan het onderspit delven waarbij Jos goud veroverde in 30"86. Jos voegde er nog een 400m-titel aan toe op dag 2 : 1'07"23. Een absolute klaskap zagen we bij de M75: **Hugo Verhaegen/AVLL (M75)** topte alle 100m-200m-300m-400m nationale records af in het voorjaar, nadat hij in Torun ook al de indoorrecords 60m en 200m verbrak met Europees 200m-zilver. Hij had maar 1 taak te vervullen: 3 titels binnenhalen, makkie!

Florian Thomas/DAMP M35, ook 800m-specialist, maar dit weekend op de 400m actief, overheerste met een snelle nieuwe beste jaarprestatie: 50"66. De rijzige M45 van AVKA, Egwin Van Minnebruggen, breide aan zijn indoortitel ook nog de doortitel in 52"87. **Laurent Broze/RIWA (M50)**, de voorzitter van RIWA, kende geen weerwerk bij de M50 met goud in 56"01 en ook zijn clubgenoot **Philippe Mauclet/RIWA (M65)** stond op het hoogste schavotje bij de M65. Zijn tijd: 1'01"82. **Gaston Telier/DEIN (M80)** tenslotte, bond ook zijn 400m-spikes aan en bracht inclusief speer, 2 gouden medailles mee naar thuisstad Deinze.

Op de korte horden noteren we nog knappe prestaties van o.m. **Rob Thys/ABES (M45)** in 17"14, die hiermee zijn ontgoocheling voor het afgeven van het goud op de lange horden in de laatste meters aan **Pieter Quartier/DEIN (M45)** (58"92) doorspoelde;



Marc Besson
Foto Johnny De Ceulaerde

Serge De Smedt/TUAC (M50) 16"34 en Yves Herregodts/VITA (M55) 19"55, Guy Van Damme/HAMM (M60) 18"86, recordhouder Jan Vlamings/AVN (M65) 20"53 en Marc Buelens/BERT (M70) 19"86.

Op de lange horden (300mH-400mH) een uitmuntende tijd voor steeplerecordhouder Eduard Pelgrims/ACA (M70) van 58"31, Edwin Cools/LOOI (M65) 57"69, Patrick Depuydt/ZA (M60) 48,77, Koen Vervoort/KAAG (M50) 1'07"69, Bert Mispion/RCG (M35) 1'05"38 die nog maar net een steeple in de benen had waarop hij zilver won en Joachim Zephirin/KKS (M40) 1'00"93.

WERPNUMMERS VROUWEN

Jessie Desmet/DAC (W40) die het indoor-record kogel vorige winter verbrak kijkt nu aan tegen een worp van 12m46. Op het EK in Torun was ze ook al succesvol met discus (zilver) en brons (kogel). Fijn dat Sophie Verlinden/WIBO (W45) terug is na een competitie-loze winter. De recordhoudster kogel haalde goud met 10m77 deze keer.

De plaatselijke kogelspecialiste Saskia Janssens/AVLO (W50), vice-Europees kampioene van Torun kon er helaas niet bij zijn, dus dan lagen alle kansen open voor Laurence Reckelbus/RCAS (W50), dé werpspecialiste in vooral kogelslingeren en gewichtwerpen, gooidde een ferm PR kogel van 10m21 en won ook het discus (27m16), dubbele titel! Ingrid Vos/ACW (W55) had een topdag: vorig jaar 3x zilver, dit weekend 3x goud (kogel 9m22, discus 26m13, speer 21m57) en mag ons land gaan vertegenwoordigen in Zuid-Korea! Ook voor Daniele Denisty/UAC (W60) dezelfde triple, al bleef ze in haar nieu-

Ricky De Zutter
Foto Johnny De Ceulaerde



we categorie op haar honger zitten voor een BR. Haar tijd komt wellicht nog. De West-Vlaamse Carine Joye/MACW (W70) kwam in discus (22m67) vrij dicht bij het BR van Marie-France Boucegneau /MOHA. Anouska Hellebuyck/DEIN (W35) is ongeslagen als master op BK's en gooide de discus ruim voorbij de 51 meter (51m66). Titelverlenging voor Lindsay Van Espen/ROBA (W45) in discus (30m12), na zilver in kogel. Eveneens titelverlenging, maar dan in speer (24m35) voor Leen Heyrman/ACW (W65), nu nog 69, dus kijkt ze aan tegen een potentieel BR 70, eens ze die verjaardag bereikt.

SPRINGNUMMERS VROUWEN

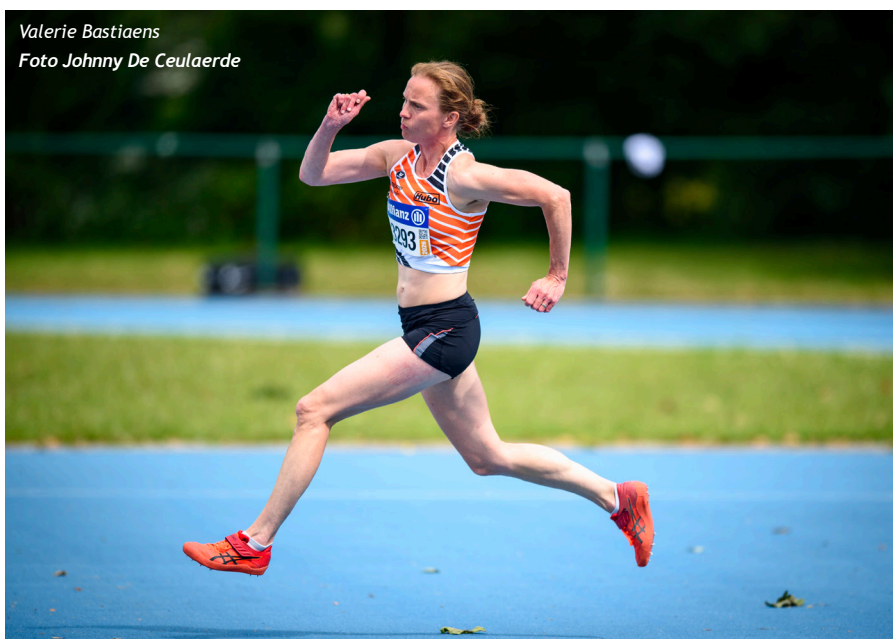
Anne-Catherine Clement/DAMP (W50) trok huiswaarts naar het diepste puntje in

België met 3 titels: hinkstap (9m55), ver (4m41) en 80mh (14"11). Hilde Bottin/DCLA (W60), indoorzilver in Torun en outdoorzilver in Madeira klopte af in het zand op 8m73 (hinkstap) en 3m82 (ver) Jocelyne Pater/ACLO (W70) recordhoudster hinkstap met 6m92 in Madeira plantte haar spikes in de bak op 6m04, samen met haar 200mH en 80mH, was ze goed voor 3 titels. De jongste springster en recordhoudster Nele Mommen/ACA (W35) eindigde met een zeer verdienstelijke 11m29, amper 10 cm boven haar BR. Meer knappe verspringtitels voor Lore Wosteyn/STAX (W35) 5m19, indoorkampioenen Jessica Van de Steene/KAAG (W40) 5m01 en Carla Viola/AVT (W55) 4m12. Anouk Lilien/FCHA (W45) blijft keer op keer het polsstok trouw en bevestigde opnieuw met 2m65. Zowel Lieve Clauwert/DEIN (W50) met 1m30, als Valerie Bastiaens/ABES (W40) met 1m45 verlengden hun hoogspringtitel.

WERPNUMMERS MANNEN

Robin Van Poucke/WIBO (W35), 6de op de indoorkampioenschappen in Torun, kroonde zich tot Belgisch kampioen bij de jongste speerwerpers (41m70). Een verdere worp moesten we gaan zoeken in de hogere categorie, bij Ricky De Zutter/RIEM (M40) met 46m20. Maar de allerbeste worp situeerde zich bij de M45, bij Mathias De Preter/RAM (M45) met 48m45, in de eerste gemengde speerwerpreeks op zondag. Helaas moeten we al een tijdje de voormalige wereldkampioen en Europese kampioen Zacarya Aznag/LOOI missen. Kort nadien kon ook de regerende kampioen Frederic Vanhollenbeke/RIWA (M50) uitpakken met een nieuwe titel (46m54). Georges Bobbaers/ATLA (M70) de record-

Valerie Bastiaens
Foto Johnny De Ceulaerde



houder bij de M65, imponeerde nog met zijn gouden worp van 36m52 (niet zo gek ver weg van het BR M70) en met de titel in het kogel met 10m86. **Jean-Michel Lempereur/UAC** (M60) was dan weer groots in het discuswerpen bij de M60 (46m30) en gooit slechts een metertje onder het BR. Maar dé werpsensatie kwam er tijdens de felbevochten 800m-reeksen. **Jurgen Van Den Branden/AVLO** (M55), de werpcoach van de HEL throwers had al eerder dit seizoen pogingen ondernomen in Eeklo om in zijn nieuwe categorie te excelleren. Op dit BK lukte hem dat uiteindelijk door het BR van **Johan Van Gansbeke/DEIN** te overtreffen met 45m03! Feestje bij het thuispubliek! **Alain Guillaume/BBS** (M50) was, net zoals vorig jaar ook de betere in het discus met 44m41, maar we moeten zijn topprestatie vooral gaan zoeken in het kogelstoten. Maar liefst 3x verbeterde hij dit voorjaar al het nationaal record (voorheen **Yves Sneyers/LOOI**, op dit BK goud bij de M60 met 12m68) dat nu op een meer dan solide 16m45 gebracht werd. Op het BK realiseerde hij 15m29, uiteraard ruim voldoende voor zijn 2de titel. Ook Alain zal hiermee vast in de kijker lopen op het WK in Daegu!

De gouden medaillewinnaar in het kogelstoten (12m25) bij de cat M50, **Walter De Wyngaert/ROBA** (M50) had dit voorjaar al een nationaal record op zak, maar dan in het hamerslingeren. Hij is al jaren ongeslagen in alle mastercategorieën in zowel hamerslingeren als gewichtwerpen als de werpvijfkamp. Enkel het BR gewichtwerpen bij de M55 en de werpvijfkamp M55 kunnen nog doelen zijn voor Walter. **Jarno Wagemans/HAMM** (M35) deelde zoals verwacht de lakens uit in het kogel (14m04). **Filip Eeckhout/VS** (M45) do-

mineerde dan weer in kogel (13m52) én discus (37m46) en kan trots meer dan 100 kampioensmedailles voorleggen. In apocalyptische omstandigheden moesten **Timothy Truys/AVLL** (M35) met 45m65 en **Edwin Nys/DCLA** (M40) met 49m36 hun discuswedstrijd aanvatten, met kletsnatte handdoekjes, maar toch kwamen daar nog deftige winnaarsworpen uit!

SPRINGNUMMERS MANNEN

Björn De Decker/WIBO (M35), Europees indoorkampioen en recordhouder in hinkstap heeft ook het outdoorrecord op zak. Op het BK bleef hij daar ruim onder met 14m12, maar hij trok wel naar huis met 2 titels, al moest hij daarvoor in het verspringen tot de laatste sprong voor vechten (6m82) aangezien **Matthias de Leenheer/AVLO** (M35) na poging 5 met 6m63 nog virtueel op kop stond! Matthias boekte dus 2x zilver met hinkstap en ver. **Bert Muyltermans/SPVI** (M45) ontgoochelt zelden, ook voor hem opnieuw dubbelgoud in hinkstap (12m93) en ver (5m86). **Tom De Vreeze/DEIN** (M55) had zijn laatste werppoging met speer (zilver) moeten laten liggen om kampioen te gaan worden in hinkstap (10m51). Ook clubgenoot **Dany Vanhoeijen/DEIN** (M55), tevens recordhouder, sprong ook het verst maar dan zonder hinken, ver (5m19). In het hoogspringen moest hij **Guy Riské/AZW** (M55) met 1m55 voorlaten. Na zijn korte hordentitel kon meerkamper **Serge De Smedt/TUAC** (M50) ook polsstokgoud veroveren met 3m00.

Voor de indoorrecordhouder 60mH en de nummer vijf in de pentathlon op het EK masters in Torun **Bert Van Opstal/ACHL** (M60) waren dit weekend 2 titels weg-

gelegd: polsstok met 2m70 en hoog met 1m40, al kon hij in al zijn nummers niet voluit gaan. Tijd en rust zal raad brengen! Uiteraard was het uitkijken naar **Sofie's** broer en voormalige 400mH-specialist **Tim Rummens/DCLA** (M35). Vorig jaar goed voor een nationaal record in hoog op de interclub met 1m94. Sindsdien blijft hij scoren, net zoals vorig jaar haalde hij de titel binnen met 1m90! Krijgen we zondag een nieuwe recordpoging op de BVV masters Landelijke 1 in Lanaken?

U leest het, dit was een BK masters op zijn best! Toppers, elk in hun domein!

REACTIES

Jurgen Van Den Branden/AVLO (goud M55 discus met 45m03): "Het zag er de maandag voor het BK nog lastig uit omdat ik een serieuze ontsteking aan de arm had. Met de nodige verzorging en ontstekingsremmers was dat net op tijd verholpen. Ik had deze prestatie zeker niet verwacht na 17 jaar amper competitie en last aan de knie. Ik ben heel tevreden. 45 meter is niet slecht. Ik doe geen powertraining, maar de techniek is nog 'ca va' en de explosiviteit heb ik blijkbaar nog altijd. Het vorige BR van Johan Van Gansbeke stond er al 13 jaar. Dat record is mooi meegenomen. Zeker gezien de beperkte trainingen, mag ik hiermee heel tevreden zijn. Ik ben coach van de HEL Throwers en woensdag train ik mee met mijn atleten. Er waren veel mooie prestaties in onze groep met goud voor **Jarno Wagemans** en twee keer zilver voor **Peter Van Driessche**. We hebben een berichtje van de HEL Throwers geplaatst op onze sociale media en website en daar hebben we enorm veel positieve reacties op gekregen."

Luc Van de Vreken/AVKA (goud 2000m steeple): "Ik moest vooral rekening houden met **Guy Van Damme**. Dat is altijd een beetje mijn opponent. Voor het eerst sinds jaren kon ik hem afgelopen winter enkele keren kloppen in de veldlopen. Daardoor had ik het geloof dat het kon. De voorbije 10 jaar werd ik vaak tweede of derde op de steeple, dan won ik vier jaar op rij en vorig jaar was **Guy** nog de beste. Ik ben heel content dat het opnieuw gelukt is. Na een halve ronde had ik al 30m voorsprong. Dat is stilaan naar 50m gegaan en dan krijg je vleugels natuurlijk. Achteraf hoorde ik dat de ze hoopten dat ik zou stilvallen, maar dat is niet gebeurd. Over de chrono ben ik best content. Ik heb er echt wel alles uitgehaald. Volgende doelen zijn nu vooral de meerkamp: het KVV en BK en ook de 20-kamp in Turnhout."

Herman Van de Velde

Foto Johnny De Ceulaerde



Greetje De Greef/AVKA (goud W60 80mH in 14"21, 100m in 14"63 en 400m in 1'10"63): "Over de 80m horden was ik toch wel het meest tevreden. Vorig weekend op het PK zevenkamp had ik daarop al mijn record verbeterd en nu was ik weer 26 honderdsten sneller. Zo kom ik weer wat dichterbij het BR. Het BR op de 400m was toch heel onverwachts. Ik loop die afstand maar 1 à 2 keer per jaar en er stond zeer veel tegenwind in de laatste rechte lijn. Ik leek wel stil te staan. Daardoor was ik aangenaam verrast door m'n tijd. Hoe ik die huidige topvorm verklaar? Ik probeer veel te trainen natuurlijk. Al zat ik onlangs met een kleine blessure aan de aanhechting aan de hamstring. Ik heb dan gelukkig toch kunnen deelnemen aan de meerkamp in Herentals en na de nodige rust was er dit BK. Maar het is vooral door een hele winter goed getraind te hebben dat het er nu uitkomt. Wat de doelen nog zijn? De 80m horden ging een tijdje wat minder, maar nu begint het goed te draaien. Als ik nog een beetje snelheid win bij de start en op de eerste horde zit er daar nog iets moois in. Op de 100m en 200m wil ik graag mijn tijd verbeteren. Ik zou graag nog eens een 300m meepikken en het zou leuk zijn om eens een 400m te lopen in goeie omstandigheden. Een goeie vijfkamp afwerken zou ook tof zijn. Vrijdag word ik er 61. Ik zit nu nog in de beginjaren van mijn klasse W60. Het is dus nu het moment om het te doen."

Georges Bobbaers/ATLA (M70 goud speer met 36m52, goud kogel met 10m86, zilver discus met 31m39): "Ik vond het spijtig dat ik in het speer met 1m40 het BR gemist heb. Ik ben records aan het najagen dus dat was een teleurstelling. Kogel en discus waren goed. Het speer was

eigenlijk ook oké. 36 meter is een mooie afstand, maar ik had op ietsje meer gehoopt. Al mag ik natuurlijk niet klagen. Er komen zeker nog kansen. Deze maand is er nog een meeting in Tessenderlo, ik neem ook ieder jaar deel aan de werpvijfkamp en dan is er nog het KVV masters. Ik moet wat geduld oefenen en dan zal het record hopelijk wel komen. De aanloop is niet meer zo vloeiend als vroeger. Ik sukkel al sinds 1994 met een kraakbeenletsel aan de knie, maar we maken er het beste van."

Lieselotte Beck/AVLO (M40 goud 1500m in 4'44"27 en goud 5000m in 17'52"80): "Ik ben over allebei de wedstrijden heel tevreden. Het is twee keer een persoonlijk record geworden. Sinds ik ben veranderd van club en bij AVLO ben beginnen trainen bij Simon De Vriendt, ben ik meer op de piste aan het focussen. In de 1500m zag Katrijn Vande Riviere, de winnares bij de W35, het zitten om te hazen voor mij. Zo heb ik die 4'44 kunnen halen. Ik ben daar heel tevreden over. In de 5000m kon ik heel de tijd volgen achter twee vrouwen die in de W35-categorie liepen. Ik ben heel blij dat ik op een kampioenschap twee hele mooie tijden heb kunnen lopen. Meestal verloopt een kampioenschap nogal tactisch, maar ik had het geluk dat er werd doorgelopen. Zeker voor het thuispubliek was het super om zo goed te lopen. Ik wil graag mijn 5000m-tijd nog verbeteren. De 5000m op het Allianz BK AC is nog een doel. Hopelijk mag ik er deelnemen met mijn tijd, want de bezetting is sterk. Het zou super zijn om daar tussen de toppers te lopen. Volgend weekend is er nog de BVV masters en op de IFAM kan ik er nog een 1500m lopen. Er staat dus nog veel op de planning."

Ronny Coene/KAAG (M55 goud 800m in 2'15"83): "Zo'n 800m op een kampioenschap verloopt natuurlijk altijd wat tactisch. Dat zijn niet de wedstrijden waar je vaak records loopt. Voor mij gaat het vaak een beetje aan hetzelfde stramien. Ik kan het me veroorloven om de eerste 400m te volgen om dan in de tweede ronde een versnelling te plaatsen die tot het einde draagt. Ten opzichte van de 1500m-types heb ik een groot voordeel met mijn 400m-snelheid die ik meeneem naar de 800m. Al is 'snelheid' relatief bij de masters. Het is de titel die telt. Los van de kampioenschappen doe ik weinig wedstrijden, maar het BK staat altijd met stip genoteerd. Er waren trouwens veel knappe prestaties van KAAG. Jessica Van De Steene, Christ Willems, Koen Fasseur,.. We proberen in de club onze masters een revival te geven. Zowel met de recreatieve als met de competitieve masters zijn we met enkele trainers goed aan de slag aan het gaan. We proberen er bij de masters de swing een beetje in te krijgen en dat lukt. Voor de BVV moeten we naar Roeselare zondag. Vorig jaar stegen we naar Landelijke 2. Het is nog volop puzzelen om de ploeg volledig te krijgen, want er zijn een paar geblesseerden. Maar zulke wedstrijden zijn bevorderlijk voor de groepssfeer. We proberen zoveel mogelijk mensen te betrekken in het mastersgebeuren."

TEKST: ANNE-MARIE BEQUOYE

REACTIES: BART SPRUIJT



COVER Linda Hermans

FOTO Johnny De Ceulaerde

Atletiek Vlaanderen vzw

@letiekleven 21
Vrijdag 12 juni 2026

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Anne-Marie Bequoye
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.