

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ KVV OUTDOOR



KOEKELKOREN EN MAES TONEN TOPVORM

De beloften vrouwen maakten het mooie weer op het Allianz kampioenschap van Vlaanderen in Heusden-Zolder op Hemelvaartsdag. Hoogspringster Merel Maes (1m91) en hordeloopster Noor Koekelkoren (13"03) toonden dat ze ambitie mogen koesteren op het EK U23 over ruim anderhalve maand in het Noorse Bergen. Wie daar wellicht ook van de partij zal zijn, is Steffi De Saegher. Zij dook in het spoor van Koekelkoren met 13"17 netjes onder de limiet. Bij de mannen tekenden Kwinten Cools (dubbel discus-kogel met 57m43 en 18m29) en Jonathan Sacoor (200m-goud in 20"54 met 4.1m/s rugwind) voor de betere prestaties. Veel snelle spurttijden geraakten niet in de officiële boeken wegens te veel rugwind.

VUURWERK OP 100M HORDEN

De 100m horden was één van de topnummers van het kampioenschap. In de reeksen gaven Noor Koekelkoren/DCLA (13"20) en Steffi De Saegher/ACW (13"28) al een zeer sterke indruk. In de finale ging het nog een stuk harder: 13"03 voor Koekelkoren en 13"17 voor De Saegher, die 7 honderdsten onder de EK U23-limiet dook. Groot was de blijdschap toen de windmeter 1.4m/s aangaf. Vorige zomer trokken de twee nog samen naar het WK U20 in Lima (Peru). In Noorwegen mogen ze tonen wat ze in hun mars hebben bij de beloften. Amber Van Den Bosch/ZWAT (13"51) nam het brons in ontvangst. Bij de mannen heerste Nathan Boone/DEIN op de 110m horden. 14"05 met wind +3.4m/s. In de 400m horden vrouwen leek Inge Bellemans/ROBA op weg naar goud, maar ze trippelde voor de laatste horde en de 21-jarige Amelie Sonnevill/KAAG schoot haar nog voorbij om te winnen in 1'01"86 voor Bellemans (1'02"07) en Ellemieke Maenhout/FLAC (1'02"08). Bij de mannen liep Dries Peeters/AVKA clean naar het goud in 52"47.

SPANNENDE 1500M EN 5000M

In de 800m vrouwen nam Liselot Smolders/ROBA met veel vertrouwen de kopstart. Niemand volgde haar hoge tempo. Na een doorkomsttijd van 1'00 na 400m verzwakte ze in het tweede deel, maar ze hoefde niet meer door te pushen om het goud veilig te stellen in 2'08"17. Bij de mannen hield Kobe Hermans/DCLA een geslaagde snelheidstest: winst in 1'55"97.

171



Steffi De Saegher
Foto Johnny De Ceulaerde

400m-specialist Jonathan Sacoor/OEH was één van de grotere namen op het Allianz KVV. Na de World Relays en de interclub, gaf hij voor de IFAM forfait om op het KVV de drukke meimaand af te sluiten met een 200m. Hij won de finale in 20"54. Ruim onder zijn PR van 20"90, maar niet homologeerbaar wegens 4.1m/s meewind. Adrien Devriendt/ACME (21"02) en scholier Niels Vandezande/DCLA (21"27) flankerden hem op het podium. In de reeksen liet Sacoor 20"96 (wind +1.3m/s) optekenen. Vandezande liet zien dat hij de EYOF-limiet van 21"47 in de benen heeft. Bij de vrouwen heerste 400m-specialiste Manon De Marez/AVR in 23"76. Messalina Pieroni/AVLL pakte zilver in 23"98. In de 100m-finale bij de mannen ontbraken enkele gevestigde waarden. Maar Cédric Verschueren/ACW heeft z'n titel niet gestolen. 11"44 (met wind +2.7m/s) is een prima resultaat. Spurtster in vorm Janie De Naeyer/OEH (11"41) kreeg in de 100m-finale sterk weerwerk van juniore Camille Sonnevill/KAAG (11"42). Het windvoordeel bedroeg hier +3m/s. De rechtstreekse finales van de 400m waren een kolfje naar de hand van Jonas De

Smet/OEH (47"43) en Eline Claeys/ATLA (54"31). Voor die laatste was het nog maar haar tweede competitie in elf maanden na een lange sukkelperiode met blessures.



Storm Vervloet
Foto Johnny De Ceulaerde

Lore Quatacker/KAAG had in de tactisch gelopen 1500m de snelste slotronde in huis. Ze triomfeerde in 4'48"92 en verwees master Birgit Van Bogaert/ALVA (4'50"35) en juniore Noor Jacques/DCLA (4'50"49) naar de dichtste ereplaatsen. Cadette Joke Tytgat/ROBA (4'50"78) strandde op een zucht van het podium. Bij de mannen kregen we een razend spannende ontknoping. Junior Storm Vervloet/TUAC (3'54"04) legde thuisatleet Dieter Vaesen/AVT (3'54"52) en Thomas Borry/SPBO (3'54"84) erop in de prangende eindsprint.

In de 3000m steeple is junior Ruben De Smedt/AVLO bezig aan een sterke reeks. Na 9'13"12 op de Flanders Cup in Lokeren (11/05) en 9'11"19 op de IFAM (25/05) had hij aan 9'23"63 genoeg voor de titel. Bij de vrouwen stond er geen maat op Jolien Van Hoorebeke/RIEM die de klus klaarde in 10'53"17. In de 5000m vrouwen gaf de eindsnelheid van Laura Schadron/ZWAT de doorslag. Febe Triest/ALVA en Charlotte Penneman/ACW plooiden in de slotfase. De winnende tijd van 16'46"93 was bijnaak. Al evenveel spanning bij de mannen waar Lode Van Tente/DCLA finaal afrekende met Simon Ferson/LOOI (zilver). Ook hier was de chrono (14'41"14) van geen tel.

MEREL MAES CONSISTENT

Dat Merel Maes/VAC het hoogspringen won, is natuurlijk geen verrassing. Ze klom 1m91 hoog en ze toonde met één zeer goeie sprong op 1m94, waarbij de lat nipt naar beneden kwam, dat een PR wenkt. Intussen bouwt ze aan een straffe reeks. Met haar

1m91 sprong ze voor de derde wedstrijd op rij hoger dan 1m90 nadat ze dat kunstje al klaarde op het BK indoor beloften (1m91) in maart en op de interclub (1m93) op 18 mei. Voor Yorunn Ligneel/HCO (zilver) en juniore Svea Van Laere/AVLO (brons) betekende 1m74 het eindstation. Bij de mannen claimde Sten Geenens/ASVO de hoogspringtitel met 2m07. Junior Lorenzo Nys/DCLA (2m04) en Arne Min/AVLL (2m01) vervulde het podium.

In het verspringen was het vooral de kunst om de aanloop te doen kloppen met de sterk wisselende rugwind. Maité Beernaert/HAC (goud met 6m33) en Jeroen Gonissen/FLAC (goud met 7m73) slaagden daar in het best. Het windvoordeel bedroeg in beide gevallen iets meer dan 4m/s. In de spannende hinkstapcompetitie (de top vier zat op 20 cm) bij de vrouwen kreeg thuisatlete Margot Delbaere/AVT de gouden plak. Nog een andere AVT'ster, cadette Lewis Geuns liet zich opmerken met 11m84. Daarmee wordt ze de vierde Belgische cadette aller tijden. Bij de mannen won Luc Goossens/ATLA de hinkstapcompetitie met 15m39 (wind +2.6m/s). Op termijn zal de 18-jarige atleet met dubbele nationaliteit internationaal wellicht voor Nederland uitkomen. Polsstokspringster Hanne Vandebrucque/KKS zweefde als enige over 4m00 en pakte zo haar eerste KVV-titel outdoor nadat ze vorig jaar nog vrede moest nemen met zilver. Bij de mannen bevestigde Thomas Van Nuffelen/DCLA zijn status met goud met 5m20. Zijn KVV-titels outdoor zijn nog maar net op één hand te tellen na eerder goud in 2019, 2021, 2022 en 2023.



Jolien Van Hoorebeke
Foto Johnny De Ceulaerde

BEERNAERT DICT BIJ EK U23

De hamercompetitie vond plaats in Tessenderlo in de ochtend. Man in vorm Devlin Neyens/VAC slingerde z'n tuig 66m37 ver. Hij legt de laatste wedstrijden een fenomenale regelmaat aan de dag met telkens afstanden van in de 66m, 67m of 68m. Bij de vrouwen bleef winnares Manon Beernaert/HAC met 56m82 iets meer dan 2 meter verwijderd van de EK U20-limiet. Twee dagen later op de Flanders Cup in Lier sloopte ze met 57m34 nog wat dichterbij. Op de ranking aller tijden in België staat ze stevig derde bij de junioren en zesde bij de alle categorieën. Na haar competitie repte ze zich naar Heusden waar ze nog brons in het kogel meegraaide met 13m04. Juniore Lenne Jacobien/ACHL (14m39) benaderde de limiet van 14m57 voor het EK U20 en pakte zilver. Elena Defrère/KAAG (15m49) ontving de gouden medaille. Bij de mannen had Kwinten Cools/DCLA een begenadigd dagje. In het kogel gaf de 22-jarige kogel-specialist met een stevige laatste stoot van 18m29 Andreas De Lathauwer/VS (17m62) en Alexander Anthonissen/KAPE (17m13) het nakijken. Dat nadat hij eerder al discusgoud behaalde met een dik persoonlijk record van 57m43. Met dank aan de gunstige wind. Master Anouska Hellebuyck/DEIN haalde haar zoveelste KVV-titel in het discus op. Haar resultaat: 45m74. Axelle Pieri/ATLA (PR van 43m68) en scholiere Laure Plaetevoet/HCO (40m42) mochten mee op het podium.

De speertitels gingen naar Kirsten Umans/HAKI (41m96) die nipt juniore Martha Van



Kwinten Cools (m), Andreas De Lathauwer (l) en Alexander Anthonissen (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

Get
ready for
the **best**

Allianz 

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

Ballaer/ACHL (41m22) klopte en naar Cedric Sorgeloos/ACW (69m78) die al bijna even nipt Bram Van der Reyssen/ACW (67m99) vloerde. De speerwerpers worstelden duidelijk met de wind.

3 BR'S BIJ DE MASTERS

De 36-jarige discuskampioene Anouska Hellebuyck/DEIN was niet de enige master die zich in positieve zin liet opmerken. Er sneuvelden op het Allianz KVV drie Belgische records in de jongste categorie. Björn De Decker/WIBO landde 14m81 ver in de hinkstapzandbak. Een zeer ruime verbetering van zijn eigen BR M35 van 14m24. Hij deed er trouwens nog een bronzen plak bij in het ver met 6m89. Ook in die discipline ligt het BR masters (7m11) misschien wel binnen zijn bereik. Bij de vrouwen scherpte Nele Mommen/ACA het BR hinkstap W35 van Heide Paesen aan met één centimeter tot 11m39. In de 400m horden veegde Jori Stroobants/VITA het BR van de tabellen. Hij finishte zesde in 55"45 waarmee hij 13 honderdsten onder het BR dook. Ook de spurtprestaties (100m en 200m) van de 41-jarige Thoms Van Ingelgem/LEBB verdienen een vermelding. Hij klokte 10"99 en 22"20. Helaas telkens met te veel windsteun. Zijn BR's bij de M40, die hij vorig jaar neerzette, staan op 10"86 en 21"89. De 39-jarige Edwin Nys/DCLA wierp z'n discus met 50m09 netjes voorbij het 50m-merkteken. Het leverde hem 'slechts' een vierde plaats op. Veelbelovende mastersprestaties de BVV masters en BK masters in aantocht de komende weken.



Nele Mommen

Foto Johnny De Ceulaerde

REACTIES

Amelie Sonnevile/KAAG (goud 400mH in 1'01"86): "Ik zag Inge (red. Bellemans) een beetje trippelen voor de laatste horde. Ik dacht toen: het kan nog! Dan ben ik tot de finish blijven strijden. Ik ben blij dat het nog gelukt is. Voor mij is de wind niet perse een nadeel. Normaal kom ik te dicht op de horden uit, maar 'dankzij' de tegenwind kwam ik op de eerste horden prima uit. Het klopte. Van mijn PR heb ik nu een tien-de afgedaan. Dit was een hele goeie race, maar in mooiere, warme weersomstandigheden kan ik misschien nog sneller. Nu komen eerst de examens eraan en daarna

bekijk ik welke wedstrijden ik nog ga lopen in de zomer."

Dries Peeters/AVKA (goud 400mH in 52"47): "Omwille van de wind had ik mijn raceplan een beetje aangepast. Ik heb één stap extra gezet voor de eerste vijf horden. Dat hielp. Zo liep ik economischer en in het tweede deel heeft dat geloond. Ondanks de wind en de mindere tijd ben ik heel tevreden. Het blijft toch altijd iets speciaals om eerste te eindigen op een kampioenschap. Na mijn titel in Merksem in 2022 is dit mijn tweede goud op het KVV. Wat de doelen nog zijn? Mijn persoonlijk record van 51"41 staat er al sinds 2021. Het is hoog tijd om die tijd te verbeteren. Ik hoop om deze zomer mijn PR aan flarden te lopen. Het BK blijft ook nog een heel belangrijk doel. Ik hoop ook om nog een paar wedstrijden van internationaal niveau te lopen in binnen- en buitenland."

Eline Claeys/ATLA (goud 400m in 54"31): "Ik had op de IFAM mijn eerste wedstrijd in bijna een jaar gelopen. Mijn wedstrijdindeling liet daar de wensen over. Ik nam me voor om deze keer sneller door te komen. Wat niet zo gemakkelijk bleek gezien de harde wind. Het was zwaarder dan ik had verwacht. Zonder de wind had er wellicht meer ingezeten. Momenteel ben ik nog maar een zevental weken fatsoenlijk aan het trainen. Op dit moment is de blessure onder controle. Intussen gaat het de goeie richting uit. Ik had niet verwacht dat ik na zo'n korte trainingsperiode al zover zou staan. Hopelijk blijft het goed gaan."

Thomas Van Nuffelen/DCLA: (goud polsstok met 5m20): "Het was wat wisselende



Eline Claeys

Foto Johnny De Ceulaerde

wind, maar de wind zat voornamelijk in de rug. Voor polsstokspringers is dat wel oké. Over de hoogte ben ik best content. Het begin van mijn seizoen viel een beetje tegen. Ik miste ritme op de wedstrijd aanloop. Vlak na de trainingsstage werd ik ziek waardoor ik enkele wedstrijden miste. Blij dat alles nu onder controle is. Hier kunnen we op voortbouwen. Ik hoop nog op een PR. 5m45 halen zou super zijn. Wie weet kan ik dan zelfs richting de 4m50 klimmen. De grootste vooruitgang zit hem bij mij nog in het gebruiken van langere stokken. Die stap hoop ik nog te zetten en dan komen er hopelijk mooie prestaties uit."

Merel Maes/VAC (goud hoog met 1m91): "Het is fijn dat ik opnieuw zo consistent ben. De aanloop zat ook goed. Net als voor de interclub had ik nochtans niet het beste gevoel. Mijn tweede poging op 1m94 was nog een hele goeie. Die hoogte zit er nog wel in denk ik. Binnenkort spring ik nog een wedstrijd in Duitsland, daarna neem ik deel aan de European Team Championships en daarna rest er nog maar één wedstrijdje voor het EK beloften. Ik hoop deze vorm vast te houden tot het EK. Daar wil ik heel graag tonen wat ik echt kan. Ik ben momenteel niet per se aan het focussen op het WK in Tokio, maar het zou wel fijn zijn moest ik er via de ranking geraken. Ik zie het WK niet als iets waarop ik focus, het is eerder een leuk extraatje."

Liselot Smolders/ROBA (goud 800m in 2'08"17): "Mijn trainer Willy Van Ham had vooraf gezegd: loop maar door. En dan heb ik gedaan (lacht). Vorig weekend op de IFAM kwam ik ook in 60 seconden door. Het voelde nu nog goed na 400m. Maar in



Liselot Smolders
Foto Johnny De Ceulaerde



Dries Peeters (6125)
Foto Johnny De Ceulaerde

het stuk tussen de 500m en de 600m kreeg ik het heel zwaar. Daar voelde ik de wind. Met nog 120 meter te gaan keek ik een keer achterom. Ik zag dat er niemand vlak achter me zat en dan heb ik niet meer doorgeduwd. Ik had geen super winterseizoen. Mijn bloedwaarden waren niet zo goed. Ik had een tekort aan foliumzuur. Daardoor had ik niet super veel vertrouwen. Op het BK studenten, waar ik een 400m liep, is de klik gekomen. Ik voelde dat zowel de conditie als de snelheid terug goed zaten. Met de prestatie op de IFAM van 2'05"73 was het vertrouwen terug. Ik hoop nu om nog ietsje sneller te lopen. Nu ga ik eerst een maand terug wat trainen om me voor te bereiden op het volgende wedstrijdblok."

Manon De Marez/AVR (goud 200m in 23"76): "Het was winderig, maar ik ben



Manon De Marez
Foto Johnny De Ceulaerde

blij dat mijn tijd toch geldig is en dat ik onder de 24 seconden ben geraakt. Ik koos voor een uitstapje naar de 200m omdat ik het echt niet zag zitten om hier opnieuw een 400m te doen. Hoe ik de goede prestaties verklaar? Ik denk dat mijn 'worklife-balance' goed zit. Het feit dat mijn vriend Koen Bellemans ook mijn coach is, helpt ook wel. Hij kan bijvoorbeeld de training bijsturen als ik wat vermoeider ben na het werk. Mijn doel is om snel genoeg te blijven lopen om in de 4x400m-ploeg te zitten en om mijn record te verbeteren. Dat zal hand in hand gaan. Afgelopen weekend was ik wat teleurgesteld over mijn prestatie op de IFAM. Ik hoop op beterschap op de Memorial Buyle."

Adrien Devriendt/ACME (zilver 200m mannen in 21"02): "Op basis van de reek-



Kobe Hermans
Foto Johnny De Ceulaerde

sen zat er meer in. Daar liep ik héél ontspannen. Zowel qua gevoel als qua tijd had het beter gekund in de finale. Er had zeker een sub 21 ingezeten. Maar er komen nog veel kansen. Het was een goeie training om hier tweemaal een 200m te doen. Het is nu de kunst om de snelheid van de 200m op één of andere manier te verwerken tot de 400m."

Elena Defrère/KAAG (goud kogel met 15m49): "Algemeen is het de laatste tijd wat wisselvallig. Ik ben blij dat er één deftige worp bijzat. Op training begint het ook opnieuw een beetje te draaien. Met twee opeenvolgende wedstrijden van rond de 15m50 begin ik toch terug wat vertrouwen te krijgen. Ik neem waarschijnlijk deel aan de Universiade. Daar hoop ik op een mooie prestatie. Ik studeer criminologie. Normaal haal ik volgende maand mijn master. Ik moet enkel mijn thesis nog afwerken."

Kobe Hermans/DCLA (goud 800m in 1'55"97): "Ik wilde de snelheid nog eens testen. Natuurlijk kom ik van de 5000m, maar ik vind het belangrijk om snelheid in de benen te hebben voor de eindsprint. Ik ben nog niet 100% zeker of ik kan deelnemen aan de Unviersiade op de 5000m, maar normaal gezien komt dat wel in orde. Het doel is uiteraard om daar sterk te lopen. Daarnaast hoop ik om onder de 8 minuten te duiken in de 3000m. Momenteel is mijn PR 8'01 dus het moet nog een paar secondjes rapper. Die 8 minuten is toch een speciale mijlpaal."

Manon Beernaert/HAC (goud hamer met 56m82, brons kogel met 13m14): "Ik bleef 2 meter verwijderd van de limiet voor het EK U20. Ik ben blij dat ik dichterbij de limiet kom. Maar het blijft natuurlijk nog altijd 2 meter. Ik ben ook tevreden dat ik eens een wedstrijd afwerkte me allemaal geldige poging. Gemiddeld heb ik ongeveer drie geldige worpen. Ik ga nog werpen op de Flanders Cup in Lier (red. daar wierp ze 57m34), op een meeting in Merksem en op het BK hamer. Nog drie kansen voor de limiet dus. De focus ligt nu volledig op het hamerslingeren. Al had ik na mijn indoorprestatie met de kogel (red. 13m50) wel ook even aan die limiet gedacht. Het kogel ging eigenlijk best goed aangezien ik al een maand geen kogel had vastgepakt op training. Ik ben blij dat ik als eerstejaarsjunior nog 13m gehaald heb."

Maïté Beernaert/HAC (goud ver met 6m33): "Ik ben best tevreden. Die 6m33 was weliswaar met te veel wind, maar ik had een goed gevoel bij mijn sprongen. Ik



Adrien Devriendt (5793)
Foto Johnny De Ceulaerde

had toegewerkt naar dit kampioenschap en ik sprong ook mijn beste wedstrijd van het seizoen. Ik hoop nog te profiteren van deze piek op de Flanders Cup in Lier. Daarna volgen de examens en ik wil nog een tweede keer pieken richting het BK. Ik zit nu in mijn laatste jaar kinesiotherapie dus volgend jaar zal ik mijn sport moeten combineren met werk."

Jeroen Gonnissen/FLAC (goud ver met 7m73, wind: +4.2m/s): "Door de wisselende wind waren bijna alle pogingen ongeldig. Als de wind switch van 2m naar 4m maakt het dat niet makkelijk voor de aanloop. Jammer dat de pogingen niet geldig waren. Ik zou graag nog ver genoeg springen om zo nog de Europabeker te halen (red. hij sprong op 1 juni in Griekenland 7m71 met geldige wind). De strijd om het Europabeker-ticket gaat tussen mij en Yanni Sampson die indoor al 7m71 sprong."

Kwinten Cools/DCLA (goud kogel met 18m29 en goud discus met 57m43): "Ik had gewoon een goeie dag. Op training zit het al een tijdje heel goed. De discus vloog ver omdat de wind ook ideaal zat denk ik. De afstand in het kogel is in de lijn van wat ik momenteel waard ben. Ik weet dat wanneer het goed draait op training, er altijd een 18m-prestatie kan uitkomen. Ik train dag in dag uit op het kogelstoten. Het discus neem ik er vooral bij voor de fun. Ik hoop om steeds verder te stoten met de kogel. Ergens blijf het BR van 19m34 wel een doelstelling."

Bart Spruijt



COVER Podium 100m horden
FOTO Johnny De Ceulaerde

Atletiek Vlaanderen vzw
@letiekleven 21- Dinsdag 3 juni 2025

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Bart Spruijt

Niets uit deze uitgave mag worden vernieuwvuldigd 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.