

@LETIEKLEVEN

BK MASTERS SINT-NIKLAAS



STERKE LOOPPRESTATIES OP ZONNIG BK MASTERS

Het zijn drukke tijden voor de masters. Amper een week na de Beker van Vlaanderen stond het BK voor de deur. Net als in 2023 vond de titelstrijd plaats in Sint-Niklaas. Met ruwweg 20 categorieën en een 16-tal proeven waren er heel wat medailles uit te delen. Onvermijdelijk sneuvelden er een pak Belgische records. Opvallend genoeg allemaal in loopproeven. Jori Stroobants (400m horden) Greetje De Greef (200m en 400m) en Erwin Thibau (100m en 200m), Lizzy Immesoete (800m en 1500m), Karine Clauwaert (300mH), Veronique Tanghe (400m), Erwin Thibau (100m en 200m) en Edouard Pelgrims (2000m steeple) liepen zich in de boeken. De hoge temperatuur (vooral op zaterdag) leek weinig impact te hebben op de prestaties. De meeste aanwezigen genoten van een zeer aangenaam BK-weekend.

Embrechts won die wedstrijd voor **Frans De Ryck/VOLH** die uitgerekend op zondag zijn 80ste verjaardag vierde! Dat betekende dat De Ryck op de eerste competitiedag op zaterdag nog deelnam bij de M75 en goud won op de 5000m in 29'07"29. Zondag lag de temperatuur (iets) lager en vielen er sporadisch een paar verkwikkende regendruppels. Al bij al verliep de complexe organisatie het hele BK-weekend vrij vlot, zonder veel problemen of vertragingen.

182



De jarige Frans De Ryck
Foto Johnny De Ceulaerde

35: SNELLE JORI STROOBANTS

Het is een aangename vaststelling dat meer en meer nationale subtoppers de weg naar het masters-circuit vinden eens ze 35 kaarsjes hebben uitgeblazen. Dé absolute top-prestatie in de jongste categorie kwam op naam van **Jori Stroobants/VITA**. Op 29 mei op het Allianz KVV had hij het BR 400m horden al op zijn naam gezet met 55"45. "Maar er zit nog rek op die tijd", sprak hij toen. Profetische worden, want hij kletste er bijna anderhalve seconde af! De klok stopte op 54"00. Dankzij enkele sterke nieuwkomers lag het niveau bij de M35 opmerkelijk hoog. **Tim Rummens/DCLA** bevestigde met 1m90 zijn supersprong van 1m94 een week eerder op de BVV. **Cedric Van de Putte/ROBA** knalde zaterdag in de hitte naar de dubbel 1500m (4'04"03) en 5000m (15'25"43). Meervoudig Belgisch kampioen alle categorieën hinkstap **Björn De Decker/WIBO** won hinkstapgoud met 14m13. In de werp-proeven staken de 35-jarige **Jarno Wagemans/HAMM** (kogelgoud met 14m55) en de 39-jarige **Edwin Nys/DCLA** (discusgoud met 48m97) erbovenuit. De 39-jarige spur-

Met 429 registraties op zaterdag en 354 op zondag lag de opkomst op het BK masters nog een fractie hoger dan vorig jaar in Beveren en twee jaar geleden in Sint-Niklaas. Alle kampioenen in alle categorieën en disciplines opsommen is onbegonnen werk, maar we vermelden er in dit verslag toch een 50-tal.

TEMPERATUREN BOVEN DE 30 GRADEN CELSIUS

De temperatuur was één van de grootste gespreksonderwerpen op het BK. De hitte, vooral op zaterdag, speelde de masters vooral parten op de lange afstand. Gelukkig startten de 5000m-wedstrijden al in de ochtend en gebeurden er geen noemenswaardige accidenten. Dan was er voor sommigen op zaterdag nog een bijkomend probleem. Door de enorme verkeersdrukte geraakten veel deelnemers maar nipt op tijd op de wedstrijd. Zo moest **Kempenaar Leon Segers/ARAC** na drie uur filerijden zich reppen om nipt de start van de 5000m te halen. Hij bracht het er, als enige M80'er, in de hitte nog zeer goed vanaf. 24'33"94 is

een tijd waar veel jongere lopers jaloers op kunnen zijn. Op zondag keerde **Leon Segers** terug voor de 800m. Gelukkig met minder file deze keer. De atleet van trainer Roger

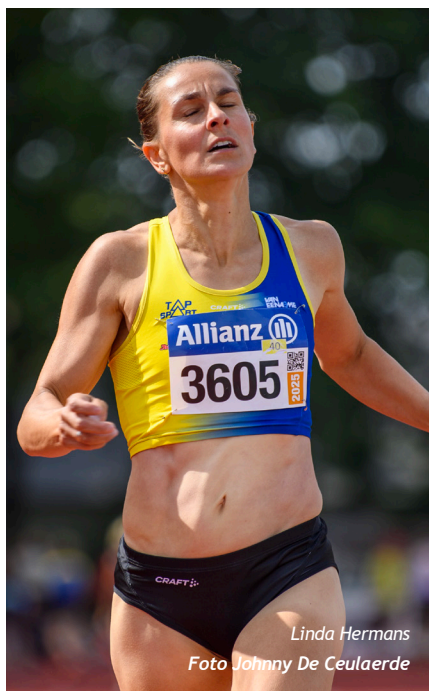


Jori Stroobants
Foto Johnny De Ceulaerde

ter **Wim Raes/OEH** raapte ook drie titels op: 100m (11"29), 200m (22"66) en 400m (49"99). Bij de jongste vrouwen sprong de discusprestatie van **Anouska Hellebuyck/DEIN** in het oog. Zij realiseerde haar beste prestatie van het seizoen: 48m65. **Sofie Rummens/DCLA** was de snelste vrouw op de 400m in 58"14.

40-45-50: PUIKE PEETRAIN

De 44-jarige **Barbara Trappeniers/MACV** deed het aardig op het slotnummer van het BK, de 2000m steeple. 7'51"85 was haar winnende tijd. Zaterdag had ze ook al brons gehaald in een hoogstaande 800m na **Lieselotte Beck/ACW** (zilver) en **Petra Bruggeman/RIEM** (goud). **Jessica Van de Steene/KAAG** (W40) liet in het ver een mooie sprongenreeks optekenen: 4m85-4m87-4m75-4m98-4m95-4m95. **Linda Hermans/RIEM** triomfeerde in de 1500m in 4'40"89. Bij de W45 haalde **Sophie Verlinden/WIBO** haar zoveelste kogeltitel binnen. Ze stootte 11m43. De dappere **Birger Raa/AVLO** (M45) combineerde met succes een 5000m in de ochtend met een 1500m in de namiddag. Zijn winnende tijden in de hitte: 4'09"24 en 16'19"54. **Bert Muyldermans/SPVI** (M45) tekende nog maar eens voor de dubbel hinkstap (12m91) en ver (5m86) en **Zacarya Aznag/LOOI** won het speer met 51m79. **Maryam Amellal/CABW** (W50) realiseerde de spurdubbel 100m (14"45) en 200m (28"54). Een van de vele uitblinkers bij de mannen M50 was **Filip Peetrain/OEH**. In het discus kwam hij tot 51m44. Daarmee benaderde hij zijn Belgisch record van 53m94 waarmee hij vorige jaar in Göteborg vice-



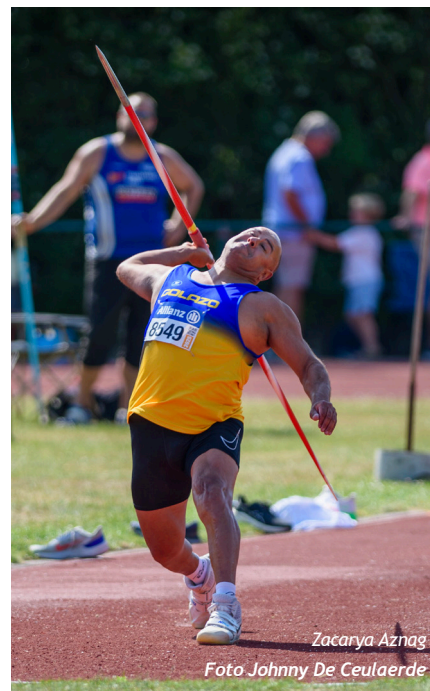
Linda Hermans

Foto Johnny De Ceulaerde

wereldkampioen werd bij de M50. In het kogel pakte hij z'n tweede goud met 13m78.

55-60-65: BR'S BIJ DE VLEET

Lizzy Immesoete/ACME is al enkele jaren zeer sterk op dreef op de 800m en 1500m en in het veldlopen. Nadat ze de voorbije jaren systematisch de records bij de W50 scherper stelde, liep ze nu als nieuwkomer bij de W55 twee BR's van **Sabine Dejaeghere/AVR** van de tabellen. Ze klokte 2'29"53 op de 800m en 5'05"80 op de 1500m. Sabine Dejaeghere moest overigens niet veel onderdoen. Zij werd telkens tweede in 2'38"14



Zacarya Aznag

Foto Johnny De Ceulaerde

en 5'12"28. **Veronique Tanghe/OB** spurtte supersnel op de 400m. Ze deed de klok stoppen op 1'07"15 en dook zo onder het BR van **Lieve De Roock/DAC** van 1'07"76. De 59-jarige **Danièle Denisty/UAC** was ook weer goed voor vier titels: kogel (10m65), hoog (1m25), speer (27m04) en polsstok (1m60). **Greetje De Greef/AVKA** en **Erwin Thibau/AVLO** zitten sinds kort bij de zestigplussers en zo komen er een resem BR's binnen hun bereik. Ze lieten er geen gras over groeien en pikten ieder twee recordjes mee. **Erwin Thibau** knalde naar de spurttriple 100m-200m-400m in 12"27, 24"81 en 56"57. Op de 100m en 200m verbeterde hij het BR. Zijn eigen BR 400m bleef nipt overeind. **Greetje De Greef** scoorde vier gouden plakken en twee BR's. Ze begon zaterdag met goud op de 80m horden in 15"11 en goud op de 200m in 30"45 (BR). Zondag deed ze er nog goud bij op de 400m in 1'10"63 (BR) en in het verspringen met 4m02. **Ann Algoet/ACW** (W60) won voor eigen clun het hoog met 1m32. Bij de W65 tekende **Karine Clauwaert/DEIN** voor een vierdubbele titel. Op de 300m horden verbeterde ze haar eigen BR van 1 jaar geleden op het BK masters in Beveren van 56"33 tot 55"69. Ze won ook het ver (3m99), de 100m (15"32) en de 80m horden (14"78). Bij de M65 liet de onvermijdelijke **Paul-Emile Chenois/CRAC** zich gelden met stevige spurttijden van 13"96 (100m), 26"87 (200m) en 1'03"18 (400m). M65'ers **Georges Bobbaers/ATLA** (goud speer met 38m90 en goud kogel met 9m77), **Jacques Gelisse/RFCL** (goud hoog met 1m40) en **Johan Van Gansbeke/DEIN** (goud discus met 37m07) verdienen ook een vermelding.



Georges Bobbaers

Foto Johnny De Ceulaerde

Get
ready for
the **best**

Allianz 

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

70+ : PELGRIMS PIJLSNEL

Edouard Pelgrims/ACA liep het Belgisch record 2000m steeple bij de M70 van de tabellen. Hij klaarde de klus in 9'05"05 en was zo bijna 20 sneller dan Jozef Claesens/VOLH in 2020. Met nog zilver in de 200m in 33"40, goud in het ver met 4m00 en goud op de 80m horden kon de Limburger terugblikken op een zeer geslaagd BK. Bij de W70 verdeelden Jocelyne Pater/ACLO en Magda Avau/OEH een groot deel van de titels. Pater won de 100m in 17"60, het ver met 3m14 en de 200m horden in 42"48 en de 80m horden in 19"37. Avau was de beste op de 200m in 44"87, in het hoog met 90 cm en in het hinkstap met 5m57. Er sneuvelden dan wel geen nationale records in de kampnummers. Bij de M70 kwam Dirk Van Tilborg/BRAB toch aardig in de buurt. Hij haalde een indrukwekkende 11m98 met de kogel. Het Belgisch van 12m17 zit er misschien nog wel in dit seizoen. Zijn discusprestatie van 20m40 mocht er ook wezen. De oudste master op het BK was het 92-jarige fenomeen Petrus Verdonck/AA, die logischerwijze Belgisch kampioen kogel (6m00) en discus (12m16) werd.

REACTIES

Karine Clauwaert/DEIN-W65 (goud 100m in 15"32, 80mH in 14"78, 300mH in 55"69, ver met 3m99):



Sofie Rummens
Foto Johnny De Ceulaerde

"In stilte was het BR 300m horden wel een doel. Vorig jaar heb ik heel specifiek getraind op de 300m horden. Dit jaar niet. Ik combineer meerkamp, sprint en horden. Ik denk heel bewust na over mijn planning en wat ik allemaal doe op training. In functie van andere doelen had ik niet specifiek gefocust op de 300m horden. Ik had op dinsdag wel één specifieke training afgewerkt. Het was daardoor een beetje alles of niets en het werd alles. Ik heb hier veel uit geleerd. In de categorie W60 heb ik sneller gelopen op de 300m horden. Maar als ik vergelijk met 10 jaar geleden zit ik ongeveer aan dezelfde tijden. Al heb ik tussen de periode van 55-60 jaar geen atletiek

gedaan, voor ik herbegon bij Ac Deinze. Het was een goed BK voor mij. Op de 80m horden en de 100m had ik een beetje pech met de tegenwind. Ik hou van afwisseling. Daarom wil ik zeker de meerkamp goed onderhouden."

Magda Franckx/BRAB-W75 (goud speer met 12m70):

"Ik ben niet helemaal tevreden over de prestatie. Sinds er een pees is afgescheurd aan mijn schouder gooi ik met pijn. Het is een wonder dat ik nog met de speer kan gooien. We zullen zien hoe dat zal evolueren. Ik train nog graag en ik doe nog heel



Karine Clauwaert
Foto Johnny De Ceulaerde



Petrus Verdonck
Foto Johnny De Ceulaerde

graag atletiek. Volgend jaar word ik 80 en ik wil nog graag even voortdoen. Ik geloof dat dit mijn 35ste Belgische titel is."

Patrick Depuydt/ZA-M60 (goud 300mH in 47"94, hinkstap met 9m25, ver met 4m73 en zilver 2000m steeple in 8'41"12):

"Ik ben heel tevreden met mijn hordepres-tatie. Ik was blij dat ik Guy Van Damme naast me had. Het was heel goed van Guy dat hij in de eerste 150m zo goed meeging. Daar kon ik me aan optrekken. De laatste rechte lijn ging nog heel goed en ook de sprongen over de horden waren zeer oké. Ik hoopte om onder de 48 seconden te duiken en ik ben blij dat ik daarin geslaagd ben. Het is een persoonlijk record. Ik ben blij dat ik uiteindelijk drie titels gehaald heb."

Mark François/RAM (gedeeld goud hoog met 1m15, goud 300mH in 1'17"78, zilver 80mH in 22"40, zilver hinkstap met 7m01):

"Het is de eerste keer in mijn carrière dat ik een exacte ex aequo meemaak. Indoor zijn René Smets en ik ook al eens op dezelfde hoogte geëindigd, maar toen daar had één van ons een foutsprong meer. Nu hebben we exact hetzelfde sprongenparcours afgelegd. De hordewedstrijd was niet evident, want ik liep helemaal in m'n eentje. Maar het is goedgekomen. Na de 80m horden en het hinkstap op zaterdag en het hoog was die 300m horden niet meer zo simpel, maar ik ben blij dat het gelukt is."

René Smets/AVZK-M70 (gedeeld goud hoog met 1m15 en zilver 100m in 17"89):
"Het is fijn om met Mark op het podium te



Mark François
Foto Johnny De Ceulaerde



Patrick Depuydt
Foto Johnny De Ceulaerde

staan. 1m15 is een evenaring van mijn beste seizoensprestatie. Daar mag ik tevreden mee zijn. 70-plussers zijn over het algemeen geen springers. Ik doe al aan atletiek sinds m'n 40ste à 45ste. Maar vroeger nam ik niet vaak deel aan het BK. Meer nog: dit is mijn allereerste gouden medaille ooit op een Belgisch kampioenschap voor masters."

Vreni Roesems/DCLA-W35 (goud 400mH in 1'04"26):

"Ik ben heel blij. Zeker om in m'n eentje laag in de 64 seconden te lopen vind ik mooi. Daar had ik ongeveer op gehoopt. Ik liep al wel sneller in Brussel. Ik ben een nieuwe master. Bij de jeugd haalde ik al eens brons op een BK en vorig jaar heb ik bij de masters zilver behaald. Maar dit is mijn eerste Belgische titel. Het is wel tof

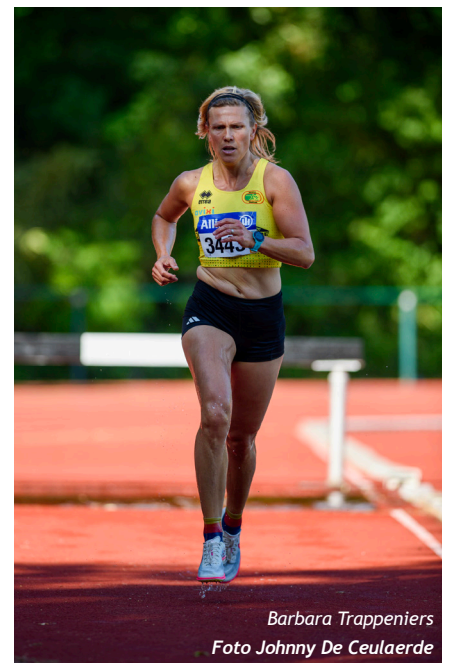
om bij de masters mee te doen in een nieuwe categorie. Tof. Spannend. Ik voel me opnieuw terug jong. Het gaat er ook heel gemoedelijk aan toe bij de masters. Iedereen moedigt elkaar aan. Dat heb ik nu mogen ervaren en dat is heel tof."

Filip Peetrain/OEH-M50 (goud discus met 51m44 en goud kogel met 13m78):

"Ik ben meer een discus-specialist en doe niet heel vaak kogel. Ik train 1 keer per week met de kogel. Momenteel is het voor mij werken om de draaitechniek onder de knie te krijgen. Dat is een mooie uitdaging. Er kan zeker nog wel een stuk bij. Wie weet kan ik over enkele maanden wel in de buurt van het BR kogel komen. Het kogelstoten is voor mij ook een extra motivatie om krachttrainingen te doen in de



Cedric Van de Putte
Foto Johnny De Ceulaerde



Barbara Trappeniers
Foto Johnny De Ceulaerde

winter. Maar discus blijft voor mij de belangrijkste proef. Ik hoop om een stuk over de 55 meter te gaan. De bedoeling is om te pieken richting het EK masters in Madeira in oktober."

Jori Stroobants/VITA-M35 (goud 400mH in 54"00):

"Ik had niet verwacht dat het zo goed zou gaan. Deze week had ik het heel druk op het werk waardoor ik enkel dinsdag had getraind. Mijn ambitie voor dit seizoen was om laag in de 54 seconden te lopen. Dat is nu heel goed gelukt. Moest ik nog onder de 54 seconden duiken, dan zou dat echt boven de verwachtingen zijn. Ik ga nu toewerken naar het BK alle categorieën. Daar ligt de eerste piek. Daarna neem ik een korte rustperiode en dan ga ik me voorbereiden op het EK voor masters in Madeira."

Erwin Thibau/AVLO-M60 (goud 100m in 12"27, 200m in 24"81, 400m in 56"57):

"Ik had dit seizoen al heel vaak pech met de wind. Tot dusver speelde die wind heel vaak spelbreker. Maar nu zat het eindelijk een beetje mee. De conditie is er wel. Dat voelde ik de voorbije weken al. Ik ben heel tevreden over mijn BK. Ondanks de blessures die ik de voorbije jaren heb gehad, blijf ik toch nog BR's halen. Hopelijk blijft dat nog even zo. Misschien moet ik toch eens bekijken of ik het EK in Madeira kan meepikken. Met mijn 400m-tijd kan ik daar misschien wel de finale halen."



Lizzy Immesoete
Foto Johnny De Ceulaerde



Erwin Thibau
Foto Johnny De Ceulaerde

Greetje De Greef/AVKA-W60 (goud 80mH in 15"11, 200m in 30"45, 400m in 1'07"15 en ver met 4m02):

"Vorig weekend op de BVV liep ik zelfs nog sneller op de 200m, maar toen was er geen windmeter. Spijtig. Maar ik wilde natuurlijk het BR wel verbeteren en ik ben heel blij dat het gelukt is. Ik had niet de ideale voorbereiding, maar dat maakt het alleen maar mooier. Op de horden heb ik nog een PR behaald en in het ver ben ik nog eens voorbij de 4m gegaan. Ik ben globaal heel tevreden over mijn Belgisch kampioenschap."

Bart Spruijt



COVER Greetje De Greef
FOTO Johnny De Ceulaerde

Atletiek Vlaanderen vzw
@letieklevn 23 - Woensdag 25 juni 2025

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
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.