

@LETIEKLEVEN

EUROPESE KAMPIOENSCHAPPEN



VIER MEDAILLES EN EVENVEEL VIERDE PLAATSEN

Het EK in Birmingham zit erop. Hoewel we met vier medailles minder doen dan de zes stuks in Rome (2024) en Berlijn (2018), kan er positief teruggeblikt worden op dit kampioenschap. Vrijwel de hele delegatie presteerde boven of naar verwachting. Met naast het eremetaal ook nog vier vierde plaatsen en bijna tien ereplaatsen viel de sterkte in de breedte op. Lees hieronder het uitgebreid verslag van zeven dagen atletiek met reacties van meer dan 50 (!) Belgen.

bemden/SER, Ilana Hanssens/ASVO, Florent Mabillet/RESC en Kylie Lambert/CABW finishten in 3'17"92, op zeven seconden van het podium.

DAG 2: FINALEPLAATS VOOR VERHERSTRAETEN

Op de tweede EK-dag had de 100m alweer een prominente rol met de reeksen, halve finales en finale van de mannen. **Antoine Snyders/SER** zag als eerste van de drie Belgische sprintkanonnen een einde komen aan dit avontuur op de kortste sprint. Hij eindigde zijn reeks als vijfde in 10"61. In de halve finales was **Emiel Botterman/DEIN** bij de gelosten. Hij beëindigde zijn eerste EK als achtste. **Simon Verherstraeten/AVLL** walste schijnbaar door de reeksen en halve finales en mocht voor de tweede keer dit jaar de sprintfinale op een groot kampioenschap afwerken. Net als op het WK indoor kon Verherstraeten geen volwaardige eindstrijd afwerken. Enkele meters na de start liet de snelste Belg van het moment het op zijn beloop gaan door krampen in beide kuiten. Hij bolde als achtste over de meet. Het was voor het eerst in de geschiedenis dat een Belgische man de 100m-finale op een EK haalde.

Yanla Ndjip-Nyemeck/RESC behoorde op papier niet tot de verwachte namen in de 100m hordefinale, maar de Belgische recordhoudster dwong met haar constante prestaties toch haar plaats af. In een razend spannende race voor het goud eindigde Ndjip-Nyemeck uiteindelijk op een mooie zevende plaats. De 21-jarige **Yanni Sampson/RFCL** mocht dankzij een uitstekende kwalificatie



Delphine Nkansa
Foto Belga

DAG 1: NKANSA PAKT BRONS

De vrouwen van de 100m mochten het EK in Birmingham op gang trappen voor ons land. **Delphine Nkansa/RESC** en **Rani Rosius/AVT** zouden in een ideaal scenario op één dag drie keer in de startblokken kruipen. Daarmee waren ze al benadeeld ten opzichte van de twaalf snelsten op de startlijst. Zij werden namelijk, net als in alle andere afstanden tot en met 400m, vrijgesteld van de eerste reeks. Nkansa bewees meteen dat ze in topvorm naar de industriestad was afgezakt door haar PR naar 11"07 te herleiden. Rosius wist eveneens haar beste tijd van het seizoen neer te zetten op het moment dat het moest. In de halve finales kon ze haar 11"17 niet meer herhalen. Ze werd dertiende van Europa. Nkansa zette in de halve finales haar tweede tijd ooit neer en werd beloond met een plaats bij de beste acht. Niets moest nog voor haar en daarvoor werd het alles. Vanuit baan acht kwam ze bij elke pas een beetje dichterbij het podium. Uiteindelijk was het afwachten tot het resultaat op het scorebord verscheen en dat bleek het wachten waard. Nkansa pakte met 11"06, slechts twee honderdsten boven het Belgische record van Kim Gevaert, het brons.

Met **Isaac Kimeli/OEH** verscheen er op de

openingsdag al een tweede medaillekandidaat op het appel. Op de afstand waar hij vorig jaar vicewereldkampioen werd, kwam het uiteindelijk aan op een snelle laatste ronde. Die had Kimeli niet meer in de benen. Hij moest de voorhoede lossen en finishte als negende in 13'23"17. Diezelfde notering was ook weggelegd voor de Belgian Waffles, die het zonder Belgische speerpunten moesten doen. **Robin Vander-**



Simon Verherstraeten
Foto Belga

ficatie in het verspringen nogmaals aan de bak. In de finale bleef hij ietwat onder zijn gebruikelijke niveau. Met 7m59 werd hij wel nog knap elfde van Europa.

Elise Vanderelst/CABW was de vierde en laatste finaliste. Zij hield lang stand in de 5000m-finale, maar belandde in de laatste ronden toch in de achterhoede. Ze finishte als 21e in 16'08"62. Geen **Dylan Borlée/OEH** meer in de halve finales van de 400m. Hij kon zich in tegenstelling tot **Jonathan Sacoor/OEH** niet plaatsen en kon dus uitrusten met oog op de aflossingen. Sacoor en - de van de reeksen vrijgestelde - **Daniel Segers/RESC** stredden wel voor een plaats in de top acht. Bij Segers was het een succesvolle strijd. Bij Sacoor zag het er eveneens veelbelovend uit, tot hij in de laatste meters het hele veld over zich kreeg. Hij eindigde teleurgesteld op plaats acht in 46"14.

Camille Laus/OEH en **Mariska Parewyck/EA** kregen de reeksen van de 800m voorgeschied. Laus was als eerste aan zet en kon nog net haar wagonnetje achteraan aanpikken. De trein denderde niet door tot in de halve finales, maar pikte wel een nieuw PR van 1'59"43 op. Parewyck, met haar 37 lentes de oudste van de Belgische delegatie, had eveneens gehoopt op een recordkoers. Zij verspilde echter te veel krachten met het goed positioneren waardoor haar besttijd overleefde. Met een achtste plaats in 2'01"35 zat haar eerste EK op de piste erop. **Jef Vermeiren/ACHL** kende eveneens een vroege exit op zijn eerste kampioenschap. Hij zette 'slechts' 2m10 op het wedstrijdblad en zag even later hoe **Thomas Carmoy/CABW** zich wel voor de finale plaatste.



Jef Vermeiren
Foto Belga

DAG 3: COUCKUYT VIERDE

In bloedvorm was ze. **Paulien Couckuyt/VAC** droomde luidop van een medaille op de 400m horden en had op papier alle kaarten in handen om die ambitie waar te maken. Ze trok als tijdsnelste naar de finale en evenaarde in die race haar snelste tijd ooit. Toch sloeg ze na 53"87 de handen voor het gezicht. In de laatste 30m viel Couckuyt terug naar de ondankbare plaats vier. Die chocolade medaille vormde het slotstuk van een dag die vanuit Belgisch oogpunt hobbelig verliep. In de halve finales van de 110m horden was **Elie Bacari/DCLA** namelijk aan een indrukwekkende koers bezig, tot hij iets voorbij halfweg de hindernis aantikte en zwaar ten val kwam. Weg medaillekansen van de nummer drie op de

startlijst. **Zeno van Neygen/DAC** flikte het bijna om in zijn tweede koers van het jaar door te stoten naar de finale. Hij kwam één honderdste te langzaam over de meet. Zijn nieuw PR van 13"41 was een magere troost voor de ambitieuze hordeloper.

Segers had zich ondanks een spierscheur knap naar de finale van de 400m geknokt. Doordat hij in de halve finales niet het volle pond kon geven, werd hij in de finale in de lastige baan twee ingedeeld. Dat in combinatie met een lichaam dat niet topfit is, was allerm minst ideaal. Segers bleef daardoor een eind boven zijn seizoensbeste en eindigde als nummer acht van Europa in 45"48.

Nog op dag drie was er de halve finale van de 400m horden van **Julien Watrin/DAMP**. Watrin had zijn persoonlijk record moeten aanscherpen om een ronde verder te mogen. Hoewel een nieuwe besttijd er naar eigen zeggen inzate, gaf de klok 49"39 aan, de zestiende tijd van alle deelnemers. In de reeksen van de 200m verscheen een vermoeide Nkansa aan de start. Na haar bronzen medaille kwam er veel op haar af en dat ging ten koste van haar rust. Ze kon een vroege exit daardoor niet vermijden en werd vierde in haar reeks in 23"41.

DAG 4: GUISSIE ZILVER

Voor het eerst sinds 2010 heeft België op een EK eremetaal veroverd in het hinkstap. Het kwam verrassend genoeg niet van **Ilona Masson/FCHA**, de nummer twee aller tijden in België die naar Birmingham afzakte als medaillekandidaat. Wel van **Saliyya Guisse/RESC**, de vice-Belgisch kampioene die voor dit EK nog nooit voorbij de 14m was geland.



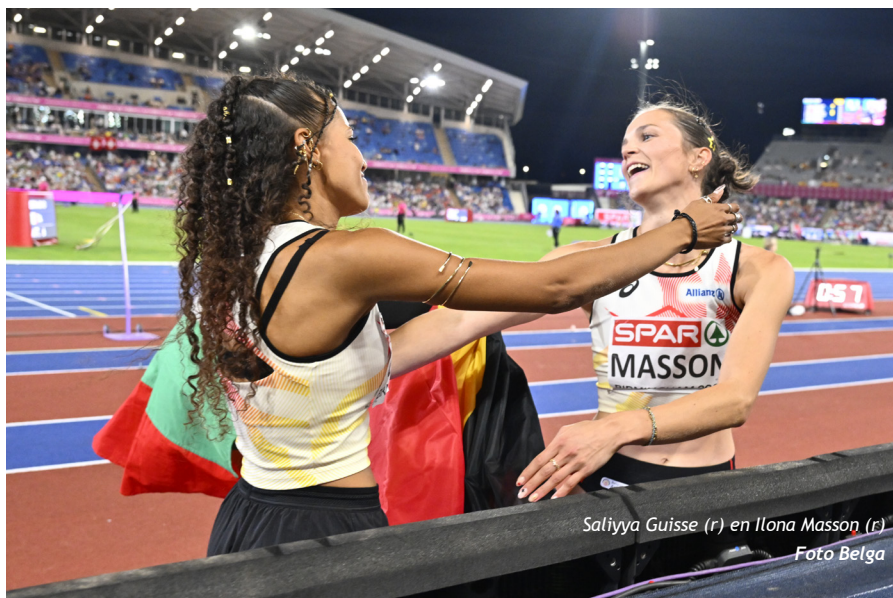
Elie Bacari
Foto Belga

Die grens overschreed ze voor het eerst in de kwalificatie, maar in de finale deed ze er nog een hele hap bij. Met weliswaar te veel rugwind zweefde ze naar 14m46 en een zilveren medaille. Door die stunt van Guisse tuimelde Masson met haar 14m37 net naast het podium. Zo groot de teleurstelling was bij Masson met haar vierde plaats, zo groot was de glimlach van Elien Vekemans/DCLA na de finale van het polsstokspringen. Vekemans verbeterde haar seizoensbeste tot 4m60 en kwam daarmee dicht bij de medailles. Een nipte misser op 4m70 kostte haar het eremetaal, al had de atlete vooraf getekend om na een moeilijk seizoen nog vierde van Europa te worden.

Dai Keïta/DCLA zou op deze vierde dag zijn laatste vijf proeven van de tienkamp afwerken. Hij ging de tweede dag in als zes-tiende, vooral te danken aan een heel stevig PR op de 400m. Keïta trok zich op gang met een solide beurt op de 110m horden. Een iets minder discuswerpen werd nadien goedge maakt door een mooie 5 meter in het polsstokspringen. Die prestatie was geen evidentie gezien de lange duur van de competitie door een menselijke fout van de jury. Via zijn 53m36 in het speerwerpen trok Keita als vijftiende naar de afsluitende 1500m. Met zijn laatste krachten perste hij er 4'35"49 uit waardoor hij als één van de jongsten in het veld 15e werd. Hij sprokkelde 7.878 punten bij elkaar.

In de halve finales van de 200m haalde Antoine Snyders/SER als vijfde de finish in 20"65. Dat was sowieso onvoldoende om door te stoten naar de finale, waardoor zijn latere 'DQ' door het uit zijn baan lopen niet al te hard aankwam.

De reeksen van de 3000m steeple en de



Saliya Guisse (r) en Ilona Masson (r)
Foto Belga

kwalificaties van het speerwerpen tenslotte werden het eindstation van Tim Van de Velde/DUFF en Timothy Herman/ACME. Van de Velde eindigde als vijftiende in zijn reeks. Herman kwam dan weer drie meter tekort om net als in 2022 de finale te halen.

DAG 5: VAN LENT MET BRONS

Met 'amper' zes landgenoten in actie belooftte het een relatief rustige atletiekdag te worden, tot Jana Van lent/RESC de boel ging opschudden. In de rechtstreekse finale van de 10.000m liep Van Lent een zeer attente koers. Ze schoof op wanneer het moest en was mee met de beslissende aanval. Vier dames streden om drie medailles en na meerdere vierde plaatsen was het dit keer niet Van Lent die naast het podium viel. Ze greep het brons na 31'47"81. Lisa Rooms/CABW en Chloé Herbiet/WACO

vochten iets meer in de luwte eveneens een mooie strijd uit met een knap resultaat. In de slotronde leek Herbiet op een top 10-plaats af te stevenen terwijl Rooms er net buiten dreigde te vallen. Uiteindelijk haalden de snelle benen het van de marathonbenen en nam Rooms de tiende plaats over, ten koste van Herbiet. Hun tijden bedroegen respectievelijk 32'10"22 en 32'11"71.

De EK-deelname van Thomas Carmoy/CABW was misschien wel de meest verrassende van allemaal. De hoogspringer zou door een enkeloperatie in mei dit seizoen namelijk niet meer in actie komen. De vraagtekens rond zijn deelname veegde hij makkelijk van tafel door zich met 2m23 te plaatsten voor de finale, waar een knappe achtste plaats uiteindelijk zijn aandeel was.

Pieter Sisk/DCLA, Ruben Verheyden/EA en Jochem Vermeulen/AVLL hebben atletiekminnend België al veel gegeven wat betreft snelle chrono's, records en medailles. Dit keer was het jammer genoeg niet hun kampioenschap. In de reeksen van de 1500m ontbrak het bij alle drie aan een goede eindsprint om door te stoten naar de finale. Daarvoor was een plaats bij de beste zes nodig. Verheyden werd negende in 3'38"19, Vermeulen twaalfde in 3'43"41 en Sisk dertiende in 3'44"67.

DAG 6: FALCONS BRONS

Sinds de oprichting in 2022 is het geloof in hun kansen groot bij de Belgian Falcons. Dat geloof werd twee jaar geleden nog aangesterkt met een vierde plaats op het EK in Rome. Ibrahim Camara/DACM, Emiel Botterman/DEIN, Antoine Snyders/SER en



Belgian Falcons
Foto Belga

Simon Verherstraeten/AVLL bewezen dat het vertrouwen in hun project gegrond is. In de finale van de 4x100m wisten ze namelijk als derde de eindmeet te bereiken waardoor ze pas de eerste 4x100m-ploeg ooit zijn die voor België een medaille konden bemachtigen op een EK. Gevaert en co. kregen dat nooit voor elkaar. De Belgian Rockets hadden eenzelfde doel voor ogen. Rani Vincke/OEH, Rani Rosius/AVT, Janie De Naeyer/OEH en Delphine Nkansa/RESC waren dan ook zichtbaar teleurgesteld met hun vijfde plaats in 43"31. Teleurstelling was er ook bij Isaac Kimeli/OEH. In de rechtstreekse finale van de 10.000m moest hij al vroeg in de wedstrijd de rol lossen. Een ronde later gooide hij de handdoek in de ring. Simon Debognies/OEH was zo nog de enige landgenoot in koers en streed in de tweede groep voor een mooie ereplaats. Het wisselend koersverloop was hem echter niet op het lijf geschreven waardoor zijn verhoopde top 8-ambitie net niet werd waargemaakt. Debognies finishte als elfde in 28'25"45.

Bij Merel Maes/VAC, Noor Vidts/VAC en Helena Ponette/HCO was een heel andere teneur op te merken. Maes bleef in de hoogspringfinale met 1m83 enkele centimeters onder de 1m91 waarmee ze zich voor de finale plaatste - mede door de totaal andere weersomstandigheden. Zij keek desondanks heel positief terug op haar dertiende plaats. Vidts viel op de tweede dag van de zevenkamp terug van een zevende naar een elfde plaats door een iets minder speerwerpen en spijtig wedstrijdverloop in de 800m. Met 6.286 punten deed ze eveneens minder dan tijdens haar comeback meerkamp in Götzis, maar de meerkampster neemt vooral positieve zaken mee uit Birmingham, namelijk dat ze voor het eerst



Belgian Rockets
Foto Belga

weer op haar lichaam kan vertrouwen na heel wat blessureproblemen.

Op de voorlaatste dag van het EK werkte Ponette haar vierde koers in evenveel dagen af. Ponette had een vertrouwensboost gekregen door in de halve finales van de 400m naar een nieuw PR van 50"31 te lopen. Uiteindelijk bleek ze in de finale nog een maatje te klein voor de absolute top. Met een zevende plaats deed ze evengoed als Cynthia Bolingo in 2022, wat nog altijd het beste resultaat ooit is bij de vrouwen op dit nummer.

DAG 7: TORNADOS VIERDE

Op de slotdag wilden de Belgian Tornados hun legacy voortzetten met een nieuwe podiumplaats. De laatste keer dat het kwartet op een EK geen podium op mocht was

namelijk in 2014. Jonathan Sacoer/OEH, Dylan Borlée/OEH, Julien Watrin/DAMP en Daniel Segers/RESC liepen dankzij een sterke collectieve prestatie quasi de hele wedstrijd in medaillepositie. Segers voelde in de slotmeters echter de hete adem van de Nederlanders in zijn nek. De individuele EK-finalist viel verre van stil, maar had net te weinig in de benen om de aanval van achteruit te counteren waardoor het kwartet op een zure vierde plaats eindigde in 2'59"51. De Belgian Cheetahs misten door de blessure van Naomi Van den Broeck en het atletiekpensioen van Imke Vervaeke twee sterkhouders. Een evenaring van hun bronzen plak op het EK in Rome zou daarom heel moeilijk worden. Paulien Couckuyt/VAC, Helena Ponette/HCO en Camille Laus/OEH zaten - vooral door een hele knappe move van Ponette binnendoor - goed in de race. Ilana Hanssens/ASVO kreeg de lastige taak om de laatste ronde voor haar rekening te nemen en de grote kleppers af te houden. Dat lukte lang, maar in de laatste rechte lijn vielen de Cheetahs terug naar de zesde plaats in een tijd van 3'25"19. De mixed 4x100m stond voor het eerst ook op het EK geprogrammeerd. De Belgian Dragonflies met Ibrahim Camara/DACM, Janie De Naeyer/OEH, Cédric Verschueren/ACW en Rani Vincke/OEH haalden helaas de finish niet.

In de polsstokfinale stonden voor het eerst sinds het EK in 2016 nog eens twee Belgen in de finale. De nummer vier van toen, Ben Broeders/DCLA, was er nog steeds bij. Ylio Philtjens/TACT nam dit keer de plaats van Arnaud Art in. De 20-jarige debutant had telkens al zijn pogingen nodig om over de openingshoogte van 5m55 en de vervolghoogte van 5m70 te geraken. Met een

Belgian Tornados ontgoocheld op de grond.
Foto Belga



50TH
EDITION

Allianz 

*Memorial
van damme*

FRIDAY

4

SEPTEMBER

SATURDAY

5

SEPTEMBER

*where
legends
meet*
BRUSSELS

KOOP NU
JE TICKETS



IVO
VAN DAMME

www.allianzmemorialvandamme.be

GO WITH GOLAZO

Allianz 

be
be.brussels

ENGIE

DELEN
PRIVATE BANK

HONDA
The Power of Dreams

BXL
LA VILLE
DE STAS

lotto



OMEGA

万达
WANDA



VISA

POWER
ADE

Adeps pro
FEDERATION
ATHLETIQUE

SPORT
VANDAMME

DH
SPORTS

N

FEBF
TIDIK

SPORZA

PLAN

WORLD
ATHLETICS
FOUNDING PARTNER



万达WANDA
DIAMOND
LEAGUE FINAL
BRUSSELS 2026

sprong over die laatste hoogte evenaarde hij zijn PR en daar bleef het bij. De lat ging namelijk naar 5m85 en dat was nog te hoog gegrepen. Ook Broeders ging mee tot de lat op zijn eigen Belgische recordhoogte lag. Hij haalde de dwarsligger eveneens drie keer naar beneden maar eindigt met zijn achtste stek twee plaatsen boven Philtjens, te danken aan zijn minder aantal missers.

Al vroeg op de ochtend mochten **Victoria Warpy/DCLA**, **Valentine Mathy/USBW**, **Malejeva Mathijs/LOOI**, **Yohan Zaradzki/RFCL**, **Vincent Bierinckx/ACHL** en **Nathan Sevenois/RCG** het glooiend en bochtig parcours van de marathon aanvallen. De acht rondjes van 5 kilometer waren in totaal goed voor zo'n 500 hoogtemeters. Snelle tijden werden dus zeker niet verwacht, mede gezien de beperkte voorbereidings-tijd van het zestel op dit kampioenschap. De vrouwen gingen eerder voorzichtig van start. Warpy en Mathy voelden zich halfweg koers echter nog heel goed en begonnen stelselmatig op te schuiven. Warpy werd uiteindelijk eerste Belg op plaats 27 in 2'37"23. Mathy eindigde negen tellen later als 28ste. Maagklachten speelden Mathijs stevig parten. Zij zette desondanks knap door en kwam als 47ste over de finish. Bij de mannen werd het gaspedaal al veel vroeger in de wedstrijd ingedrukt. Vooral Zaradzki ging snel van start, maar zou die inspanning niet kunnen doortrekken. Hij verloor plaatsen terwijl Bierinckx en Sevenois nog de voorwaartse beweging konden maken. De eerste landgenoot vonden we uiteindelijk op plaats 25 terug met 2'15"32, met dank aan Bierinckx. Ook Sevenois bleef netjes in de top 30 met 2'16"34. Zaradzki was met 2'18"58 nog goed voor de 38ste plaats.

Valentina Mathy (l) en Victoria Warpy (r)
Foto Belga



REACTIES

Dylan Borlée - Reeksen 400m: 4de in 46"17, Finale 4x400m: 4de in 2'59"51: "Ik heb er niet echt een verklaring voor. Ik ben er vol voor gegaan, maar er stond enorm veel wind en ik voelde dat ik het moeilijk had. Ik ben er een beetje sprake-loos van. Ik voelde me nochtans goed bij afreis, maar vandaag klikte het niet. Ik had het gevoel dat er meer nerveuze vermoeidheid speelde dan fysieke. Niet zozeer de nervositeit voor een wedstrijd want ik was best ontspannen voor de race. Het resultaat met de 4x400m was hard. Vooral omdat we zo dicht op elkaar zitten en maar nipt die medaille mislopen. Het zat in kleine details. Daniel heeft superhard ge-

vochten dus we nemen hem niets kwalijk."

Rani Rosius - Halve finale 100m: 4de in 11"24, Finale 4x100m: 5de in 43"41: "Dit resultaat is echt oké. Met amper drie maanden voorbereiding laat ik hier nog heel wat sterke dames achter mij. Ik kan niet klagen. Een seizoensbeste op het moment dat het moet gebeuren maakt mij blij. Uiteraard wilde ik sneller lopen dan in de reeksen, maar ik ben fysiek moe en dat heeft allemaal met die beperkte voorbe-reiding te maken. Delphine heeft opnieuw getoond dat ze in bloedvorm is en het Bel-gische record in de benen heeft. Of Kim Gevaert het nu heeft, of zij, dat maakt mij niet uit. Ik wil gewoon zelf naar die top-tijd gaan. We maken elkaar sowieso beter. Over de 4x100m was ik heel teleurgesteld. We hebben dit seizoen te weinig geoefend. Delphine en ik hebben geen enkele wed-strijd met de vrouwen gelopen."

Isaac Kimeli - Finale 5000m: 9de in 13'23"17, Finale 10.000m: DNF: "Van-daag voelde al veel beter dan de voorbije wedstrijden. Ik moest enkel in de laatste 300m lossen, waardoor ik positief naar de 10.000m kon kijken. Daar zou ik geen snelle mannen van de 1500m tegenkomen. Jammer genoeg had ik geen goede benen op de dag van de 10.000m. Het gevoel in de opwarming was nochtans goed. Toen ik iedereen van mij zag weglopen, zag ik er het nut niet meer van in om alleen verder rondjes te draaien. Ik ga dit even laten be-zinken en analyseren. Normaal gezien loop ik ook nog de Allianz Memorial van Damme, maar dat gaan we dus moeten bekijken."

Rani Rosius
Foto Belga



Delphine Nkansa - Finale 100m: BRONS in 11"05, Reeksen 200m: 4 de in 23"41, Finale 4x100m: 5de in 43"41: "Een jaar geleden was ik nog geïntimideerd door de vrouwen waarmee ik straks op het podium sta. Ik kan nog altijd moeilijk geloven dat ik sprinters van wereldklasse heb verslagen. Ik had eigenlijk ook echt last van mijn hamstrings. Daarom hield ik me in de halve finale zelfs wat in. Dat ik zelfs zonder voluit te gaan mij kon plaatsen voor de finale gaf veel vertrouwen. De schrik dat mijn hamstring het zou begeven was er zeker, maar ik slaagde er toch in om met het verstand op nul de laatste race in te gaan. Na jaren van twijfels en onzekerheden doet dit brons veel deugd. Ik heb de afgelopen jaren zeker even overwogen om te stoppen met atletiek, maar hier bewijs ik dat ik geen zondagsloper ben. Ik ben op de goede weg richting de Spelen van LA en heb veel uit dit kampioenschap geleerd. Bijvoorbeeld dat ik voorrang moet geven aan de kiné in plaats van iets te gaan eten, want daardoor had ik de dag na mijn 100m een hele dag last van een kramp. In de reeksen van de 200m was ik gewoon zo moe. Iedereen kwam mij proficiat wensen, maar ik wilde eigenlijk zelfs niet praten. Over mijn deel van de 4x100m was ik zeker tevreden. Mijn teamgenoten waren heel teleurgesteld, maar ik zie het positiever. We eindigen tenslotte op een fractie van de medailles."

Robin Vanderbemden - Finale 4x400m mixed: 9de in 3'17"92: "Ingedeeld worden in baan 9 was geen cadeau. Je loopt een beetje verloren en het voelt raar om zo snel de bocht uit te zijn. Ik ben wel altijd rustig gebleven, ook toen ze over mij kwamen. We gingen deze wedstrijd met



iets andere ambities in dan anders, maar natuurlijk heerst er altijd teleurstelling als je naast het podium valt in een finale. Het was wel goed dat de jongeren nu ervaring konden opdoen."

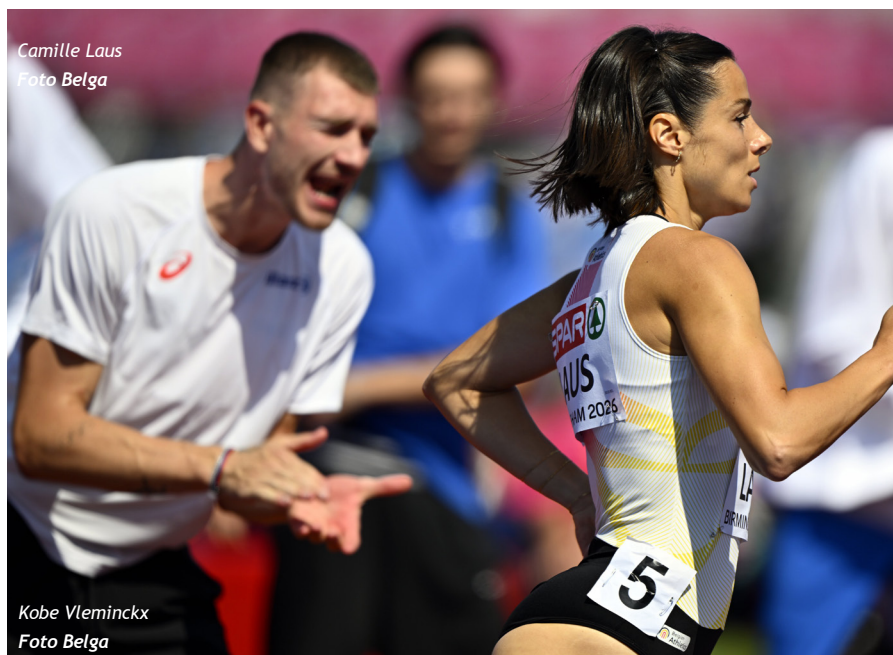
Kylie Lambert - Finale 4x400m mixed: 9de in 3'17"92: "Mijn rol toen ik het stokje kreeg was achtervolgen. Het was ergens fijn om niet de druk te voelen van iemand die vlak achter je zit. Ik heb alles gegeven in de hoop dat ik ze kon inlopen. Het was mijn eerste wedstrijd op dit niveau dus er waren zeker zenuwen om goed te presteren. De hele ervaring was best indrukwekkend, maar het is goed afgelopen. Dit doet deugd na een moeilijker periode. Mijn doel aan het begin van dit seizoen was

vooral weer genieten van de 400m horden, maar toen het steeds beter en beter ging, gingen er plots nieuwe deuren open. Dat werkte motiverend."

Ilana Hanssens - Finale 4x400m mixed: 9de in 3'17"92, Finale 4x400m: 6de in 3'25"19: "Ik heb tijdens de mixed 4x4 geprobeerd om mijn wagonnetje aan te pikken, maar het ging te snel. Ik heb het wel echt geprobeerd en gaf tot in de laatste meters het allerbeste van mezelf. Het was ook slikken toen ik de opstelling van de andere landen zag. Ik kwam uit tegen kleppers als Lieke Klaver en het verschil tussen ons zag je duidelijk op het einde. Ik kijk toch tevreden terug. Enkel mijn wedstrijdindeling kon iets beter. Om zeker mijn eigen koers te kunnen lopen, werd ik tijdens de finale van de 4x400m met de Cheetahs als laatste opgesteld. De stress was groter dan met de mixed, maar ik heb ervan genoten. Ik moet toegeven dat ik ook een beetje starstruck was om naast Femke Bol te lopen."

Florent Mabilie - Finale 4x400m mixed: 9de in 3'17"92: "Ik had geen specifiek raceplan. Ik was vooral op elk mogelijk scenario voorbereid omdat we niet wisten hoe het zou lopen. Toen we de opstelling van de andere ploegen zagen, wisten we dat het zwaar zou worden en we ons geen illusies moesten maken. Het voelt voor mij nog altijd als een persoonlijke overwinning om deel uit te maken van de aflossingsploeg wat maakt dat ik me van het begin tot het einde heb ingezet."

Camille Laus - Reeksen 800m: 7de in 1'59"43 (PR), Finale 4x400m: 6de in



Camille Laus
Foto Belga

Kobe Vlemminckx
Foto Belga

3'25"19: "Ik ben blij met dit persoonlijk record op de 800m want het was geen makkelijk seizoen. Ik wist wel dat ik in vorm was en een tijd onder de twee minuten in de benen had. Het was een kwestie van alle puzzelstukjes te laten samenvallen. Op geen enkel moment heb ik naar de klok gekeken. Ik heb op mijn instinct vertrouwd, niets geforceerd en de ontspanning gehouden zodat ik op het einde nog kon versnellen. Ik voel dat ik nog altijd groeipotentieel heb op deze afstand. Ik geloof echt dat ik op een dag 1'58 aankan. Ik ga het jaar na jaar bekijken, maar de zin om door te gaan is hiermee zeker aangewakkerd. Met de Cheetahs hebben we tot het einde meegedaan voor de derde plaats. Daar kunnen we tevreden mee zijn. We hebben volgens mij bewezen met onze finaleplaats en goede chrono dat we nog altijd de moeite zijn om in te investeren."

Antoine Snyders - Reeksen 100m: 5de in 10"61, Halve finales 200m: DQ, Finale 4x100m: BRONS in 38"70: "Toen ik achter mijn startblokken stond voor de 100m-reeksen, voelde ik al de zware windstoten. De windrichting veranderde ook steeds, dus het was verre van ideaal. Mijn start was goed. Ik was gefocust en goed weg. In de acceleratiefase verprutste ik het, maar uiteindelijk was de 200m mijn hoofddoel. Jammer van die diskwalificatie op dat nummer. Ik had niet het gevoel dat ik dicht bij de lijn liep. Het verbaast me. Ondanks de 'DQ' klok ik nog altijd 20"65. Ik vind dat geen slechte tijd voor hoe ik me voelde, want na 120m was de fut eruit. Ik voelde al sinds het begin van de week dat ik niet in topvorm was. Ik hield me nog even voor dat het wel zou goedkomen, maar helaas. Mentaal ben ik er wel goed mee omgegaan

Paulien Couckuyt
Foto Belga



en blijven vechten. Met de 4x100m hebben we revanche kunnen nemen op het EK in Rome. We waren toen zo teleurgesteld met onze vierde plaats omdat we duidelijk het niveau hadden om het podium te halen. Hier hebben we dat bewezen. We hebben het beste in elkaar naar boven gehaald."

Elise Vanderelst - Finale 5000m: 21ste in 16'08"62: "Voor mij zat de overwinning in het halen van de finish. Ik had mezelf echt beloofd om niet op te geven. Ik ga niet in detail treden over mijn privéleven, maar als ik de feiten zou delen zouden mensen denk ik zeggen dat het een wonder is dat ik hier vandaag überhaupt sta. De wedstrijd ging goed tot ze vooraan het tempo opdreven. Diepgaan kost meer energie dan ik op dit moment heb. Mijn zenuwstelsel is overbelast."

Yanla Ndjip-Nyemeck - Finale 100m horden: 7de in 12"97: "Ik ben heel blij dat ik zo ver ben gekomen. Ik behoorde vooraf niet bij de mogelijke finalisten, maar ik heb bewezen dat ik er sta op de belangrijke momenten. Elk kampioenschap leer ik nog bij, want elke keer opnieuw ervaar ik groeipijnen. Ik ben het bijvoorbeeld gewend om aan de leiding horden te nemen. Niet als ik midden in het pak zit. Dat was niet eenvoudig, maar ik ben heel blij met mijn parcours."

Yanni Sampson - Finale verspringen: 11de met 7m59: "Onvermijdelijk blijf ik stilstaan bij wat ik in de finale heb laten liggen, maar ik probeer mezelf eraan te herinneren dat ik nog jong ben, het mijn eerste kampioenschap was en ik nog altijd elfde van Europa ben. Ik had duidelijk minder energie dan in de kwalificaties waardoor de aanloop minder soepel ging. De wisselende wind maakte het evenmin gemakkelijk. Ik moet wel gewoon tevreden zijn bij deze prestatie en ik ga hier zeker positief op terugkijken."

Julien Watrin - Halve finale 400m horden: 5de in 49"39, Finale 4x400m: 4de in 2'59"51: "Ik ben een beetje teleurgesteld, want volgens mij had ik vandaag echt sneller gekund. Ik kwam ook naar hier om een record te lopen en voor mijn inspanningen beloofd te worden. Ik voelde me goed, ook tijdens de race. Het tempo lag meteen hoog, maar het ontspannen gevoel bleef. De laatste bocht ging ook goed. Daarna voelde ik mijn spieren verkrampen en was er weinig frisheid over om te blijven vastklampen. Het ging misschien toch iets te snel in de beginfase voor mij. De top twaalf halen was sowieso geen sinecure ge-

Yanni Sampson
Foto Belga



Get
ready for
the **best**

Allianz 

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

Allianz 

Memorial
van damme



weest want ik wist vooraf dat een lage 48 seconden nodig was. Al denk ik dat ik zo'n tijd aankan. Met de aflossingen kwamen we op het einde jammer genoeg uit tegen één van de beste finishers van de wereld. Jammer. Ik heb zelf iets te fel gereageerd in de bocht wat ik op het einde bekoop, maar echt grote fouten heeft niemand van ons gemaakt."

Mariska Parewyck - Reeksen 800m: 8ste in 2'01"35: "Ik kan niet verbergen dat ik een beetje teleurgesteld ben, al mag ik dat niet zijn. Ik had vooral op een betere reeks gehoopt. Het ging best snel, maar er was ook veel geduw. Ik moest hard werken om in een gunstige positie te geraken en dat heeft me veel krachten gekost op het einde. Als ik de tijden bekijk die nodig waren voor de halve finales, dan moet ik toegeven dat ik dat niet in de benen heb. Ik ben bang voor de reacties van het publiek. Bang dat ze gaan zeggen dat ik mijn plaats op dit EK niet waard was. Het is een lange weg geweest en ik ben trots dat ik er stond. Oké, het was niet goed geweest, maar ik ga wel blij op deze ervaring kunnen terugkijken. Wat de toekomst brengt weet ik nog niet. Daar ga ik eens rustig over nadenken."

Jef Vermeiren - Kwalificaties hoogspringen: 12de met 2m10: "De opwarming ging goed, maar in de wedstrijd zelf lukte het niet. Misschien was het de stress, ik weet het niet. In mijn laatste passen viel ik telkens stil in plaats van dat ik kon doorversnellen. Daardoor viel ik op de lat, frustrerend. De omstandigheden waren nochtans nagenoeg perfect. Op dit moment kan ik niet zeggen dat ik ervan genoten heb. Ho-

Mariska Parewyck
Foto Belga



pelijk verandert dat nog."

Emiel Botterman - Halve finales 100m: 5de in 10"45 , Finale 4x100m: BRONS in 38"70: "Ze lopen toch rap hé? Maar ik ben heel trots dat ik dit heb kunnen doen. Het werkt heel motiverend en doet dromen. Dit is waar je naartoe werkt. Volgende keer wil ik hier heel graag terug staan. Ik heb ook bewezen dat ik ertussen hoor. Voor de aflossingen waren alle landen bang van ons en we hebben bewezen dat dat terecht was. Ik ben ongelooflijk blij dat ik deel van het team mag uitmaken. Deze medaille is ook de verdienste van iedereen die er jammer genoeg niet bij kon zijn. We hangen zo goed aan elkaar."

Simon Verherstraeten - Finale 100m: 8ste in 13"12, Finale 4x100m: BRONS in 38"70: "Net als in de finale op het WK indoor kreeg ik kramp in beide kuiten. Ik voelde het eigenlijk al een beetje in de opwarming. De eerste wedstrijd van de dag had toch meer energie gevraagd dan gehoopt. En als je dan geen ideale voorbereiding hebt gehad, dan breekt je dat zuur op. Ik ben teleurgesteld. Het lichaam wilde weer niet mee en dat moet opgelost worden. Toen ik de winnende tijd zag was ik extra teleurgesteld. Natuurlijk ben ik wel supercontent dat ik dit jaar alle grote finales heb mogen lopen, maar in die finale wil ik natuurlijk presteren. De weerbaarheid gaat omhoog moeten. De Belgian Falcons hebben een heel proces doorlopen, maar eindelijk is die medaille er. Dat is voor het hele team een grote opluchting na jarenlang samen trainen en teleurstellingen verwerken."

Zeno Van Neygen
Foto Belga



Zeno van Neygen - Halve finales 110m horden: 13"41 (PR): "Ik ben teleurgesteld in mezelf. Na het zien van de reeksindeling wist ik dat de finale speelbaar was. Het doet pijn om deze op één honderdste te missen. Na de tweede reeks had ik nog even hoop, maar toen ik de derde reeks zag wist ik direct dat het over was. Ik weet dat ik fier mag zijn, maar dat gevoel kan ik nu moeilijk oproepen. Misschien verwachtte ik te veel van mezelf. Het is en blijft een superervaring en ik besef dat het niet vanzelfsprekend is wat ik hier gedaan heb met zo'n beperkte voorbereiding. Met zo'n late seizoensstart zit er zeker nog wat in de tank. Ik zou graag Elie Bacari zijn Belgisch belofte record afsnoepen."

Daniel Segers - Finale 400m: 8ste in 45"48, Finale 4x400m: 4de in 2'59"51: "Cafeïne, pijnstillers, tijgerbalsem, tape... Ik heb alles geprobeerd om niet te veel last te hebben van mijn blessure. Een Europese finale krijg je niet cadeau dus het was een risico dat ik wou nemen. Het gevoel blijft dubbel. Enerzijds ben ik heel blij dat ik mijn blessure niet erger heb gemaakt. Anderzijds zet ik in deze finale één van mijn traagste tijden van het seizoen neer. De volgende stap wordt proberen er ook echt te staan op het belangrijkste moment, want ik stond wel op mijn plaats in de finale denk ik. De vierde plaats met de Tornados deed meer pijn dan het resultaat van mijn individuele finale. Het team maakt ons sterker maar de teleurstelling is daar ook des te groter. Ik krijg het stokje in medaillepositie en maak het niet af. Normaal is de laatste rechte lijn nochtans mijn sterkste punt. Mijn blessure is gelukkig aan de betere hand. Ik trek nu naar de tekentafel om manieren te vinden om fit op kampioenschappen te geraken."

Paulien Couckuyt - Finale 400m horden: 4de in 53"87, Finale 4x400m: 6de in 3'25"19: "Ik stond met veel zelfvertrouwen aan de start en met het idee dat het wel eens mijn moment kon worden. Alles zat goed. De wedstrijd van de dag voordien was nergens echt voelbaar. Ik heb geen grote fouten gemaakt tijdens de wedstrijd. Misschien alleen iets te veel gegeven waardoor ik misschien iets te verkramp heb gelopen. Toch loop ik nog altijd mijn snelste tijd, maar dat was niet genoeg. De nummers één en twee had ik verwacht. De Portugese op drie was voor mij echt een



verrassing. Het voelt alsof ik zowel het Belgisch record als de medaille verlies, terwijl beiden erin zaten. Zeker omdat ik al drie keer zonder echt tot het einde door te lopen zo dichtbij kwam. Vierde van Europa worden is natuurlijk nog altijd schitterend, maar een medaille had alles veranderd. Ik had België die heel graag geschenken."

Tim Van de Velde - Reeksen 3000m steepje: 15de in 8'59"67: "Ik geloofde er vooraf echt in. Alles ging ook goed tot in de laatste twee ronden. Daar blokkeerde ik volledig, zowel het hoofd als het lichaam. Ik kreeg er geen versnelling meer uit. Ik denk dat ik mezelf ergens tegenhoud en

niet goed om kan met de spanning en druk die ik mezelf opleg. Heel frustrerend. De ambitie was top acht en dat leek mij mogelijk. Het gevoel op training was heel goed. Ik kan het alleen niet omzetten in wedstrijd. Ik hunker echt naar een finaleplaats op een kampioenschap. Laat ons hopen dat het uitstel is en geen afstel."

Timothy Herman - Kwalificaties speerwerpen: 24ste met 75m65: "Hoewel deze prestatie in lijn ligt met mijn seizoen, ben ik een beetje teleurgesteld. Ik ben fysiek in topvorm en weet dat ik nog ver kan werpen, maar technisch lukte het niet. Het niveau in het speerwerpen ligt niet zo hoog dit jaar waardoor ik me wel een kans gaf om de finale te halen. De afstand die nodig was daarvoor ligt binnen mijn mogelijkheden. Jammer."

Elien Vekemans - Finale polsstokspringen: 4de met 4m60: "Ik kan zeker nog lachen. Ik ben zelfs blij. Hier had ik vooraf echt voor getekend. Ik blijf natuurlijk een topsporter en heb wel even met de medailles in mijn hoofd gezeten. Ik had zelfs de hoogte om 4m75 te halen, maar er heerste geen greintje teleurstelling. Ik had zelfs tranen in mijn ogen van blijdschap. Het is geen makkelijk seizoen geweest met blessures en mijn voorbereiding was heel kort. Ik ben blij dat ik heb doorgezet. Het was het allemaal waard."



Ilona Masson - Finale hinkstapspringen: 4de met 14m37: "Dit voelt absoluut als een teleurstelling. De vierde plaats is de slechtste om op te eindigen in een kampioenschap. Ik was veel liever achtste geworden. De omstandigheden waren niet eenvoudig, maar dat was voor iedereen zo. Technisch gezien maakte ik een paar geweldige sprongen, zeker mijn vijfde, dus het was heel jammer dat hij zo nipt ongeldig werd gemaakt. Het klopt dat Saliyya mij van het podium gestoten heeft, maar ik ben heel blij dat zij een medaille voor België kon binnenhalen in het hinkstapspringen. Ik zal een paar dagen nodig hebben om mijn eigen prestatie te verwerken. Ergens heb ik er ook vertrouwen in dat dit mij een boost zal geven richting de toekomst."

Saliyya Guisse - Finale hinkstapspringen: Zilver met 14m46: "Ik heb altijd gezegd dat in een wedstrijd alles kan gebeuren. Wat er op papier staat, is nog geen garantie voor het uiteindelijke resultaat. Ik kwam naar hier met het idee: Ik word Europees kampioene. Ik ben een wedstrijd-type, ik zou alles geven en voor de winst gaan. Dus ja, ik geloofde er wel in. Ik wil hier niet arrogant mee overkomen. Het is niet zo dat ik denk dat ik beter ben dan de anderen. Ik weet gewoon wat ik ervoor gedaan heb en dat ik in een wedstrijd tot dingen in staat ben die mij op training niet lukken. Dit was mijn moment om te schitteren en dat heb ik gedaan. Ik denk dat ik echt heb laten zien dat de ranglijsten niet allesbepalend zijn. Dat zeg ik al die tijd al. En of ik dit ga vieren. Ik ga dansen en er een geweldige tijd van maken met mijn familie. Het wordt fantastisch."

Dai Keïta - Tienkamp: 15de met 7.878 punten: "Het gevoel is dubbel. Ik ben heel blij dat ik op zo'n jonge leeftijd, als één van de jongsten in het veld, hier mocht staan. Mijn prestaties zijn een beetje onder de verwachtingen. Op training ging het veel beter. Vooral in de werpnummers wilde het niet lukken. Over mijn loopnummers ben ik wel echt tevreden. Ik dacht bijvoorbeeld dat mijn 1500m heel slecht was omdat ik achteraan bengelde, maar ik liep eigenlijk sneller dan verwacht. De warmte doorheen de dag maakte het over het algemeen heel zwaar. Op het einde was ik op. Het was speciaal om naast toppers te staan die ik vroeger altijd op tv zag. Misschien dat ik daardoor kritischer ben over mijn prestaties omdat ik druk voelde om mee te kunnen met hen. Ik neem uit dit EK mee dat het belangrijk is om er tot het einde in te geloven, want na dag 1 dacht ik dat ik niet goed bezig was. Uiteindelijk eindig ik nog 15de terwijl ik naar hier kwam op plaats 20."

Thomas Carmoy - Finale hoogspringen: 8ste met 2m18: "Ik denk dat ik tevreden mag zijn met mijn achtste plaats. Ik sprong misschien niet meer zo hoog als in de kwalificaties, maar dat is de sport. Door mijn beperkte voorbereiding was ik zelfs in de wedstrijd nog dingen aan het uitproberen. Technische zaken die normaal op training verfiend worden, maar waar we nu de tijd niet voor hadden door mijn laattijdig startrecht. Het was geweldig om weer op het internationale toneel te staan. Eerlijk gezegd ben ik trots op mezelf met wat ik hier toch heb laten zien. Dit staat toch maar weer op mijn palmares."

Chloé Herbiet - Finale 10.000m: 11de in 32'11"71: "De race liep min of meer zoals verwacht. Ik wist dat ik met mijn marathonbenen niet de snelheid heb van sommige andere vrouwen in het veld. Het plan was dus om voorin te blijven en zo goed mogelijk te reageren op aanvallen. Dat heb ik perfect uitgevoerd. Ik val net uit de top tien doordat Lisa mij voorbij sprintte, maar zij is mijn kamergenoot en goede vriendin, dus ik ben niet teleurgesteld. Mocht het iemand anders geweest zijn had ik waarschijnlijk meer gebaald. Bovendien heb ik een wedstrijd gelopen waar ik trots op kan zijn door de manier waarop ik gelopen heb. Ik heb echt genoten."

Lisa Rooms - Finale 10.000m: 10de in 32'10"22: "Ik ben hier superblij mee. Vooraf had ik hiervoor getekend, zeker in dit veld. Op een bepaald moment voelde ik mij heel sterk, maar dan heb ik toch het gezond verstand laten spreken en me terug laten zakken. Maar goed ook, want op drie ronden van het einde kreeg ik het lastig. Ik ben nog wat onwennig op deze afstand. Over mijn sterke finish ben ik ook tevreden. Chloé zegt altijd dat ik goed loop als ik bij haar in de race zit en dat is weer gebleken. Ik heb het gevoel dat ik op de 5000m ook mijn plaats zou gehad hebben, maar deze afstand past iets beter in mijn voorbereiding op het WK halve marathon. De medaille van Jana is ook zo verdiend. Ik denk dat we echt niet beseffen hoe moeilijk het is om als medaillekandidaat naar zoiets toe te werken."

Janie De Naeyer - Finale 4x100m: 5de in 43"41, Finale mixed 4x100m: DQ: "Wat betreft de Belgian Rockets: Ik denk niet dat we grote fouten hebben gemaakt. Onze wissels waren oké, maar niet goed genoeg voor een medaille. We geloofden er wel in, dus dit is een teleurstelling. We missen iets te veel routine om meer risico's te kunnen nemen qua wissels. Het is jammer dat de laatste wissel bij de mixed 4x100m mislukt. Doordat we in baan drie liepen lag de topsnelheid van de mannen misschien iets lager waardoor we het fout hebben ingeschat. Jammer, want we zaten best goed in de koers."

Ibrahim Camara - Finale 4x100m: BRONS in 38"70: "Ik heb een explosie aan emoties ervaren na de finish. Ik wil het team zo hard bedanken, want ik ben nog maar een nieuwkomer in de ploeg. Ik heb veel te danken aan mijn teamleden, inclusief Kobe Vleminckx. Hij heeft veel voor het team betekend. Het is de eerste medaille voor de Belgian Falcons, maar zeker niet de laatste gezien het werk dat we verzetten."



Elien Vekemans
Foto Belga

Jana Van Lent - Finale 10.000m - BRONS in 31'47"81: "Ik heb zeker een traantje gelaten, ja. Ik ben er heel vaak dichtbij geweest en nu heb ik eindelijk die medaille. Dit betekent heel veel voor mij. Hier zit jaren werk in. Ik win, maar deze prestatie is dankzij heel mijn team. Ik ben mijn papa al wenend in de armen gevlogen. Het is superspeciaal om dit samen te doen. Over de wedstrijd: ik had vooraf een snellere koers verwacht, maar door de wind lag het tempo niet te hoog. Ik wist waar ik mij moest positioneren, wie ik in het oog moest houden en het lukte goed om op elke aanval te reageren. Tot mijn verbazing waren we plots met vier weg en van zodra ik voelde dat één van hen het lastig kreeg, heb ik iets geprobeerd. Het was zaak van vol te houden tot de finish en dat is gelukt. Ik ben superfier."

Ruben Verheyden: Reeksen 1500m - 9de in 3'38"19: "Ik denk dat ik beter ben dan wat ik getoond heb. Ik had nog wat zitten in de laatste rechte lijn, maar de rest had meer in de tank. Tijdens de wedstrijd voelde ik mij niet super, maar ik zat finaal nog wel in de positie om naar de finale te gaan. Ik was jammer genoeg niet bij de beste zes in de koers. Ik heb een aantal goede trainingen gedaan en mijn 800m testrace was goed. Ik kan dus moeilijk zeggen of ik toch maar op 95% van mijn topvorm zit of gewoon een mindere dag had. Ik had misschien ook iets te veel stress om van in het begin bij de eerste zes te lopen. Daardoor heb ik extra meters gedaan. Op dat moment voelde dat als de juiste zet, dus ik ben er niet per sé verdrietig over."

Jochem Vermeulen: Reeksen 1500m - 12de in 3'43"41: "Het is spijtig, maar ik denk dat ik alles gedaan heb wat ik moest doen. Ik heb echt lang gedacht dat ik nog eens kon versnellen en die top zes kon veiligstellen, maar er waren er achter mij met hetzelfde idee en iets betere benen. Ik kwam zeker niet naar hier in mijn topvorm. Dat gaat ook niet met zo'n korte voorbereiding. Maar ik had op training wel het gevoel dat ik er dicht tegenaan leunde. Het spreekt voor zich dat ik met een paar extra trainingsweken in de benen verder had gestaan."

Pieter Sisk: Reeksen 1500m - 13de in 3'44"67: "Het trok op niets. Ik had niets in de benen dus mijn seizoen stopt hier en ik trek me terug om te trainen. Ik ben niet eens super teleurgesteld, want als het verschil zo groot is maakt het niets uit. Van in het begin van het seizoen had ik het al moeilijk. Het is heel raar om een lichaam te voelen dat niet mee wil. Indoor kon ik

Ruben Verheyden (l) en Pieter Sisk (r)
Foto Belga



dit tempo 3000m lang doortrekken en nu lukt het na 500m al niet meer. Als ik die vorm van toen terugvind, kan ik wel iets betekenen, dat heb ik al bewezen. Misschien nog niet op kampioenschappen, maar wel tijdsgewijs."

Merel Maes - Finale hoogspringen: 13de met 1m83: "Het was een heel groot verschil met donderdag qua omstandigheden. Dat was bij iedereen te merken. Ik heb weinig opwarmingssprongen gehad, dus dan op 1m83 al moeten beginnen is wel een uitdaging. Die laatste poging voelde heel goed, maar daarna had ik het moeilijk om warm te blijven. Ik heb niet te klagen over mijn resultaat. Er is ook niet echt een gevoel van teleurstelling geweest toen ik eruit lag. Eerst ging ik hier niet staan en nu sta ik hier toch. Mijn 1m90 uit de kwalificaties neem ik ook zeker mee en het was heel fijn om tussen die vrouwen te staan in de finale."

Helena Ponette - Finale 400m: 7de in 51"43, Finale 4x400m: 6de in 3'25"19: "Ik heb er echt van genoten. Het was een lastige wedstrijd door de wind, maar toch ben ik tevreden over mijn race. Ik zat goed mee in de wedstrijd en kwam enkel op het einde net iets te kort. Ik heb er alles uitgehaald wat mogelijk was. Ik ben trots op deze prestatie. De vermoeidheid was meer voelbaar tijdens de reeksen met de Cheetahs dan in mijn finale. Ik voelde me echt goed en sterk in de opwarming. Ik heb mijn recovery goed onder de knie. Op voorhand had ik zeker gehoopt op een snellere chrono, maar er waren er veel die een stuk trager liepen dan in de halve finales en de

tijd was niet het doel. Ik heb het gevoel dat ik op dit EK een klik heb kunnen maken in mijn individuele 400m. Dat ik dit keer echt tot in de finale ben geraakt, na enkele kampioenschappen waarop het individueel niet helemaal wou lukken zoals gehoopt, geeft veel vertrouwen."

Simon Debognies - Finale 10.000m: 11de in 28'25"45: "Rond mijn niveau zaten we met een heel groepje dat aan elkaar gewaagd was. Ik had vooraf gehoopt om bij de beste tien te eindigen. Een top acht was op een superdag ook mogelijk geweest. Het wedstrijdverloop was moeilijk voor mij. Door de tempowissels had ik niet het supergevoel. Ik ben blij dat ik op het einde nog kon sprinten voor die elfde plaats. In een vlakke koers had ik mijn PR zeker kunnen breken, maar het blijft natuurlijk een kampioenschap. Ik heb ook een zekere liefde voor de weg gevonden, maar de piste blijft voelen als thuiskomen."

Rani Vincke - Finale 4x100m: 5de in 43"41, Finale mixed 4x100m: DQ: "We liepen niet tegen platte pannenkoeken in de vrouwen 4x100m. Mede dankzij Delphine haar eindsprint is het verschil superklein. Dat maakt het pijnlijk. Een medaille lag voor het grijpen en we hebben ernaast gepakt. De foute wissel bij de mixed 4x100m is momenteel nog moeilijk te verklaren. Ik heb niet het gevoel dat ik te snel vertrokken ben."

Noor Vidts - Zevenkamp: 11de met 6.286 punten: “De start van de 800m was veel te traag. Fernando had gezegd dat ik niet de kop mocht pakken, maar het ging dan zo traag in de aanvangsfase waardoor mijn eindtijd traag was. Maar het is oké. Mijn lichaam voelt goed. Ik heb geen last van mijn pezen. Ik hoop dat ik het seizoen gezond kan starten en dan eindelijk eens goed kunnen doortrainen. Dan gaat mijn niveau wel weer omhooggaan. Ik ben blij dat ik hier stond, weer vertrouwen heb in mijn lichaam en zonder pijn een zevenkamp kan afwerken. Ik heb veel honger naar volgend jaar. Het is twee jaar heel lastig geweest. Soms zag ik het einde van de tunnel niet, maar nu voel ik dat het wel in zicht is.”

Victoria Warpy - Marathon: 27ste in 2u37'23: “Het was echt-echt leuk. Ik heb de hele tijd met een smile op mijn gezicht gelopen. Het was ergens fijn dat het rondjes van 5 kilometer waren. Zo wist je goed waar je supporters stonden. Dat stuwde me echt vooruit. Ik ben misschien iets te rustig gestart omdat ik door de beperkte voorbereiding niet wist hoe aeroob sterk ik zou zijn. Toen ik voelde dat ik degene was die heel de tijd de forcing voerde in mijn groepje, ben ik aan een solo begonnen. Het was een risico, maar achteraf gezien een goede beslissing. Het was ook fijn om pacman te spelen met de meisjes die voor mij stilvielen. Dat de mannen bij ons in koers liepen viel eigenlijk best mee. De schrik om overrompeld te worden bleek onterecht. Ik ben zeker blij dat ik deze kans gegrepen heb en ben fier op hoe ik het heb aangepakt.”

Valentine Mathy - Marathon: 28ste in 2u37'32: “Vanaf kilometer achttien liep ik min of meer alleen. Ik ben blij dat ik op training vaak op mezelf aangewezen ben. Dat hielp mij om hier mentaal weerbaar tegen te zijn. Het parcours was heel zwaar, maar dat ligt me best goed, al heb ik zeker afgezien. Ik heb vaak tegen mezelf gezegd dat ik België vertegenwoordig dus dat het belangrijk dat ik de finish haal. Ik ben trots op wat ik hier bereikt heb en blij dat ik deze kans gegrepen heb.”

Malejeva Mathijs - Marathon: 47ste in 2u57'37: “Het was heel pittig. Ik was traag gestart omdat ik absoluut mijn eigen race wou lopen. Na drie rondjes kreeg ik last van mijn maag waardoor ik af en toe heb stilgestaan en mijn voedingsplan niet meer naar behoren heb uitgevoerd. Toch wou ik absoluut uitlopen. Ik ben blij dat ik de finish gehaald heb en hier stond, maar over mijn prestatie zelf ben ik niet

Noor Vidts
Foto Belga



tevreden. Toen ik het nieuws kreeg dat ik hier mocht starten, was ik bezig aan mijn voorbereiding richting de halve marathon van Kopenhagen. Ik had dus wel wat volume in de benen waardoor ik geen grote argumenten had om dit aanbod af te slaan. Enkel de echt lange duurlopen misten.”

Vincent Bierinckx - Marathon: 25ste in 2u15'32: “Ik had niet verwacht dat het zo goed zou gaan, al was het één van de zwaarste wedstrijden die ik al gedaan heb. Tot 25 kilometer ging het heel goed en zat ik in een groepje met atleten die toch een niveau hoger staan dan ik. De versnelling op kilometer 28 was te hard voor mij. De benen voelden zo zwaar bergop. Blijkbaar was ik niet de enige die pijn had want er waren er niet veel meer die mij voorbijkwamen. Voor dit resultaat had ik vooraf getekend. Op het einde werd het misschien wel een beetje een wedstrijd in de wedstrijd. Ik wou graag eerste Belg worden, dus ik ben supercontent dat dat gelukt is.”

Nathan Sevenois - Marathon: 29ste in 2u16'34: “Het was echt heel lastig. We gingen veel sneller dan ik vooraf verwacht had. Halfweg zat ik denk ik nog onder de 66', wat een pak sneller dan mijn PR-schema was. Mijn maag begon een beetje lastig te doen dus daardoor probeerde ik te temporiseren. Ook dat was lastig met het stijgen en dalen. Uiteindelijk loop ik 50 seconden trager dan mijn PR in Valencia. Gezien het parcours hier denk ik dat ik kan zeggen dat ik beter was dan toen. Ik wist ergens wel dat mijn vorm verbeterd was en het is fijn dat het hier bevestigd wordt.

Hier kunnen we op verder bouwen.”

Yohan Zaradzki - Marathon: 38ste in 2u18'58: “Voor mij begon de wedstrijd al na tien kilometer. Heel vroeg dus. Het was ontzettend zwaar. De zwaarste die ik ooit heb gelopen. De enige reden waarom ik de finish heb gehaald was omdat mijn familie mij zo aanmoedigde aan de zijlijn. Anders was ik al lang uitgestapt. Mijn voorbereiding was dan ook niet ideaal. Ik heb niet de kilometers in de benen die ik zou moeten hebben en heb ook niet getraind op de hoogteverschillen. Toch heb ik nooit getwijfeld of ik wel zou deelnemen. Ik zit bij Defensie dus je land vertegenwoordigen is in mijn ogen een verplichting.

Rémi Schyns - Finale 3000m steeple: 7de in 8'29"25: “Ik heb alles gegeven wat ik in mij had en kijk tevreden terug op mijn prestatie. Toen het om de prijzen ging, zat ik eigenlijk echt nog in een gunstige positie om mee te doen. Ergens hoopte ik nog om mee te kunnen vechten tot op het einde, maar ik ben erg tevreden met het resultaat. Achteraf gezien had ik mijn versnelling misschien eerder moeten inzetten om niet ingesloten te geraken. Dan zat een top vijf er mogelijk in. Ik wou eerherstel en dat is zeker gelukt. Ik ben weer aan de top en wil daar niet meer weg. Dit is mijn derde EK, maar ik beschouw het eigenlijk als mijn begin.”

Ben Broeders - Finale polsstok: 8ste met 5m70: "Ik ben best tevreden, zeker met hoe het jaar is verlopen. Ik had een beetje pech met mijn eerste pogingen. De wind draaide twee keer in het midden van mijn aanloop en dat is spijtig want die foutpogingen kosten mij plaatsen. Dat is het enige wat ik jammer vind. Ik had het gevoel dat die 5m85 er zeker inzate. Na enkele mindere EK's is dit een opsteker. Het is, Amsterdam even aan de kant geschoven, mijn beste EK ooit."

Yljo Philtjens - Finale polsstok: 10de met 5m70: "Ik sta hier als 20-jarige, de jongste in de finale. Er zijn er niet veel die op deze leeftijd deze ervaring al mogen meemaken. Ik heb er echt veel uit geleerd. Ik vond het niet zo erg om al op 5m55 te moeten starten. In België heb ik dat ook al eens gedaan. Mijn eerste en laatste pogingen op 5m85 waren heel mooi. Als ik een beetje gevoel in die nieuwe lengte van stok kan steken, dan komen die hoogtes er zeker ook aan. Tevreden ben ik niet helemaal. Ik had een top acht gewild, maar ik vind troost in het feit dat de nummer vijf even hoog heeft gesprongen als ik met mijn tiende plaats."

Jonathan Sacoor - Halve finales 400m: 8ste in 46"14, Finale 4x400m: 4de in 2'59"51: "Individueel heb ik me dit jaar niet bewezen en ook met het team is het mij niet gelukt om op niveau te presteren. Ik had dit jaar een 44 seconden-loper moeten zijn, maar dat was ik niet. Ik mag niet tevreden zijn met dezelfde tijden die ik ook al liep toen ik achttien was. Echte fouten hebben we met de Tornados niet gemaakt. We waren niet snel genoeg."

Jolien De Bock



Yljo Philtjens
Foto Belga



Ben Broeders
Foto Belga



COVER Jana Van Lent
FOTO Belga

Atletiek Vlaanderen vzw

@letiekleven 25
Dinsdag 18 augustus 2026

FOTO'S: Belga
TEKST: Jolien De Bock

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.