

@LETIEKLEVEN

INTERCLUB MANNEN



ERE-KBAB MANNEN: AC LYRA VIERT FEEST IN EIGEN HUIS

Ze droomden er zeker van, maar je moet het nog altijd waarmaken. Met Excelsior ben je niet gauw klaar, maar AC Lyra maakte de droom uiteindelijk wel degelijk waar zondag: het won in eigen huis. Wat een feestje, en meteen geven we ook een pluim voor de uitstekende en sfeervolle organisatie. Het was al tien jaar geleden dat RESC nog eens naast de zege greep bij de mannen, maar het is gebeurd en dat tijdens de laatste gescheiden interclub.



Dylan Owusu en Christian Iguacel
Foto Nadia Verhoeff

CLUBSTRIJDER CHRISTIAN

Een overwinning in de interclub brengt steeds een extra puntje op. Doorslaggevend dus, en AC Lyra boekte zondag in het eigen Netestadion liefst zeven zeges. **Kobe Vlemminckx/LYRA** maakte meteen de ambities van de thuisclub duidelijk door de 100m te winnen in een aalvlugge 10"35, een chrono die hem in de top tien aller tijden brengt. **Christian Iguacel/LYRA** volgde het goede voorbeeld en snelde naar 46"22 in de 400m. Christian toonde zich trouwens een echte clubstrijder, want hij leende zich ook tot het hinkstapspringen, waarin hij met 14m42 tweede werd na **Leopold Kapata/CABW** (15m15). **Jochem Vermeulen/LYRA** won een tactische, maar sterk bezette 1500m in 3'52"47 voor andere toppers als **Robin Hendrix/OEH**, **Stijn Baeten/DCLA** en **Louis Vandermessen/CABW**.

De 5000m ging naar de Leuvense Nieuw-Zeelander **Hamish Carson/LYRA** in 13'52"73, voor grote namen **Soufiane Bouchikhi/RFCL** en **Koen Naert/RESC**, die zijn eerste pisteoptreden in zes jaar tijd maakte. En ook het kogelstoten ging naar LYRA, want niemand kwam in de buurt van

de 18m34 van **Matthias Quintelier/LYRA**, die zijn club een karrevracht aan punten bezorgde met ook nog een tweede plaats in het discuswerpen met 47m26, na **Lars Coene/KAAG** (48m29). Afsluiten deden de Lierenaars met twee klinkende aflossingszeges: eerst in de 4x100 meter in 41"32 en



Pieter Sisk en Ruben Verheyden
Foto Nadia Verhoeff

daarna ook winst in de 4x400m in 3'11"94 met dank aan een waanzinnig sterke **Christian Iguacel**. Feestje compleet. AC Lyra totaliseerde 205 punten, ruim meer dan veelvuldig uittredend kampioen Excelsior, dat op 190 punten afklokte. Olymic Essenbeek Halle was derde op ruime achterstand met 149,5 punten.

BOEIENDE 800M

En dan waren ook nog een paar leuke wedstrijden waarin de overwinning niet naar de organiserende club ging. In de 800m nam **Tibo De Smet/RCG** (1'47"25) het kopwerk voor zijn rekening nemen, maar hij zag in het slot nog twee man passeren: **Pieter Sisk/DCLA** won in 1'47"20, amper één honderdste voor **Ruben Verheyden/EA**, die een persoonlijk record liep. In een tactische, maar ferm gestoffeerde 3000m won **Ismael Debjani/CABW** in 8'13"76 voor **Michael Somers/LYRA**, **Lahsene Bouchikhi/RESC** en **Simon Debognies/OEH**. **Michael Obasuyi/OEH** tot slot klokke in de 110m horden 13"85, 35 honderdsten boven de EK-limiet.

REACTIES

Christian Iguacel/LYRA (1ste 400m in 46"22, 2de hinkstap met 14m42 & 1ste 4x400m in 3'11"94): "Na mijn eerste sprong bij hinkstap wilde ik die tweede plaats veiligstellen en besloten we nog een sprong met wat extra risico op de plank te nemen, met succes. Voor de uit-



Matthias Quintelier
Foto Nadia Verhoeff

slag op het scorebord stond, was ik alweer in de weer, want ik had nog vijf minuten voor de start van de 400m. Dat ik 46"22 loop, is veelbelovend voor de rest van het seizoen! Als slotloper van de 4x400m kon ik natuurlijk niet anders dan het thuispubliek nog een extra keer laten juichen. Ik kreeg het stokje met wat achterstand, maar met de steun van iedereen en een geweldig team wist ik ze nog terug te halen."

Koen Naert/RESC (3de 5000m in 14'33"62): "Als deze interclub niet zo belangrijk was voor mijn club had je mij hier nooit gezien. Ik heb na twee virale infecties extreem slechte leverwaarden laten optekenen en heb dringend nood aan rust. Ik heb er hier het maximale uitgehaald en vanaf morgen neem ik tien dagen rust. Ik maak me geen enkele zorgen over de timing richting EK. Eind juni vertrek ik op stage naar Amerika."

Kobe Vleminckx/LYRA (1ste 100m in 10"35 & 1ste 4x100m in 41"32): "Mijn vorm is nog verre van top, dus is het veelbelovend dat ik dit nu al kan. De komende weken ga ik me wat op de Belgian Falcons richten, waarvan ik de kapitein ben. Vanaf eind mei lopen we drie weken op rij de aflossing met als doel ons te plaatsen voor het EK. Zelf richt ik me vooral op de 100m. Door een probleem aan mijn voet kan ik nauwelijks bochten lopen. Als ik nog 200 meters afwerk dit jaar, zal het pas op het einde van het seizoen zijn."

Julien Watrin/DAMP (1ste 200m in 21"23): "Ik ben momenteel keihard aan het trainen, dus ik had vermoeide benen



Koen Naert
Foto Nadia Verhoft

en ben in dat opzicht wel blij met het resultaat. Mijn hamstrings voelden al vroeg in de wedstrijd niet meer soepel, omdat ik een laatste zwaar trainingsblok aan het afwerken ben voor het seizoen écht begint. Het plan is om mij van bij de start op de 400m horden te richten, en dus niet eerst een paar vlakke 400 meters te lopen, zoals ik vroeger vaker deed."

Pieter Sisk/DCLA (1ste 800m in 1'47"20): "Het plan vooraf was, in het geval dat iemand aan de leiding zou lopen, om zo ontspannen mogelijk te volgen. Aangezien het tempo niet supersnel was de eerste 650 meter lukte dat heel goed en had ik



Julien Watrin
Foto Nadia Verhoft

nog genoeg over om nog een versnelling te plaatsen. Ik ben vooral blij met de eindtijd na zo'n trage openingsronde. Die snellere tweede ronde was een werkpunt van mij."

Matthias Quintelier/LYRA (1ste kogel met 18m34 & 2de discus met 47m26): "De club deed er alles aan om een leuke sfeer te creëren en dat is ook gelukt. Ik ben zeker van dat dit voor enkele topprestaties heeft gezorgd. Ik kijk wel met een verdeelde blik terug op mijn wedstrijden. Ik had niet mijn dag met de kogel en dan is 18m34 niet slecht, maar het is niet waar ik op gehoopt had. Over discus ben ik wel heel tevreden. Voor de club had ik gezegd dat ik dit nog eens zou doen en met twee trainingen en het PK is 47m26 zeker een goede afstand."

Dries Van Nieuwenhove/EA (1ste 400m horden in 50"93 & 3ste 4x400m in 3'18"00): "Door de tegenwind in de eerste rechte lijn hadden Patrick (Himschoot, zijn coach, red.) en ik besloten te starten in veertienpas in plaats van dertien. Eenmaal vertrokken ben ik toch in dertien gestart en dan tot horden zeven in veertien doorgelopen, iets wat niet gepland was of uitgevoerd op training. In de rechte lijn had ik nog Dylan die me mee op sleeptouw nam om door te duwen de laatste hordes. Ik mag zeker niet klagen want dit is mijn tweede tijd ooit en met voorsprong mijn beste opener ooit."

De uitslag van de interclub in Ere-KBAB vind je [hier](#).

TEKST: Milan Augustijns



Kobe Vleminckx wint de 100m
Foto Nadia Verhoft

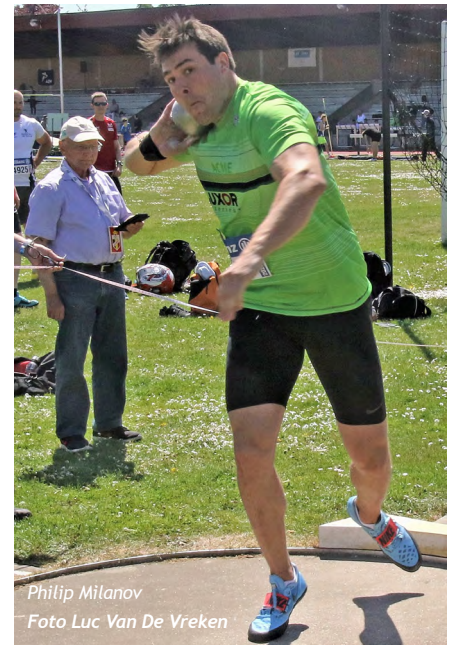
ERE-VAL: AVLO MET EEN PUNT RICHTING EINDWINST

In Ere-VAL werd het zowel bij de mannen als de vrouwen vechten voor elk punt, want zowel op zaterdag als zondag viel de beslissing met amper een punt verschil. In Aartselaar kregen we bij de mannen een nipte overwinning voor AV Lokeren op Regio Oost-Brabant. Beide clubs stonden collectief bijzonder sterk tijdens een hoogstaande interclub.



De ploeg van AV Lokeren.
Foto Luc Van De Vreken

Wolf Belien/STAX (2de in 21"67) en Victor Hofmans/OLSE (3de in 21"76) ging het hard op de halve baanronde. Op de 100m doken liefst vijf atleten onder de elf seconden, ditmaal was Belien de beste in 10"72



Philip Milanov
Foto Luc Van De Vreken

MILANOV AUTORITAIR MET DUBBELE OVERWINNING

AC Meetjesland mocht de prijs van meeste overwinningen op zak steken met vijf individuele overwinningen. Robin Van Damme/ACME was goed voor de hordendubbel (110m horden in 15"11 en 400m horden in 51"10), Philip Milanov/ACME won autoritair het discuswerpen met 62m22 en het kogelstoten met 18m24 en Sander Vercauteren/ACME pakte de dertien punten op de 3000m (8'03"2h). Het hielp hen echter niet aan een mooie eindscore, want ze moesten tevreden zijn met een elfde plaats op twaalf clubs.

Hetzelfde verhaal voor Atletiek Zuid-West. De West-Vlamingen scoorden driemaal dertien punten na winst van Michiel Vanhuysse/AZW op de 5000m (14'57"48), Robin Demeestere/AZW op de 3000m steeple (9'47"51) en Emilie Verdonck/AZW in het hoogspringen (2m00). Verdonck werd ook nog tweede op de hoge horden met 15"85, maar ondanks die mooie punten eindigde AZW op een achtste plaats op 43 punten van winnaar Lokeren. Geen gigantische kloof, wat meteen duidelijk maakt dat het niveau hoog lag in Aartselaar en elke mindere prestatie meteen werd afgestraft in het klassement.

MONSEREZ OP HOOG NIVEAU

Het hoge niveau werd meteen duidelijk op de 400m horden, want na Robin Van Damme liepen Dries Peeters/AVKA (52"39) en Dylan Monserez/KKS (52"97) met bijzonder sterke eindtijden over de finish. Monserez haalde later op de dag opnieuw een hoog niveau op de 200m, want met 21"65 was hij goed voor winst en zijn tweede PR van de dag. Hij wordt duidelijk een atleet om dit seizoen in de gaten te houden. Met

voor Niels Kerkhofs/AVT (10"74) en Dieter Berghs/ROBA (10"74). Op de baanronde was Vincent Laporte/ROBA de beste in 49"23. Het werd de enige overwinning van de dag voor Regio Oost-Brabant, maar met dertien top vijf noteringen op negentien disciplines stond de club er collectief. Onder meer dankzij tweede plaatsen van Vinnie van Puyvelde/ROBA (5000m in 15'07"24) en Florian De Samblanx/ROBA (polsstok met 4m00) en een derde plaats van Lenn Teugels/ROBA (3000m in 8'26"4h).



Robin Van Damme
Foto Luc Van De Vreken

KONTEH SNELT WEG

In het speerwerpen was de winst voor **Jonas De Busscher/DEIN** met 52m70 uit zijn eerste poging. Met vier gingen ze trouwens voorbij 50 meter, want met **Farayi Van Den Bogaert/OLSE** (2de met 52m13), **Bart Boutsen/AVT** (3de met 51m23) en **Victor Suys/AVLO** (4de met 50m86) kregen we een mooie speercompetitie, hoewel niemand nog kon raken aan de afstand van De Busscher. Het werd de enige overwinning voor Deinze, dat zich veilig in de buik van het klassement plaatste. Op de 1500m was de winst voor de jonge **Noah Konteh/OLSE** met een mooie 3'49"52, zo'n dikke drie seconden boven de WKU20 limiet. Konteh plaatste zich wel al voor dat WK op de 3000m. Op de 800m was de winst voor **Tibaut Vandelannoote/FLAC** met 1'51"43. De West-Vlaamse fusieclub scoorde goed doorheen de dag, want ook **Nils Pauwelyn/FLAC** pakte dertien punten in het polsstokspringen met 4m10. Daarbij kwamen nog een tweede en derde plaats van **Steven Snauwaert/FLAC** met de kogel (13m85) en de discus (36m60) en tweede plaatsen van **Klaas Callens/FLAC** (1500m in 3'55"02) en **Lukas Outtier/FLAC** (3000m in 3'26"1h). Ze sloten de dag winnend af met 3'26"05 op de 4x400m, wat Flanders AC op een derde plaats in het eindklassement bracht met 148 punten.

COLLECTIEF LOKEREN

Voor de eindoverwinning ging het tussen ROBA en AVLO. Doorheen de dag scoorde Lokeren mooie punten dankzij **Matthias De Leenheer/AVLO**, die andermaal dertien punten binnenbracht in het hinkstapspringen. In het verspringen kwam hij met 6m73 amper negen centimeter te kort voor winst



Nils Pauwelyn
Foto Luc Van De Vreken



De start van de 1500m waar Noah Konteh zal zegevieren
Foto Luc Van De Vreken



De derde lopers staan klaar voor de 4x400m
Foto Luc Van De Vreken



Matthias De Leenheer
Foto Johnny De Ceulaerde

tegen **Yente Vandersteen/AVT**. De Leenheer bracht de enige overwinning van de dag voor Lokeren, maar met twaalf top vijf plaatsen op negentien disciplines scoorden ze slechts een top vijf notering minder goed dan ROBA. Met **Bryan De Backer/AVLO** (discus met 43m58) en **Berten De Vleeschauer/AVLO** (3000m steeple in 9'58"97) waren daar nog twee tweede plaatsen bij. Een achtste plaats als minste resultaat bracht hen op kop van het klassement voor de start van de aflossingen met een punt voorsprong op ROBA. Zowel op de 4x100m als de 4x400m bleven ze in elkaars buurt en kon niemand een kloof slaan. Ze bleef het verschil bij een punt in het voordeel van Lokeren met 157 punten en de eindoverwinning.

De uitslag van de interclub in Ere-VAL vind je [hier](#).

TEKST: Ben Ghyselink



Behind you for what's ahead

Thomas Carmoy
Allianz Ambassador

LANDELIJKE 1: ASVO MAAKT INDRIJK MET JONGE PLOEG

Spanning troef in het Gerard Bontinckstadion in Sint-Niklaas waas ASV Oudenaarde en Lebbeekse AC tot het laatste nummer streden voor de overwinning. Uiteindelijk was het Oudenaarde dat na een sterke 4x400m, waarin het alleen Looise moest laten voorgaan, de titel in Landelijke 1 bij de mannen won.



Wout Van Hoof en Dries Van Schuylenbergh
Foto Johnny De Ceulaerde

BLITZSTART VAN ASVO

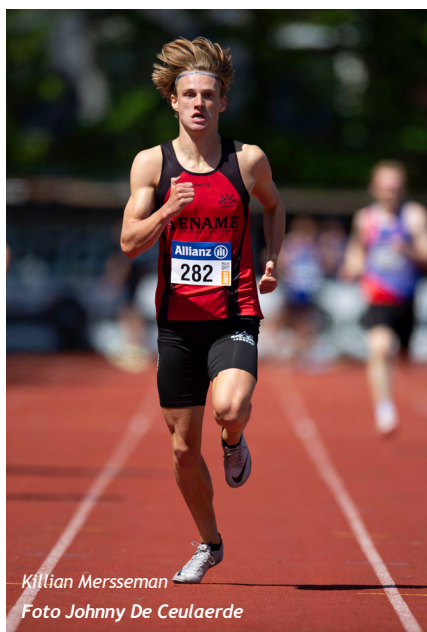
De spannende namiddag was begonnen met een overwinning van Dries Van Schuylenbergh/ASVO. Hij toonde zich een zucht sneller dan Wout Van Hoof/VS. "Nochtans was dit slechts éénmalig. Ik had dat nooit verwacht, want de 400m vlak is meer mijn ding", zei Dries Van Schuylenbergh. Oudenaarde had meteen de smaak te pakken, want op het binnenplein zorgde Sten Geenens/ASVO met een sprong over 1m95 in het hoogspringen voor een tweede maximum. De wedstrijd was niet eens een halfuur oud wanneer ook Killian Mersseman/ASVO (400m in 47"96) en Stef Botte/ASVO (100m in 10"73) ook het maximum lieten bij schrijven voor ASV Oudenaarde.

"Ongelofelijk. En dan te weten dat we pas twee jaar geleden zijn gestegen naar de landelijke 1 en dit dus ons debuutjaar op deze hoogte was", zegt Ilse Van Nerom, trainer bij ASV Oudenaarde. "Deze titel is een bewijs dat we sterk bezig zijn. Het is een bewijs dat het ook met eigen atleten kan. De groep die vandaag onze kleuren verdedigde bestond immers puur uit jongens die vanuit de eigen jeugdwerking zijn gekomen. Dat we daar dit seizoen de titel mee zouden pakken hadden we nooit durven dromen. Opgelet, ambitieus waren er wel, maar we dachten eerder aan een plaatsje bij de beste vijf. Er sneuvelden vandaag liefst zes clubrecords en we zijn

boven onszelf uitgestegen. En nog eens: dat allemaal met eigen atleten. Onze jeugdwerking draait dus goed. Dat we ook sterk presteerden bij de aflossingen kwam ook omdat we een brede basis hebben. We hebben deze namiddag atleten kunnen sparen zodat ze fris aan de aflossingen konden beginnen. Dat heeft dus geloofd."

NET NIET VOOR LEBB

Lebbeekse AC daarentegen startte eerder als een diesel. Het liet op de 1500m, met



Killian Mersseman
Foto Johnny De Ceulaerde

Jan Van den Broeck/LEBB, een eerste overwinning optekenen. De ex-topsporter klokte af in 4'18"20. Lebbeekse AC moest nadien nog bijna een uur wachten vooraleer Arno De Feyter/LEBB en na een sterke 5000m (15'21"13) een tweede individuele winst voor de Lebbeekse fusieclub bij deed.

"Het was net niet, maar ik ben tevreden. We hadden inderdaad een plaatsje bij de top drie verwacht en even leek een titel er in te zitten maar door het aantal individuele overwinningen wisten we al snel dat we een puntje meer dan Oudenaarde moesten hebben wilden we de titel pakken", zegt Frankie De Feyter. "Dat we uiteindelijk evenveel punten behaalden dan Oudenaarde betekent ook dat we in meer proeven betere scores kunnen voorleggen dan Oudenaarde. Onze brede kern heeft dus geloofd. Positief is ook dat we hier vandaag een nieuw clubrecord op de 4x100m, een clubrecord dat al dertig jaar op de tabellen stond, liepen. Onze jongeren zijn dus aan het groeien. Of we nog beter kunnen? Misschien want Van Laethem, toch een puntenpakker, was er niet bij wegens spierscheur maar misschien dat ook Oudenaarde enkele afwezig had. Hoe ook, ik kijk al uit naar komend jaar wanneer mannen en vrouwen één ploeg vormen. Ik verwacht dat we dan in de ere-afdeling mogen strijden en dat is toch top voor een club als Lebbeekse AC", besluit De Feyter.

Looise werd derde en moest het stellen met een overwinning in de 4x400m na een sterke slotronde Tibo Malumgré/LOOI.



Jan Van den Broeck
Foto Johnny De Ceulaerde

“Wij waren best blij met de derde plaats, want zoals steeds brengt het samenstellen van een interclubploeg enigszins stress met zich mee”, zegt Ferdi Hoobergs. “Onderweg naar Sint-Niklaas kreeg ik nog een afmelding voor de 800m wegens positieve Covid test van de eerder aangeduide atleet. De teamspirit binnen de ploeg heeft er voor gezorgd dat er direct wel iemand was die de 800m ‘er wel nog zou bij pakken’. Zo liep Jesse Hoobergs na de 400m horden ook de 800m en deed hij ook mee in de 4x100m. Verder kijk ik heel positief terug op de namiddag. Onze ploeg is jong, met uitzondering van de masters die de werpnummers voor hun rekening namen, dus daar zit nog wel wat potentieel in. Individueel waren de prestaties zeker op niveau.”

Vlierzele Sportief, leek na een regelmatige middag lang op weg naar de vierde plaats tot wanneer een positiewissel hen op het slotnummer (4x400m) een uitsluiting kostte waardoor Roeselare hen alsnog naar de vijfde plek verwees. Uitschieter bij Vlierzele was junior **Andreas De Lathauwer/V5** die het kogelstoten won met een worp van 15m86.

“Ik ben tevreden met mijn prestatie. De conditie is goed en de komende weken kan ik misschien nog wat verder bouwen. Volgend weekend staat het Vlaams kampioenschap op de rol en nadien nog een wedstrijd in Halle (Duitsland) waar ik top hoop te zijn. Nadien zijn het dan examens.”

ACW MET STERKE MENTEN

Het organiserende AC Waasland strandde finaal op de zesde plaats na een vrij regel-



Leon Menten
Foto Johnny De Ceulaerde

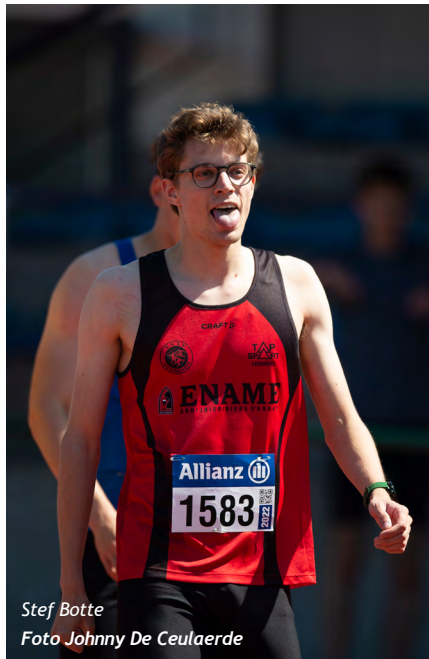


Wout Bex lanceert Tibo Malumgré en Killian Mersseman geeft de stok door aan Pepijn Neuville
Foto Johnny De Ceulaerde

matige namiddag met als uitschieter een sterke **Leon Menten/ACW**. In het speerwerpen was zijn eerste worp (58m14) meteen goed voor de overwinning.

“Een bevestiging van mijn progressie”, zegt Leon Menten. “Mijn seizoen is al begonnen toen ik in maart nog in de Verenigde Staten studeerde, maar het liep niet zoals ik had verwacht en keerde begin april terug naar België. Sindsdien train ik volop met onze toffe groep op AC Waasland. Momenteel ligt de focus op technische vooruitgang. Ik hoop over mijn beste mogelijkheden te beschikken op het Vlaams en Belgisch kampioenschap.”

Helemaal onderin het klassement eindigde AC Break. De Antwerpse formatie beschikte



Stef Botte
Foto Johnny De Ceulaerde

over amper vijf atleten en dat leverde hen amper 49 punten op. Bijna de helft daarvan kwamen op naam van Timothy Truys/ACBR die een tweede plaats behaalde in het discuswerpen (46m16) en een vijfde in het kogelstoten (13m65).

REACTIES

Stef Botte/ASVO (1ste 100m in 10”73 & 3de 4x100m in 42”59): “Ik stond zonder al te hoge verwachtingen aan de start. Deze winter liep alles op wielletjes. Ik verbrak mijn persoonlijke records en kon probleemloos verder trainen. Kort na het indoorseizoen sloeg het noodlot echter toe. Ik liep een kleine verrekking op en werd getroffen door corona. Hierdoor kwam ik zonder veel verwachtingen aan de start vandaag. Ik ben blij dat ik uiteindelijk de club toch nog heb kunnen helpen en mijn steentje heb kunnen bijdragen aan de titel. Hopelijk kan ik deze lijn volgend weekend doortrekken op de Vlaamse kampioenschappen.”

Victor Priem/AVR (1ste polsstok met 4m40, 1ste ver met 6m45 & 1ste 4x100m in 42”51): “De winst in zowel het Polsstokspringen (4m40) als in het verspringen (6m45) bevestigen mijn goede vorm. Vooral in het polsstokspringen voel ik dat ik naar hogere hoogtes kan geraken. De conditie is goed en dat doet deugd want volgend weekend staat het Vlaams kampioenschap op de rol en nadien het Meerkampkampioenschap. Vooral daar focus ik op.”

Alexander Doom/AVR (2de 100m in 10”91, 1ste 200m in 21”10 & 1ste 4x100m in 42”51): “Met mijn tijd van 21”10 heb ik mijn persoonlijke besttijd verpulverd (stond 21”53). Ik hoopte een nieuw PR te

lopen maar dat het verschil zo groot zou zijn had ik geenszins verwacht. Dit is dus een gevolg van het verder bouwen op mijn conditie tijdens het WK Indoor. Ik heb gewoon verder getraind om een brede basis te leggen voor de zomer. Ik ben dus zeer tevreden en mag stellen dat ik klaar ben voor de komende wedstrijden. Nu staan er vooral buitenlandse wedstrijden op het programma. Zo zal ik de komende weken aantreden in Kreta, Manchester en Geneve waar ik een 400m ga lopen.”

Arno De Feyter/LEBB (1ste 5000m in 15'21"13): “De 5000m was een tactische race met eerst een zeer rustige 3000m. Nadien ging het tempo op en neer. In de slotkilometer heb ik het tempo wat opgetrokken en zo blijven lopen. Voldoende om de club 13 punten te schenken. Dit is de bevestiging van mijn seizoen. Ik heb al een titel op het PK 5000m waar ik me eens wilde testen over deze 12,5 ronden. Het was namelijk al twee jaar geleden dat ik nog eens een 5000m had gelopen en op het PK wilde ik vertrouwen tanken. In Herentals liep ik vorige week, in een sterk bezette wedstrijd, een 3000m in 8'07"37 en dat was een verbetering van mijn PR met vijf seconden. De voorbije winter heb ik rustig opgebouwd zonder te veel wedstrijden. De komende weken ga ik de 5000m lopen op de Ifam en nadien nog een 1500m. Ik ben eens benieuwd wat dat gaat geven al denk ik dat de snelheid voor mij als dertiger nog meevalt.”

Iben Degryse/AVR (1ste 110mH in 15"42 & 1ste 4x100m in 42"51): “We konden op dat moment de punten goed gebruiken dus ben ik blij dat ik de club 13 punten heb kunnen bijbrengen op de 110 horden. Om-



Alexander Doom
Foto Johnny De Ceulaerde

dat ik slecht startte denk ik dat ik nog een stuk sneller moet kunnen. Nadien liep ik ook mee in de 4x100m en ook daar wonnen we. Bovendien liepen we een nieuw club-record in het aflossingsnummer. Het is een bevestiging van mijn goede winter met een bronzen plak op het Vlaams kampioenschap indoor op de 60m horden. Komend weekend staat het Vlaams op mijnprogramma. Jammer genoeg moet ik het BK nadien ver-zaken want dat valt midden in mijn examens.”

Killian Mersseman/ASVO (1ste 400m in 47"96 & 2de 4x400m in 3'22"77): “Mijn eerste wedstrijd dit seizoen en meteen heb ik mijn doel voor deze zomer al verwezenlijkt. Het is alleszins een bewijs dat mijn stage in Cyprus niet voor niks was. Na de



Arno De Feyter
Foto Johnny De Ceulaerde

stage heb ik nog flink doorgetraind en dit is dus het resultaat. Ik denk klaar te zijn voor het Vlaams kampioenschap waar ik 200m loop, en hoop er ook te staan op de Flanders Cup in Oorddegem en de Allianz Belgian Championships. In deze wedstrijden hoop ik mijn PR op de 400m nog wat scherper te stellen.”

Leander Casteels/VS (1ste discus met 46m82): “Ik ben verrast want uiteindelijk is ook Timothy Truyts sterk aan het gooien. Maar ik zette een sterke reeks neer, mijn discus landde liefst vier keer voorbij de 46m, en liet Timothy uiteindelijk ruim twee meter achter mij. Nu staat nog het Vlaams kampioenschap op de rol en nadien zijn het examens.”

Veronique Feipel/DAC: “Na de overwinning van de vrouwen zaterdag hadden we ook bij de mannen op een positieve uitschieter gehoopt. Jammer genoeg werd het een ontgoocheling. Door verschillende afzeggingen, soms wegens klassieke redenen maar ook wegens minder voorziene redenen - diende ik een noodploeg in elkaar te puzzelen. Door de flexibiliteit van enkele atleten, die niet hun voorkeurproef deden of onmogelijk dubbels lieten optekenen (bv. Lander Van Droogenbroeck die na de 3000m ook de 5000m afwerkte) konden we lang in de buik van het klassement standhouden, maar bij de eindafrekening moesten we uiteindelijk vrede nemen met de voorlaatste plaats.”

De uitslag van de interclub in landelijke 1 vind je [hier](#).

TEKST: Dirk Van Bruysel



Iben Degryse
Foto Johnny De Ceulaerde

LANDELIJKE 2A: MAC WESTHOEK VOOR EIGEN VOLK

West-Vlaamse clubs bezetten in landelijke 2A de plaatsen één tot en met vier. MAC Westhoek, dat in 2001 van landelijke 3 naar 2 promoveerde, zorgde in eigen Nieuwpoort voor een hoogtepunt in haar geschiedenis. De fusieclub met afdelingen in Koksijde, Veurne, Diksmuide en Nieuwpoort zette haar beste interclub prestatie ooit neer met winst in landelijke 2A.

het goed was. *“Wij tellen 108,5 punten of 19 punten meer dan SPBO dat tweede staat. Het mag niet meer mislopen. Wij staan in de volgende nummers ook ons mannetje. Wij vragen ons veeleer af of onze mannen zich voor of na de aflossingen verzekeren van de eerste plaats”.*

Het was daarna, want OB volgde als tweede voor de 4x100m en de 4x400m op 12,5 punten. MACW sloot af in schoonheid en won de twee aflossingen met clubrecords. Sverre Ramakers/MACW, Victor Hoedt /MACW (4de hoog met 1m85), Yoran Deschepper en Rendel Vermeulen snelden de 4x100m af in 42”97. Mathis Vandebussche/MACW, Arne Dawyndt/MACW, Wouter Anckaert/MACW en Senne Vannobel/MACW (2de 400m in 50”69) werkten de 4x400m af in 3’26”49. Olympic Brugge had collectief de beste afstandslopers. Ruben Cornelus/OB (1ste 800m in 1’59”70), Ebbe Vanneste/OB (2de 1500m in 4’01”41), Joris Basslé/OB (2de 3000m in 8’42”37) en Andreas De Mets/OB (5000m IN 15’38”66) scoorden 46 punten op een maximum van 52 punten. Ook de sterkte van Molenland, dat met Emile Gesqueire/AVMO (2de 800m in 1’59”76), Kevin De Grande/AVMO (6de 1500m in 4’06”55), Simon D’Hoore/AVMO (1ste 3000m in 8’40”40) en Jan Petralia/AVMO (1ste 5000m in 15’17”33) 44 punten haalden op de langere loopnummers. Daarbij kwam dat halve fondspecialist Mathis Tanghe/AVMO de 400m won in 49”90. Molenlands betere kamers stopten of zochten in de coronaperiode helaas elders hun heil.



De winnende ploeg van MACW
Foto Paul De Schuyter

De overige West-Vlaamse clubs kenden betere tijden. Hermes Oostende promoveerde in 1979 naar de hoogste nationale afdeling en werkte er 17 edities af. In 1997 was het mooie liedje uit. De club belandde in 2000 in landelijke 2 en werd deze keer derde. Olympic Brugge, dat zondag tweede werd, stond in 2002 in de ere-afdeling van de VAL. Het bleef bij die ene keer in tegenstelling tot het Tieltse Molenland, dat er standhield van 2003 tot 2012 en in Nieuwpoort vierde werd. MAC Westhoek stak haar ambities niet onder stoelen of banken. *“Wij gaan voor winst”*, stelde trainer Tom Lingier nog voor het eerste startschot. Yoran Deschepper/MACW, bekend van twee opeenvolgende derde plaatsen bij het BK AC 200m, strandde als vrijwilliger voor de 400m horden met 60”37 op de vijfde plaats. Het hielp, want MACW leidde reeds bij de eerste tussenstand (67,5 punten) met 9,5 punten voorsprong op dichtste belagers HCO en OB.

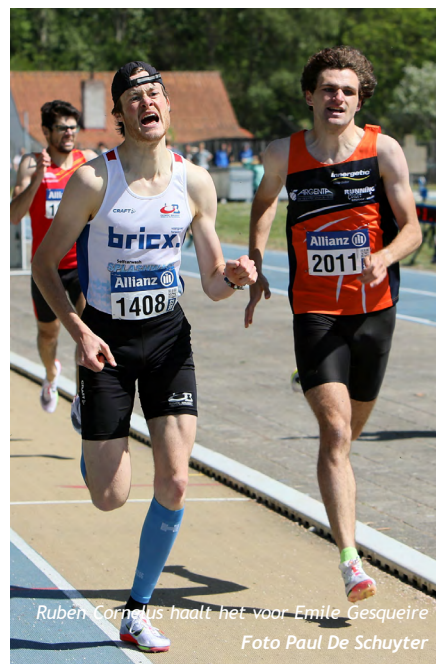
Antwerps kampioen op de 100m met 10”77, hebben aangetreden zat de eindzege er niet in. Sparta Bornem strandde als vijfde met 117,5 punten op 42 punten van MAC Westhoek. Vraag blijft of hij de 100m kon winnen, want Rendel Vermeulen/MACW klokte af na 10”80. De Koksijdse student communicatiewetenschappen ging Thomas Van Herreweghe/RIEM (2de 100m in 11”31 & 2de 200m in 22”90) met een halve seconde vooraf en bij de 200m met 21”93 met bijna een volle seconde. Omroeper Eddy Lowie zag dat

VERMEULEN MET DE DUBBEL

Sparta Bornem verdrong even later HCO en OB naar de derde en de vierde plaats. Die verdienste ging vooral naar Peter Vandekerckhove/SPBO. De Bornemnaar won drie dagen na zijn 42ste verjaardag het hinkstapspringen met 13m78 en werd in het verspringen tweede met 6m40. De kampnummers lagen SPBO het best. Zo werd Jente Ruys/SPBO in het discuswerpen tweede met 34m50. Zelfs mocht Hannes Huyck/SPBO,



Rendel Vermeulen
Foto Paul De Schuyter



Ruben Cornelus haalt het voor Emile Gesqueire
Foto Paul De Schuyter

HAMME PAKT WERPPUNTEN

Olympic Brugge kon rekenen op **Alessandro Van de Sande/OB**, in 2015 nog zevende op het ECU20 in de tienkamp met 7433 punten. Hij werd in het kogelstoten tweede met 12m27. AC Hamme torende in de werpnummers boven de rest uit met **Jarno Waegemans/HAMM** (1ste kogel met 16m04) en **Stijn Spillieart/HAMM** (1ste discus met 51m20 & 4de speer met 42m66). **Marco Vanderpoorten/HAMM** won de 1500m met 4'01"41 en hielp AC Hamme aan een achtste plaats. **Jori Stroobants/VITA** redde voor Ninove de eer met een zoveelste interclub zege bij de 400m horden in 54"67. Zijn club begon met een achterstand, want het miste een atleet op drie afstandsnummers en in het hinkstapspringen en trad met amper zes atleten aan. **Giebe Algoet/HCO** tekende voor de enige individuele zege bij HCO. De Oostendse derdejaars geneeskunde, die het hoogspringen won, stopte na een derde geslaagde poging op 2m06. Hij spaarde zich met het Allianz Kampioen van Vlaanderen in het voorzicht. De 44-jarige **Mathias De Preter/RAM** bracht RA Mechelen op de voorgrond in het speerwerpen met een winnende 51m14. **Pieterjan Larmuseau/ACG** scoorde in het verspringen even goed met 6m64.

REACTIES

Simon D'Hoore/AVMO (1ste 3000m in 8'40"40): "Ik woonde steeds in Leuven en studeerde aan de KU Leuven kine. Ik leerde er collega student Jan Petralia/AVMO kennen. Hij werd er mijn trainer. Dat bleef zo en daarom sloot ik aan bij Molenland."

Rendel Vermeulen/MACW (1ste 100m in 10"80 & 1ste 200m in 21"93): "Ik vond

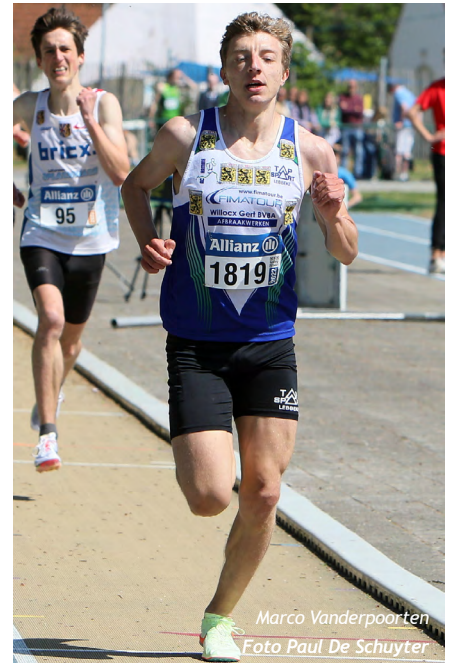


Jarno Waegemans
Foto Paul De Schuyter

mijn conditie nog niet optimaal. Ik neem zaterdag in Merksem op het Vlaams deel aan de 100m, maar stel mij met een podiumplaats tevreden. Ik maak geen kans tegen Ward Merckx."

Peter Vandenkerckhove/SPBO (1ste hinkstap met 13m78 & 2de ver met 6m40): "Ik ken mijn lichaam. Ik kwam in mijn seniorjaren amper aan de bak vanwege mijn kwetsbare spieren. Net daarom staakte ik zowel bij het hinkstap- als bij het verspringen na twee pogingen de strijd."

Marco Vanderpoorten/HAMM (1ste 1500m in 4'01"41): "Ik wilde mij kwalificeren voor de 3000m steeple van de Universiade, die voorzien was in China. Corona laaide er op. Gevolg, de Universiade werd geannuleerd."



Marco Vanderpoorten
Foto Paul De Schuyter

Toch trek ik naar het Duitse Karlsruhe waar ik mijn duik onder het minimum had gepland. Beter doen dan mijn record, dat sinds 2021 op 8'58"73 staat, is de opdracht."

Jori Stroobants/VITA (1ste 400m horden in 54"67): "Ik bolde in de laatste meters uit. Mijn voorsprong liet het toe. Ik kwam voor winst. Tenslotte wachtte nog de 4x100m en de 4x400m. Ik vierde mijn 33ste verjaardag, maar ik heb nog voldoende ambitie om er een drietal jaar bij te voegen. Ik mik op het nationaal masterrecord 400m horden. Dat bedraagt 55"68."

De volledige uitslag van de interclub landelijke 2A vind je [hier](#).

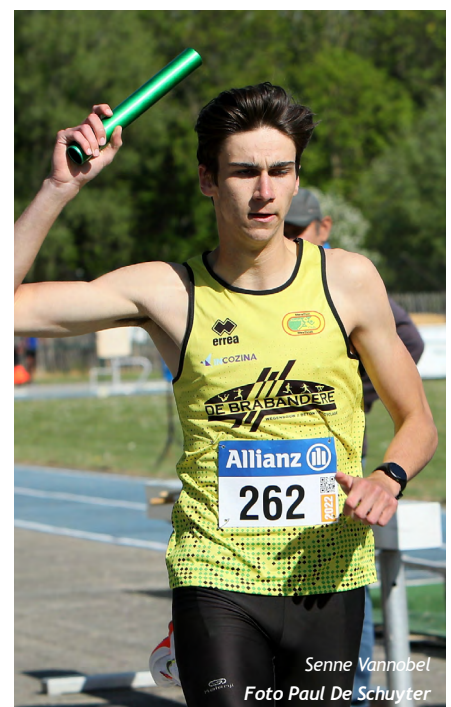
TEKST: Hans Vanbesien



Mathias De Preter
Foto Paul De Schuyter



Simon D'Hoore
Foto Paul De Schuyter



Senne Vannobel
Foto Paul De Schuyter

LANDELIJKE 2B: AC BRABO OVERTUIGEND NAAR WINST

De ploegen in landelijke 2B trokken op zondag naar Lommel, waar zowel de mannen als de vrouwen hun interclub competitie afwerkten. SAC Neerpelt stoomde naar winst bij de vrouwen, terwijl AC Brabo hetzelfde deed bij de mannen. Meerkamper Thomas van der Poel een van de sterkhouders en ook de werpers zorgden voor de nodige punten. Na een constante prestatie doorheen de dag pakte AC Brabo overtuigend de eindwinst.



Thomas Van der Poel (midden) de 400m
Foto Jens Riskin

BROERS HEYLEN MET WINST

De eerste dertien punten van de dag waren voor **Benjamien Mathijs/ACA** op de 400m horden. Met 57"39 ging hij de concurrentie ruim vooraf. Het werden de enige dertien punten voor AC Alken dat uiteindelijk vijfde werd. **Maarten Heylen/LIER** was een van de puntenpakkers voor AC Lierse met een winnende 12m76 in het hinkstapspringen en een tweede plaats met 6m84 in het verspringen. Hij beperkte het aantal pogingen, want op het einde van de dag kwam hij ook nog in actie op de 4x400m. Samen met broer **Robert Heylen/LIER** (4de 100m in 11"39 & 1ste 200m in 22"46), **Mohamed El Bourmaki/LIER** (4de 1500m in 4'27"90) en **Vincent Ons/LIER** (1ste 800m in 2'13"51) pakte Maarten op de 4x400m met 3'28"00 de vierde overwinning van de dag voor AC Lierse. Het bracht hen op een derde plaats in het eindklassement met 134 punten.

VERBRUGGEN OP NIEUW HOGER

In het hoogspringen waren de scholieren aan zet met **Thomas Verbruggen/KAPE** en **Lucca Goossens/ATLA**. Op 1m85 had Verbruggen een tweede poging. Hij ging erover en bracht zijn PR een centimeter hoger. Om te winnen moest hij nog hoger, want Goossens klaarde 1m85 bij zijn eerste sprong. Op 1m90 ging Verbruggen opnieuw in zijn tweede beurt over de lat, terwijl Goossens (PR 1m86) daar niet in slaagde. Verbruggen ging nadien door op 1m95, maar haalde de

lat driemaal naar beneden. Kapellen haalde dankzij **Jonas Vander Avert/KAPE** nog een tweede overwinning binnen, want Vander Avert won het kogstoten met 12m58. Hij bracht weinig zoden aan de dijk, want de Antwerpse club trok met amper vier atleten naar Lommel en werd bijgevolg naar de laatste plaats verwezen. Met twee overwinningen hielden ze de eer wel hoog.

ATLA MET AFSTANDSPUNTEN

Naast Lucca Goossens waren de Limburgers uit Lanaken geregeld vooraan te zien doorheen de dag. **Bert Hermens/ATLA** pakte de tweede plaats op de 100m in 11"22 en nadien ook een derde plaats in het verspringen

met een knappe 6m70. Op de 400m werd **Peter Van Hoof/ATLA** derde, maar vooral op de langere loopnummers was Lanaken zeer bedrijvig. **Bjorn Spauwen/ATLA** werd derde op de 800m (2'15"05), **Jonas Bijmens/ATLA** (1500m in 4'26"38) en **Steven Heemskerck/ATLA** (5000m in 15'17"14) werden tweede en **Aron Claesen/ATLA** zette de kroon op het werk met winst in de 3000m met 8'34"65. Met ook nog een tweede plaats op de 4x100m (44"26) en een derde plaats voor **Maarten Meers/ATLA** (speer met 47m53) waren de Limburgers goed voor 144 punten en een tweede plaats in het eindklassement.

VAN DER POEL MET DUBBEL

AC Brabo trok met de grootste ploeg naar Lommel. Ze waren als enige met vijftien atleten aanwezig en die frisheid bewees zijn meerwaarde. Met **Thomas Van der Poel/BRAB** hadden ze ook een dubbele winnaar in huis (100m in 11"10 & ver met 7m30). Daarnaast waren ook **Adnan Benaadjou/BRAB** (400m in 52"11) en **Rik Hattas/BRAB** (1500m in 4'25"69) goed voor dertien punten. In het speerwerpen pakte **Vincent Van den Bosch/BRAB** uit met een mooie 51m85, die hem eveneens winst met de bijhorende punten opleverde. **Tom Goyvaerts/ATLA** (2de discus met 34m81) en **Stan Van Herck/ATLA** (3de hinkstap met 11m40) scoorden ook goed voor Brabo. Op de 4x400m kwamen daar nog elf punten, ondanks een val Hattas bij de start van zijn baanronde. Met 160,50 punten won AC Brabo overtuigend voor AC Lanaken.

De uitslag van de interclub in landelijke 2B vind je [hier](#).

TEKST: Ben Ghyselincx



Thomas Verbruggen
Foto Jens Riskin

LANDELIJKE 3: SACN NA SPANNENDE STRIJD MET HAC

In landelijke 3 heerste geen degradatieangst, toch werd in Ninove flink gestreden voor elk punt. Op zaterdag werden zowel de interclubs bij de mannen als de vrouwen afgewerkt. Terwijl Turnhoutse AC overtuigend won bij de vrouwen, werd het heel wat spannender bij de mannen. Houtland AC begon het best, maar doorheen de dag knokte SAC Neerpelt zich een weg naar de top van het klassement. Op afsluitende aflossing deed HAC wat het kon, maar SACN plooidde niet. De Limburgers haalden de winst met vijf punten op de West-Vlamingen na een mooie strijd.

Lucas Lievens/ZA (8'39"94). Het leverde ALVA de derde plaats op met 119 punten na SACN en HAC, die doorheen de dag collectiever sterker presteerden.

LIMBURGSE STERKTE

Voor Houtland schreef **Lukas Deroo/HAC** het speerwerpen (46m19) op zijn naam en **Simon Dekoninck/HAC** pakte de tweede plaats in het verspringen met 6m17. **Sasha Sijbers/SACN** was de beste in het zand met 6m63 en haalde ook de derde plaats in het speerwerpen met 44m64. De mannen uit Neerpelt haalden liefst tien top drie notering op dertien disciplines, waarvan twee overwinningen op de sprint dankzij **Boy Lorist/SACN** (100m in 10"88) en **Thomas Leendertse/SACN** (200m in 22"67). Met ook nog derde plaatsen voor **Laurens Vanderlinden/SACN** (3000m in 8'47"55) en **Daan van Selst/SACN** (hoog met 1m75) waren de Limburgers zowat overal aanwezig. Het bracht hen naar de kop van het klassement.

Met nog drie disciplines voor de boeg had SACN een kleine voorsprong van zeven punten op HAC. Terwijl **Chris Peeten/SACN** (30m41) een puntje moest toegeven op **Dylan Volckaert/HAC** (34m00) met de discus, vochten **Jorne Vanherck/SACN** en **Lennert Vandendriessche/HAC** voor elke positie tijdens de 5000m. Na zowat 2000m plaatste **Niels Rondou/ACKO** een eerste versnelling, waarna Vanherck reageerde



De ploeg van SACN viert de overwinning
Foto Ben Ghyselincx

AURÈLE VANDEPUTTE MET SNELLE BAANRONDE

Na drie onderdelen ging Houtland AC aan de leiding na winst van **Aurèle Vandeputte/HAC** op de 400m in een nieuw PR met 48"30 voor **Ruben Allaert/SACN** (50"06) en **Floris Degroote Renes/TUAC** (50"53) en na de tweede plaats van **Bavo Parmentier/HAC** in het kogelstoten met 11m40, weliswaar op ruimte afstand van **Robin Raemdonck/ALVA** die overtuigend won met 13m43. Met 39m95 in het discuswerpen stak Raemdonck nog een tweede keer dertien punten op zak.

In de afstandsnummers deed Atletiek Land van Aalst het ook bijzonder goed, want met **Pieter Claus/ALVA** en **Sven Bombeke/ALVA** brachten ze twee sterke pionnen in stelling. Claus nam de 800m voor zijn rekening, maar moest afrekenen met **Ruben Bosschaerts/MAC** en **Timon Inghelbrecht/HAC**. Het werd een boeiende strijd, maar Claus had de beste eindjump en haalde de winst binnen met 1'55"56 voor Bosschaerts (1'56"40) en Inghelbrecht (1'56"50). Bombeke moest afrekenen met **Ward D'Hoore/**

HAC, maar haalde eveneens de overwinning met 3'47"66 tegenover 3'50"62 voor D'Hoore. Junior **Zjef Ceunen/SACN** pakte de derde plaats met 3'58"92. Op de 3000m haalde **Ward Van Der Kelen/ALVA** ook grote punten binnen als tweede met 8'41"18 na



Sven Bombeke
Foto Johnny De Ceulaerde

met een nieuwe versnelling. Vandendriessche wist wat hem te doen stond en volgde aandachtig. Met nog vier ronden te gaan plaatste Lukas Van Assche/PEGA een nieuwe aanval en hij liep stelselmatig weg. Rondou kon de tweede plaats vasthouden en daarachter vocht Vandendriessche om in het spoor van Vanherck te blijven, maar op het einde moest hij nog Joachim Pelicaen/ALVA laten voorgaan. Met enkel nog de 4x400m bedroeg de voorsprong van SACN nu acht punten. Dekoninck, Vandeputte, Yannick Delanghe/HAC en Inghelbrecht vochten voor elke meter, waarbij Inghelbrecht finaal de kloof sloeg als slotloper met winst in 3'26"48 tegenover 3'31"69 voor SACN. MAC nestelde zich als winnaar van de eerste reeks nog net voor SACN, dankzij een bijzonder sterke slotronde van Ruben Boschaerts. Maar de eindoverwinning in landelijke 3 was binnen voor SAC Neerpelt met 133 punten, oftewel vijf punten meer dan Houtland.

REACTIES

Boy Lorist/SACN (1ste 100m in 10"88 & 3de 4x400m in 3'31"69): "Ik ben geen 400m, dus op het einde was het echt alles geven. Met mijn tijd op de 100m ben ik ook echt tevreden. Jammer dat er te veel meewind stond."

Zjef Ceunen/SACN (3de 1500m in 3'58"92 & 3de 4x400m in 3'31"69): "Het ging hard op de 1500m met die twee toppers (Sven Bombeke en Ward D'Hoore, red.). Een derde plaats was het hoogst haalbare en dat is gelukt. We zijn gekomen om de interclub te winnen en dat hebben we gedaan. Dus we mogen heel content zijn over vandaag!"

Thomas Leendertse/SACN (1ste 200m in 22"67 & 3de 4x400m in 3'31"69): "De wind stond net iets te hard met 2,2 m/s meewind, waardoor het jammer genoeg net geen PR is op de 200m. Maar met de tijd ben ik natuurlijk content. Ik ben net als Boy geen 400m loper, dus bijblijven in de aflossing was het doel."

Ruben Allaert/SACN (2de 400m in 50"06 & 3de 4x400m in 3'31"69): "Twee 400m's



Ruben Allaert, Thomas Leendertse, Zjef Ceunen en Boy Lorist
Foto Ben Ghyselincx



COVER Dylan Owusu stuurt Senne Segers op weg, terwijl Pierre Antoine Balhan de stok doorgeeft aan Asamti Badji
FOTO Nadia Verhofs

op dezelfde dag voelt niet gezond aan (lacht). Op de individuele 400m loop ik een PR (50"06, red.), maar mis ik net die duik onder de 50 seconden. Maar ik ben er blij mee en het was een heel fijne dag met de club."

De uitslag van de interclub in landelijke 3 vind je [hier](#).

TEKST: Ben Ghyselincx

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 26 - Donderdag 12 mei 2022

FOTO'S: Nadia Verhofs, Luc Van de Vreken, Johnny De Ceulaerde, Paul De Schuyter en Jens Riskin
TEKST: Milan Augustijns, Dirk Van Bruysel, Ben Ghyselincx en Hans Vanbesien

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.