

# @LETIEKLEVEN

FLANDERS CUP LYRA



# ZOË LAUREYS KLEURT FC IN LIER MET BELGISCH RECORD

De Flanders Cup in Lier eindigde dan wel in mineur - door een hevige regenbui liep de piste onder en sneuvelde het naprogramma - de start was veelbelovend met een BR voor scholieren van Zoë Laureys op de 400m horden in het voorprogramma. Op de spurt schitterde thuisatleet Christian Iguacel met winst op de 400m in 47"01. Eline Dalemans won autoritair de 1500m in 4"18"69 en in de spannende hoogspringcompetitie met een achttal 2m-springers kwam Jef Vermeiren als winnaar uit de bus met 2m11.



Zoë Laureys

## ZOË LAUREYS MAAKT INDRIJK

Niemand die eraan twijfelde dat Zoë Laureys/DUFF een sterke 400m horden zou kunnen lopen. Met een Belgisch cadettenrecord op de 300m horden en sterke prestaties op zowel de 400m (54"84) als de 100m horden (13"86) kon ze al wat adelbrieven voorleggen. Maar wat de eerstejaarscholiere klaarspeelde in haar eerste (!) 400m horden ooit, is toch behoorlijk straf. Opgejaagd door een sterke Canadese won ze de wedstrijd in het voorprogramma in 58"81. Bijna een volle seconde onder het vorige BR van Nenah De Coninck/KAAG.

"Het ging beter dan verwacht", vertelde ze. "Ik had nog nooit een 400m horden gelopen. Wel een 300m horden. Het verschil vind ik toch groot. De verzuring lijkt dubbel zo hard in die laatste 100m. Maar het is gewoon heel goed meegevallen." De 15-jarige atlete is veelzijdig op de (horde) spurt. "Ik doe veel nummers heel graag: 100m, 100m horden, 400m, 400m horden. Ik wil verschillende nummers blijven doen in plaats van me te specialiseren in één ding."

Haar trainer Jos Renders benadrukt het belang van de kortere afstanden. "Zoë is ook heel goed op de 100m horden. Op haar jonge leeftijd is het vooral belangrijk dat

ze haar snelheid blijft ontwikkelen. Heel veel 400m-hordenwedstrijden zal ze nog niet lopen daarom", legt Renders uit. In theorie kan ze zich proberen te plaatsen voor het WK U20 in Nairobi eind augustus. De limiet is 58"53 op de 400m horden.

"Ik ben nog jong. Een WK juniorees hoeft echt nog niet. Dan zou ik tegen vrouwen moeten lopen die vier jaar ouder zijn dan ik. Het is allemaal al heel veel geweest dit seizoen. Dat hoeft er niet per se bij te komen. Ik mik nog op het KVV en BK scholieren en misschien kan mijn trainer

me nog overtuigen om op het einde van het seizoen een meerkamp te doen, puur voor het plezier."

De thuisatleten van AC LYRA toonden zich voor eigen club. Met overwinningen van Matthias Quintelier/LYRA (16m96 in het kogelstoten), Christian Iguacel/LYRA (47"01 op de 400m) en Elise Mehuys/LYRA (200m in 23"93) en podia van Belgisch kampioen verspringen Mathias Broothaerts /LYRA (tweede met 7m19), Senne Segers/LYRA (tweede 110m horden in 14"80), Lynn Beck/LYRA (derde op de 100m horden in 14"13 en derde 200m in 24"90) en junior Arne Min/LYRA (derde hoog met 2m02).

## COMEBACK ELISE MEHUYS

Vooral Elise Mehuys was dolgelukkig dat ze voor eigen club haar wederoptreden mocht maken na bijna anderhalf jaar blessureleed. Haar laatste wedstrijdoptreden dateerde van het BK indoor op 16 februari 2020 waar ze goud pakte op de 60m in 7"31. Nadien sukkelde ze van de ene naar de andere blessures.

"Ik ben de pandemieperiode ingegaan met een kleine blessure aan de voet", begint ze haar verhaal. "Doordat dokters en kiné wat moeilijker lagen vanwege Covid, duurde het iets langer dan normaal. Uiteindelijk genas ik wel, maar dan kreeg ik last aan de achillespees. Daarna volgde een heel hardnekkige knieblessure waardoor ik heel het zomerseizoen miste vorig jaar. Vorige winter heb ik dan m'n voet omgeslagen. Blijkbaar sloeg ik de voet zo snel om dat er een botkneuzing bijkwam en ik met een stressfractuur bleef zitten. Pas eind januari werd dat duidelijk door een scan. Ik heb dus weinig opbouw gehad. Het was afwachten tegen wanneer ik klaar



Elise Mehuys

zou zijn. Ik wilde altijd herbeginnen, maar heb het verschillende keren uitgesteld om alles goed op punt te krijgen. Ik wilde ook geen risico's nemen. Maar voor Lier was ik dan gelukkig net helemaal in orde. Heel mooi om voor eigen club te herbeginnen".

Met haar winnende tijd van 23"93 overtrof ze de verwachtingen. "Ik mag zeker niet klagen over mijn tijd. Vooraf zou ik al tevreden zijn geweest met een tijd van rond de 24"50. Ik heb weliswaar lang stilgelegen, maar ik heb heel veel alternatief getraind. Ik heb veel aan krachttraining gedaan en ik heb hard aan de techniek geschaafd. Daar pluk ik nu dan toch de vruchten van. Dat is dan toch een voordeeltje van heel die blessureperiode van anderhalf jaar. Ik hoop nu gewoon terug mooie tijden te lopen. Nu ik dit al getoond heb op de 200m hoop ik om richting mijn record te gaan. Mijn record is 23"75. Op zich moet er niets meer dit seizoen. Alle kampioenschappen zijn afgelopen. Ik kan gewoon voor mijn tijden gaan. Ik heb nu heel veel zin om er volgend jaar te staan en internationaal iets te tonen. Zeker met de estafetteploeg moet er iets mogelijk zijn."

## ELINE DALEMANS WINT 1500M

Kobe Vleminckx/LYRA toonde zich de snelste Belg op de 200m (vijfde in 21"51). Tuur Bras/OEH (21"68) en Christian Iguacel (21"74) deden het ook prima in de regen. Op de 100m mannen verzorgden de buitenlandse spurtbommen het spektakel. Geen enkele landegenoot haalde de finale. Fé Vannerom/DEIN dook ondanks lichte tegenwind netjes onder twaalf seconden in de 100m-finale. Ze werd vierde in 11"98. 1500m-specialiste Sofie Van Accom/ACHL liet zich opmerken met een vierde plaats op de 800m in 2'06"30. Op de 1500m schitterde atlete in vorm Eline Dalemans/AVLO. Ze volgde perfect in het spoor van de haas



Giebe Algoet, Jef Vermeiren en Arne Min

die tempo maakte voor 4'20 en maakte het daarna netjes af. Met haar winnende tijd van 4'18"69 deed ze een flinke hap van haar PR. Bij de mannen finishte Belgisch kampioen korte cross Ruben Querinjean/WACO (die intussen de Luxemburgse nationaliteit heeft) derde in 3'42"64. Op dat moment viel de regen al stevig uit de lucht. De 5000m en de wedstrijden in het naprogramma moesten helaas sneuvelen.

## JEF VERMEIREN WINT KNAPPE HOOGSPRINGCOMPETITIE

Vanessa Sterckendries/OEH bewees met de hamer nogmaals dat ze de regelmaat zelf is en dat ze ondanks het missen van de Spelen nog steeds hongerig is. Ze zwierde haar tuig naar een winnende 66m14. Katelijne Lyssens/ROBA zegevierde in het discus met 49m25, Elena Defrère/VAC in het kogel met 14m30. De Nederlandse Dewi Lafontaine prikte haar speer het verst: 48m26. Bij de mannen won de Nederland

Stephan Decker (vaak van de partij op de Flanders Cups) het discus met 55m00. Junior Lars Coene/KAAG maakte indruk met de 2kg zware senioresdiscus. Hij eindigde tweede met 48m56. Zevenvoudig Belgisch kampioen Timothy Herman/ACME liet een aardige speerworp van 76m03 optekenen. In het hoogspringen klom Jef Vermeiren/ACHL samen met z'n Oostendse trainingsmaat Giebe Algoet/HCO het hoogst. Beide heren zweefden over 2m11. Maar Vermeiren had minder foutsprongen nodig. Thomas Van Nuffelen/DCLA hees zich over 5m10 met de polsstok. Een verbetering van zijn ruim twee jaar oude PR met 10 cm.

## NAPROGRAMMA IN HET WATER

De meeting moest helaas vroegtijdig stopgezet worden vanwege de hevige regenval. De piste kwam volledig onder water te staan en atletiek was simpelweg niet meer mogelijk, ondanks pogingen om de piste alsnog vrij te maken. Men moest noodgedwongen de wedstrijden stopzetten.

"Ik hou hier een heel dubbel gevoel aan over", zegt organisator Gery Follens van AC LYRA. "We waren heel tevreden over het verloop van de meeting. Tot natuurlijk die volkbreek toesloeg. De piste liep volledig onder water. We kregen het water ook niet weg. Dan kun je wel uitstellen en blijven uitstellen, maar op een gegeven moment moet je een beslissing nemen. We kunnen de mensen moeilijk tot 3u 's nachts hier houden. We konden echt niets anders doen. We hebben 550 atleten tevreden kunnen stellen. Voor de 300 mensen in het naprogramma is dit uiteraard een ontzettend pijnlijke zaak. We gaan alle deelnemers nu aanschrijven, want als ze dat willen kunnen ze hun geld terugkrijgen. Hier viel niets tegen te doen. Ik vrees dat we met dit soort fenomenen in de toekomst vaker te



Eline Dalemans



# Behind you for what's ahead

maken zullen krijgen. We moeten nu naar de toekomst kijken. Met het BK cadetten en scholieren en het PK hebben we met AC LYRA nog twee mooie kampioenschappen in het verschiet."

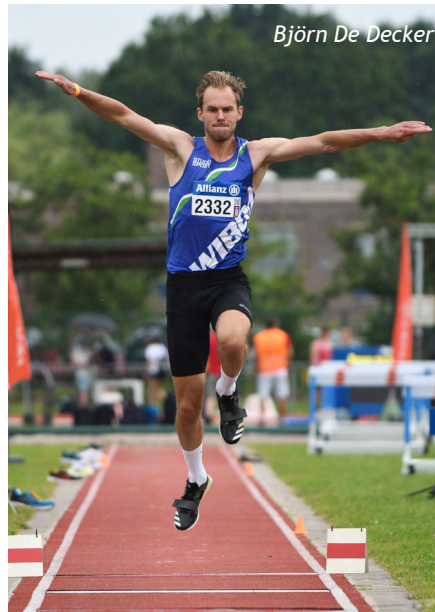
## QUOTES

**Björn De Decker/WIBO (derde hink-stap-springen met 14m95):** "14m95 is oké, maar ik had op meer gehoopt. Ik blijf wat op m'n honger zitten. Ik had heel graag mijn record gesprongen. Nu moet ik het een paar weken uitstellen. Ik sukkel met wat pijntjes aan de hamstring en adductoren. De vorm is er, maar het is momenteel moeilijk om een goede hinkstapcompetitie te vinden. Als m'n lichaam het toelaat wil ik nog tot eind augustus doorgaan. Er volgen nu een paar weken met minder competitie, maar ik ga wel goed blijven trainen om hopelijk nog iets te tonen in augustus."

**Katelijne Lyssens/ROBA (winst discus met 49m25):** "Ik ben nog niet verzadigd. De plaats interesseert me niet zo. Ik kijk vooral naar de prestatie en de afstand. Het zou vijf meter verder mogen. Mijn persoonlijk record van 52m81 staat er al een paar jaar. Intussen ben ik op training al twee jaar beter aan het gooien dan toen. Het is gewoon een kwestie om de automatisen er beter in te krijgen. Ik ben ervan overtuigd dat eens ik dat record haal, ik vertrokken ben. Het is een beetje kijken en zoeken en de juiste wedstrijden uitzoeken. Doordat ik sukkel met een vervelende vingerblessure, bekijk ik week per week wat mogelijk is."

**Fleur Hooyberghs (tweede polsstok met 4m01):** "Het is leuk om die vier meter nog eens te bevestigen nadat het op de voorbije wedstrijden net niet lukte. Ik had toegewerkt naar de maanden mei en juni. Daarna ben ik even met vakantie geweest en nu probeer ik er terug in te komen. Ik doe momenteel vakantiejob en heb herexamens in augustus. Het is moeilijk in te schatten wat er nog zal uitkomen. Ook omdat de weersomstandigheden nogal onvoorspelbaar zijn. Het is seizoen is al geslaagd. Er moet niets meer voor mij. Maar je weet nooit of er nog iets moois uitkomt."

**Thomas Van Nuffelen/DCLA (winst polsstok met 5m10):** "Eindelijk is het record er gekomen. Het plaatje klopte. Ik heb het gevoel dat nu eindelijk alles op punt staat. Op 5m10 sprong ik heel goed. Ik had voldoende hoogte om er nog iets bij te doen. Toen had ik het gevoel dat er nog meer inzat, maar op 5m15 ging het kaarsje uit. Ik wil nu de lijn doortrekken. Ik heb nog polsstokgala in Leuven, de Flanders Cup in Leuven en misschien ook nog de Flanders Cup in Halle."



Björn De Decker

**Eline Dalemans (winst 1500m in 4'18"69):** "Ik had een goed gevoel. De omstandigheden vond ik nog vrij goed meevallen. Er stond een beetje wind, maar doordat een haas voorzien was voor 4'20 had ik daar geen last van. Het tempo voelde heel traag. Toen ik achter de haas zat, dacht ik zelfs onterecht dat we te traag onderweg waren. Maar het ging super en ik verbeterde m'n record met negen seconden. Dat is echt zot. Ik had dit niet verwacht. Mijn trainer Danny zegt dat ik 4'15 kan lopen. Daar lachte ik mee, maar nu moet ik hem toch stilaan gaan geloven. Ik zit op m'n 30ste blijkbaar in de vorm van mijn leven."

**Lynn Beck/LYRA (derde 100m horden in 14"13):** "Qua tijd had ik graag in de buurt gekomen van mijn 13"82 van in Ninove. Gezien de weersomstandigheden was het nog oké. Mijn start had ik een beetje gemist,



Elena Defrère, Katelijne Lyssens en Lotte Haest



Thomas Van Nuffelen

maar het einde voelde goed. Ik kon echt nog wedstrijd maken. Het is positief dat ik op het eind nog zo kon knokken. Ik heb nu een vrij intensieve wedstrijdperiode achter de rug. Daarom ga ik nu de nadruk wat meer leggen op trainen. In september staat het BK beloftes nog aangekruist met een groot uitroepteken. Het was al goed dit seizoen, maar ik ben vooral blij dat ik eindelijk een jaar heb kunnen doordoen zonder blessures. Ik ben tevreden met wat er al is uitgekomen, maar ik voel dat er nog veel meer inzit. De trainingsperiode kan ik gebruiken om te schaven aan de techniek en dan zullen we zien wat er nog uit de bus komt."

**Christian Iguacel/LYRA (winst 400m in 47"01):** "Zeker niet slecht. Het viel enorm mee. Een beetje stom dat de start een beetje uitliep en dat het begon te regenen."



Voor de opwarming was dat vervelend. Ik vertrok echt heel traag. De eerste 100m begon ik rustig en met veel vertrouwen. Ik had Dylan Owusu in het vizier en voelde dat ik hem kon pakken. Ik liep er stilletjes naartoe, ging hem voorbij en in de laatste rechte lijn kon ik zowaar nog normaal blijven lopen in plaats van strompelen. 47"01 is een mooie tijd voor een eerste meeting nadat ik net uit verlof ben. De eerste wedstrijdperiode in juni kwam nog te vroeg na die hamstringblessure in april. Maar nu sta ik een pak verder. Er komt nu een nieuw wedstrijdblok in augustus. Dit was in feite nog maar een eerste trainingwedstrijd, een opwarmertje voor eigen club. De bedoeling is nu om harder en harder te gaan."

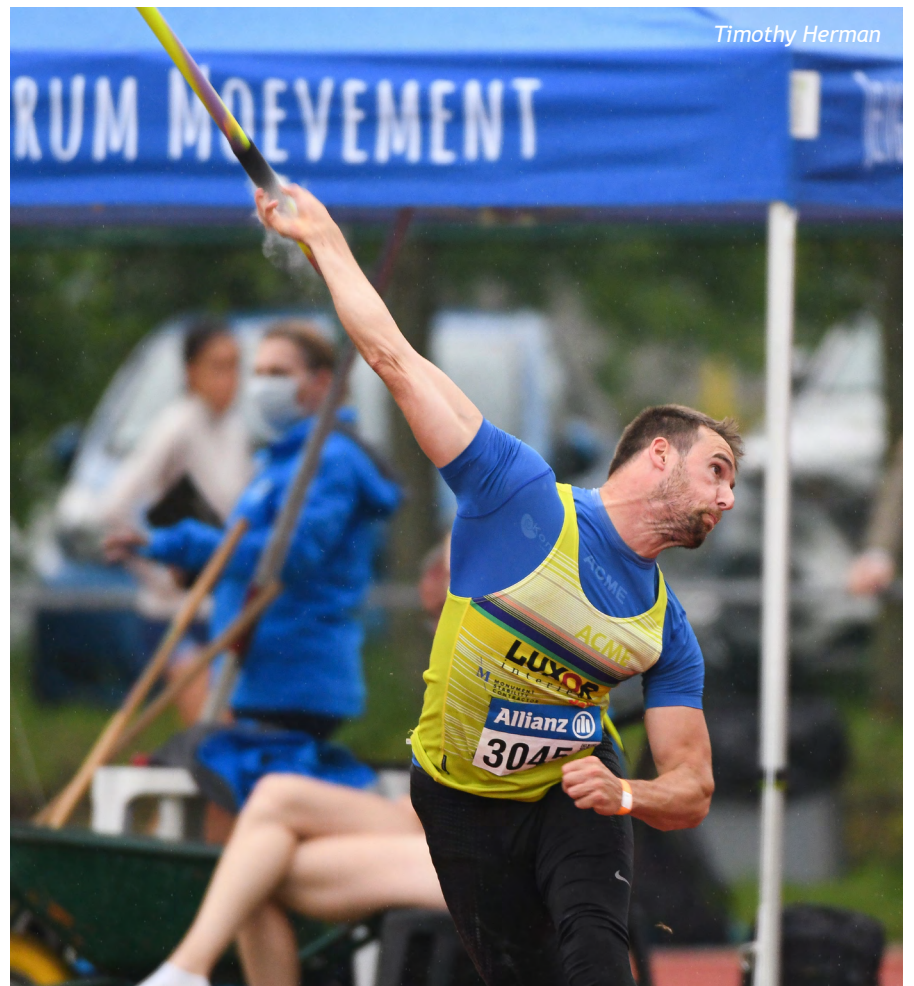
**Timothy Herman/ACME (winst speer met 76m03):** "Momenteel zit ik in een zwaar trainingsblok. Ik ben aan het trainen om in september en oktober nog te pieken. Ik probeer nu af en toe een wedstrijd mee te pikken om het wedstrijdritme vast te houden. Misschien pik ik binnenkort nog de Flanders Cup van Leuven of Halle mee. Ik ga vooral in België blijven werpen, want in verre verplaatsingen heb ik momenteel geen zin. De afstanden vallen best mee. Het feit dat ik dit kan tijdens een zwaar trainingsblok geeft wel motivatie."

**Jef Vermeiren/ACHL (winst hoogspringen met 2m11):** "Ik had na het BK eind juni (waar hij zijn laatste kans miste om zich te plaatsen voor het EKU23) een paar weken geen goesting om nog te hoogspringen. Dan kreeg ik een uitnodiging voor de internationale meeting van Luik. Daar heb ik dan gesprongen. Een fantastische ervaring om op zo'n topmeeting te springen. Zo heb ik er opnieuw zin in gekregen. Ik had wel wat last aan de voet de voorbije weken. Maar het viel heel goed mee om opnieuw te springen. Als ik zie dat ik dit kan nadat



ik nog niet heel veel heb kunnen trainen, verwacht ik wel dat het de komende weken nog hoger zal gaan. Zeker op het BK belofte hoop ik nog op een sterke prestatie. Dat kan nog een mooie wedstrijd worden. Goud pakken is altijd moeilijk aangezien ik tegen Thomas Carmoy moet springen. Maar het is een eer om van zo'n topper te verliezen. Het is zeker mijn bedoeling om nog iets te tonen dit seizoen. Desnoods kan ik nog doorgaan tot het PK in oktober."

**Arne Min/LYRA (derde hoog met 2m02):** "Ik had twee missers op 2m02, maar de sprongen op 2m08 voelden heel goed. Jammer dat het vandaag niet lukte. De komende periode doe ik wat minder wedstrijden. Maar ik ga wel nog toewerken naar het BK junioren in september om daar goed te presteren. Ik ga me gewoon rustig voorbereiden op dat kampioenschap en dan zullen we wel zien wat er nog kan gebeuren doorheen de rest van het seizoen."



Rani Baillievier/OLSE (derde 400m in 54m41): "Vorige week had ik al 55"62 gelopen in Ninove. Daar had ik het tactisch heel slecht aangepakt. Ik voelde dat er veel meer inzat. Nu kwam het mij perfect uit dat ik meekon in het spoor van Messalina Pieroni. Dat was wat ik nodig had. Op het einde kon ik er nog voorbij. Ik ben ervan geschrokken hoe sterk ik nog was die laatste rechte lijn. De vorige keer viel ik helemaal stil, dat had ik zeker niet verwacht. Mijn record op de 400m stond er al een jaar of vijf of zes. Het was hoog tijd dat het eraan moest. De focus ligt vooral op de 800m. Die 400m is echt in functie van de 800m, maar dan nog is het mooi om een PR te lopen. Dat geeft altijd een goed gevoel. Ik loop binnenkort op de Flanders Cups van Leuven, Halle, maar vooral voor eigen club, op de Flanders Cup in Merksem, wil ik top zijn."

Rani Baillievier en Messalina Pieroni



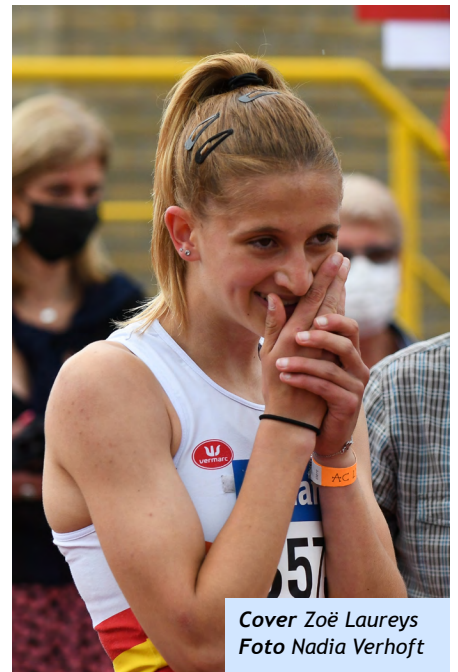
Timothy Truyts, Matthias Quintelier en Stephan Dekker



Matthias Quintelier/LYRA (winst kogel met 16m96): "Ik was net terug uit een weekje verlof. Dan ben ik terug beginnen te trainen. Dat ging goed tot en met woensdag, want op donderdag werd ik ziek. Buikgriep. Vrijdag voelde ik me ietsje beter, maar ik voel dat het nog niet uit m'n lijf is. Ik kon mijn buikspieren ook helemaal niet gebruiken. Ik had een slechte dag. Ik voelde me mottig. Nu wil ik vooral zo snel mogelijk herstellen zodat ik zo snel mogelijk opnieuw wat deftig kan trainen."

Alle uitslagen van de Flanders Cup van AC LYRA vind je [hier](#).

De regen was in grote hoeveelheden aanwezig in Lier

Cover Zoë Laureys  
Foto Nadia Verhoft

Vlaamse Atletiekliga vzw - @letiekleven 28 - Donderdag 28 juli 2021

FOTO'S: Nadia Verhoft - TEKST: Bart Spruijt

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, website, mail, fotokopie of op welke wijze ook, zonder voorafgaandelijke toestemming van de uitgever. Teksten en foto's blijven eigendom van de auteur en fotograaf.