

@LETIEKLEVEN

EK JUNIORES U20 IN TAMPERE (FINLAND)



WILLEM RENDERS (GOUD) ELLIOT VERMEULEN (BRONS) EN YLIO PHILTJENS (BRONS) SCOREN

Nadat de scholieren vier medailles mee naar huis brachten van het EYOF en de beloofden twee stuks van het EK U23, wilden de junioren duidelijk niet achterblijven. Met twee keer brons en één keer goud overtrof de 27-koppige Belgische delegatie de verwachtingen in het Finse Tampere. Willem Renders (goud 5000m), Elliot Vermeulen (brons 1500m) en Ylio Philtjens (brons polsstok) mochten vieren. Maar een internationaal toernooi is meer dan medailles turven. De jonge Belgische atleten deden kostbare kampioenschapservaring op en we maakten kennis met enkele frisse namen die toonden dat ze met de kampioenschapsdruk om kunnen.

bezetting op de 800m, 1500m, 3000m en 5000m. De twee 800m-lopers Storm Vervloet/TUAC en Lucas Barra/OEH hadden in hun reeksen twee mogelijkheden om door te stoten naar de finale: reekswinst of opgevoerd worden met de snelste verliezende tijden. Barra ging resoluut voor een top-tijd. Hij nam zelf het commando, maar in de slotfase kwam er nog een golf andere atleten over. Hij finishte vijfde in 1'49"70. Achteraf bleek 1'49"08 de snelste verliezende tijd. Storm Vervloet nestelde zich na de start in zevende à achtste positie. Maar echt opschuiven zat er niet in op het einde. Het werd een zesde stek in 1'54"02 op zijn eerste internationale toernooi, waarvoor hij zich pas op het nippertje had geplaatst op de KBC Nacht op 19 juli dankzij een puike tijd van 1'48"88.

In de 1500m gold Elliot Vermeulen/WS als één van de outsiders voor een medaille. Op de deelnemerslijst stond de Belgische juniorensrecordhouder met 3'38"62 met de derde tijd achter z'n naam. Hij overleefde zonder veel energievervalsing de reeksen. De loper uit Wezembeek-Oppem startte in de finale afwachtend. Op het juiste moment schoof hij naar voren om in de laatste halve ronde de strijd aan te gaan met de Noorse superfavoriet Moe Berg (PR van 3'35"41). Die bleef buiten schot en won in 3'47"37. Vermeulen moest in de strijd om het zilver nog nipt de duimen leggen voor de andere Noor, Andreas Dybdahl. De pupil van coach Tim Moriau hield in de hoogstaande race meer dan twee seconden voorsprong over

222

Allianz

ATLETIEK
VLAANDEREN



Flor Lambrechts
Foto Yorben Audenaert

Meerkamper Flor Lambrechts/AVT mocht als eerste Belg het mooie atletiekstadion van Tampere betreden. De jonge alleskunner trok met veel vertrouwen naar het EK U20. De Limburger had al vroeg op het seizoen zijn limiet beet en had in de aanloop veel vertrouwen getankt met PR's op verschillende onderdelen. Hij opende z'n tienkamp met een degelijke 11"13 op de 100m. In het ver kwam hij tot een knap persoonlijk record van 7m08. Zijn eerste 7m-sprong ooit. In het kogel zat het niet mee. Hij liet een bescheiden 13m20 optekenen. Na de competitie kreeg hij uit het niets af te rekenen met een hamstringkramp. Desondanks was zijn hoogspringen, in zeer moeilijke omstandigheden met een onderbreking door de hevige regen, nog meer dan degelijk. Hij klom 1m94 hoog en realiseerde zo een tweede PR. Helaas was het niet verantwoord om met een gehavende hamstring een 400m te lopen. In samenspraak met z'n coach besloot hij verstandig om de handdoek te gooien.

AFSTANDSATLETEN TOP

De Belgische mannen waren zeer goed vertegenwoordigd op de (midden)afstand, met



Elliot Vermeulen (rechts)
Foto Yorben Audenaert

op de Fransman die als vierde over de meet bolde. Op de slotdag bezorgde hij België brons.

Sem Serrano/KAAG had zowel de limiet van de 3000m als de limiet van de 5000m op zak. Hij opteerde ervoor om alles op de 3000m te zetten. Na een vlotte passage door de reeksen liep hij een opmerkelijke finale. De wedstrijd begon aan 'jogtempo' met een compacte groep met flink wat duw- en trekwerk. De nummer tien van het voorbije EK cross voor junioren handhaafde zich goed. Toen het tempo met een ruk de hoogte inging in de slotkilometer zakte hij terug naar de staart van de groep. Hij hield echter nog één serieuze cartouche achter de hand. Met een vlijmscherpe laatste 200m spurtte hij nog liefst elf stervende lopers voorbij.

WILLEM RENDERS GOUD

Willem Renders/RESC liet een tactisch meesterstukje zien in de rechtstreekse finale van de 5000m. De West-Vlaming liep een dominante race. Hij bepaalde zelf het tempo. Met nog drie rondes te gaan nam hij resoluut de koppositie en joeg hij de snelheid geleidelijk de hoogte in om de snelste mannen dood te knippen met een lang uitgesponnen eindsprint. De tegenstand hijgde in z'n nek. Maar de 18-jarige loper liet zich niet van de kop zetten. Met een voorlaatste ronde in 62 seconden en een fenomenaal slotrondje in 55 seconden deelde hij de genadeslag uit. Z'n winnende tijd (14'14"59) was bijzaak.



De eindsprint van Sem Serrano (links)
Foto Yorben Audenaert

Kyra Verdonck/LOOI liep op de openingsdag een zeer verdienstelijke 5000m-finale. Het voorbije winterseizoen misliep ze nipt de selectie voor het EK veldlopen. Maar dankzij een mooie 5000m-chrono vlak voor de selectiedeadline wist ze zich wel te plaatsen voor het pistekampioenschap. De Limburgse nationaal juniorekampoene cross acteerte op niveau. Ze bouwde haar wedstrijd verstandig op, had nog een sterke slotkilometer in huis en klokte af op de een zestiende stek in 16'34"63.

In de reeksen van de 3000m steeple stond **Astrid Van Breedam/AVLL** voor een bijzon-



Astrid Van Breedam
Foto Yorben Audenaert

der moeilijke opdracht. Door een voetblessure kende ze een erg verstoorde voorbereiding. Maar ze streed voor wat ze waard was. De eerste rondjes zat ze nog redelijk goed vooraan gepositioneerd, maar daarna viel ze langzaam terug en was kwalificatie buiten bereik. In de laatste rechte lijn perste ze er nog een sprintje uit om een Portugese loopster voorbij te snellen en af te klokken als veertiende in 11'00"88. Ze bleef 26 seconden boven haar besttijd.

SPURT OP NIVEAU

Adrien Quartier/CS Dyle legde een mooi traject af in de 400m met chrono's van 47"27 in de reeksen en 47"65 in de halve finale. Een finale zat er niet in. Ook **Camille Sonnevile/KAAG** knokte zich naar de halve finale. De Gentse gaf een zeer sterke indruk in de reeksen van de 100m. Ze schaarde zich bij de beste zestien in 11"65. In de halve finale spurtte ze bij lichte tegenwind naar de vierde stek in 11"84. Om rechtstreeks door te stoten was er 11"71 nodig en om met de verliezende tijden opgevoerd te worden was 11"72 vereist. En ook **Lauren Petroci-Coninx/GENK** (200m) schopte het tot in de halve finale. Zij spurtte bij tegenwind naar een degelijke derde plaats en stootte rechtstreeks door in 24"20. In de halve finale was ze nog ietsje sneller: 24"07. Maar voor een plek bij de beste acht had ze ruim onder de 24 secondegrens moeten duiken. Hordespurter **Martin De Greef/CSF** schopte het wel tot in de finale. En uitgerekend in de finale schudde hij de snelste race uit z'n spikes: 13"61, een benadering van z'n besttijd van 13"52. Hij keerde huiswaarts met een mooie zesde plaats in de pocket.



Camille Sonnevile (m)
Foto Yorben Audenaert

BRUSSELS

Allianz 

*Memorial
van damme*

FRIDAY

22

AUGUST

2025

*where
legends
meet*

BUY YOUR TICKETS NOW!

www.allianzmemorialvandamme.be

GO WITH GOLAZO

Allianz 

be
be.brussels

ENGIE

HONDA
The Power of Dreams

CM CM.com

BYL LA VILLE
DE BRUXELLES

lotto



OMEGA

万达
WANDA



VISA

POWER
RIDE

Adidas
FEDERATION

SPORT
SOCIETY

DH
SPORTS

N

TIPK

sporza

PLAN

WORLD
ATHLETICS
FOUNDING PARTNER



万达 WANDA
DIAMOND
LEAGUE

PECH 4X100M VROUWEN

Voor de 4x100m-ploeg (Lore Foesters/AVT, Camille Sonnevile/KAAG, Martha Geerardyn/ACW en Lauren Petroci-Coninx/GENK) eindigde het verhaal in de kwalificaties. De tweede wissel tussen Sonnevile en Geerardyn verliep nipt buiten de zone. Uiteindelijk bracht Coninx het stokje nog binnen in 45"50, maar het team kreeg een onverbiddelijke DQ. De 4x400m-mannenploeg (Lucas Demol/WS, Louis Smeets/DCLA, Alexandre Boddewyn Dumon/CABW, Enzo Legendre/ARCH) finishte in een sterke reeks als derde in 3'09"50. Goed voor een kleine 'q'. De Belgen realiseerden de derde tijd van alle finalisten. Door het bizarre systeem van baanverdeling belandden de 4x400m-mannen in de finale in... baan 1. In de finale verving Adrien Quartier/CSDyle Louis Smeets zodat er een volledig Waals team aantrad. Ze liepen naar de zesde plaats in 3'09"53. Dat was het laatste waardenfeit van het EK U20.

PHILTJENS POLSSTOKBRONS

Polsstokspringer Ylio Philtjens/TACT kende op de openingsdag geen moeite in de kwalificatie. Na slechts 3 sprongen (4m90, 5m05 en 5m15) was het varkentje gewassen. In de finale begon hij met een foutsprong op 5m00, waarna hij bij de tweede beurt er wel vlot over ging. Nadat hij foutloos bleef op 5m20 en 5m30 kwam een medaille binnen handbereik. Zeven atleten bleven over op 4m30, maar vijf van die zeven, waaronder de Limburger, sneuvelden op 5m40. Ylio Philtjens deelde het brons met de Pool



De 4x100m vrouwen
Foto Yorben Audenaert

Pawel Pospiech, die exact hetzelfde sprongenparcours aflegde. De Zweed Axel Rogo (5m45) won goud, de Fransman Zackaria Dia (5m40) zilver. Kyani Joosten/SACN kende dikke pech in haar polsstokkwalificatie. Ze had drie pogingen nodig op 3m95, waarna ze faalde op 4m10. Die foutsprongen kwamen haar duur te staan, want met haar 3m95 (met meer foutsprongen dan de andere vrouwen) viel ze als dertiende net uit de boot voor de finale.

De 'springers' waren goed vertegenwoordigd bij de mannen. Twee hoogspringers waren van de partij: Lorenzo Nys/DCLA en Alexander Compte/SAMB. Voor Lorenzo Nys/

DCLA stopte het verhaal in de kwalificatie. Hij geraakte over 2m04. 2m08 had kunnen volstaan voor kwalificatie, maar die hoogte bleek net te hoog voor de veelzijdige atleet die een PR heeft staan van 2m13. Zijn collega Alexander Compte ontpopte zich tot één van de revelaties bij de Belgen. In de kwalificaties tilde hij zijn persoonlijk record naar 2m12. In de finale herhaalde hij dat kunststukje nog eens. Hij zweefde over 2m13 en beloofde zichzelf met een knappe achtste plaats.

STERKE LENNE JACOBIE

Voor hamerspecialiste Manon Beernaert/



Lorenzo Nys
Foto Yorben Audenaert



Manon Beernaert
Foto Yorben Audenaert

HAC herhaalde zich het nachtmerriescenario van vorig jaar op het EK U18. Ze liet drie missers optekenen. Jammer, want op basis van haar knappe PR van 61m00, haar goeie vorm en haar prima seizoen, had ze een finaleplaats verdiend. 58m05 was namelijk nodig voor top 12 en finale.

De twee kogelstootster **Nafy Thiam**/RFCL en **Lenne Jacobien**/ACHL wisten aange-naam te verrassen. Thiam startte nochtans met twijfels, want ze sukkelde met een knieprobleem. Maar in de kwalificaties stootte ze alle twijfels van zich af. Ze haalde een knappe 14m99 waarmee ze rechtstreeks doorstootte. In die finale begon ze opnieuw met een poging van rond de 15m, maar helaas kon ze haar evenwicht niet bewaren en stapte ze op de balk. Het werd voor de EYOF-kampioene van 2023 een negende stek met 14m37.

Lenne Jacobien zat in de kwalificatie na haar eerste twee beurten van 13m21 en 13m43 in slechte papieren. Maar met de derde stoot van 14m23 versierde ze een plekje bij de beste twaalf. In de finale opende ze de competitie met 14m58. Daarmee eindigde ze op een onverhoopte zevende plaats. Een opmerkelijk resultaat, aangezien ze zich nog maar enkele maanden specifiek is beginnen toeleggen op kogelstoten nadat vroeger meerkamp haar hoofdproef was.

REACTIES

Lauren Petroci-Coninx/GENK (6 de halve finale 200m in 24"07 , DNF reeksen 4x100m):

"Ik ben met een zeer goed gevoel teruggekeerd. Op voorhand had ik al niet verwacht dat ik de limiet zou halen. Eindigen in de halve finale was echt heel goed voor mij. Ik heb een goeie reeks gelopen. De wind zat niet echt mee, maar dat heeft de prestatie niet beïnvloed. Ik ben tevreden dat ik op het juiste moment sterk presteerde. We hadden met de estafetteploeg heel hard op de wissels geoefend. Normaal gezien moesten de passen perfect uitkomen. Lore vertrok heel goed, maar Camille net een tikeltje te snel weg. De wissel tussen Camille en Marthe gebeurde net te laat. Dat was net over de lijn. Op dat moment hadden we het niet door. Ik heb gewoon gelopen. Pas achteraf bleek dat we gediskwalificeerd werden. We nemen natuurlijk niemand iets kwalijk. Ondanks de wat stroeve wissels liepen we nog een sterke tijd van 45"50. Dit kampioenschap was voor mij toch al heel anders dan het EYOF twee jaar geleden. Intussen ben ik na twee internationale



Ylio Philtjens
Foto Yorben Audenaert

toernooien (red. het EYOF en het EK U18) toch al wat ervaring rijker. Ik stond er heel anders in. Die ervaring hielp me om beter te presteren. Mentaal was ik er ook meer klaar voor dan in de vorige jaren."

Lenne Jacobien/ACHL (7 de finale kogel met 14m58):

"Ik ben echt heel tevreden. Ik had vooraf niet gedacht dat ik zover zou geraken. Eerst haalde ik de finale en daar was ik al heel blij mee. Die top acht was helemaal een mooie bonus. Misschien heb ik wat chance gehad met de tegenstand. Ik stootte geen persoonlijk record, maar ik had wel gewoon goed gegooid. Het is nog steeds niet zo dat ik me al volledig een kogelstootster voel. Afgelopen maand deed ik bijvoorbeeld nog hordetrainingen. Tijdens de indoorkampioenschappen was ik richting de 14 meter aan het gaan. Toen hoorde ik mensen zeggen dat ik, als ik me op kogel zou focussen, voor de limiet zou kunnen gaan. Uit mezelf had ik daar nog niet eens aan gedacht. Ik wil de meerkamp nog niet volledig loslaten. Ik ga nog wat van alles blijven doen, maar niet meer alle disciplines. Mijn eerste internationale kampioenschap is heel goed meegefallen. Ik had niet veel stress terwijl ik dat vooraf wel verwachtte. Een EK, met de concurrentie en alles errond, is echt helemaal anders dan een doorsnee wedstrijd. Het was een hele leuke ervaring voor mij. Het BK junioren komt er nog aan en voor de rest pik ik er nog enkele wedstrijdjes uit. Ik zou heel graag nog de 15 meter halen dit seizoen. We zullen wel zien of het lukt. Het was al een heel geslaagd seizoen voor mij."

Manon Beernaert/HAC (NM kwalificatie hamer):

"Mijn opwarming verliep heel goed. Ik deed drie inworpen. Eentje vloog in het net en de andere twee zaten rond de 60 meter. Daardoor had ik wel een positief gevoel. Maar mijn eerste poging vloog meteen in de kooi en toen doemde het scenario van vorig jaar op. De tweede poging was weer in de netten en dan was het eigenlijk al verloren. Jammer. Ik had een heel goed seizoen achter de rug en heb dit jaar veel progressie gemaakt. Spijtig dat ik het niet kon tonen op het grote moment. Twee jaar op rij zoiets meemaken is natuurlijk niet normaal. Het heeft, denk ik, toch wel iets te maken met het mentale aspect. Op een wedstrijd in België start ik soms ook met een nul en dan kan ik me daar wel overzetten. Ik denk dat ik wel hulp ga inroepen op mentaal vlak. Ik heb nog twee à drie wed-



Lenne Jacobien
Foto Yorben Audenaert

strijden te gaan. De volgende competitie wordt het PK hamer. Daar kan ik gewoon rustig mijn ding doen. Daarna hoop ik mijn seizoen nog mooi af te ronden op het BK junioren waar ik hamer en discus zal doen. Ik voel dat er zeker nog wel een 60m-worp inzit."

Astrid Van Breedam/AVLL (14 de 3000m steeple in 11'00"88):

"Ik had na de voetblessure vrij snel de knop omgedraaid en me volledig gesmeten op het alternatief trainen. Ik heb er echt het beste van proberen te maken. Uiteindelijk heb ik de laatste maand nog heel hard getraind. Ik heb geprobeerd om de conditie zo goed mogelijk te krijgen. Maar blijkbaar was ik net niet goed genoeg in vorm om optimaal te presteren en mijn doel te halen. Ergens had ik m'n achterhoofd dat de finale nog kon lukken mits ik een goeie dag zou hebben. Maar ik voelde al snel in de wedstrijd dat het tempo te hoog lag voor mij. Dan werd het natuurlijk lastig. De laatste ronde heb ik er dan nog alles uitgehaald. Maar ik heb er wel heel hard van genoten. Dit was mijn vierde internationale kampioenschap (red. Na 2x EK cross en 1x EK U18) en het was een hele toffe groep. Het was supergezellig. De groep hing goed aan elkaar en er zijn veel mooie momenten geweest. Maandag zijn we geland en dinsdag vertrek ik alweer naar de V.S. waar ik train en studeer. Na wat rust, kan ik daar rustig beginnen opbouwen richting het veldloopseizoen."

Ylio Philtjens/TACT (gedeeld brons polsstok met 4m30):

"Ja, de ontlading was groot. Ik heb een heel moeilijk jaar gekend. Het was volledig buiten mijn verwachting om brons te halen. Mijn indoorseizoen is supergoed gedaan: veel progressie gemaakt, grote stappen gezet... Meteen na het indoorseizoen ben ik enkele weken ziek geweest. Ik moest compleet van nul herbeginnen. Net toen alles terug een beetje oké begon te gaan, is mijn overgrootvader overleden waardoor ik weer even stillag. De kwalificatie ging foutloos. In de finale waren de hoogtes niet zo simpel. Van 5m00 ging het meteen naar 5m20 en 5m30. Helaas had ik één foutsprong op 5m00. We zijn nog met zeven atleten over 5m30 geraakt, dus het kwam aan op de foutsprongen. Waar ik deze medaille rangschik? Ik vind dit EK U20 toch het mooist. Omdat het op een EK in tegenstelling tot op een EYOF enkel over atletiek gaat en het was ook heel emotioneel. Maar de EYOF-titel is natuurlijk ook één van de mooiere momenten die ik al heb



meegemaakt. Zaterdag spring ik nog op een wedstrijd in Mons. Ik voel dat er nog een record inzit. Ik wil graag nog een beetje stijgen op de nationale ranking."

Sem Serrano/KAAG (vierde 3000m in 8'47"77):

"Er is toch wel een beetje teleurstelling. Ik had vooraf de vijfde tijd van alle deelnemers. Het is niet slecht om dan vierde te worden. Maar ik voelde dat het potentieel er was om voor een medaille te strijden. Daarom is er een beetje een dubbel gevoel. Over de jaren heen blijf ik wel progressie maken en dit was weer een mooie stap. Dat blijft het belangrijkste. In het begin van de wedstrijd was er veel duw- en trekwerk. Mijn plan was om net als in de reeksen vooraan te blijven en dan te rekenen op mijn eindsprint. Maar dan begonnen ze plots keihard te lopen op twee ronden van het einde. Ik heb me toen naar achter laten zakken. Zo spaarde ik ook energie door uit het gedrum te blijven en had ik op het einde nog de energie om te sprinten. Ik wist dat er nog lopers zouden stilvallen. Achteraf gezien had ik misschien meer vooraan moeten blijven, maar dat is achteraf natuurlijk. Het komt erop aan om in de wedstrijd zelf de juiste keuzes te maken."

Bart Spruijt



COVER Willem Renders
FOTO Yorben Audenaert

Atletiek Vlaanderen vzw
@letiekleven 29 - Donderdag 14 augustus 2025

FOTO'S: Yorben Audenaert
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.