

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ KVV INDOOR GENT



BELGISCH KOGELRECORD VOOR KWINTEN COOLS

Het Allianz Kampioenschap van Vlaanderen heeft niet ontgoocheld. Door de afwezigheid van een hele resem nationale toppers kreeg het publiek een bijzonder open kampioenschap met heel wat spannende wedstrijden te zien. Toch werden er ook kwalitatief sterke prestaties geleverd. Kwinten Cools zorgde met een Belgisch record in het kogelstoten voor dé prestatie van de dag. Daarnaast lieten Ilona Hanssens (400m), Steffi De Saegher (60mH) en juniore Ilona Dhaenens (60m) en Lucas Van Nespen (60m) een top tien-notering aller tijden optekenen.

die zich lieten gelden. Door de afwezigheid van **Kobe Vleminckx** (AVLL) en **Simon Verherstraeten** (AVLL) kregen we op de 60m bij de mannen een bijzonder onvoorspelbare wedstrijd. De chrono's lagen in de reeksen erg dicht bij elkaar, zodat zowat iedereen in de finale titel- of medailleambities mocht koesteren. Uiteindelijk bleek junior **Lucas Van Nespen** (ACW) de snelste. Hij pakte goud in 6"81, meteen de vierde nationale prestatie aller tijden bij de junioren. Het zilver ging naar **Dieter Bergs** (ROBA) in 6"83 en het brons naar **Niels Kerkhofs** (AVT) in 6"87. Bij de vrouwen werd het nog spannender. Uittredend kampioene en favoriete **Janie De Naeyer** (OEH) liet in de reeksen met 7"40 de snelste chrono optekenen, maar in de finale kon ze die prestatie niet herhalen. **Lotte Van Lent** (AVZK) en eerstejaarsjuniore **Ilona Dhaenens** (DEIN) kwamen ogenschijnlijk gelijktijdig over de finish in 7"41. Op de fotofinish was tot op de duizendsten geen verschil te zien, waardoor beiden de gouden medaille kregen. Voor Dhaenens betekende die chrono de derde prestatie aller tijden bij de junioren.

200M: SMEETS EN GOOSSENS

Op de 200m bij de mannen ging de overwinning naar **Younes Chattoui** (KKS) in 21"38. Aangezien de Marokkaanse atleet momenteel geen residentie heeft in België, mocht hij zich geen Vlaams kampioen noemen. De titel ging verrassend naar **Louis Smeets** (DCLA), eveneens een junior. Hij verpulverde zijn PR in de reeksen tot 21"71 en bevestigde in de finale met 21"73. Ook hij komt stilaan in de buurt van de top tien aller tij-

027



Ilona Dhaenens

Foto Johnny De Ceulaerde

De kogelcompetitie bij de mannen ontgoocht zelden of nooit op een kampioenschap. **Kwinten Cools** (DCLA), **Andreas De Lathauwer** (VS) en **Alexander Anthonissen** (KAPE) hebben al vaker spannende duels uitgevochten. Zondag mengde ook de jonge **Robbe Van Hoorde** (VS) zich in de debatten. De Lathauwer was de meest constante werper van het viertal, maar uiteindelijk was het Cools die de Vlaamse titel pakte. Bij zijn laatste poging ontbond hij zijn duivels en stootte hij de kogel liefst 19m05 ver. Daarmee verbeterde hij het nationaal record dat sinds 2022 met 18m92 op naam stond van Matthias Quintelier (LYRA). Het zilver ging naar De Lathauwer met 17m99 en het brons naar Van Hoorde, die met 17m01 voor het eerst voorbij de 17 meter ging. Bij de vrouwen ging de Vlaamse titel overtuigend naar **Elena Defrère** (KAAG) met een worp van 15m35. Op het podium werd ze geflankeerd door het Herentals-duo **Lenne Jacobien** (ACHL - 13m69) en **Elise Helsen** (ACHL - 13m40).

60M: 3 KEER GOUD

Ook de sprintnummers zorgden voor vuurwerk, en daar waren het vooral de junioren



200m mannen VLNR: Louis Smeets, Younes Chattoui (KKS), Cobe Plasschaert, Maarten Heylen

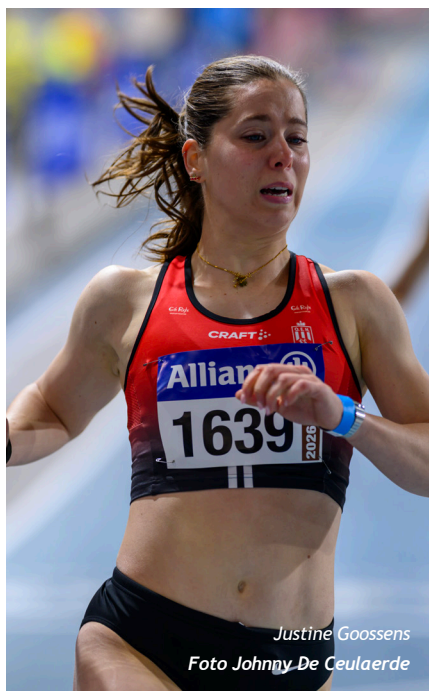
Foto Johnny De Ceulaerde

den. Het zilver ging naar **Cobe Plasschaert** (VOLH) in 21"83 en **Maarten Heylen** (AVLL) pakte brons in 22"04. Bij de vrouwen was **Justine Goossens** (OEH) duidelijk de snelste. Zowel in de reeksen (23"88) als in de finale (23"69) dook ze als enige onder de 24 seconden. Het zilver ging naar **Messalina Pieroni** (AVLL) in 24"28 en het brons naar **Hanne Claus** (AVMO) in 24"46.

400M: STERKE HANSSSENS

Op de dubbele baanronde maakte vooral **Ilana Hanssens** (ASVO) indruk. Ze liep een bijzonder strakke wedstrijd en klokte af na 52"99, een verbetering van haar persoonlijk indoorrecord met 0"89 en goed voor de zevende prestatie aller tijden – en dat bij haar seizoensdebuut. In haar schaduw liep ook **Isalie Vandael** (AVT) naar een nieuwe besttijd. Haar 54"25 was goed voor zilver. **Jenna De Smet** (KAAG) klopte op de meet nipt **Nina Denolf** (ACME) voor het brons: 56"36 tegenover 56"37. Bij de mannen liep **Adrien Devriendt** (ACME) autoritair naar de titel in 47"58. **Jonas De Smet** (OEH - 47"92) en **Nils Romswinkel** (OB - 48"15) vervulldigden het podium.

Liselot Smolders (ROBA) toonde haar uitstekende vorm op de 800m door van start tot finish aan de leiding te lopen. Aanvankelijk kon **Maaïke Vander Cruyssen** (AZW) nog volgen, maar in het tweede deel van de wedstrijd liep Smolders helemaal alleen. Ze finishte in een knappe 2'05"20, een persoonlijk indoorrecord. Vander Cruyssen pakte het zilver in 2'06"42, eveneens een PR. Scholiere **Janne Vergote** (RIEM) pakte



Justine Goossens

Foto Johnny De Ceulaerde

brons in 2'12"28 na een spannende sprint met juniore **Sterre Provost** (ASVO). Bij de mannen was **Chiel De Cremer** (ACP) duidelijk de sterkste met 1'53"49. **Yannick Delanghe** (HAC) won de strijd om het zilver nipt van **Vincent Ons** (AVLL), met respectievelijk 1'54"53 en 1'54"55.

LANGE AFSTAND

De titels op de 1500m gingen naar **Elias Sleeckx** (DCLA) in 3'57"26 en **Adeline Temmerman** (AVR) in 4'35"21. Beide wedstrijden werden tactische steekspelen. Sleeckx schuwde het kopwerk niet, terwijl Tem-



Alexander Van Vliet

Foto Johnny De Ceulaerde

merman vooral rekende op haar eindsprint. Voor beiden pakte die aanpak uitstekend uit. Het zilver en brons bij de mannen gingen naar **Maceo Stroobant** (VAC - 3'58"05) en **Dieter Vaesen** (AVT - 3'58"36). Bij de vrouwen mochten **Lore Tack** (BRABO - 4'37"40) en **Lien Van Rooy** (ACHL - 4'39"17) mee op het podium. Op de 3000m ging het Vlaams goud bij de vrouwen naar **Hanne Willems** (LEBB - 9'55"07), die in de laatste 400 meter het verschil maakte. Het zilver was voor **Anne Schreurs** (GENK - 9'58"77) en het brons voor **Femke Deleu** (HOPP). Bij de mannen ging de titel naar **Arne Segers** (ASVO) in 8'37"78. Zilver en brons waren voor **Brent De Wachter** (PEGA - 8'38"46) en eerstejaars junior **Matthias Meert** (EA - 8'39"57).

60M H: DE SAEGHER EN BOONE

De 60mH bij de vrouwen was een kolfje naar de hand van **Steffi De Saegher** (ACW). In de reeksen liet ze 8"23 optekenen en in de finale snelde ze naar 8"18, een PR en de tiende chrono aller tijden. **Amber Vanden Bosch** (ZWAT) werd tweede in een knappe 8"27 en **Laures Bauwes** (RCG) pakte brons in 8"32. Bij de mannen kregen we een spannende tweestrijd tussen **Nathan Boone** (DEIN) en **Jente Hauttekeete** (KAAG). Boone haalde het met 7"96 tegenover 7"97. Het brons ging naar **Dai Keita** (DCLA) in 8"06.

Naast de 60mH kwam **Jente Hauttekeete** ook in actie in het polsstok. Tot 5m00 klaarde hij alle hoogtes bij zijn eerste poging, en bij zijn tweede poging ging hij over 5m10. Dat was een evenaring van zijn persoonlijk



Sterre Provost (9) en Janne Vergote (5632)

Foto Johnny De Ceulaerde

Get
ready for
the **best**

Allianz 

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

Allianz  | *Memorial
van damme*



indoorrecord en het leverde hem de titel op. **Thomas Van Nuffelen** (DCLA) werd tweede met 5m00 en **Dai Keïta** (DCLA) pakte brons met 4m80. Bij de vrouwen ging de titel naar **Fleur Hooyberghs** (ACHL) met 3m90. **Hanne Vandenbroucke** (KKS) klaarde dezelfde hoogte, maar een eerdere misser op 3m60 kostte haar het goud. Het brons ging naar juniore **Kyani Joosten** (AVLL) met 3m80.

VER: GONISSEN EN BEERNAERT

In het ver ging de titel naar twee gevestigde waarden. **Jeroen Gonnissen** (FLAC) sprong bij zijn eerste poging naar 7m37 en hield daarmee junior **Max Schymkowitz** (RCT) nipt af. Met zijn 7m32 komt die laatste stilaan in de buurt van de top tien aller tijden. Het brons ging naar **Yente Vandersteen** (AVT) met 7m12. Bij de vrouwen had **Maité Beernaert** (HAC) aan een sprong van 6m01 genoeg om het goud veilig te stellen. **Julie Vermonden** (ACHL) werd tweede met 5m73 en scholiere **Etoilia Gorrens** (ACA) derde met 5m60. In het hinkstap ging de titel bij de vrouwen naar **Margot Delbare** (AVT - 11m98). Ze haalde het voor clubgenote en scholier **Lewis Geuns** (AVT - 11m87) en **Silke Daems** (ABES - 11m59). Bij de mannen won de Nederlander **Fabian Biondina** (AVLL) met 15m33, maar hij had geen recht op de Vlaamse titel. Die ging naar **Fedde Eyckmans** (ABES) met 13m45, drie centimeter verder dan **Treasure Itotoh** (ASVO - 13m42). Het brons was voor **Jannes Huyghe** (AVLO - 13m16).

In het hoog was er een mooi duel tussen **Arne Min** (AVLL) en **Sten Geenens** (ASVO). Min lag lange tijd op koers voor de titel nadat hij bij zijn tweede poging over 2m05 en 2m08 ging. Geenens had bij beide hoogtes drie pogingen nodig. De beslissing viel echter op 2m11: Min faalde drie keer, terwijl Geenens bij zijn tweede poging wél over de lat ging. Goud dus voor Geenens en zilver voor Min. Het brons ging naar **Mohamed-Reda Chemmakh** (ACW) met 1m95. Bij de vrouwen gingen vier atletes over 1m65, maar niemand slaagde erin om 1m70 te overschrijden. Daardoor ging het goud naar **Marie De Troyer** (VS), die op 1m65 slechts twee pogingen nodig had. **Nathalie Van De Vorst** (KAAG) en cadet **Fien Van Geyte** (HAMM) hadden drie pogingen nodig en werden ex aequo tweede.

REACTIES

Jeroen Gonnissen/FLAC (goud ver): "Dit was mijn eerste wedstrijd van het seizoen, en dat voelde ik. Het plankgevoel was nog niet helemaal zoals het moet zijn, maar dat komt de komende weken wel terug. Ik



Fleur Hooyberghs
Foto Johnny De Ceulaerde

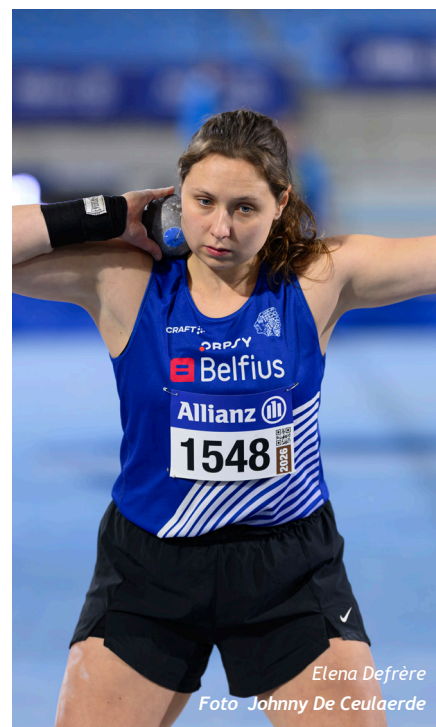
had misschien op iets meer gehoopt, maar al bij al ben ik tevreden met het resultaat. Bovendien is het altijd leuk om met een Vlaamse titel te starten. Na een lange liesblessure beschouw ik het indoorseizoen vooral als een tussenstap richting de zomer."

Sten Geenens/ASVO (goud hoog): "Ik moest er even wat inkomen, maar uiteindelijk heb ik een goeie wedstrijd afgewerkt. Mijn aanloop verliep correct en vlot, en het was de eerste keer in lange tijd dat ik opnieuw het gevoel had van een echt goeie sprong. Er zat misschien nog wat meer in, maar daarvoor had ik al te veel gesprongen in de benen. Mijn eerste poging op 2m14 was nog vol energie, maar daarna was het een beetje op. Het langetermijndoel dit seizoen is om richting 2m20 te gaan en – met een half mirakel – me misschien te kwalificeren voor het EK."

Elena Defrère/KAAG (goud kogel): "Ik ben eigenlijk best tevreden over mijn wedstrijd. Het doel was om constant rond de 15 meter te gooien en vooral om plezier te maken, en dat is gelukt. Sinds ik ben beginnen werken, is het allemaal wat veel geworden. Het is nog wat zoeken naar de juiste balans. Ik heb op dit moment geen specifiek doel waar ik naartoe werk; ik laat alles wat op me afkomen. Ik doe de trainingen die haalbaar zijn in combinatie met mijn job, en ik probeer me vooral te amuseren. Dat is momenteel het belangrijkste."

Fleur Hooyberghs/ACHL (goud polsstok): "Vandaag ben ik tevreden met de hoogte die ik haalde. Die 3m90 doet deugd, zeker

in vergelijking met mijn eerdere wedstrijden dit seizoen. Het geeft vertrouwen voor de komende weken. Het is mijn eerste jaar dat ik volledig train onder mijn nieuwe coach, Steven Taelman. Technisch is het nog wat zoeken, maar het gaat steeds beter. In het polsstok heb je nu eenmaal geduld nodig, en ik ben blij dat het harde werk zich stilaan vertaalt in mooie hoogtes. Na het blessureleed van vorig jaar was het belangrijkste doel om opnieuw plezier te vinden in de sport en technisch stappen te zetten. Ik wil mezelf blijven uitdagen om beter te worden. Ik pin me voorlopig niet vast op specifieke hoogtes, maar focus vooral op het proces dat we aan het volgen



Elena Defrère
Foto Johnny De Ceulaerde

zijn.”

Liselot Smolders/ROBA (goud 800m): “Het was mijn eerste 800 meter van het seizoen, dus het was even afwachten wat het zou worden. Ik had al een paar goede 400 meters gelopen, waardoor ik wist dat de vorm goed zat. Het plan was om meteen het initiatief te nemen, het tempo hoog te houden en te zien waar ik zou uitkomen. Vooral tussen 400 en 600 meter, waar het tempo normaal wat zakt, wilde ik blijven doortrekken. Dat is gelukt en ik ben tevreden met het resultaat. Op de IFAM in Gent en in Louvain-la-Neuve wil ik voor een echt snelle tijd gaan. Ik hoop daar onder de 2’04” te duiken.”

Chiel De Cremer/ACP (goud 800m): “Het is mijn eerste Vlaamse titel bij de seniores, en daar ben ik enorm blij mee. Ik had niet meteen verwacht dat ik zou winnen, want er stonden enkele atleten met snellere tijden op de startlijst. Maar op een kampioenschap kan natuurlijk alles gebeuren. Ik wilde snel starten om meteen goed te zitten, al was het niet de bedoeling om na 150 meter al op kop te lopen. Ik heb daarna wat getemporiseerd, en gelukkig nam de atleet van Lyra Lierse over. Op 250 meter van de finish heb ik mijn aanval geplaatst, en dat heeft geloond. Deze wedstrijd geeft veel vertrouwen, en op de IFAM in Gent hoop ik nu op een echt sterke chrono.”

Steffi De Saegher/ACW (goud 60mH): “Vorige week liep ik 8”35, en toen wist ik dat er nog meer in zat. In mijn hoofd was het doel vandaag om een persoonlijk record te lopen, en dat is gelukt. Die 8”18 verrast me niet, maar het blijft fijn om dat bevestigd



Steffi De Saegher (l) en Amber Vanden Bosch (r)
Foto Johnny De Ceulaerde



Vincent Ons (5815) en Chiel De Cremer (5031)
Foto Johnny De Ceulaerde

te zien op het scorebord. Volgende week staat de IFAM op het programma, en daar kijk ik naar uit. Ik weet dat ik nog sneller kan.”

Nathan Boone/DEIN (goud 60mH): “Ik wist dat het spannend zou worden, maar ik hoopte wel om vandaag te winnen. De reeksen verliepen vlot en in de finale werd het een mooie strijd met Jente. Ik loop hier voor het eerst onder de 8 seconden, maar de titel betekent nog meer omdat ik samen met Jente op het podium sta. Nu volgen eerst nog twee examens, en daarna richt ik mijn piek op het BK alle categorieën en het BK voor beloften.”

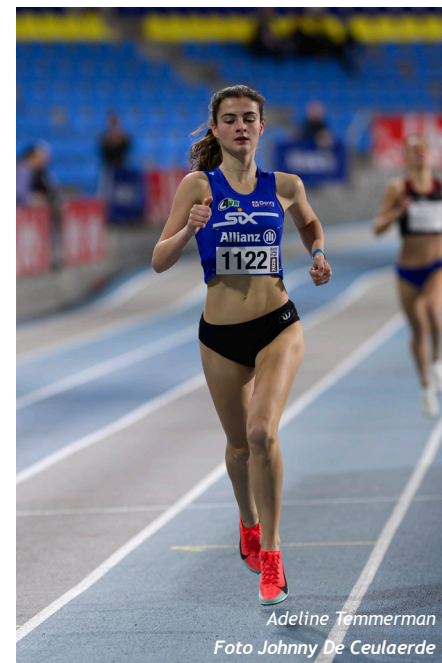
Adeline Temmerman/AVR (goud 1500m): “Ik had vooraf wel wat stress. Ik heb nog niet echt op snelheid getraind en wist niet

of mijn basis voldoende zou zijn om vandaag te winnen. Ik besloot om niet te snel te starten, gewoon mee te gaan en te rekenen op mijn eindsprint. Dat is gelukt. Ik loop hier een persoonlijk indoorrecord én een clubrecord, al blijft het nog een eind verwijderd van mijn outdoorrecord. De komende weken focus ik op de 800 meter om wat snelheid op te doen, maar op het BK kies ik waarschijnlijk opnieuw voor de 1500 meter.”

Elias Sleecx/DCLA (goud 1500m): “Dit was mijn eerste indoorwedstrijd ooit, dus het was even wennen. Ik koos ervoor om zoveel mogelijk op kop te lopen, zodat het voor de anderen met die korte bochten moeilijker werd om me te passeren. In de winter focus ik normaal vooral op het veldlopen, maar zo’n indoorwedstrijd is een



Maceo Stroobant
Foto Johnny De Ceulaerde



Adeline Temmerman
Foto Johnny De Ceulaerde

leuke afwisseling. Volgend weekend loop ik de IFAM, waar ik benieuwd ben wat een gepacete race kan opleveren.”

Ilona Dhaenens/DEIN (goud 60m): “Het is voor mij een grote verrassing dat ik win. Ik was een beetje de underdog, en dat maakte het eigenlijk wel leuk. Mijn start in de finale was beter dan in de reeksen, en ik werd door de anderen meegezogen naar een sterke tijd. Als eerstejaarscholiere liep ik al 7”50 en ik wist dat ik daaronder kon duiken, maar 7”41 had ik niet meteen verwacht. Ik heb twee jaar gesukkeld met een stressfractuur in mijn voet, een periode met veel ups en downs, maar nu lijkt alles eindelijk onder controle. Deze winter loop ik enkel de 60 meter en geen 200 meter, omdat dat te belastend zou zijn.”

Maité Beernaert/HAC (goud ver): “Ik heb mijn vijfde poging overgeslagen omdat ik wat last had aan mijn voet. Ik denk niet dat er een structureel probleem is, maar hij zit gewoon wat vast. Meestal gaat het goed, tot ik een harde afzet maak. Daarna voel ik het opnieuw en krijg ik wat schrik, waardoor ik me onbewust begin in te houden. Ik probeer me er niet te veel zorgen over te maken. De komende dagen wordt het afwegen wat haalbaar is en wat niet. Ik verwacht niet dat het mijn seizoen zal beïnvloeden. Het komt wel goed.”

Lucas Van Nespén/ACW (goud 60m): “Ik kwam met het idee dat mijn kampioenschap geslaagd zou zijn als ik de finale haalde. Ik had totaal niet verwacht dat ik zou winnen, laat staan zo’n scherpe chrono zou lopen. Het doel was om dit seizoen



Jente Hautekeete
Foto Johnny De Ceulaerde

7”85 te halen, maar dat had ik pas tegen het einde van het seizoen verwacht. Nu al 7”81 lopen is dus echt onverwacht. Omdat Kobe Vleminckx en Simon Verherstraeten half in de lappenmand zitten, was de finale heel open. Eigenlijk kon iedereen die in de finale stond winnen.”

Kwinten Cools/DCLA (goud kogel): “Het Belgisch record had ik totaal niet zien aankomen. Ik ben een maand of twee geleden beginnen werken en train daardoor wat minder, maar misschien heeft die extra rust me net deugd gedaan. In je hoofd koppel je minder trainen automatisch aan minder ver gooien, maar dat hoeft dus niet zo te zijn. Ik probeer al twee à drie jaar om die 19 meter te halen, en nu is het eindelijk gelukt. Mijn wedstrijd verliep wat twijfelachtig, maar onder druk kun je op het einde vaak net iets meer. Het is bovendien bijzonder om met alle toppers samen te mogen gooien; we stuwden elkaar echt naar een hoger niveau.”

Jente Hautekeete/KAAG (goud polsstokspringen, zilver 60mH): “Ik ben heel tevreden. Zowel in het polsstok als op de 60 meter horden heb ik mijn beste seizoensopener ooit neergezet. In het polsstok was het vooral de bedoeling om nieuwe stokken te testen, en dat is uitstekend verlopen. De vorm is al goed en ik kon snel overschakelen naar zwaardere stokken. Ook op de 60 meter horden zat het gevoel meteen goed. Nathan en ik stuwden elkaar naar een snelle chrono. Volgende week doe ik op de IFAM mee aan de driekamp en daarna volgt het BK meerkamp. Ik ben eigenlijk al geplaatst voor het WK indoor, maar van de federatie moet ik nog een limiet van 5900 punten halen. In principe zou dat geen probleem mogen zijn.”

Ilana Hanssens/ASVO (goud 400m): “Ik wilde vandaag eigenlijk graag onder de 54 seconden lopen, maar het is natuurlijk extra leuk om een chrono net onder de 53 seconden te zien verschijnen. Ik wist perfect wat me te doen stond en welke tussentijden ik moest halen. Ik liep groten-deels alleen, maar de schaduw achter me gaf net genoeg adrenaline om te blijven doortrekken. Met 52”99 pak ik niet alleen een persoonlijk record, maar ook een club-record. Dat stond sinds 1980 op naam van Rosine Wallez met 53”49. Volgende week wordt een echte wedstrijdweek, met twee IFAM-wedstrijden en een race in Apeldoorn. Ik hoop daar mee te kunnen gaan met atletes die net iets sneller zijn, zodat ik in hun slipstream opnieuw een sterke chrono kan neerzetten.”

Adrien Devriendt/ACME (goud 400m):

“De wedstrijd verliep zoals gepland. Ik wilde rond de 22 seconden doorkomen en daarna het tempo hoog houden, en dat is gelukt. De chrono die ik hier loop is realistisch en daar ben ik tevreden mee. Ik hoop in de komende wedstrijden telkens nog een stapje beter te doen. Ik hou wel van de 400 meter indoor – dat naar binnen snijden blijft echt entertainend.”

Louis Smeets/DCLA (goud 200m): “Ik had niet verwacht om hier mijn outdoor-PB te verbeteren én goud te pakken. Ik zit bovendien midden in de examens, en dat zorgt toch voor de nodige vermoeidheid. Ik blijf de 200 meter zeker combineren met de 400 meter, maar het is nog afwachten of ik deze winter nog een 400 meter zal lopen.”

Gunther Dekie



COVER Kwinten Cools

FOTO Johnny De Ceulaerde

Atletiek Vlaanderen vzw

@letiekleven 3 - Donderdag 29 januari 2026

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Gunther Dekie

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.