

@LETIEKLEVEN

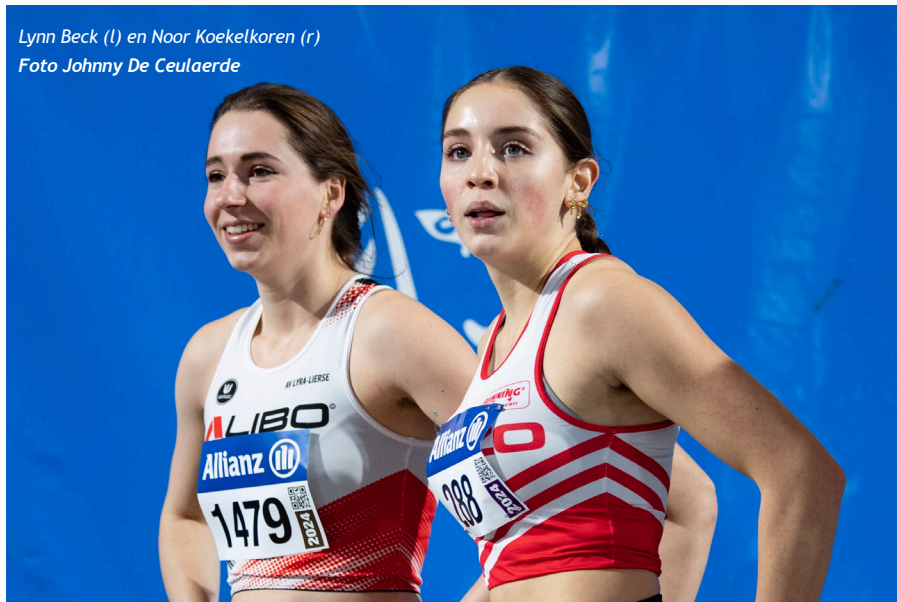
ALLIANZ KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN



MICHAEL OBASUYI DUKT NAAR WK INDOOR MET TOP-CHRONO VAN 7"60

Een dag na hun Waalse collega's waren de Vlaamse atleten aan de beurt voor hun Allianz Vlaamse Kampioenschappen indoor. De deelnemerslijsten waren goed gevuld, ondanks een drukke atletiekkalender en de afwezigheid van enkele grote namen. Toch kregen we een Vlaamse titelstrijd die werd gekleurd met een internationale limiet, een Belgische recordpoging en zes nieuwe noteringen in de top tien aller tijden.

Lynn Beck (l) en Noor Koekelkoren (r)
Foto Johnny De Ceulaerde



De eerste Vlaamse titels werden al op zaterdag uitgereikt. Tijdens de Waalse kampioenschappen werden ook de Vlaamse titels in het snelwandelen verdeeld. Ondanks de Waalse concurrentie waren de Vlaamse atleten aan het feest met andermaal overwinningen voor Annelies Sarrazin/FLAC en Peter Van Hove/ACHL. Sarrazin was de beste na 3000m in 17'03"10, ruim een minuut beter dan Liesbet De Smet/DUFF en Ellen Piedfort/ACHL. Van Hove had na 5000m met 27'25"53 ruim een halve minuut voorsprong op Benjamin Leroy/ACLO, die nipt Luc Nique/ACW achter zich hield. De dertienjarige Robin Van Hove/ACHL werd de derde Vlaming op het podium.

OBASUYI FLITSEND

Op zondag waren het vooral de mannen die het sterkst uit de hoek kwamen. De WKI-limiet voor Michael Obasuyi/OEH werd het eerste hoogtepunt van de dag. Na 7"65 in de reeksen, amper drie honderdsten boven de gevraagde tijd voor Glasgow, wisten we dat er iets mooi zat aan te komen. In de finale kwam Obasuyi na de tweede horde aan de leiding en hij stormde nadien weg van de concurrentie. Met 7"60 klokke hij zijn tweede beste chrono ooit. Senne Segers/AVLL kende een sterke tweede wed-

strijdhelft en werd tweede (8"16). Iben Degryse/AVR was goed voor brons (8"18).

Noor Vidts/VAC was al zeker van haar plaats op het WKI en maakte van het Vlaams kampioenschap een stevige test. Ze combineerde de horden en het kogelstoten, wat betekende dat ze tussen de reeksen en de finale haar kogelcompetitie afwerkte. In de reeksen liep ze met 8"35

de snelste tijd van allemaal en in de finale deed ze dat over met een winnende 8"33. In de reeksen toonde juniore Steffi De Saegher/ACW zich met een sterke 8"46, goed voor de achtste prestatie aller tijden bij de junioren. In de finale was die andere juniore, Noor Koekelkoren/DCLA, aan zet. Met 8"48, goed voor zilver, komt zij op een tiende plaats in de ranglijsten aller tijden terecht bij de junioren. Het brons was voor Lynn Beck/AVLL met 8"49, na een fotofinish met Angel Agwazie/OEH.

Tussendoor vonden we Vidts aan de kogelstand. De winst was voor Jolien Boumkwo/VAC met 16m57. Een hoopgevende prestatie na de polsbleesure van de Belgische recordhoudster, ondanks het feit dat ze op meer had gehoopt. Het zilver was voor Elena Defrère/KAAG, die met 16m04 haar kogel voor het eerst verder dan zestien meter liet landen. Ze komt daarmee op een gedeelde vierde plaats aller tijden. Vidts, op het vorige WKI in 2022 won ze nog de wereldtitel op de zevenkamp, pakte brons met 13m67. In het kogelstoten bij de mannen verlengde Kwinten Cools/DCLA zijn Vlaamse indoortitel met 17m17. Het zilver was voor Alexander Anthonissen/KAPE (16m61) en het brons voor Kasper Verbeylen/DCLA, dankzij een nieuwe persoonlijke beste (15m92). Jaarranglijstaanvoerder Andreas De Lathauwer/VS (17m42) kwam niet in actie.



Kasper Verbeylen
Foto Johnny De Ceulaerde

SPRINTFAVORIETEN BEVESTIGEN

Op de 60m waren **Elise Mehuys/AVLL** en **Simon Verherstraeten/AVLL** het snelst. Mehuys toonde zich met 7"37 in de reeksen in goeden doen en bevestigde met 7"40 die goede vorm. **Janie De Naeyer/HAKI** verbeterde zich in de reeksen tot 7"44, maar viel in de finale net naast het podium. **Lotte Van Lent/AVZK** pakte zilver dankzij een nieuwe persoonlijke beste met 7"43. Het brons was voor **Rani Vincke/KAAG** met 7"46. Aan Waalse zijde pakte **Marine Jehaes/SER** sterk uit met 7"30, de zesde prestatie aller tijden. De komende weken mogen we ons opmaken voor interessante wedstrijden bij de vrouwen op de korte sprint. Met ook nog **Delphine Nkansa/RESC** (SB 7"28) en **Rani Rosius/AVT** (SB 7"17) die zich gaan mengen in die strijd. Bij de mannen maakte Verherstraeten het knap af in de finale. Met 6"79 bleef hij amper vijf honderdsten boven zijn PR, ondanks weinig specifiek sprintwerk door hamstringproblemen, en verlengde hij zijn Vlaamse indoortitel. Dieter Berghs/ROBA werd tweede en staat met 6"82 op de vierde plaats aller tijden bij de junioren. Het brons was voor **Robbe Torfs/AVLL** (6"83), nadat hij in de reeksen met 6"81 een nieuw PR liep. Ook bij de mannen liep de Waalse kampioen sneller met **Antoine Snyders/WACO**. Hij kwam tot 6"74 (voorheen 6"76) en schuift op naar een gedeelde twaalfde plaats aller tijden. Dit seizoen deed enkel **Kobe Vleminckx/AVLL** beter met 6"63. Het nieuwe PR van Vleminckx tijdens zijn openingsrace in Dortmund brengt hem trouwens op de tweede plaats in de ranglijsten aller tijden. Voor het WK indoor in Glasgow heeft de Belgien Falcon 6"58 nodig.

Op de 200m kregen we ook geen verras-



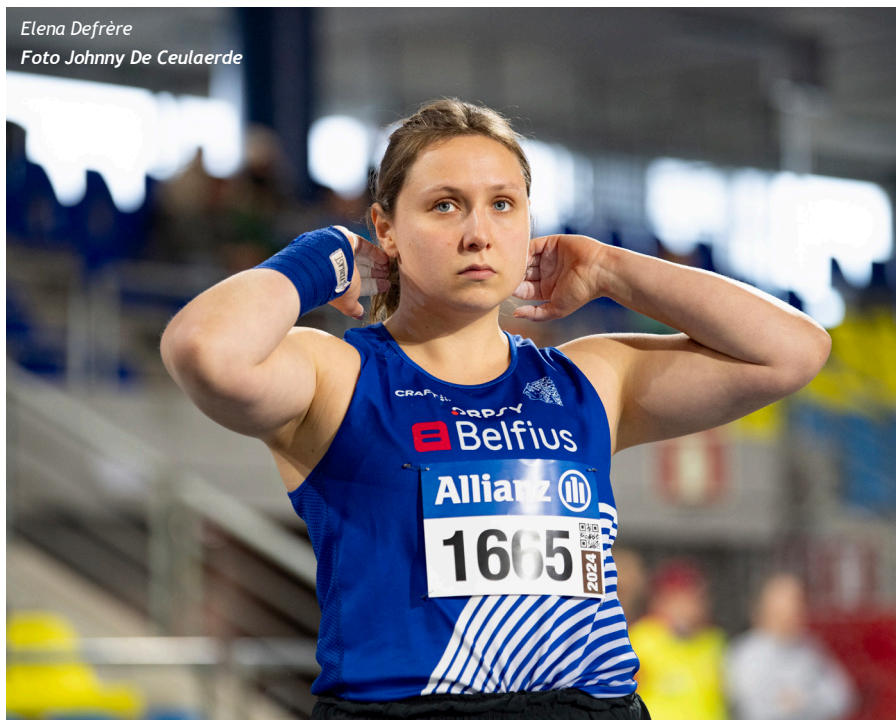
Elise Mehuys
Foto Johnny De Ceulaerde

singen. De favorieten losten de verwachtingen in met winst voor **Manon Depuydt/ACME** in 24"00, na een hevige strijd met de Française Néodile Moudio (24"05). Het wordt uitkijken naar strijd op het BKL met Jehaes, die de Waalse titel pakte in 23"83, negende prestatie aller tijden. Het zilver was voor **Messalina Pieroni/AVLL** (25"52) en brons voor **Lotte De Foer/ACW** (24"56). Bij de mannen eveneens een stevige strijd, maar **Adrien Devriendt/ACME** kon de titel toch veiligstellen. Met 21"25 hield hij **Cédric Verschuere/ACW** (21"34) achter zich. **Meindert Caudron/LEBB** dook als derde onder 22 seconden en pakte brons met 21"70. Voor alle drie werd het trouwens een persoonlijk record indoor.

TIBO DE SMET SNEL OP 400M

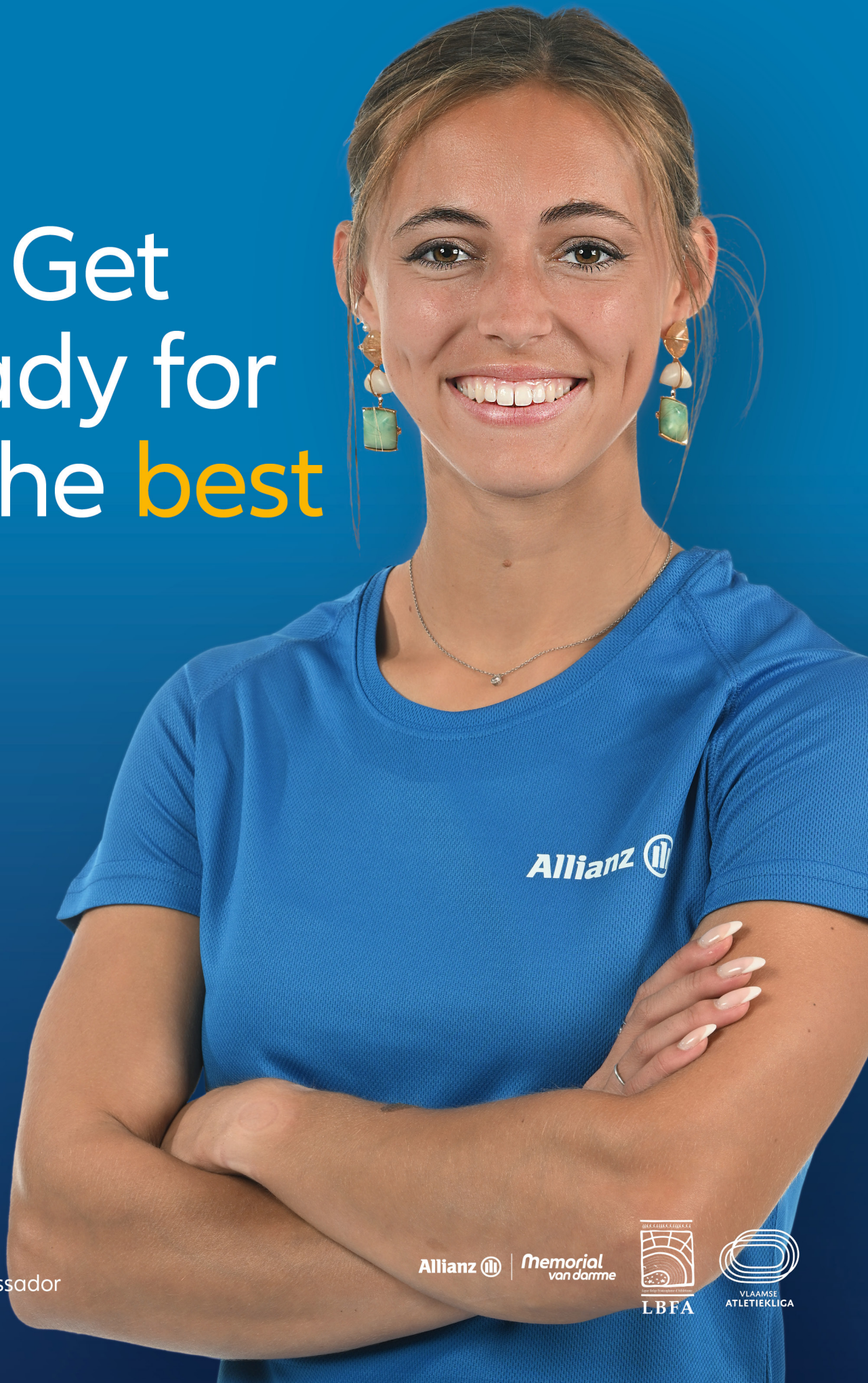
Op de 400m nam **Imke Vervaeke/RCG** haar verantwoordelijkheid. Ze zette zich aan kop bij het doorkomen aan de bel. De Belgien Cheetah ging stevig door en enkel **Ilana Hanssens/ASVO** kon aanpakken. Op het einde maakte Vervaeke het verschil. Ze kwam met 53"68 in de buurt van haar persoonlijk record indoor van 53"00. Dit seizoen ging enkel **Naomi Van Den Broeck/ROCA** al sneller met 52"85. Hanssens zette met 54"77 een stevige indoorbesttijd neer. Het brons was voor **Zoë Laureys/DUFF** met 55"85. Bij de mannen werd het uitkijken naar het duel tussen **Jonathan Sacoor/OEH** en **Tibo De Smet/RCG**. Zoals verwacht had Sacoor de betere start en haalde hij de in de buitenbaan gestarte De Smet bij wanneer ze naar

Elena Defrère
Foto Johnny De Ceulaerde



Manon Depuydt
Foto Johnny De Ceulaerde

Get
ready for
the **best**



Rani Rosius
Allianz Ambassador

binnen kwamen richting de bel. De motor van De Smet kwam in de tweede ronde helemaal op gang en op zo'n 120 meter van de finish ging de Belgische recordhouder indoor op de 800m over Sacoor. Met 46"59 klokte hij de achtste prestatie aller tijden. Met 47"32 deed Sacoor het niet onaardig, want hij dook ook onder de vorige beste jaarprestatie. Die stond met 47"74 op naam van **Christian Iguacel/AVLL**, die niet in actie kwam in Gent. De derde plaats was

nen deed **Senne Van den Schoor/AVZK** beter dan vorig jaar. Toen pakte hij zilver na de intussen gestopte **Stijn Baeten/DCLA**. In de laatste ronde had niemand een antwoord op de versnelling van Van den Schoor en hij won overtuigend in 4'01"04. **Arne Boeykens/LEBB** werd tweede en **Ward Janssen/ATLA** derde.

De trainingsgenoten **Rayan Vanderpoorten/KAAG** en **Sem Serrano/KAAG** kwamen



Senne Van Den Schoor
Foto Johnny De Ceulaerde

voor **Dries Peeters/AVKA**, die met 48"73 de voorlaatste reeks op zijn naam schreef.

Op de 800m pakte **Rani Baillievier/OLSE** het kopwerk op zich en al snel vormde zich een kopgroepje met **Liselot Smolders/ROBA**, **Jacintha Cornelis/VS** en **Nore Vandekerckhove/HAC**. Na de bel plaatste Smolders een stevige versnelling en moest Baillievier passen. Smolders veroverde de Vlaamse titel in een sterke 2'07"68. Cornelis werd tweede in 2'09"84 en het werd brons voor Baillievier in 2'11"20. Een gelijkaardig verloop bij de mannen, met **Aaron Botterman/ACME** die het tempo bepaalde. **Mattis Tanghe/AVMO** plaatste zich in het spoor van de voormalige Belgische outdoorkampioen en ook **Ruben Cornelius/OB** ging mee. Op zo'n 120 meter van de finish ging Cornelius aan. Tanghe bijtte zich vast in zijn spoor en het kwam tot een stevige eindsprint met z'n drieën. Het goud was uiteindelijk voor Tanghe met 1'52"69 voor Cornelius (1'52"89) en Botterman (1'52"93).

VANDERPOORTEN EN SERRANO MET TACTISCH PLAN

Op 1500m bij de vrouwen bleef het lang gesloten en dus maakte **Lore Quatacker/KAAG** er een langgerekte sprint van. Ze kon **Laura Schadron/ZWAT** afhouden en verlengde haar titel met 4'38"76. Het brons was voor **Anne Schreurs/GENK**. Bij de man-

duidelijk met een uitgewerkt plan aan de start van de 3000m. Ze lieten meteen alles en iedereen achter zich en verdeelden het kopwerk elke 800 meter. Op het einde had Vanderpoorten het meeste overschot. Hij keek enkele keren achter zich waar Serrano zat. Die bleef moedig aanklappen. Ze brachten hun plan tot een goed einde met 8'21"00 en de Vlaamse titel voor Vanderpoorten en 8'21"39 voor Serrano. Met die tijd komt Serrano op de vijfde plaats in de ranglijsten aller tijden bij de junioren. Een plaatsje hoger dan **Simon Jeukenne/HERV** die een dag eerder met 8'24"78 de Waalse titel op zak stak. Met vier van de zes nieuwe top tien noteringen aller tijden deden onze junioren het afgelopen zondag uitstekend.

VEKEMANS FLIRT MET BR

In het polsstokspringen was **Jaan Bal/OEH** na één sprong al zeker van het goud. Hij opende foutloos met 4m80 en enkel **Dai Keita/DCLA** was toen nog in de competitie. De jonge Keita mocht dankzij deze nieuwe persoonlijke beste het zilver ophalen. Brons was er voor **Jorg Vanlierde/DEIN** met 4m70. Nadien klaarde Bal nog 5m00 bij zijn derde poging, maar op 5m20 bleef de lat niet liggen. Bij de vrouwen moest **Elien Vekemans/DCLA** ook een tijdlang wachten vooraleer haar competitie aan te vatten. Ze opende op 4m10, vervolgens 4m25 en

4m40. Ondanks dat ze ziek was opgestaan, liet ze de lat op een nieuwe Belgische recordhoogte van 4m54 leggen. Het was nipt, maar voorlopig nog net niet voor Vekemans. **Fleur Hooyberghs/ACHL** werd tweede met 3m90 en Vlaams indoorkampioene bij de scholieren, **Kyani Joosten/SACN**, derde met 3m80.

In het hoogspringen kregen we titels voor **Giebe Algoet/HCO** en **Yorunn Ligneel/HAC**. Ligneel haalde 1m74 en deed daarmee beter dan **Laura Van den Brande/VAC**, **Nathalie Van de Vorst/KAAG** en **Svea Van Laere/AVLO**, die 1m71 klaarden. Het lagere aantal foutsprongen leverde Van den Brande zilver en Van de Vorst brons op. Bij de mannen moest Algoet afrekenen met **Sten Geenens/ASVO**. Op 2m04 ging het echter mis voor Geenens, terwijl Algoet die hoogte wel overschreed. Het brons was voor **Viktor Van Aerde/KAAG** dankzij 1m98.

HAASJE OVER IN HET ZAND

De horizontale springers leverden spannende competities af met stevige beste jaarprestaties. In het hinkstapspringen ging **Florence Amon/DCLA** als enige verder dan twaalf meter met haar winnende 12m15. Het zilver was voor **Margot Delbare/AVT** en brons ging naar **Silke Daems/ABES**. Clubgenoot van Amon, **David Boda/DCLA**, flirtte dan weer met de vijftienmetergrens. Met 14m95 zette Boda een nieuwe beste jaarprestatie neer. Hij pakte het goud voor Belgisch kampioen **Björn De Decker/WIBO** (14m70). Het werd opnieuw brons Edegem dankzij **Fedde Eyckmans/ABES**.

In het verspringen begon **Yente Vandersteen/AVT** het best aan zijn competitie met 7m04 in zijn derde sprong. Daarmee kwam hij bijzonder dicht bij zijn persoonlijke beste van 7m10, een afstand die hij begin januari sprong. Vandersteen was in goeden doen en moest vooral afrekenen met **Jeroen Gonnissen/FLAC**. De West-Vlaming heeft een persoonlijk record van 7m21 en werd afgelopen zomer nog Vlaams kampioen met 7m15. De competitie liep echter niet zoals verhoopt voor Gonnissen. Hij plaatste zich met 6m66 als zevende voor de drie extra sprongen. Intussen verbeterde Vandersteen zich tot 7m09 en leek de Limburger op weg naar de titel. De laatste sprong gooide echter alles overhoop. Gonnissen zette alles op alles en kwam tot 7m31, een ruime verbetering van zijn PR en een verbetering van de beste jaarprestatie van **Yanni Sampson/RFCL** met 7m28. Het was aan Vandersteen om te antwoorden en dat deed hij. Met 7m32 deed hij ook beter dan ooit, waardoor hij alsnog het goud in ontvangst mocht nemen. Bij de vrouwen was **Maité Beernaert/**

HAC op achtervolgen aanwezig nadat Sara Van Hoyweghen/VOLH een sprong van 6m02 liet opmeten, haar beste prestatie ooit in het zand. Uiteindelijk kon Beernaert haar alsnog bijhalen. Want met een beste jaarprestatie van 6m07 was het goud voor de West-Vlaamse. Het brons ging naar Stefanie Brosens/TUAC.

REACTIES

Michael Obasuyi/OEH (goud 60m horden): “Ik wist dat ik in vorm was, toch ben ik geschrokken van deze tijd. In de voorbereiding heb ik een paar tegenslagen gekend, waardoor ik weinig hordentrainingen heb kunnen afwerken. Maar de snelheid zit goed en dat is veelbelovend voor de komende weken. De eerste horde blijft het grootste werkpunt en die moet beter als ik de aansluiting bij de wereldtop wil maken. De afgelopen twee jaren waren lastig, zowel op als naast de piste. Dankzij mijn team ben ik gemotiveerd gebleven en ik ben blijven geloven in mijn mogelijkheden. Sterk presteren in Parijs is het ultieme doel. Met de ranking en dergelijke ben ik niet bezig. Ik ga voor die rechtstreekse kwalificatie.”

Noor Vidts/VAC (goud 60m horden en brons kogel): “Vandaag stonden horden en kogel op het programma, ondanks dat het dicht bij elkaar lag in het tijdschema. Maar het is gelukt en ik ondervind geen last van die snelle wissels. Schoenenwissels, specifieke opwarming en gewoon gaan. Glasgow is nog ver, maar dit is een mooie opener.”

Jolien Boumkwo/VAC (goud kogel): “Met mijn eerste worp haalde ik meteen een degelijke afstand. Het is verder dan de afstand waarmee ik vorig seizoen heb geopend en daar trek ik mij aan op. Sinds twee weken ben ik opnieuw aan het stoten, nadat ik zes weken aan de kant stond met een



Yente Vandersteen
Foto Johnny De Ceulaerde

polsblessure. Dus op zich mag ik tevreden zijn, maar ik heb honger naar meer.”

Simon Verherstraeten/AVLL (goud 60m): “Het was tof om nog eens een wedstrijd te lopen, na acht maanden zonder competitie door hamstringblessures. Ik had iets sneller gehoopt, maar in de finale had ik wat last van krampen en met een tijd onder 6”80 moet ik eigenlijk tevreden zijn. De volgende wedstrijden zijn de IFAM en het BK, waar ik graag richting een lage 6”70 of zelfs eronder wil uitkomen. Vandaag was vooral leuk, zeker in de finale met die sterke start van Dieter (Bergs, red.). We focussen op training ook meer op 120 meter, met het oog op de aflossingen, en er komt een goed gevulde zomer aan voor de ploeg.”

Tibo De Smet/RCG (goud 400m): “De laatste 50 meter deden toch serieus pijn, maar ik ben super tevreden met deze tijd. De wedstrijd is ook verlopen zoals gehoopt, want ik kon vlot inschuiven na Jonathan (Sacoer, red.). Het was mijn eerste wed-

strijd na mijn blessure van afgelopen zomer, waardoor het moeilijk inschatten was waar ik zou uitkomen. Stiekem had ik toch een tijd in de 46 seconden in mijn achterhoofd. In Glasgow wil vooral ervaring opdoen met het oog op Parijs. De reeksen overleven moet lukken, maar in de halve finales weet je nooit wat er kan gebeuren.”

Mattis Tanghe/AVMO (goud 800m): “Na een paar 400m-wedstrijden was het even wennen om opnieuw een 800m te lopen. Op de kampioenschappen blijft de focus op de 800m, want dat ligt me nog altijd iets beter. Ik wou wachten tot de laatste 50 meter, maar Ruben (Cornelus, red.) kwam al voor de laatste bocht voorbij. Dus ik moest vroeger reageren en het is uiteindelijk gelukt.”

Lore Quatacker/KAAG (goud 1500m): “Het was duwen en trekken tijdens de eerste 1000 meter. Ik zat nooit in de goede positie en daarom heb ik op 500 meter van het einde de kop genomen. Op die manier kon ik niet meer ingesloten raken. Het was natuurlijk nog ver en ik dacht dat Laura (Schadron, red.) er nog ging overkomen. Vooraf had ik op zilver gehoopt, want deze winter heb ik gesukkeld met een blessure. Dus toen ik over de finish kwam, was ik best verrast.”

Ryan Vanderpoorten/KAAG (goud 3000m): “Sem (Serrano, red.) en ik hadden afgesproken om elk 800 meter te hazen. Ik nam de eerste beurt voor mijn rekening, maar we kwamen sneller door dan vooropgesteld. We kwamen de eerste kilometer door in 2’43”, wat zeven seconden sneller was dan voorzien met 8’30” als vooropgestelde chrono. Nadien nam Sem over en we kwamen de tweede kilometer door na 2’52”. We sloten af in 2’44”, dus uiteindelijk hebben we nog goed kunnen versnellen. Mijn doel was vooral ritme opdoen,



Elien Vekemans
Foto Johnny De Ceulaerde

want de afgelopen zomer bleef ik sukkelen met blessures. Daarom bekijken we het week per week. Mijn Trainingsvolume is momenteel ook beperkt met 60 kilometer per week. Ik sta wel veel op de crosstrainer en de komende weken willen we graag een paar loopkilometers toevoegen.”

Maité Beernaert/HAC (goud ver): “Een geldige openingssprong neerzetten was belangrijk, want dat geeft voldoende rust als je weet dat je nadien nog vijf sprongen hebt. Vandaag heb ik wel gesukkeld met mijn aanloop. Mijn ongeldige sprongen waren wel goed qua afstand, dus ik moest uitgaan van mijn eigen sterkte en tijdens mijn eerste zes passen alles goed onder controle houden. In mijn vijfde sprong heb ik dan toch een mooie afstand afgeleverd.”

Elien Vekemans/DCLA (goud polsstok): “Ik was opgestaan met veel keelpijn en onderweg naar hier had ik echt geen goed gevoel. Tijdens de opwarming gingen mijn sprongen wel goed en mijn lichaam reageerde goed. Ik zat direct in de wedstrijd en ik kon vlot progressie maken met mijn stoken. Omdat ik weinig verwachtingen had, heb ik niet geforceerd en dat heeft goede sprongen opgeleverd. De pogingen op het Belgisch record waren ook heel goed, dus ik ben benieuwd wat het gaat geven als ik me beter voel.”

Yente Vandersteen/AVT (goud ver): “Toen Jeroen (Gonissen, red.) erover ging, had ik verwacht dat het gedaan was. Om 7m32 te springen, had ik helemaal niet verwacht. Tijdens het PK had ik al sterk gesprongen met 7m10. Dat kwam ook onverwacht, want het was mijn eerste wedstrijd van het seizoen. Het voorbije jaar kon ik constant trainen, want ik werk intussen en de trainingen worden niet onderbroken door



Mattis Tanghe
Foto Johnny De Ceulaerde



Tibo De Smet
Foto Johnny De Ceulaerde



Cover Michael Obasuyi knalt naar de limiet voor het WK indoor in Glasgow.

bijvoorbeeld examens. En dat levert vandaag op.”

TEKST: Ben Ghyselink

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 3 - Woensdag 31 januari 2024

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Ben Ghyselink

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.