

@LETIEKLEVEN

FLANDERS CUP AVLL



VANESSA STERCKENDRIES KLAAR VOOR SPELEN IN PARIJS

De Flanders Cup Memorial Jos Verstockt van AVLL lokte 650 atleten (31 verschillende nationaliteiten) naar het Netestadion in Lier. De vervelende wind zorgde ervoor dat het in de windgevoelige atletiekonderdelen vaak 'net niet' was, maar we zagen toch enkele straffe prestaties. Zo vestigde Vanessa Sterckendries een knap Flanders Cup-record van 68m15 voor Atletiek Vlaanderen- atleten in het hamerslingeren.



Manon Beernaert
Foto Johnny De Ceulaerde

Voor de organisatoren van de Flanders Cup-meetings is het in het drukke atletiekjaar 2024 niet evident om een geschikt plekje op de kalender te vinden. Tussen de kampioenschappen door (EK, BK, OS) is de concurrentie tussen de meetings moordend. Veel nationale toppers zwermden logischerwijze uit naar Hengelo (Continental Tour Gold) of naar Parijs (Diamond League). Desondanks sprak de meeting in Lier een divers publiek aan. Zowel (inter)nationale toppers als regionale atleten kwamen aan hun trekken. **Vanessa Sterckendries/OEH** tekende in het openingsnummer, het hamer, meteen voor het hoogtepunt. De zekerheid dat ze als eerste Belg ooit naar de Spelen mag voor het hamer, had haar misschien wel een boost gegeven. Ze slingerde haar 4kg zware tuig 68m15 ver. Een verbetering van haar vorige Flanders Cup-record voor VAL-atleten van 67m90. Een prestatie die ze neerzette in Kessel-Lo op 5 augustus 2022. **Manon Beernaert/HAC** hield in Lier een generale repetitie voor het EK U18 in Slovakije. De scholiere werd tweede met de 4kg-hamer met 54m14. Ze trok na afloop nog naar Virton waar ze een SB van 62m63 wierp met de 3kg-hamer. Vertrouwen tanken heet dat. In het hamer bij de mannen liep achtvoudig Belgisch kampioen **Rémi Malengreaux/RCG** tegen een zeldzame nederlaag aan. **Devlin Neyens/VMOL** had een goede dag en kwam tot 61m06 terwijl Malengreaux met 58m87 iets onder zijn nor-

male niveau bleef. In het discus noteren we de winst van **Babette Vandeput/AVLL** met 55m02. Degelijk, maar ze hoopte op meer. Het Flanders Cup-record voor Belgische atleten van Veerle Blondeel van 57m44 is voor haar een realistisch doel. Juniore **Sena Tay/STAX** kwam sterk voor de dag met een vierde plaats met 48m39.

MAITÉ BEERNAERT 6M07

De springnummers hadden het niet ge-

troffen met de wind. In het polsstok- en het hoogspringen kozen de organisatoren voor een gemengde competitie. Een slimme zet. Lokale AVLL-atleet **Arne Min** stak in het hoog met winst met 1m96 opnieuw zijn neus aan het venster na anderhalf jaar blessureleed. Nog een eindje verwijderd van zijn PR van 2m16 uit 2022, maar hij is weer op de goeie weg. **Maité Beernaert/HAC** won de verspringcompetitie met 6m07. Juniore **Elodie Francaert/ADD** (5m57) en cadette **Marie-Lou Helsen/ACHL** (5m29) flankerden haar op het podium. In het voorprogramma kregen de AMH-atleten de tijd om te schitteren. AVLL maakt als één van de toonaangevende clubs in de G-atletiek altijd werk van een uitgebreid AMH-programma. In de 100m, 200m en de 800m zagen we goed gevulde reeksen met prima prestaties.

GEEN LIMIET 4X100M U20

Nog zo'n stokpaardje van de inrichtende club is de 4x100m. De Belgische juniore vrouwen (**Iris Bollengier/VS**, **Audrey Mortant/CABW**, **Camille Sonnevillie/KAAG** en **Noor Vermeiren/ACHL**) deden een gooi naar de limiet voor het WK U20 van 42"56. Een stevige uitdaging. Het ontbrak ze nog aan wisselscherpte. Het stokje ging de piste rond in 46"40. Een clubteam van Av Looise werd tweede in een clubrecord van 48"08. De cadetten jongens van LOOI deden het ook best aardig in de 4x100m. Zij klaarden de klus in 48"57. Goed voor een tweede stek na een lers viertal. Juniore Noor Vermeiren/ACHL spurte nog naar een vierde plek in de 100m-finale in 11"86. Dat is één tiende boven haar PR dat ze recent



Iris Bollengier
Foto Johnny De Ceulaerde



neerzette op de Nacht van de Atletiek op 15 juni. Ze was echter niet de snelste Belgische. Die eer was weggelegd voor **Lauren Petroci-Coninx/GENK** die derde finishte in 11"77 en ook op de 200m (24"29) als derde mee het podium op mocht naast **Messalina Pieroni/AVLL** (24"22) en **Veronica Pereira** (23"93) uit Singapore. Petroci-Coninx oogt klaar voor het EK U18 (18-21 juli) in Slovakije waar ze de 100m en de 200m zal lopen. Bij de mannen geen lokale held **Simon Verherstraeten/AVLL** op de spurt. Hij maakte zondag een tripje naar Hengelo waar hij nog maar eens bevestigde met een sterke 100m-chrono van 10"23 op een natte piste. **Gilles Goossens/HAMM** was in 10"89 de snelste Belg in de 100m-finale die gewonnen werd door de Zuid-Afrikaanse junior **Bradley Nkoana** in een pijlsnelle 10"17. Scholier **Jari De Proft/GRIM** spurtte naar 10"92. In de 200m dook 400m-specialist **Maarten Heylen/AVLL** met 21"99 als enige Belg onder de 22 seconden. De lokale **Jitse Steenmans/AVLL** liet zich opmerken in de 400m. Ondanks de vervelende wind spurtte de 23-jarige thuisatlete naar een derde stek in een PR van 55"97. **Jonas De Smet/KAAG** was de snelste Belgische man op de 400m. Het nummer vijf van het recente BK AC werd tweede in 47"32. Op de 100m horden wilde **Yanla Ndjip-Nyemeck/RESC** een week na een sterk BK AC (zilver in 13"10) nog eens kijken wat er in de tank zat. De 21-jarige atlete liep geen vlekkeloze race en klokke 13"47. Ruim boven haar PR van 12"99.

TOPREEKSEN 800, 1500, 5000

Het tempowerk op de halve fond was geen evidente klus op de windgevoelige atletiekpiste. In de 800m vrouwen zagen we een



Bart Casteels
Foto Johnny De Ceulaerde



Nicolai Saké
Foto Johnny De Ceulaerde



Maaïke Vander Cruyssen (29), Marie Bilo (roodzwart) en Liselot Smolders (1206)

Foto Johnny De Ceulaerde

sterke juniore **Maaïke Vander Cruyssen/AZW** (tweede in 2'08"34) die zich vastbeet in het spoor van de Franse winnares **Agathe Delahoutre** (2'07"95). **Laure Bilo/ASVO** (2'08"55) mocht als derde mee op het podium. **Mattis Tanghe/AVMO** stond ook op het 800m-podium te blinken met een derde plaats in 1'50"12. In de B-reeks beet **Renu De Samblanckx/EA** nog maar eens zijn tanden stuk op de limiet voor het EK U18 van 1'52"36. Hij bleef er één seconde boven. Eerder, op de Flanders Cup in Lokeren op 9 juni, benaderde hij de limiet al eens tot op één honderdste. In de 1500m en de 5000m kwamen er mede door het windigerige weer weinig uitschieters. Haas van dienst, thuisloper **Nicolai Saké/AVLL**, won als doorgedreven training de 5000m in 14"20"80. We zagen vaak puik haaswerk. Veel atleten keerden tevreden huiswaarts met een PR of SB.

FINAL WANDA DIAMOND LEAGUE

Allianz 

Memorial
van damme

FRI.

SAT.

13

+

14

SEPTEMBER 2024

www.allianzmemorialvandamme.be



GO WITH

GOLAZO



万达 WANDA
DIAMOND
LEAGUE FINAL
BRUSSELS 2024



REACTIES

Jonas De Smet/KAAG (tweede 400m in 47"32): "Ik had niet verwacht dat de wind zo hard tegen zou zitten. Ik probeerde in de laatste 120m nog door te trekken. Daarbij wilde ik niet de fout maken om mijn pasfrequentie te veel te vergroten. Ik hield vooral de armfrequentie heel hoog. Ik hoopte op een iets snellere tijd na het BK van vorig weekend (red. hij werd daar vijfde in 46"95 na een mooie 46"72 in de reeksen). Ik had het gevoel dat het er wel inzat, maar de wind maakte het moeilijk. Daarom ben ik nog enigszins tevreden. Ik ben ook blij dat ik voor mijn trainingsgenoten Dries Van Nieuwenhove en Wout Bex kon finishen op 'mijn' onderdeel. Vorig jaar startte ik aan het seizoen met hoge verwachtingen. Voor dit seizoen heb ik mezelf geen verwachtingen opgelegd. Ik zie wel wat er nog uitkomt. In de juiste omstandigheden geloof ik dat er nog veel kan gebeuren. Ik hoop nog op een mooie afsluiter. Het is zeker nog niet gedaan."

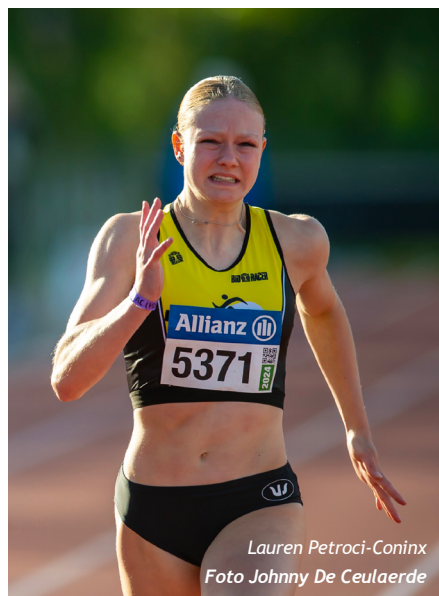
Andreas De Lathauwer/VS (winst kogel met 17m27): "Ik wist niet wat er scheelde, maar ik vond mijn ritme niet. De opwarming ging nog wel. De eerste poging was nipt buiten en ook daarna vlogen de kogels meestal buiten. Dit seizoen is er niets meer dat moet. Er is nog altijd dat Belgisch record (red. 19m34) dat haalbaar is. Ik wil vooral nog toewerken naar het BK voor beloften. Maar ik mag zeker al tevreden zijn over mijn seizoen."

Juniore Maaïke Vander Cruyssen/AZW (tweede 800m in 2'08"34): "Het was vooral in de bocht dat ik voelde dat ik toch maar best zo dicht mogelijk bij de Franse Agathe bleef om uit de wind te blijven. Gezien de wind is de tijd nog redelijk meegevallen. Al had ik gehoopt om nog eens in de 2'07 te zitten. Dat zal eerder iets voor op de wedstrijd in Kortrijk zijn zaterdag. Het is nog maar de tweede wedstrijd na de examens. In goede omstandigheden zit er zeker nog een mooie tijd in binnenkort. Hopelijk al in Kortrijk. De kampioenschappen doe ik ook nog, maar daar zal het eerder om de plaats dan om de tijd gaan."

Maité Beernaert/HAC (winst ver met 6m07): "De wind maakte het heel moeilijk. De ene keer meewind, dan weer tegenwind. Het was continu zoeken. Na iedere poging ben ik verder en verder naar achter gegaan. Het was moeilijk. Ik ben wel tevreden over mijn 'constantheid'. Woensdag op een wedstrijd in Beveren sprong ik nog 6m00. Ik spring vrijwel altijd in de 6 meter, maar de uitschieter is er nog niet gekomen. Ik doe nog één wedstrijd in Kortrijk. Daar-

na vertrek ik op reis. Op het einde van het seizoen blijven er geen grote doelen over. Ik ben sinds dit jaar geen belofte meer. Ik had in de mate van het mogelijke met de examens nog toegewerkt richting het BK AC en nu wil ik nog eventjes doorgaan op die flow. Mijn seizoen begon veelbelovend met een sterke prestaties op het PK ondanks vermoeide benen na een trainingsstage. Dan heb ik gepiekt naar het KVV, wat wel lukte, maar de uitschieter kwam er nooit en dat is eerlijk gezegd frustrerend. Ik weet dat ik die 6m waard ben. Maar dat het extraatje er niet is gekomen, vind ik niet zo fijn. Als het dit jaar niet meer gebeurt, dan hopelijk volgend jaar."

Babette Vandeput/AVLL (winst discus met 55m02): "Het was topwind voor discus. Helemaal heb ik er geen gebruik van gemaakt. Zonde. Op training gooi ik vlot voorbij de 56 meter momenteel. Ik ben echt aan het wachten tot er eens een worp van ongeveer 58 meter uitkomt. Volgens mijn coach is dat een kwestie van wanneer en niet van of. Mijn basisniveau ligt stukken hoger dan vorig jaar. Daarom geloof ik dat er nog een goeie worp inzit. Volgend weekend ga ik werpen op een meeting in Ierland: de Moncton Games. Ik gooi altijd graag tegen sterke tegenstand. Daarom dat ik blij was met de twee goeie Nederlandse werpsters hier. Bij de jeugd nam ik deel aan verschillende internationale kampioenschappen. Ik hoop om ooit bij de seniores een groot kampioenschap te halen. Het is voor mij heel motiverend en inspirerend dat m'n trainingsmaatje Vanessa naar de Spelen mag. Ik vind het echt knap van haar. Daarom had ik taart meegenomen om te vieren."



Lauren Petroci-Coninx
Foto Johnny De Ceulaerde

Lauren Petroci-Coninx/GENK (3de 100m in 11"77 en 3de 200m in 24"29): "Het was echt alles geven met de tegenstand tot het einde. Dat hielp. Ik heb mijn 2 limieten voor het EK U18 dubbel bevestigd. Dat geeft een goed gevoel en veel vertrouwen om door te gaan. Dat ik ook op de 100m de limiet haalde, vond ik absurd. Ik wil op het EK vooral op de 200m proberen zo goed mogelijk te presteren. Ik hoop op finale, maar je weet nooit. We zullen zien. Het belangrijkste is dat ik nu met een goed gevoel kan vertrekken. Het EK zal er zeer snel zijn."

Arne Min/AVLL (winst hoog met 1m96): "Ik ben van februari 2022 op de sukkel. Eerst was er een scheur in de patellapees en daarna had ik een ligament in de enkel gescheurd. Ik heb vorig seizoen een heel jaar niet gesprongen. Met telkens revalideren en opnieuw opbouwen ben ik anderhalf jaar bezig geweest. Dit was de eerste wedstrijd waarin ik opnieuw pijnvrij kon springen. Het heeft even geduurd, maar ik ben heel blij dat ik terug ben. Samen met de vrouwen springen is voor mij niet anders dan een gewone wedstrijd. Voor mij maakt het niet uit. Maar het heeft zeker z'n voordelen om te mixen. Het is een beetje moeilijk om nu te zeggen wat er dit seizoen nog haalbaar is. Het doel is om zo goed mogelijk te zijn op het BK beloften. Momenteel ben ik nog niet constant genoeg, maar de 2m zat er al wel in. Als ik nog een tijdje kan doortrainen moet 2m05 of wie weet zelfs 2m10 opnieuw haalbaar zijn in september. Ik wil vooral opnieuw op niveau geraken om goed te kunnen starten aan de winteropbouw. Dat is het belangrijkste."

Bart Spruijt



COVER Vanessa Sterckendries
Foto Johnny De Ceulaerde

Atletiek Vlaanderen vzw - @letieklevens 30 - Dinsdag 9 juli 2024

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde & 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.