

@LETIEKLEVEN

KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN CADETTEEN 2020



HOOGSTAANDE 800M MET DE CREMER EN DELCOUR

De cadetten jongens toonden zich vooral op de sprintnummers en de halve fond. Bram De Raedt knalde opnieuw naar een toptijd op de 400m, terwijl Dieter Bergs en Jarno Torck de prijzen verdeelde op de 100m en 200m. De 800m werd de evenknie van de 400m bij de meisjes. De nummers één en twee liepen onder twee minuten met Chiel De Cremer als Vlaams Kampioen. In de kampnummers vielen dan weer de knappe prestaties van Kamiel Van Raemdonck in het discuswerpen, Jules Janquart in het speerwerpen en Rune Ginkels in het polsstokspringen in het oog.



Dieter Bergs (midden) won de 100m voor Jarno Torck (links).
Op de 200m waren de rollen omgekeerd.

Dieter Bergs/ROBA kwam als lijst-aanvoerder aan de start van de 100m met 11"45. Nadat hij de snelste tijd neerzette in de reeksen, loste hij de verwachtingen meer dan in tijdens de finale. Dieter knalde naar een toptijd van 11"12, jammer genoeg met te veel meewind (2,2 m/s). Die 11"12 had hem anders op de derde plaats aller tijden gebracht. Het Lebbeekse duo Jarno Torck/LEBB (11"23) en Tibe Temmerman/LEBB (11"34) maakte het podium compleet. Op de 200m zag het er lange tijd naar uit dat Dieter de dubbel zou binnenhalen, maar de laatste meters wogen zwaar door. Jarno stormde naar voor en gooide zich samen met Dieter over de finish. De titel was uiteindelijk voor Jarno in 23"09. Dieter pakte de tweede plaats in 23"13. Ze komen daarmee alle twee de top 50 aller tijden binnen. Tibe mocht opnieuw het podium op als derde voor zijn tweede bronzen medaille van de dag dankzij 23"24. Op de 400m ging Bram De Raedt/AVT als grote favoriet van start. Een week na zijn 50"90 tijdens de Nacht van de Atletiek liep hij naar de Vlaamse titel in 51"09. Mateo Bogaert/ASVO liep als eerstejaarscadet naar de tweede plaats in 53"07 en Frederik Claes/ACHL pakte brons in 53"56.

INDRUKWEKKENDE CHIEL

Op de halve fond lieten de cadetten knappe prestaties noteren. Wonne Delcour/DAC liep op de Nacht een persoonlijk record van 2'00"28 op de 800m. Zondag dook hij onder de twee minuten in een strijd tot op de meet met Chiel De Cremer/ACP. Het werd 1'58"46 voor Wonne, een tijd die andere jaren zo goed als altijd volstaat voor het goud. Maar hij botste op een bijzonder sterke Chiel die met 1'58"07 de titel pakte. Arthur Engelen/ACHL werd derde in eveneens een heel knappe 2'00"60. Op de 1500m ging Cas Goos/BEHO als grote favoriet van start. De leerling lichamelijke opvoeding en sport maakte de wedstrijd meteen hard, ondanks de nodige zenuwen en lichte hinder aan het been na de lessen gymnastiek van afgelopen week. Hij nam resoluut de kop en stond die niet meer af om te winnen in 4'16"69. De laatste ronde van Jerome Kindt/AVR was ook best indrukwekkend. Bij het passeren aan de bel liep hij nog zesde, maar bij het ingaan van de laatste bocht ging hij op en over Reda Aouragh/BRAB en Lander Slegers/SPBO. Jerome kon zijn ongeloof niet verbergen toen hij het zilver in ontvangst mocht nemen in een nieuw persoonlijk record van 4'18"74. Reda pakte het brons

in 4'20"58. Sverre Van Britsom/AVLO was met één doel naar Heusden-Zolder afgezakt, namelijk om de Vlaamse titel op 1500m steeple te pakken. Hij liep meteen weg van de rest en kwam solo aan in 4'42"68. Seppe De Beer/HAMM werd tweede in 4'50"24 en Alexander Volders/LOOI derde in 4'51"23.

48 METER VOOR JULES

In het kogelstoten kwam Matisse Barbio/KAAG met 14m10 als lijst-aanvoerder aan de start voor Kamiel Van Raemdonck/SPBO met 13m96. Ze mochten alle twee het podium op, maar niet op het hoogste schavotje. Daar stond Daniel Anthonissen/KAPE. Gisteren zag Daniel zijn broer Alexander de dubbel binnenhalen in het kogel en discus en dat werkte duidelijk inspirerend. Daniel won met 14m08 voor Matisse met 14m05 en Kamiel met 13m28. In het discuswerpen mocht Kamiel wel het goud in ontvangst nemen. Hij pakte de titel met 48m32 voor Matisse met 41m11 en Jens Keerman/HAC met 40m59. Jules Janquart/ACP pakte in zijn eerste en enige speercompetitie van het seizoen sterk uit. Hij kwam om



het clubrecord aan te vallen. Met 48m13 pakte hij zowel de Vlaamse titel als dat clubrecord. De volledige top drie wierp voorbij de 43 meter met 45m39 voor Sander Henderickx/AVZK en 43m10 voor Tijmen Van Handenhoven/ACW.

STAN VANUIT BAAN ÉÉN

Rune Ginkels/RCT pakte de Vlaamse titel in het polsstokspringen met een sprong over 3m90 en komt daarmee de top 50 aller tijden binnen. Tibo Delaere/HAC

won het hoogspringen met 1m82 voor Jaro Vanoirbeek/GENK met eveneens 1m82. Tibo deed dat bij zijn eerste poging, terwijl Jaro twee pogingen nodig had. Ilan Van Der Meiren/RCG werd derde met 1m79. In het verspringen werd het een duel tussen Dai Keïta/DCLA en Stan De Ketelaere/DEIN. Dai pakte uit met een sprong van 6m29 in zijn eerste poging. Met ook 6m17 in zijn tweede poging pakte hij verdiend de titel voor Stan die tweede werd met 6m05. Gijs Geerits/BREE sprong exact 6m00, een nieuw persoonlijk record en goed voor het brons. In het hinkstapspringen liet Gijs ook een nieuw persoonlijk record noteren met 12m22. Daarmee pakte hij de Vlaamse titel. Stan kroop na het verspringen in de startblokken voor zijn allereerste 100m horden ooit. Vanuit baan één pakte hij de titel in 14"13 voor Jörne Diddens/SPBO en Maxim Verniers/AVLO. Zij lieten beide 14"23 noteren, maar de finishfoto duidde Jörne aan als tweede. Maxim pakte op die manier zijn tweede bronzen medaille van de dag, nadat hij eerder al derde werd op de 300m horden in 42"14. Sverre Ramakers/MACW pakte de titel op de 300m horden in 41"42, ondanks een pijnlijke rug, voor Viktor Tavernier/DEIN in 41"89.



REACTIES

Stan De Ketelaere/DEIN (1ste 100mH in 14"13 en 2de ver met 6m05): "Bij verspringen lagen de verwachtingen hoger dan op de horden. Dus ik had eerder een omgekeerd resultaat verwacht. Ik had nog nooit een officiële 100m horden gelopen, dus dit resultaat had ik nooit verwacht. Van mijn resultaat in het verspringen ben ik wel een beetje teleurgesteld, maar Dai heeft verdiend gewonnen. Net omdat mijn ver minder was dan verwacht, had ik zenuwen voor de horden. Ik wou mij uit reageren op die horden en een deftige prestatie neerzetten. Na de eerste horde zag ik dat ik voorliep, dus ik ben blijven duwen en uiteindelijk gewonnen."

Dai Keïta/DCLA (1ste ver met 6m29 en 7de 100mH in 14"89): "We hebben de laatste tijd meer getraind op verspringen, dus ik wou wel goed springen. Bij het inspringen ging het ook al heel goed. Maar ik blijf wel focussen op de meerkamp."



Cas Goos/BEHO (1ste 1500m in 4'16"69): "Het is mijn eerste 1500m van het jaar en meteen ook mijn laatste wedstrijd. Het doel was om snel te starten om een goede tijd te lopen en de Vlaamse titel te pakken. Ik had wel veel stress voor de start, want ik had last aan mijn been na een les gymnastiek afgelopen vrijdag. Ik volg lichamelijke opvoeding en sport op school, dus we hebben veel sportlessen. Tijdens de wedstrijd had ik niet veel last en voelde ik mij goed. De laatste 800m kon ik nog wat versnellen en tijdens de laatste ronde was ik zo goed als zeker dat ik ging winnen."



Jerome Kindt/AVR (2de 1500m in 4'18"74): "Ik had nog een beetje over op het einde en ik heb geprobeerd om zo dicht mogelijk bij de top vijf te eindigen."

In de laatste 200m kon ik blijven gaan en ging ik op en over de derde en vierde. Ik kon het niet geloven, het is echt geschift. Op het einde had ik krampen", maar ze geraakte niet meer tot bij mij. Niemand had wellicht gedacht dat ik zo goed ging lopen, ik ook niet. Maar het is toch gelukt."

Jules Janquart/ACP (1ste speer met 48m13): "Ik had verwacht om 43 of 44 meter te werpen en misschien het clubrecord van 45m50 te verbeteren. Op training zat ik daar al vaak dichtbij, dus ik wist dat het mogelijk was. Met een Vlaamse titel en een clubrecord ben ik heel tevreden, al mijn doelen voor dit seizoen zijn gelukt."

Rune Ginkels/RCT (1ste polsstok met 3m90 en 4de ver met 5m90): "Ik had niet veel verwacht van deze wedstrijd, want ik kom uit blessure. Het doel was wel om de Vlaamse titel te pakken, maar niet met een persoonlijk record. Tijdens de opwarming ging het heel goed en had ik nergens pijn. In het verspringen sprong ik ook een persoonlijk record, dus ik ben heel tevreden met mijn prestaties vandaag. Het was een topdag."



Daniel Anthonissen/KAPE (1ste kogel met 14m08): "Ik ben vijf jaar gestopt met atletiek. Deze titel is dus echt wel een verrassing. Mijn broer doet het goed, dus ik voelde mij gemotiveerd om in zijn voetsporen te treden. Mijn trainer geloofde dat ik deze afstand kon halen, maar ik niet echt. Nu moet ik hem wel geloven."

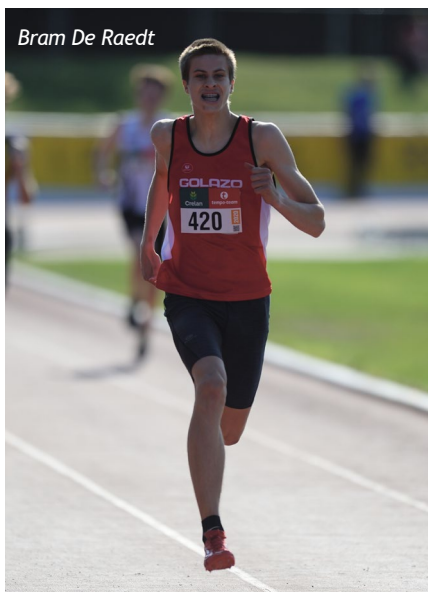
Sverre Ramakers/MACW (1ste 300mH in 41"42): "Ik wou vandaag mijn tijd verbeteren en zonder last lopen, want ik heb me deze week lichtjes gebliesseerd aan

mijn rug. Ik had wat schrik om af te stoten op mijn rechtersvoet, daarom heb ik alles in 17-pas gelopen. Mijn eerste 100m was daardoor iets trager. Op het einde kon ik nog doorzetten, dus ik ben blij dat ik ook kon winnen.”

Dieter Bergs/ROBA (1ste 100m in 11”12 en 2de 200m in 23”13): “Ik heb veel geleerd uit deze prestaties. Mijn start is fel verbeterd en ik boek duidelijk ook vooruitgang.”

Bram De Raedt/AVT (1ste 400m in 51”09): “Ik wou opnieuw onder de 52 seconden lopen, dus ik ben tevreden met de tijd. Toen ik de bocht uitkwam, zag ik niemand meer rond mee. Dus ik wist dat de titel binnen was.”

Bram De Raedt



Chiel De Cremer (links) in duet met Wonne Delcour (rechts)

Chiel De Cremer/ACP (1ste 800m in 1’58”07): “Dit had ik totaal niet verwacht. Wonne liep de eerste ronde in 56 seconden, daar schrok ik toch even van. Ik wist dat ik moest aanpakken als ik kans wou maken op een medaille. In de laatste 100m had ik nog een kleine achterstand op Wonne, dus dacht dit wordt niets. Gelukkig kon ik er nog over, want winnen was vandaag het enige doel.”

Jarno Torck/LEBB (2de 100m in 11”23 en 1ste 200m in 23”09): “Ik ging voor twee keer goud. Ik voelde goed, maar kom net terug uit blessure. De dubbel is jammer genoeg niet gelukt.”

Tibe Temmerman/LEBB (3de 100m in 11”34 en 3de 200m in 23”24): “Het doel was om vandaag mijn persoonlijke records te verbeteren en het podium te halen. Dat is ook geluk.”

Sverre Van Britsom/AVLO (1ste 1500m steeple in 4’42”68): “Met de trainers hebben we beslist om niet af te wachten en te focussen op mijn eigen ding. We zijn voor een harde wedstrijd gegaan en dat is goed uitgedraaid. Na enkele provinciale titels was de Vlaamse titel vandaag het doel. Ik ben heel blij dat het gelukt is. Als tijd hadden we 4’45” vooropgesteld, dus een snellere tijd is mooi meegenomen.”

Sportverzekeringen

Goed verzekerd? Dat is al gewonnen!

ETHIAS, SPORT VERZEKERD

Als bevoorrechte verzekeraar van honderden sportfederaties en sportclubs biedt Ethias een ruim gamma van producten en diensten aan die zijn afgestemd op hun noden: **burgerlijke aansprakelijkheid van organisatoren, dekking van lichamelijke ongevallen, arbeidsongevallen voor personeelsleden en vrijwilligers ...** Op die manier kunnen duizenden sportievelingen hun activiteiten in alle gemoedsrust uitoefenen.

Voor meer info: www.ethias.be/sport

Ethias NV, rue des Croisiers 24, 4000 Luik RPR Luik - BTW: BE 0404.484.654 - IBAN: BE72 0930 0078 4416 - BIC: GKCCBEBB



ethias
Doet wat moet

BASTIL INDRUKWEKKEND OP DE 400M

We kregen een mooie nazomerszon boven De Veen in Heusden-Zolder voor het Kampioenschap van Vlaanderen voor Cadetten. Merel Maes en Zoë Laureys gingen al vroeg op de dag op zoek naar een verbetering van hun eigen Belgische records. Drie meisjes konden twee titels pakken, Sena Tay, Camille Sonnevile en Tinne Vertongen. En wat gezegd over de prestaties op de 400m. Het volledige podium liep onder 58 seconden met Margaux Bastil op kop. Wellicht het snelste podium ooit op de 400m op een KVV.



Margaux Bastil (midden) wint de 400m in 57"05 voor Chedrak Belinda Bula Bula (rechts) en Nina Van Pelt (links)

Zoë Laureys/DUFF mocht de eerste gouden medaille van de dag in ontvangst nemen. De Belgische recordhoudster op de 300m horden won in 42"36, amper vijf honderdsten boven haar BR. Een half uurtje later kroop ze opnieuw in de startblokken voor de reeksen van de 100m. Een combinatie met de 200m wordt niet toegelaten, waardoor Zoë voor de 100m opteerde. Dat loonde want in de finale pakte ze het zilver in 12"26. Het goud was voor Tinne Vertongen/RCT die met 12"19 een knap persoonlijk record neerzette en daarmee op de tiende plaats terechtkomt in de ranglijst aller tijden. Het werd even spannend afwachten voor Tinne na een valse start. Iemand wees haar baan aan, maar uiteindelijk mocht ze opnieuw starten. Maithe Davids/AVT werd derde in 12"49 ondanks twee gehavende knieën door een val na de finish in de reeksen. Op de 200m ging Tinne opnieuw razendsnel van start. Noor Vermeiren/ACHL en Maithe kwam op het einde nog sterk opzetten, maar Tinne liet haar tweede titel van de dag niet meer ontsnappen. Ze finishte in 25"26. Noor werd tweede in 25"66 en Maithe mocht opnieuw het podium op voor haar tweede bronzen medaille na 25"72.

Op de 400m had Chedrak Belinda Bula Bula/VMOL iets recht te zetten, nadat ze een valse start veroorzaakte in die 100m finale. Bij het uitkomen van de laatste bocht zag het er nog goed uit, maar toen sloeg de verzuring toe. Margaux Bastil/ASVO had haar wedstrijd beter ingedeeld en liep op het einde weg van de tegenstanders om te finishen in een geweldige 57"05. Dat is de tiende chrono ooit gelopen door een cadette in België. Chedrak Belinda verbeterde zich tot 57"61 en komt daarmee de top 25 binnen. Nina Van Pelt/LOOI eindigde derde in ook al een sterke 57"69. Daarmee is het volledige podium bij de cadetten sneller dan de winnaar bij de scholieren, Hilary Udechukwu/HAKI in 58"36. Wellicht een van de sterkst bezette podia op de 400m bij de cadetten meisjes ooit. De toekomst van de Cheetahs lijkt verzekerd.

DUBBEL VOOR CAMILLE

Camille Sonnevile/KAAG combineerde het verspringen en de 80m horden, ook al vonden die op quasi hetzelfde moment plaats. Camille ondervond daar geen last van en liep naar een persoonlijk record van 11"35. Daarmee komt ze op de derde plaats aller tijden terecht. Een clubrecord

zit er niet in, want dat staat op naam van Sarah Missinne met 11"24, tevens het Belgisch record. Als eerstejaarscadette heeft Camille volgend jaar nog tijd om dat record te pakken. Steffi De Saegher/ACW werd tweede in 11"41, ook goed voor een persoonlijk record. Margaux Bastil mocht nog voor haar indrukwekkende 400m al het podium op. Ze won de eerste reeks in eveneens een persoonlijk record van 11"72, goed voor het brons. In het verspringen kwam Camille als lijstaanvoeder aan de start, maar het belooft een strijd te worden met Belgisch kampioene indoor en outdoor Elodie Francart/ADD. In hun openingssprong bleven in elkaars buurt met 5m07 voor Camille en 5m05 voor Elodie. In de tweede beurt gingen ze alle twee een stuk verder, maar opnieuw bleven ze in elkaars buurt. Elodie sprong 5m42, terwijl Camille exact één centimeter verder landde. Elodie geraakte niet meer voorbij die afstand, waardoor Camille haar tweede goud pakte. In het hinkstapspringen ging de titel ook naar KAAG, dankzij Yelena Boone. Deze winter pakte Yelena al de Belgische titel en ze ging als topfavoriete van start. Ze sprong 11m08 en was daarmee de enige voorbij elf meter. Belgisch kampioene Alle Categorieën hoogspringen Merel Maes/ACW is dit seizoen onklopbaar in haar eigen categorie. Ze bracht het Belgisch record bij de cadetten dit jaar op 1m84. Vandaag ging de lat naar 1m85, maar tot driemaal toe kwam die naar beneden. De eerste twee pogingen waren weliswaar nipt. Ze pakte de Vlaamse titel dankzij een sprong over 1m81. Merel kan dankzij die 1m84 heel tevreden terugkijken op haar seizoen. In het polsstokspringen haalde Norah De Bruycker/HAC de titel binnen met 2m90. Gitte Bellemans/DCLA werd tweede met 2m80 en Floor De Meulemeester/ACHL derde met 2m50.

LORE VAN START TOT FINISH

Lore Henkens/KAAG kwam met een plan aan de start van de 800m. Sterk starten en aan de bel opnieuw een versnelling hoger schakelen. Haar plan werkte perfect en ze haalde het in 2'19"92. Goed voor de vierde titel van de dag voor KAAG. Maaïke Vander Cruyssen/AZW werd tweede in 2'21"04 en Hannah Op't Eynde/DCLA derde in 2'21"84. Op de 1500m pakte Hannah Enkels/LOOI de titel in 4'42"85 voor Dorien Poppe/AVLO (4'44"00) en Rhune Vanroose/AVLO (4'46"11). Rhune was normaal van plan om te starten op de steeple, maar door een administratieve kwestie kwam ze aan de start van de vlakke 1500m. Met een

bronzen medaille bewijst ze haar mentale veerkracht. Met slechts vier deelnemers op de 1500m steeple nam Flore De Schepper/ASVO de wedstrijd meteen in handen. Ze wou focussen op haar eigen tempo en liep na de start meteen weg. Ze haalde de titel binnen in 5'22"11, ondanks een pijnlijke knie. Josephine Neuville/FLAC werd tweede in een persoonlijk record van 5'27"58. Marthe Nyssen/ADD werd derde in 5'35"80, eveneens een persoonlijk record.

OPNIEUW DUBBEL VOOR SENA

Sena Tay/STAX kwam, net zoals vorig jaar, voor de dubbel in het discuswerpen en het kogelstoten. Met de discus haalde ze 38m83 en pakte daarmee de titel voor Kaat De Mulder/ACG (35m91) en Aprill Verkoyen/SACN (34m58). Na de middag volgde de dubbel met een winnende 13m49 in het kogelstoten. Helemaal tevreden met haar

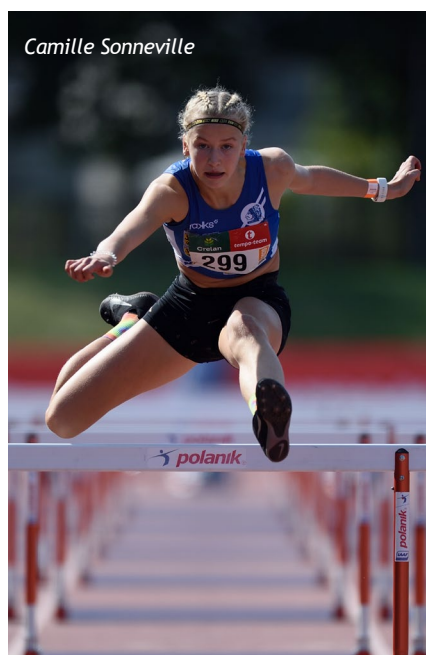


prestatie was Sena niet, maar met een nieuwe dubbel kan ze wel tevreden naar huis. Aprill pakte haar tweede medaille van dag, ditmaal zilver dankzij 12m07. Laure Mondelaers/RCT werd derde met 11m85. De titel in het speerwerpen was ook voor een Gentse. Emma De Landsheere/RCG won met 37m90 voor Martha Van Ballaer/ACHL met 34m46. Laure werd opnieuw derde met 33m31.

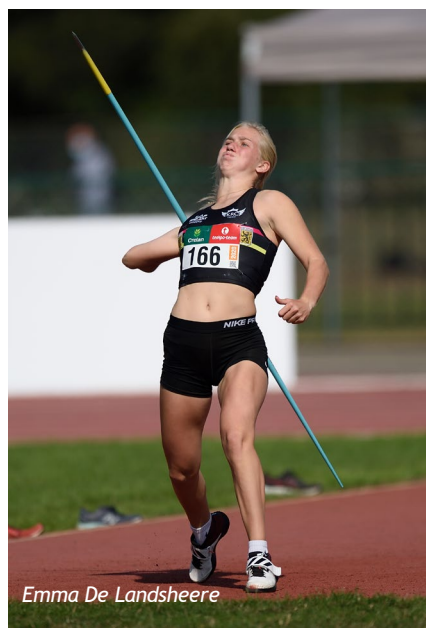
REACTIES

Camille Sonnevillie/KAAG (1ste 80mH in 11"35 en 1ste ver met 5m43): "Ik stond eerste bij horden en tweede bij verspringen. Dus ik had wel gehoopt om twee keer te winnen. Op kampioenschappen combineer ik altijd die twee nummers, ook al kwam

het tijdschema niet ideaal uit. Voor de start van mijn 80m horden had ik al twee keer gesprongen, maar ik kon gelukkig nog even uitrusten. Op de laatste horde liepen Steffi en ik nog naast elkaar, maar de sprint heeft het uitgemaakt wie gewonnen is. Met de titel in het verspringen ben ik heel blij, maar ik vind het wel jammer voor Elodie."



Emma De Landsheere/RCG (1ste speer met 37m90): "Mijn doel was 35 meter en in de opwarming voelde het al goed aan. Het is verder dan verwacht, dus ik ben blij. Ik train bij Luc Van Maldegem in een sterke groep. De meeste zijn ouder dan mij, maar dat motiveert wel."

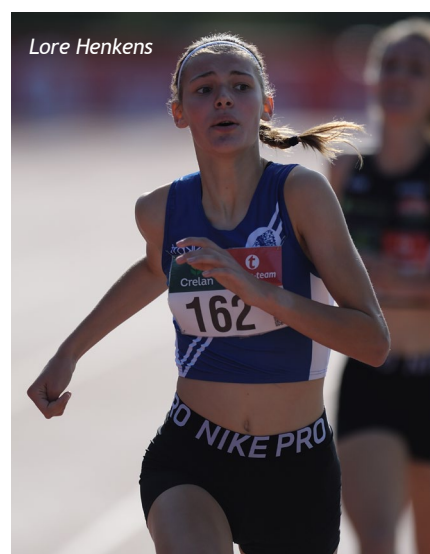


Flore De Schepper (1ste 1500m steeple in 5'22"11): "Het plan was om mijn eigen tempo te lopen. Zodra ik op kop liep, kon ik kijken wat de rest deed. Bij de waterbak had ik wel last aan mijn knie, telkens bij het landen en dat draag je mij tijdens je wedstrijd. Het ging vandaag in de eerste plaats om de titel, maar ik wou ook graag

mijn seizoensbeste verbeteren en dat is gelukt."

Hannah Enkels/LOOI (1ste 1500m in 4'42"85): "Ik had veel stress voor de start, omdat ik schrik had om slecht te starten. Mijn start was ook niet zo goed, dus ik moest snel opschuiven en vooraan proberen geraken. Ik wist dat ik niet mocht panikeren, dus ik ben heel blij dat het gelukt is. Ik liep vandaag echt voor de titel en niet voor een bepaalde tijd."

Lore Henkens/KAAG (1ste 800m in 2'19"92): "Het plan was om goed te starten, maar geen al te snelle eerste ronde te lopen en de andere te laten meekomen. Na 400m moest ik kijken naar de tijd en als die trager was dan 70 seconden mocht ik vertrekken. We kwamen door aan 73 seconden, dus bij de bel heb ik mijn sprint ingezet. Als ik de laatste 100m niet meer stilviel, wist ik dat het binnen was. Maar je weet natuurlijk nooit was een concurrente nog kan. Ik had graag ook een beste Belgische jaarprestatie gelopen, want die staat op 2'16"81. Maar ik wist dat het alleen heel moeilijk ging zijn en in de eerste plaats was de titel het belangrijkste. Ik loop hier onder 2'20" en daar ben ik ook tevreden mee. De komende jaren ga ik wellicht meer focussen op de 800m, want ik voel dat ik daar beter presteer dan in het veld."



Margaux Bastil/ASVO (1ste 400m in 57"05 en 3de 80mH in 11"72): "Een medaille op de 400m had ik meer verwacht dan op de horden. Ik zat in de tweede reeks bij de horden en de tijden zitten daar altijd dicht bij elkaar, dus ik kon moeilijk inschatten waar ik ging eindigen. Ik was wel verbaasd over mijn tijd. Op de 400m had ik zo'n tijd ook niet verwacht. Op 70m van de finish voelde ik dat ik kon winnen, want ik kwam steeds dichterbij. Ik heb toen alles gegeven wat ik nog had. Ik vind de combinatie met de horden nog altijd heel leuk, dus in de toekomst zien we nog wel op welke nummers we gaan inzetten."

Merel Maes/ACW (1ste hoog met 1m81):

"De twee eerste pogingen op 1m85 waren goed en mijn trainer zei dat het erin zat. Maar het is uiteindelijk niet gelukt vandaag. Deze zomer was mijn doel 1m83. In de winter had ik 1m81 gesprongen en ik wou net iets hoger. Het is 1m84 geworden, dus mijn seizoen is meer dan geslaagd. In de toekomst wil ik graag meedoen aan grotere competities en mijn droom is om ooit 2 meter te springen, maar daar droomt elke hoogspringster natuurlijk van."



Merel Maes

Tinne Vertongen/RCT (1ste 100m in 12"19 en 1ste 200m in 25"26):

"Echt wauw, dit had ik nooit verwacht. Mijn benen waren echt goed vandaag. In de finale van de 100m was er een valse start. Ik dacht eerst dat ik het was, omdat ik iemand baan vier hoorde zeggen. Ik was eerst helemaal in paniek. Toen bleek het baan drie te zijn. Gelukkig kan ik me snel concentreren, daar heb ik geen last van."

Zoë Laureys/DUFF (1ste 300m horden in 42"36 en 2de 100m in 12"26): "Ik wou mijn eigen Belgisch record op de 300m horden breken, maar dat is net niet gelukt. Toch ben ik blij met de tijd, zeker omdat

ik veel horden met mijn mindere been heb moeten nemen. Ik wou eigenlijk combineren met de 200m, maar dat is niet toegestaan. Daarom loop ik de 100m."



Zoë Laureys en Tinne Vertongen

Sena Tay/STAX (1ste kogel met 13m49 en 1ste discus met 38m83):

"De dubbel was het doel, maar ik had meer verwacht van mijn prestaties. Ik weet dat ik beter kan. Op training heb ik al voorbij 40 meter geworpen. Dan is het jammer als dat in een wedstrijd niet lukt. Het was wel vroeg opstaan vandaag en ik ben echt geen ochtendmens, dus misschien heeft dat er iets mee te maken. En natuurlijk ook de speciale omstandigheden van de afgelopen maanden."

De volledige uitslag van het Kampioenschap van Vlaanderen voor Cadetten kan je [hier](#) terugvinden.



Cover: Margaux Bastil loopt naar de tiende prestatie aller tijden op de 400m



FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
REDACTIE & LAY-OUT: Ben Ghyselincx

@letiekleven verzonden: dinsdag 15 september 2020