

@LETIEKLEVEN

IFAM INDOOR



PIETER SISK LOOPT 23 JAAR OUD BR UIT DE BOEKEN

Heel even leek het erop alsof de IFAM het dit jaar zonder echt hoogtepunt zou moeten stellen. De meeting haalde in de breedte een hoog niveau, zoals altijd, maar wat de uitschieters betreft bleven we op onze honger zitten. Tot de 1.000 meter kwam. Daarin maakte Pieter Sisk brandhout van het 23 jaar oude Belgisch record van Joeri Jansen. De Leuvenaar onderstreepte zo dat we in dit olympisch jaar rekening met hem gaan moeten houden. Verder waren het gevestigde waarden als Noor Vidts en Rani Rosius die het mooie weer maakten in de Gentse Topsportal.



Rani Rosius

Foto Johnny De Ceulaerde

RANI ROSIUS LAAT STERKE INDRUK

Al enkele jaren is Rani Rosius/AVT nu een van de vaste smaakmakers van de IFAM, zowel indoor als outdoor, en dat was afgelopen zaterdag niet anders. Vooral in de reeksen van de 60 meter liet ze een sterke indruk door 7"21 te klokken, zes honderdsten boven haar persoonlijk record. Ook Elise Mehuys/AVLL was met 7"36 behoorlijk snel. Ook de 7"51 van scholiere Ilona Dhaenens/DEIN was opvallend. Zij wordt derde aller tijden. In de finale trok Rani, die al geplaatst is voor het WK in Glasgow, het laken naar zich toe in 7"29, Elise was zesde in 7"39. In de 200 meter kon Imke Vervaet/RCG de overwinning niet over de streep trekken, maar de nationale recordhoudster was als derde wel afgetekend beste Belgische in 23"54. Manon Depuydt/ACME eindigde zesde in 24"12. Winnen lukte Imke overigens wel tijdens het BK 4x200 meter, dat traditioneel tijdens de IFAM plaatsvindt. Racing Gent maakte zijn favorietenrol waar met behalve Imke Vervaet/RCG ook Chloe Van der Meulen/RCG, Laures Bauwens/RCG en Justine Goossens/RCG. Ze haalden het in 1'38"38 voor CABW (1'40"74) en ACW (1'40"93). Bij de mannen was Excelsior baas met Florent

Mabille/RESC, Asamti Badji/RESC, Dylan Owusu/RESC en Sebastien Lins/RESC. Ze klokten 1'28"31 en haalden het voor CABW (1'28"79) en OEH (1'28"80).

STERKE SOLO ELISE VANDERELST

In de 400 meter was het met de Nederlandse Cathelijn Peeters een regerende wereld-

kampioene op de 4x400 meter die het haalde in 52"51. Belgian Cheetah Naomi Van Den Broeck/ROCA was derde in 52"62, vier honderdsten boven haar persoonlijk record. Tweede Belgische was Ilana Hanssens/ASVO in 55"22. Paulien Couckuyt/VAC, die verder aan haar terugweg naar de top timmert na een zware blessure, klokke 55"45. In de 800 meter stond de sterke Ethiopische Tsige Duguma er wat alleen voor, maar ze sleepte er toch nog een mooie 2'01"45 uit. Mariska Parewyck/EA was de beste Belgische en verpulverde met 2'06"28 ook het Belgisch record M35. Niet veel later volgde Liselot Smolders/ROBA in een mooi persoonlijk record van 2'06"40. Ook in de 1.500 meter stak er één iemand met kop en schouders bovenuit. En daar was dat met Elise Vanderelst/CABW een landgenote. Ze liep helemaal solo naar een mooie 4'07"96, een chrono die doet vermoeden dat ze binnenkort onder de WK-limiet van 4'06"50 kan duiken.

NOOR VIDTS KLAAR VOOR WK

In de reeksen van de 60 meter horden toonde Noor Vidts/VAC dat ze stilaan klaar is voor het WK, waar ze haar gouden medaille in de vijfkamp verdedigt. Ze klokke een mooie 8"26. Anne Zagré/RESC was met 8"19 nog iets sneller. Ook juniore Steffi De Saegher/ACW liet zich opmerken door 8"36 te klokken, waardoor ze vijfde aller tijden wordt. In de finale was Anne derde in 8"25 en Noor zevende in 8"33. Een clubgenote van Noor, Jolien Boumkwo/VAC, was beste Belgische in het kogelstoten met 16m56, al was ze daar zelf niet



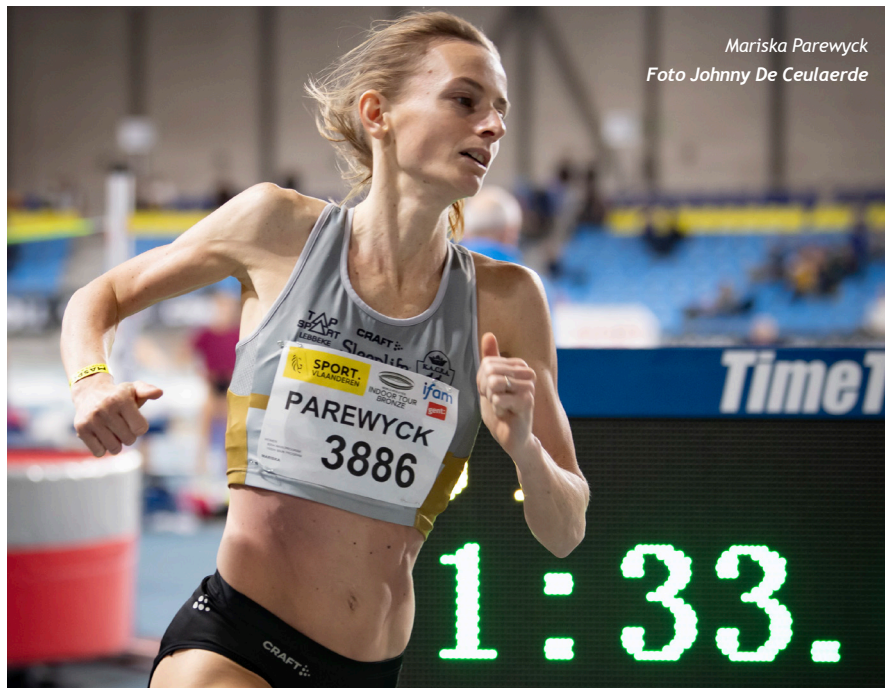
Justine Goossens, Chloe Van der Meulen, Imke Vervaet en Laures Bauwens met 4x200m-goud voor RCG

Foto Johnny De Ceulaerde

tevreden mee. **Elena Defrére/KAAG** moest niet zo veel onderdoen met 15m88. Nog een VAC'er was de beste landgenote in het hoogspringen, want daar lukte **Merel Maes/VAC** 1m80. **Zita Goossens/KAAG** en **Yorunn Ligneel/HAC** gingen allebei over 1m75. In het polsstokspringen maakte de Canadese **Alysha Newman** indruk met 4m70 en was **Elien Vekemans/DCLA** beste Belgische met 4m29. In het verspringen tot slot was **Maité Beernaert/HAC** met de ronde afstand van 6m00 de beste landgenote.

TIBO DE SMET LOOPT WEG

In de reeksen van de 60 meter bij de mannen wisten drie Belgian Falcons een finaleplaats af te dwingen: **Kobe Vleminckx/AVLL** (6"69), **Simon Verherstraeten/AVLL** (6"80) en **Ward Merckx/VAC** (6"83). In de finale moest Kobe nipt de duimen leggen voor de Japanner **Ippei Takeda**, die 6"68 klokke. Kobe liep opnieuw 6"69, ofwel zes honderdsten boven zijn persoonlijk record. Ward was zevende in 6"77 en Simon achtste in 6"83. Over 400 meter stond er geen maat op de Amerikaan **Brian Faust**, die 46"67 klokke. De tweede beste chrono kwam verrassend uit het voorprogramma, waar **Adrien Devriendt/ACME** 47"35 liet optekenen. Hij lijkt niet kansloos om dit jaar een plaatsje bij de Tornados te veroveren. Na Adrien was **Jonathan Sacoor/OEH** de snelste Belg in 47"37, gevolgd door **Christian Iguacel/AVLL** in 47"48. De 800 meter had een mooi internationaal deelnemersveld, maar na een trage tweede ronde was een topchrono gaan vliegen. **Tibo De Smet/RCG** slaagde er alsnog in om in indruk te maken, maar bij zijn eerste 800 meter sinds zijn



Mariska Parewyck

Foto Johnny De Ceulaerde

zware blessure van afgelopen zomer liep hij meteen meer dan een seconde weg van de concurrentie om te winnen in 1'47"13.

PIETER SISK ALS EEN SPEER

Veel halve fond zaterdag in Gent, want behalve een 800 en een 1.500 meter stond er ook een 1.000 meter op het programma. En daarin ambieerde zowel **Ruben Verheyden/EA** als **Pieter Sisk/DCLA** het Belgisch record. Pieter opende als een speer en zette de concurrentie op ruime achterstand door in 1'47"07 aan 800 meter te passeren. De vraag was dan of hij na die snelle start zou kraken of zou standhou-

den, maar het werd dat laatste. Pieter ging liefst anderhalve seconde onder het 23 jaar oude Belgisch record van **Joeri Jansen**, dat op 2'18"65 stond, en klokke 2'17"17. **Ruben** kwam nog aardig korter op het einde en finishte in 2'18"96. In de 1.500 meter was **Maxime Delvoie/CSDY** de beste Belg in 3'47"38. In de 3.000 meter was **Robin Hendrix/OEH**, in december nog goed voor brons op het EK veldlopen, de trekpleister. Hij nam veel initiatief en eindigde uiteindelijk als vijfde in 7'48"58.

KWINTEN COOLS EN ALEXANDER ANTHONISSEN HERTEKENEN RANKING ALLER TIJDEN

De kogelstootcompetitie werd er eentje op erg hoog niveau. **Kwinten Cools/DCLA** lukte 17m53 en wordt zo zevende aller tijden. **Alexander Anthonissen/KAPE** moest nauwelijks onderdoen en kwam tot 17m44, waardoor hij negende aller tijden wordt. Samen hebben ze de allertijdenranking dus lichtjes hertekend, en dan spreken we over de ranking alle categorieën, terwijl ze allebei nog belofte zijn. Dat belooft. In het polsstokspringen tot slot was **Thomas Van Nuffelen/DCLA** de beste landgenoot met 5m16.

REACTIES

Ilona Dhaenens/DEIN (achttiende 60m in 7"51): "Het was een wedstrijd waar ik heel veel zin in had. Lopen tegen ouderen is altijd leuk. En het was ook op mijn verjaardag, wat het nog specialer maakte. Ik



Alexander Anthonissen

Foto Johnny De Ceulaerde

Get
ready for
the **best**

Allianz 

Peter Genyn
Allianz Ambassador

Allianz 

Memorial
van damme



was vrij ontspannen voor de start. Ik startte zo snel mogelijk, al kan de start nog iets beter, en liep dan gewoon zo snel ik kon naar de meet. Ik was natuurlijk superblij met deze tijd. Ik hoopte wel onder de 7"60 te lopen, maar dit was toch nog een stuk sneller."

Steffi De Saegher/ACW (negende 60m horden in 8"36): "Eerst was ik al derde in de 4x200m met mijn team. De race zelf was spannend en uitdagend, maar het teamwork en de samenwerking met mijn clubgenoten hebben het echt speciaal gemaakt. Daarna liep ik een persoonlijk record in de 60m horden en dat was zeer bevredigend. Ik ben trots op mijn verbeterende persoonlijk record en ik kijk uit naar verdere uitdagingen die er aan komen zoals het BK AC en het BK junioren. Ik wil ook dan ook mijn dankbaarheid uitspreken aan mijn trainers Michiel Willaert en Steven Van de Gender."

Jolien Boumkwo/VAC (zesde kogelstoten met 16m56): "Dit is een teleurstelling. Nadat ik vorige week mijn beste seizoensopener ooit neerzette, dacht ik nu richting mijn persoonlijk record te gaan. De vorm is nochtans goed, dus dit is echt een tegenvaller. Ik ben wel nog niet lang opnieuw aan het stoten nadat ik mijn pols verzwikte, maar toch ben ik hier niet blij mee. Het enige goede nieuws is dat ik weer pijnvrij werp."

Naomi Van Den Broeck/ROCA (derde 400m in 52"62): "De tactiek die ik in mijn hoofd had zitten, heb ik niet helemaal tot uitvoering kunnen brengen. Bij het naar binnen komen was het knokken met de Italiaanse, en daar maakte de Nederlandse goed gebruik van. De keuze om in baan vijf



Adrien Devriendt
Foto Johnny De Ceulaerde



Steffi De Saegher
Foto Johnny De Ceulaerde



Tibo De Smet
Foto Johnny De Ceulaerde

te lopen, heb ik wel zelf gemaakt, dus dat lag niet aan de organisator. Met dat wat ik wel onder controle had, ben ik relatief tevreden. Ik kom dan ook tot op vier honderdsten van mijn persoonlijk record. Mijn lichaam ging ik ook beter met de verzuring om dan in mijn vorige wedstrijd, dus dat belooft. Binnenkort hoop ik nog één sterke 400 meter neer te zetten voor mijn ranking, en daarna komt het WK indoor met de Cheetahs."

Imke Vervae/RCG (derde 200m in 23"54): "De 4x200 meter was leuk om erin te komen voor mijn individuele wedstrijd. Stiekem hoop je altijd op sneller, maar ik ben wel tevreden. Waar ik de komende weken nog in actie kom, weet ik niet. Wat ik wel weet is dat ik graag nog eens een 60 meter zou afwerken, misschien wel op het BK studenten."

Pieter Sisk/DCLA (winst 1.000m in 2'17"17, BR): "Ik sta misschien wat in de schaduw van mannen als Tibo De Smet en Ruben Verheyden, maar ook ik loop nu toch al enkele jaren op een hoog internationaal niveau. Dus voor sommigen was het misschien verrassend dat ik hier won, maar niet voor mij. Ik was naar hier gekomen voor dat Belgisch record en ben blij dat het gelukt is. De 1.000 meter is misschien een ongebruikelijke afstand, maar ze telt ook mee voor de olympische ranking van de 800 meter. Ik doe vandaag een hele goede zaak met oog op de Spelen. Ik heb nu al drie topscores op de worldranking, terwijl er vijf meetellen. Als ik er in de zomer nog twee hoge scores aan toe kan voegen, geef ik mezelf heel veel kans op Parijs. Eigenlijk was ik niet van plan om de IFAM af te werken, maar toen ik de 1.000 meter op het programma zag verschijnen, ben ik van gedachten veranderd. Ik beheers zowel 800 als 1.500 meter, dus een 1.000 meter ligt mij echt."

Ruben Verheyden/EA (derde 1.000m in 2'18"96): "Dat het hier niet makkelijk voor mij ging worden, had ik wel verwacht. Ik besepte dat een 1.000 meter misschien iets meer iets is voor de specialisten van de 800 meter, maar mijn vorm is goed, dus ik wilde toch voor het BR gaan. Alleen is passeren aan 800 meter in 1'47 mij op dit moment te snel. Daardoor werd het gat met Pieter erg groot, maar ik heb mijn eigen tempo gelopen en ben blij dat ik op het einde nog dicht kon komen. In Torun en Liévin mag ik volgende week mijn afstand, de 1.500 meter lopen."

Adrien Devriendt/ACME (tweede 400m in 47"35): "Dit is toch weer een bewijs dat ik begin mee te doen aan de Belgische top. Mijn voorkeur gaat nog altijd uit naar de 200 meter, maar ik blijf voorlopig ook op 400 meter focussen. Later moet ik misschien een keuze maken, maar ik wil vooral doen wat ik graag doe. Dat ik in het voorprogramma liep, vond ik niet zo erg, want tegen de grote namen had ik waarschijnlijk meer moeten knokken, en dan was mijn chrono vermoedelijk trager."

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 4 - Woensdag 7 februari 2024

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Milan Augustijns

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



Kobe Vleminckx
Foto Johnny De Ceulaerde

Robin Hendrix/OEH (vijfde 3.000m in 7'48"58): "De wedstrijd kwam in de eerste helft iets te traag op gang, waardoor ik na het wegvallen van de haas het initiatief nam, want ik wilde een mooie tijd lopen. Natuurlijk werd er van mij geprofiteerd en snelde in de laatste ronde enkele atleten mij voorbij. Al bij al ben ik wel tevreden over mijn vorm tijdens de wedstrijd. Ik liep de laatste 1.500 meter solo in 3'50. Dat geeft wel vertrouwen voor volgende wedstrijden."



Robin Hendrix
Foto Johnny De Ceulaerde



COVER Pieter Sisk
FOTO Johnny De Ceulaerde