

@LETIEKLEVEN

WK U20



HORDELOPERS GEVEN HUN VISITEKAARTJE AF

13 Belgische juniors maakten de verre verplaatsing naar de Peruaanse hoofdstad Lima voor het WK juniors (U20). Ze deden er op het allerhoogste niveau in uitdagende omstandigheden (jetlag met bijkomende vermoeidheid, vrij koud weer voor de explosieve proeven) kostbare ervaring op. Met drie noteringen in de top acht en vijf in de top twaalf werd het een degelijk toernooi zonder grote uitschieters. De hordelopers lieten zich gelden met knappe finaleplaatsen voor Némó Rase (zevende) en Noor Koekelkoren (zevende) en hoogspringster Merel Maes (eveneens zevende) haalde voor de derde (!) keer de finale op een WK U20.



Astrid Van Breedam
Foto Belga

Voor veel van de Belgische juniors werd het WK U20 een eerste toernooi buiten Europa. In miljoenenstad Lima - waar het overigens winter was - waren de weersomstandigheden niet altijd top. Maar daar kunnen de Belgen wel mee om. Het niveau op een WK U20 ligt nog stukken hoger dan op een EK U20 door de stevige concurrentie van vaak vroegrijpe en goed getrainde Amerikanen, Afrikanen en Aziaten. Het feit dat België in de voorbije 10 edities van het WK U20 'slechts' 8 medailles scoorde, zegt veel over het niveau. De zevende plaatsen van onze hordespurters Noor Koekelkoren/DCLA en Némó Rase/USBW en van hoogspringster Merel Maes/VAC mogen zeker naar waarde worden geschat.

LEERGELD OP DE STEEPLE

Steepleloopters Astrid Van Breedam/AVLL en Hannah Enkels/LOOI mochten als eerste aan de (water)bak op de openingsdag. In de eerste serie haalde Van Breedam niet haar normale niveau. De loopster uit Schoten finishte op de veertiende plaats in 10'59"78. Ruim een halve minuut boven haar persoonlijk record van 10'23"23. Een chrono die ze neerzette op het Allianz BK alle categorieën op 30 juni en waarmee ze zich plaatste

voor het WK U20. Intussen zit ze in de V.S. waar ze gaat studeren in Illinois. Hannah Enkels haalde ongeveer haar normale niveau. Ze startte sterk, maar verloor in de tweede wedstrijdhalft wat terrein. Ze bolde als elfde over de finish in 10'34"62. Haar gebrek aan ervaring met de steeplebalken (het was

nog maar haar derde 3000m steeple ooit) speelde haar parten. Maar ze toonde potentieel. De andere langeafstandsatleet, Simon Jeukenne/HERV, trad aan in de rechtstreekse 3000m-finale. Hij bouwde z'n wedstrijd verstandig op. Hij begon achterin het pak en maakte dankzij een sterk slot nog wat plaatsjes goed. Het leverde hem een vijftiende plaats op in 8'32"35. Op het EK cross in Brussel in december 2023 werd hij nog zeer knap zevende.

COVID

Ides Verhulst/ACW mocht op de openingsdag zijn speer bovenhalen voor de kwalificaties. De Waaslander, die tot voor kort discus met speer combineerde, trad dit jaar toe tot de 70m-club. Met een recent persoonlijk record van 73m17 in Kessel-Lo eind juli keek hij met vertrouwen de competitie tegemoet. Het draaide echter uit op een grote ontgoocheling. Hij eindigde in z'n kwalificatiegroep als twaalfde met een worp van 63m83. Hij had niet meteen een verklaring voor z'n offday. Aanvankelijk dacht hij dat het gebrek aan opwarmingsmogelijkheden (slechts 2 keer inwerpen vlak voor de competitie) hem parten speelden. Maar toen hij een dag later positieve testte op covid had hij het antwoord.

Ook de twee polsstokatleten overleefden de kwalificaties niet. Lola Lepère/RESC opende met een vlotte sprong op 3m80. Op 3m95 kwam de lat drie keer naar beneden. Ze eindigde dertiende in haar kwalificatiegroep. Toch wel een ontgoocheling aangezien Lepère een stabiele 4m-springster is



Ides Verhulst
Foto Belga

die de voorbije jaren er telkens wel stond op de internationale kampioenschappen bij de scholieren.

Ylio Philtjens/TACT mocht met zijn sterk PR van 5m30 mikken op een plaats bij de beste 12. In moeilijke omstandigheden klaarde de EYOF-kampioen van 2022 5m10. Hij eindigde zo ex aequo met een resem andere atleten, maar op basis van het aantal foutsprongen greep hij net naast een ticket voor de eindstrijd. Hij werd veertiende overall. Achteraf bleek dat nog twee atleten zich afmeldden voor de finale. Waarvoor hij in theorie wel de finale had kunnen springen. Het maakte de ontgoocheling nog iets groter.

MEREL MAES ZEVENDE

De enige 'kamper' die wel de finale bereikte was **Merel Maes/VAC**, de meest ervaren atlete van de delegatie op het mondiale toneel. Op de vorige WK junioren in Nairobi (2021) en Cali (2022) werd ze telkens vijfde. In de kwalificaties deed ze wat ze moest doen: zonder veel energieverlies doorstoten. Een sprong van 1m80 volstond om zich bij de beste twaalf te scharen. Op de slotdag kwam ze als allerlaatste Belg in actie in de hoogspringfinale. Ze draaide vlot mee tot 1m84, waarop ze weliswaar 3 pogingen nodig had. 1m87 bleek te hogen. Ze moest vrede nemen met een zevende plaats. Het goud ging naar het Servische fenomeen Angelina Topic met 1m91.

HORDEFINALISTEN

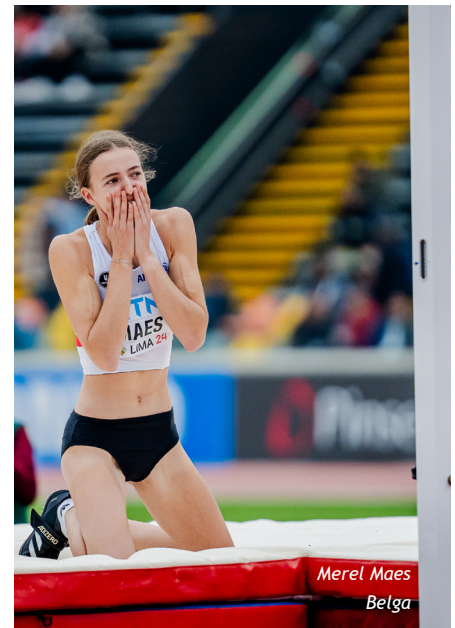
Op de hordenummers waren de Belgen bijzonder goed vertegenwoordigd met liefst 5

atleten: **Noor Koekelkoren/DCLA** en **Steffi De Saegher/ACW** op de 100m horden, **Némo Rase/USBW** en **Zeno Van Neygen/DAC** op de 110m horden en **Zoë Laureys/DUFF** op de 400m horden. **Martin De Greef/CSF** had ook de limiet gelopen voor de 110m horden, maar omdat er maar 2 atleten per proef konden gaan, moest hij thuisblijven.

Zoë Laureys legde een zeer sterk traject af. Ze plaatste zich met een derde plek in haar reeks 400m horden in 58"99 rechtstreeks voor de halve finale. In die halve finale kon ze niet stunten tegen het internationale geweld. Maar ze liep wel een dikke beste seizoensprestatie. Met 58"21 werd ze mooi vierde in haar serie. Voor een finaleplaats was 57"79 nodig geweest. In de totaaluitslag prijkt ze op de twaalfde plaats. In 2022 veroverde ze nog zilver op het EK U18 in Jeruzalem. Dat jaar had ze zich ook al geplaatst voor het WK U20, dat toen in Cali in Colombia plaatsvond, maar ze is toen niet naar het WK U20 afgereisd.

Op de 100m horden schopte **Noor Koekelkoren** het tot in de finale na sterke races in de reeksen (2de in 13"54) en in de halve finale (3de in 13"46 en door met de verliezende tijden). In de finale spurtte ze naar de zevende plaats in 13"53. Seizoensrevelatie **Steffi De Saegher/ACW** kende minder geluk. Zij kreeg in de reeksen DNF achter haar naam.

De mannen schreven een gelijkaardig verhaal op de 110m horden. **Némo Rase** geraakte vlot door de reeksen. Na een veelbelovende 13"46 in z'n halve finale mocht de Belgische recordhouder met 13"30 met vrouwen in de startblokken kruipen voor de



finale. In de finale volgde geen uitschieter, maar wel een zeer degelijke 13"54 waarmee hij zevende werd. Zijn kompaan **Zeno Van Neygen/DAC** stootte met een tweede stek in 13"60 rechtstreeks door naar de halve finale. Helaas moest hij forfait geven door een hamstringblessure.

DAI KEÏTA 12DE IN TIENKAMP

Dai Keïta/DCLA kon zich twee dagen lang amuseren in de tienkamp. Hij opende met een voor zijn doen matige prestatie op de 100m van 11"50. Daarna wist hij zich wel te herpakken. Hij kwam tot 6m81 in het ver, 13m33 in het kogelstoten en zeer goeie 1m97 in het hoogspringen. Op de 400m spurtte hij naar 50"52. Halfweg de tienkamp prijkte de Leuvense alleskunner de tiende stek met 3.776 punten. Op de tweede dag startte hij met 15"08 op de 100m horden. Zijn discus vloog 41m16 ver en in het polsstok hees hij zich over 4m50. Hij wist zijn tienkamp af te sluiten met een zeer positieve noot, want in de twee slotproeven gingen nog twee persoonlijke records voor de bijl: 47m66 in het speer en 4'39"08 in de 1500m. Zo eindigde hij, ondanks een paar mindere proeven, finaal op de twaalfde plek met 7.304 punten.

REACTIES

Dai Keïta/DCLA (twaalfde tienkamp met 7.304 pt.):

"De ervaring was echt super. Het was de eerste keer dat ik in Amerika was. We waren er ook met een hele toffe groep. Er heerste een goeie sfeer onder de atleten en het was leuk. Ik was niet helemaal tevreden over mijn wedstrijd. Tijdens de



Steffi De Saegher
Foto Belga

FINAL WANDA DIAMOND LEAGUE

Allianz 

Memorial
van damme

FRI.

SAT.

13

+

14

SEPTEMBER 2024

www.allianzmemorialvandamme.be

Allianz 

be
be.brussels

ENGIE

CM CM.com

BYL 

lotto



OMEGA

万达
WANDA



Coca-Cola

Adaps-pro
FEDERATION

SPORT
Schaerbeek

DH
Sports

N

TIPIK

sporza

PLAN

WORLD
ATHLETICS
FOUNDING PARTNER

GO WITH

GOLAZO



万达 WANDA
DIAMOND
LEAGUE FINAL
BRUSSELS 2024

meerkamp heb ik slechts twee records verbeterd. De benen voelde niet helemaal fris. Op de 100m bleef ik bijvoorbeeld een stuk onder mijn kunnen. Maar uiteindelijk kan ik met een twaalfde plaats tevreden zijn. Ik deed eerder al eens mee aan een EK U18. Dit is weer een extra ervaring erbij. Voor mij is het seizoen nu afgelopen. Ik had in de aanloop naar het WK al niet goed kunnen trainen door een stressreactie. Daarom is nu tijd om even goed te rusten totdat de trainingen richting het volgende seizoen opnieuw beginnen."

Zoë Laureys/DUFF (twaalfde 400m horden in 58"21):

"Ik vond dit WK echt een superleuke ervaring. Het was de eerste keer dat ik een competitie deed buiten Europa. Dat was wel speciaal. Het uurverschil was ook een nieuwe ervaring. Ik was vooral heel blij dat ik kon deelnemen. Het was voor mij een heel kort seizoen. Het BK AC was pas mijn eerste wedstrijd. Eind maart/begin april kwam ik terug van trainingsstage met aanslepende vermoeidheid. Het bleek dat ik een of andere bacteriële infectie had opgelopen in de categorie van klierkoorts. Ik kon niets meer doen en heb zes weken volledige rust genomen. Daardoor kwam het onverwachts dat ik toch nog het WK haalde na een korte voorbereiding. Ik ben heel blij dat ik er heb kunnen staan en dat ik een seizoensbeste heb gelopen. Mijn seizoen is nu gedaan. Ik ga het een beetje laten bezinken en goed uitrusten nu."



Zoë Laureys
Foto Belga

Noor Koekelkoren/DCLA (zevende 100m horden in 13"53):

"De ervaring beviel me zeer goed. Ik vond het heel leuk en dat was ook aan het resultaat te zien denk ik. Twee jaar geleden stond ik al op een EK U18, maar dit WK was op veel vlakken toch iets anders. Vooral door het verre reizen en het uurverschil. Maar ik ben kalm gebleven en heb het hoofd koel gehouden tijdens de wedstrijden. Het feit dat het niet mijn eerste internationale kampioenschap was, heeft zeker geholpen. Ik wist al een beetje hoe alles in z'n werk ging. Het moment dat ik te horen kreeg dat ik naar de finale mocht, was ik echt even

in shock. Iedereen was heel blij. Ik was wel heel stijf, want ik ben het niet gewend om kort na drie races te lopen. In de finale heb ik geprobeerd om er het beste van te maken. Jammer genoeg raakte ik de voorlaatste horde. Dat kostte me de vijfde plaats. Maar met een zevende plaats ben ik absoluut heel tevreden. Ik had het gevoel dat ik toch nog het BK junioren moet doen om het seizoen mooi af te sluiten, dus hopelijk geraakt nog goed hersteld van de vlucht tegen zondag. Mijn vakantie is al wel geboekt. Direct na het BK vertrek ik. Het wordt leuk om nog eens één keer tegen Steffi te lopen. Het is fijn dat we met twee zijn op de horden en het helpt ons vooruit dat we tegen elkaar kunnen lopen. Je wilt het beste in elkaar naar boven halen. Zonder Steffi zou ik nooit deze tijden lopen. We tillen elkaar naar een hoger niveau."

Ylio Philtjens/TACT (veertiende polsstok met 5m10):

"In het algemeen is zo'n kampioenschap het mooiste wat er is. Je werkt daar een heel jaar naar toe. Dat je daar dan mag meedoen, is super. Jammer van de prestatie, maar daar leer ik ook weer uit. Om eerlijk te zijn leek mijn techniek nergens naar en de sprongen waren er niet. Een week voor het WK had ik nochtans mijn PR geëvenaard. Maar alles wat er fout kon gaan, is ook fout gegaan. Een verklaring heb ik er niet voor. Verkeerd gepiekt kan ik niet zeggen, want één week eerder klopte het wel allemaal. Ik moet wel zeggen dat iedereen minder goed sprong dan normaal. Zowel bij de mannen als bij de vrouwen. De omstandigheden waren heel slecht. Het was mijn derde internationale kampioenschap na 2



Ylio Philtjens
Foto Belga

keer EYOF. Maar een WK is toch nog iets anders. Hier stond ik tegen nog veel betere atleten. Tegen nog grotere jongens. Mannen die zelfs in Parijs hadden gesprongen. Terwijl we op het EYOF allemaal van hetzelfde niveau waren stond ik hier als klein mannetje tussen echt wel straffe mannen. Na afloop kreeg ik na de finale van iemand van World Athletics te horen dat zich nog twee atleten hadden afgemeld voor de finale door ziekte en een blessure. Maar het was te laat natuurlijk. Achteraf gezien had ik dus in de finale kunnen staan. Weten dat ik een finale had kunnen springen is wel zuur. Of ik verbaasd was dat Mondo Duplantis het spurtduel won van Karsten Warholm won? Nee. Absoluut niet. Ik wist dat Mondo de snelste was. Er is geen enkele polsstokspringer sneller dan Mondo. Ik had zelfs verwacht dat hij nog sneller zou lopen. Hij is een fenomeen."

Ides Verhulst/ACW (twaalfde kwalificatie speer met 63m83):

"Na de speerwedstrijd heb ik positief getest op corona. Ik voelde tijdens de wedstrijd dat ik de energie niet had, maar kon het niet verklaren. De dag nadien testte ik positief en daarna heb ik enkele dagen ziek in bed doorgebracht. Gelukkig mocht ik toch nog mee op het vliegtuig."

Hannah Enkels/LOOI (elfde reeksen steeple in 10'34"62):

"Ik vond het WK supertof. Ik ben heel blij dat ik ben gegaan en dat ik het heb meegemaakt. Het is ook fijn dat ik veel nieuwe atleten heb leren kennen. Ik wist niet goed wat ik kon verwachten van de wedstrijd. Ging het tactisch zijn? Of eerder snel? Maar het werd een snelle race. Het was afzien van in het begin. Ik probeerde me in de top acht te nestelen omdat finale wel het doel was. Maar na 1 kilometer voelde ik dat het te snel ging en dan moest ik lossen. Het werd de traagste steeple die ik al heb gelopen. Maar het was ook nog maar mijn derde 3000m steeple ooit. Ik ben het nog niet zo gewend om te lopen in het pak. Ik heb gewoon alles gegeven. Op het einde was ik helemaal kapot. De laatste waterbak geraakte ik nog maar amper over. Ik kan mezelf niets verwijten. Ik vind het supertof om steeple te doen. Je bent constant afgeleid onderweg en ik vind het tof dat het niet enkel lopen is, maar dat er een extra aspect bijkomt. Aan mijn steepletechniek moet ik nog veel verbeteren, maar ik vind het wel heel leuk. We zien wel hoe het evolueert. Nu is het tijd voor rust. Het BK junioren ga ik laten schieten. Na het WK zag ik dat niet meer zitten. Tijd voor



Hannah Enkels
Belga

wat rust en daarna ga ik focussen op het winterseizoen."

Astrid Van Breedam/AVLL (veertiende reeksen 3000m steeple in 10'59"78):

"Ik vond het heel cool om op zo'n groot evenement te zijn met al die verschillende landen en topatleten. De prestatie was iets minder, maar ik vond het wel een goede leerschool. Een verklaring voor de offday heb ik niet echt. Misschien lag het aan de vele aanpassingen. Ik weet het niet. Ik kan er niet al te veel conclusies uit trekken. De benen wilden gewoon niet mee. Ik ben eerst naar de V.S. gevlogen waar ik mijn studies ben begonnen aan de Illinois State University. Ik studeer er exercise science, wat ze in het Nederlands bewegingswetenschappen noemen. Ik ben dan van Illinois over en weer gegaan naar Lima. Intussen zit ik nu in mijn derde lesweek daar. Het school is hier al volop bezig."

Bart Spruijt



COVER Noor Koekelkoren
FOTO Belga

Atletiek Vlaanderen vzw

@letiekleven 40

Vrijdag 6 september 2024

FOTO'S: Belga

TEKST: Bart Spruijt

Niets uit deze uitgave mag worden menigvuldigd 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.