

@LETIEKLEVEN

PK OOST-VLAANDEREN & ANTWERPEN



PK OOST-VLAANDEREN: WERPERS LATEN ZICH GELDEN

De Oost-Vlaamse atleten kregen afgelopen weekend mooi nazomers weer voorgeschoteld tijdens hun provinciale kampioenschappen. In Oost-Vlaanderen werd het op zaterdag genieten van de zon in Gentbrugge en op zondag trokken de Oost-Vlamingen richting Ninove, waar Eendracht Aalst de organisatie op zich nam. Net zoals tijdens de andere kampioenschappen waren de cadetten van KAAG opnieuw oppermachtig, in het speerwerpen liet Timothy Herman zich opmerken en op de 5000m kregen we een duel tussen Marco Vanderpoorten en Bjarne Rasschaert.



Rune Dhondt, Camille Sonneville en Arwen De Schrijver
Foto Johnny De Ceulaerde

GENTSE CADETTEN HEERSEN

Doorheen het weekend kwamen de cadetten van KAAG opnieuw sterk voor de dag met vier titels voor **Camille Sonneville/KAAG**. Op zaterdag liep ze tot tweemaal toe een persoonlijk record, want zowel op de 100m (12"20) als op de 200m (25"31) liep ze sneller dan ooit. Clubgenote **Rune Dhondt/KAAG** werd tweemaal tweede met eveneens sterke tijden (100m in 12"35 en 200m in 25"82). Op de 200m werd het een clean sweep voor KAAG met eerstejaars cadette **Ine Impens/KAAG** op een derde plaats met 26"26. Een dag later behaalde Belgisch kampioene Impens een nieuwe titel binnen op de 300m horden in een nieuw PR met 44"89. Sonneville behaalde op de tweede dag haar derde en vierde titel van het weekend binnen met 11"51 op de 80m horden en 5m50 in het verspringen. In de zandbak kregen we opnieuw drie Buffalo's op het podium met andermaal **Rune Dhondt** (5m35) op een tweede plaats en **Lieke Van Moorhem/KAAG** (5m24) op een derde plaats. **Maité Potvin/KAAG** pakte opnieuw de titel in het hoogspringen met 1m59. **Svea Van Laere/AVLO** en **Claire Depoortere/ACG** sprongen allebei over 1m56 als tweede en derde. Op de tweede dag pakte Potvin een tweede provinciale titel met 30m97 in het speerwerpen. **Silke De Lathauwer/VS** liet zich met een sterke 31m19 ook opmerken in het discuswerpen. Bij de jongens deed KAAG het ook bijzonder goed met drie titels voor **Lowie Wauters/KAAG**. Op de

eerste dag won hij de 100m horden met 14"63 en het hinkstapspringen met 11m64. Op de tweede dag pakte hij met 1m71 in het hoogspringen een derde titel. In het kogelstoten moest hij tevreden zijn met zilver na 11m34. **Matteo Vercruyse/DEIN** won de provinciale met 12m20. Voordien won Vercruyse ook al het discuswerpen met 44m49, een kleine meter meer dan **Nouraan Jebara/RAT** met 43m56. **Finn Coene/KAAG** had er ook een mooi weekend opzitten met twee titels. Op zaterdag won hij het speerwerpen met 46m34 en op zondag pakte hij de titel op de 100m met 11"41, wat hem ook een nieuw PR opleverde. **Niels Van de Cloudt/ACW** werd

tweede met 11"43, amper één honderdste boven zijn PR. Op de 200m was het wel raak met een provinciale titel in een nieuw PR voor Van de Cloudt met 23"54. In het verspringen was de titel voor **Louis Van Herreweghe/EA** met 5m74, slechts twee centimeter verder dan nummer twee **Nouraan Jebara**. **Josse Martin/RCG** zorgde op zaterdag voor een overwinning voor de thuisclub met 40"95 tijdens zijn allereerste 300m horden. En na drie eerdere podiumplaatsen doorheen het weekend pakte **Nouraan Jebara** zijn eerste gouden medaille met 2'10"77 op de 800m.

WERPERS OP HOOG NIVEAU

De werpers zorgden voor een reeks mooie prestaties bij de scholieren. Op zaterdag won Belgisch kampioen **Ides Verhulst/ACW** overtuigend het speerwerpen met 59m91. Een dag later kwam Verhulst nog tweemaal in actie. In het discuswerpen liet hij een PR noteren met 50m71, maar de titel moest hij laten aan die andere Belgische kampioen **Pieter Stuyven/HAMM**, die met 52m35 ook een PR liet noteren. Met **Cédric Broeckart/VS** op een derde plaats met 50m55 kregen we hoogstaande finale. Met de kogel lieten Stuyven en Broeckart opnieuw mooie afstanden opmeten. De beste pogingen bewaarden ze alle twee voor hun laatste beurt met een winnende 17m59 voor Stuyven en 17m14 voor Broeckart. Bij de meisjes was de titel in het speerwerpen voor **Emma Van Hove/ACW** na een bijzonder spannend duel met **Zowie Tuyls/ACW**. In haar laatste poging ging Emma dankzij 41m86 alsnog voorbij de 40m84 van Zowie. Met de discus liet **Sena Tay/STAX** ook een mooie afstand opmeten met 40m25, haar allereerste worp voorbij 40 meter.



Ides Verhulst
Foto Johnny De Ceulaerde

In het hoogspringen was **Antje De Schryver/VS** de beste met 1m59. Belgisch kampioen **Viktor Van Aerde/KAAG** pakte met 1m90 de titel bij de jongens. **Thaïs Favoreel/STAX** won met 11m23 de titel in het hinkstapspringen en **Yelena Boone/KAAG** was de beste met 5m55 in het verspringen, niet alleen de beste sprong bij de scholieren, maar ook over alle categorieën heen. Bij de jongens was **Nathan Boone/DEIN** de beste met 6m07. Op de 110m horden won Boone zijn tweede titel met 14"74. **Sita Steels/HAMM** liet ook een mooie tijd optekken met 14"28 op de korte horden. Op de vlakke sprintnummers pakte **Ilias Thienpondt/AVLO** de sprintdubbel met 11"25 (100m) en 22"66 (200m). **Laura Maes/HAMM** won overtuigend de 800m met een knappe 2'15"56 en clubgenoot **Florian Huygens/HAMM** schonk AC Hamme nog een titel met winst op de 3000m na 9'12"93.

DE LATHAUWER OOK VERDER

Bij de junioren was **Thomas Van Herreweghe/RIEM** goed voor de sprintdubbel met mooie tijden (11"16 op 100m en 22"56 op 200m). **Justine Praet/STAX** pakte de titel op de 100m met 12"83. Op de 200m pakte ze zilver met 26"18, want de titel was voor **Jane Silverans/EA** die haar snelle start succesvol afrondde met een knappe 25"79. Meerkampster **Jef Misplon/RCG** maakte een uitstapje naar de 400m horden. Met een ochtendtraining in de benen liep Misplon alsnog naar 59"76. Na een paar uurtjes rust kwam Misplon nog een tweede keer in actie op zijn thuispiste, ditmaal in het speerwerpen. Met 43m33 werd hij tweede na **Jente Hauttekeete/KAAG** die met 48m93 als beste worp de provinciale titel won. In Ninove kwam Hauttekeete nog twee keer in actie in het werpen. Met de kogel was de winst voor **Andreas De Lathauwer/VS** met 16m41 voor Hauttekeete met 15m40. In het discuswerpen volgde een tweede titel voor De Lathauwer, die met 52m01 voor het eerst voorbij 52 meter wierp. **Lars Coene/KAAG** moest tevreden zijn met zilver en 51m74. Jente Hauttekeete pakte brons met 44m03. Bij de vrouwen schreef **Jolien Verstraeten/STAX** de dubbel kogel (10m85) en discus (31m95) op haar naam. In het speerwerpen was de titel op zondag voor **Laura Servaes/RCG** met 35m87. **Kato Deschepper/ASVO** pakte de dubbel ver en hinkstap met 5m08 en 11m17. En op de 3000m was **Hanne Willems/LEBB** de snelste over alle categorieën heen met een mooie 10'21"68.

HERMAN OPNIEUW STERK

Bij de seniores kregen we overwinningen van enkele gevestigde waarden, zoals **Jori Stroobants/VITA** op de 400m horden. Met 54"56 liep Stroobants comfortabel naar de overwinning. Een dag later won hij ook



Antje De Schryver
Foto Johnny De Ceulaerde

zilver op de 800m met 2'01"78 na **Ruben Dhondt/ACG** met 2'00"76. Vlaams kampioen **Jarno Wagemans/HAMM** pakte de kogeltitel met 15m49 en clubgenoot **Stijn Spilliaert/HAMM** won het discuswerpen met 51m45 uit zijn eerste poging. In het hoogspringen was **Brett Jacobs/RCG** met 1m95 de beste en in het speerwerpen haalde **Timothy Herman/ACME** een nieuwe provinciale titel. Met 79m21 uit zijn eerste poging liet hij opnieuw een knappe afstand noteren. Bij de vrouwen pakte **Yoika De Pauw/STAX** de dubbel kogel (12m85) en speer (39m82), terwijl **Anke Naudts/VOLH** met de discus een mooie afstand liet opmeten met 42m52. Op de 800m nam **Lore Quatacker/KAAG** haar verantwoordelijkheid en met 2'16"94 won ze overtuigend. Op de 1500m deed **Lotte Vonck/EA** hetzelfde met winst in 4'41"62 en Jan Van Den Broeck/LEBB deed er nog een provinciale titel bij met 4'03"30. **Dries Vergaelen/RCG** pakte comfortabel de sprintdubbel met 11"03 en 23"09. Op de 400m was **Robin Follens/KAAG** de beste met 50"66 en op de hoge horden liet **Amber Boutens/STAX**

met 14"94 ook een mooie tijd noteren. Op zaterdag kregen we een boeiend duel tussen **Marco Vanderpoorten/HAMM** en **Bjarne Rasschaert/RCG** op 5000m. Rasschaert probeerde Vanderpoorten af te schudden met een aantal tempowisselingen, maar Vanderpoorten bleef aanklampen. Op het einde moest Rasschaert zijn inspanningen bekopen en sprintte Vanderpoorten naar de provinciale titel met 15'24"81 voor Rasschaert met 15'27"08.

REACTIES

Camille Sonnevle/KAAG (Goud 100m in 12"20, 200m in 25"31, 80m horden in 11"52 en ver met 5m50): "De tijden waren echt heel goed vandaag. Ik had het niet verwacht, want ik heb even stilgelegen met een kwetsuur aan mijn voet."

Jori Stroobants/VITA (Goud 400m horden in 54"56 en zilver 800m in 2'01"78 seniores): "De laatste weken heb ik niet meer zo hard getraind, maar we zijn blijven werken met het PK in het achterhoofd."



Jori Stroobants
Foto Johnny De Ceulaerde

Ik deed vooral mee voor het plezier, zeker die 800m. Nu volgen een paar weken rust. De horden gingen redelijk goed. Ik heb mij niet geforceerd, mijn eigen ding gedaan en het bleef goed uitkomen. Deze tijd lopen zonder specifiek hier naartoe te werken, geeft wel vertrouwen.”

Robin Follens/KAAG (Goud 400m in 50”66 en zilver 200m met 23”31 seniores): “Op de Oost-Vlaamse kampioenschappen op de 400m is de concurrentie altijd heel sterk, zelfs vanuit onze eigen club met mannen als Jonas De Smet. De grotere namen waren vandaag niet aanwezig, maar het blijft natuurlijk om leuk om een titel te winnen. Dit is wel een mooie start om de opbouw en nadien het nieuwe seizoen aan te vatten met wat meer zelfvertrouwen om dan in die 49 seconden te lopen. Ik blijf focussen op de 400m, maar af en toe pik ik een 200m mee als snelheidsprikkel.”

Lore Quatacker/KAAG (Goud 800m in 2’16”94 seniores): “Ik kom net uit mijn rustperiode, dus ik heb niet zoveel meer getraind op enkele duurloopjes na. Maar een provinciale titel is altijd mooi. Ik zit ook op kot in Gent, dus een PK in Gentbrugge wou ik niet laten liggen. Ik heb mijn verantwoordelijk genomen en aan kop gegaan, want mijn PR is een stuk sterker dan de andere meisjes. Het zou niet zo lief zijn van mij om gewoon te volgen en dan op het einde te versnellen. Ik ben ook positief verrast met de tijd. Het doel was om onder 2’20 te lopen en dat is goed gelukt. De voorbereiding voor het winterseizoen is intussen gestart. Er staan zowel crossen als indoorwedstrijden op het programma. Crossen doe ik wel niet zo graag, ik doe het zuiver om weerstand op te bouwen en om mentaal te leren doorgaan met oog op de indoorkampioenschappen.”



Lore Quatacker
Foto Johnny De Ceulaerde

Pieter-Jan Van Cappellen/ACW (Goud ver met 6m59, brons speer met 59m78 en brons kogel met 12m38 seniores): “In het verspringen ben ik toch op mijn honger blijven zitten. Ik kwam voor een sprong richting 6m70 of zelfs 6m80, maar de sprongen die zo ver gingen waren telkens nul. Tijdens het inspringen kreeg ik wat last aan mijn kuit en dat heeft wellicht ook een beetje meegespeeld. In het speerwerpen is het jammer genoeg niet gelukt om de grens van 60 meter te breken, hoewel dat toch wel het doel was vandaag.”

Marco Vanderpoorten/HAMM (Goud 5000m met 15’24”81 seniores): “Ik wist op voorhand dat Bjarne (Rasschaert red.) op pure 5000m snelheid beter was. Dus mijn enige tactiek was volgen. Uiteindelijk heeft hij meer mijn spel gespeeld door constant te demarreren en dat is meer mijn stijl op kampioenschappen. In de voorlaat-

ste ronde vertraagde hij opnieuw en kon ik even op adem komen. Ik heb wel een paar keren serieus moeten bijten om te blijven volgen. Op 200m van het einde heb ik mijn versnelling ingezet. Als hij mij in de bocht wil inhalen, moet hij langs buiten waardoor hij extra meters moet maken. In de laatste rechte lijn ben ik dan echt vol gegaan en kon ik het gelukkig houden.”

Jef Misplon/RCG (goud 400m horden in 59”76 en zilver speer 38m41 juniors): “Na het WK had ik zin om een 400m horden te lopen en een PK op eigen piste was de ideale gelegenheid. Toen ik aan de start stond had ik toch wat twijfels, want deze voormiddag werkte ik al een training af en mijn hamstrings voelde ik toch wel serieus. Een 400m horden ligt mij beter dan een vlakke 400m, daarom wou ik er graag een-tje lopen. Vandaag was het toch iets minder vinnig dan op training. Het doel was om sneller te lopen dan Ilana Hanssens, maar dat is niet gelukt. Volgend jaar misschien.”

Yoika De Pauw/STAX (Goud kogel met 12m85, goud speer met 39m82 en brons discus met 38m01 seniores): “Ik ben net twee weken op verlof geweest, dus ik doe vandaag puur voor het plezier mee. Ik ben ook gestopt met de meerkamp, althans op Belgisch niveau. De combinatie met werken is niet haalbaar. Ik train nog steeds vijf keer per week, maar puur als ontspanning naast het werk en uit liefde voor de sport. Maar niet meer op niveau van daarvoor. Enkel kogel staat elke week op het programma en de prestaties zijn ook nog steeds zeker oké.”

De uitslag van dag 1 in Gentbrugge vind je [hier](#) en de uitslag van dag 2 in Ninove vind je [hier](#).

TEKST: Ben Ghyselink



Marco Vanderpoorten sprint naar de provinciale titel
Foto Johnny De Ceulaerde

Behind you for what's ahead



PK ANTWERPEN: MEERKAMPERS KLEUREN ZONNIG PK

Al decennialang staat het PK stevast geprogrammeerd eind april als eerste kampioenschapafspraak van het seizoen. Voor één keer vormde het PK voor velen de afsluiter van het zomerseizoen. Sommigen pikten het PK mee als tussendoortje in hun opbouw naar de winter terwijl andere atleten het nog een serieus doel zagen. Natuurlijk ontbraken er ook wat (grotere) namen die al in hun rust- of opbouwperiode zaten. Dit speciale recept stond garant voor spannende competities en nieuwe namen die hun neus aan het venster staken. Dankzij de prima weersomstandigheden (beter dan op de meeste zomerwedstrijden) sneuvelen er zelfs nog wat records.



Tibo Leboda
Foto Nadia Verhoft

DUBBELS VOOR TIBO LEBODA EN ANNE-SOPHIE BREMANS

Ondanks de late datum kon het Antwerps PK prima statistieken voorleggen: 270 deelnemers op zaterdag in Lier en 218 deelnemers op zondag in Bornem is niet gigantisch veel minder dan op een 'normaal' PK eind april. In iedere categorie zagen we enkele uitblinkers. Bij de cadetten meisjes toonde **Anne-Sophie Bremans/ACHL** haar snelle spurtbenen. Op zaterdag won ze de 200m in een PR van 26"63 en op zondag maakte ze haar favorietenrol waar op de 400m: goud in 58"35. Op de 300m horden overtrof **Stien Verhoeven/VMOL** zich met winst in 49"44. **Martha Van Ballaer/ACHL** pakte uit met een schitterende speerworp. Haar openingsworp vloog 41m02 ver. Met ook nog zilver op de 80m horden in 12"87 en goud in het hoogspringen met 1m55 liet ze zien dat ze van alle markten thuis is. Ook een opmerkelijke speerworp prestatie bij de cadetten jongens. **Ben Vander Avert/KAPE** voegde na een Belgische en een Vlaamse titel ook de provinciale titel toe aan z'n palmares dankzij een verste worp van 53m20. Het moet gezegd dat **Tuur Lambrechts/GEEL**, die tot de vierde poging aan de leiding stond, stevig weerwerk bood. Hij won zilver met 50m11. Op de spurt sprong de dubbel 200m en 400m van **Tibo Leboda/AVKA** in het oog. Hij zette 23"78 en 52"65 op de klok. Ook **David Onyebuchi Thompson-Nwachukwu/TUAC** spurtte sneller dan

oort: goud op de 100m in 11"94 en zilver op de 200m in 24"70. Hij deed daar nog een zilveren verspringmedaille bij dankzij een sprong van 5m71. De winnaar in het verspringen was **Thomas Verbruggen/KAPE**. Hij verbeterde z'n record aanzienlijk tot 6m36. In het hoog was hij de beste met 1m75. **Storm Vervloet/AVOS** haalde het 1500m-goud binnen. Met een bijzonder sterk eindschot vloerde hij favoriet **Reda Aourgh/BRAB** en **Sterre Dieltjens/LIER**.

VIERKLAPPER VOOR LAUREYS

Zoë Laureys/DUFF rijfde vier provinciale schildjes binnen: 100m (12"24), 200m (24"82), 400m (55"08) en 100m horden (13"87). De eerstejaarscholier zal volgend jaar heel wat titels kunnen verdedigen. Haar clubgenote **Roos Vanden Berghhe/DUFF** kwam ook uitstekend voor de dag. Speerwerpgoud (35m22), kogelgoud (13m06) en hordezilver (15"06) was haar buit. **Sam De Vries/LYRA** (5m18) hield de verspringtitel thuis in Lier. Bij de scholieren jongens veroverde **Alexander Anthonissen/KAPE** de werpdubbel kogelstoten (16m97) en discuswerpen (48m76). In het speer realiseerde provinciaal kampioen **Senne Van De Gelder/ACHL** een mooi PR van 51m11. **Stan Otten/TUAC** mocht ook heel wat schildjes op z'n singletje opspelden. Hij was op de eerste dag in Lier de beste verspringer (6m18) en polsstokspringer (3m40). Op dag twee in Bornem voegde hij nog zilver (kogel met 13m03) en brons (100m in 11"91) toe aan z'n medaillecollectie. **Jarno Blomme/KAPE** won de razend spannende 1500m door in de laatste rechte lijn nog **Lander Slegers/SPBO** en **Axl Verschooten/LYRA** voorbij te spurten.

TIJS BRUYNS LOOPT NAAR 4 MEDAILLES

Bij de juniorees jongens was **Tijs Bruyns/ACHL** de grootste schildjesverzamelaar. En dat zowaar op vier loopnummers. Hij won de 400m (50"80), de 400m horden (60"32) en de 800m (2'09"83). Op de 200m moest hij vrede nemen met zilver in 22"88. Hij moest het nipt afleggen tegen een sterke **Robbe Torfs/LYRA** (22"73). Op de 5000m liet **Louis**



Zoë Laureys
Foto Nadia Verhoft

Vanroy/ABES zien dat hij klaar is voor de crossen. Hij ging vlot mee in het treintje met de snelle seniores en dat bracht hem naar een tijd van 15'00"48. Brent Philips/KAPE won het polsstok (4m00) en het speer (46m74) en deed er nog zilver bij in het discus (38m41) waar hij op een sterke Jente Ruys/SPBO (40m87) stuitte. De juniorees vrouwen was qua aantal deelneemsters een iets minder grote groep. De spurdubbel van Noa Claes/VMOL (100m in 12"97 en 200m in 26"70), de werpdubbel van Florence Boeynaems/ZWAT (kogel met 11m63 en discus met 38m65) en de springdubbel van Nathalie Van de Vorst/AVKA (hoog met 1m65 en ver met 5m21) hoorden bij de hoogtepunten.

VOLLEDIG LYRA-PODIUM OP 5000M

De meerkampsters hadden er duidelijk nog veel zin op het PK. Kogelstootster en meerkampster Elise Helsen/ACHL haalde een mooie medaillebuit binnen. Ze pakte in Lier twee op twee met goud in het kogelstoten (13m06) en in het hoogspringen (1m65). In Bornem deed ze er zilver bij op de 100m horden (15"33) na Nathalie Bruynseels/AVKA (15"21) en voor Stefanie Brosens/TUAC (16"54). Meerkampster Stefanie Brosens haalde verder nog goud in het verspringen (5m67), zilver in het hoogspringen (1m65) en goud op de 200m (25"55). Bij de mannen won thuisatleet Senne Segers/LYRA zowel de 110m horden (14"84) als op de 400m (50"20). Nog een thuisatleet, Otto Vanluchene/LYRA, troefde op de 5000m zijn clubmakers Tibo Vanleke/LYRA (zilver in 15'00"03) en Lander Vermeulen/LYRA (brons in 15'15"81) af. Belgisch kampioen hinkstap Björn De Decker/WIBO deed er nog een provinciale titel bij met 14m59.

REACTIES

Ben Vander Avert/KAPE (Goud speer met 53m20 cadetten): "Ik begon niet echt goed. De eerste pogingen vlogen niet heel ver. Bij de derde worp ging ik voorbij de 50 meter. Ik voelde de concurrenten dichterbij komen. Ik was al zeker van goud, maar voor de laatste poging heb ik me dan nog één keer opgeladen. Eindelijk heb ik het clubrecord van mijn vader Dirk van 52m42 verbeterd. Ik denk dat het dankzij de extra adrenaline is gelukt. Dat is voor mij het hoogtepunt van mijn seizoen. Ongelofelijk dat het dan nog net gebeurde in de laatste worp van mijn laatste wedstrijd van het seizoen. Daar heb ik een heel jaar op gejaagd. Ik werd ook Vlaams en Belgisch kampioen, maar toch ben ik het meest tevreden over mijn clubrecord."



Senne Segers
Foto Johnny De Ceulaerde

Anne-Sophie Bremans/ACHL (goud 200m in 26"63 en goud 400m in 58"35 cadetten): "Ik doe niet zo vaak de 200m, want ik ben meer een 400m-loopster. Dit was nog maar mijn derde 200m. Zoë Willemys was weggevallen en ze had aan mij gevraagd om m'n best te doen. Ik vind dat ik het goed gedaan heb op de 200m. Ik heb mijn persoonlijk record lichtjes verbeterd. Daar ben ik blij om."

Stan Otten/TUAC (goud ver met 6m18, goud polsstok met 3m40, zilver kogel met 13m03, brons 100m in 11"91 scholieren): "In het ver wist ik op voorhand dat het een strijd zou worden met mijn ploeggenoot Quinten Jochems. Quinten sprong 6m02 en dan ben ik er voorbijgegaan met eerst 6m04 en uiteindelijk 6m18. Een persoonlijk record waar ik heel blij mee ben. In het polsstok was Glenn Van Liefvering jammer genoeg weggevallen. Maar het werd een mooie competitie en ik was heel tevreden met m'n 3m40. Dat was opnieuw een persoonlijk record. In het kogel wist ik dat Alexander Anthonissen de beste was.

Als meerkamper is het moeilijk tegen een echte werper. Ik presteerde iets onder de verwachtingen, maar het volstond net voor het zilver. Over de 100m was ik ook niet helemaal tevreden. Ik hoopte op een betere tijd. Maar daar won ploeggenoot Quinten Jochems het goud en dat maakte voor mij alles goed. Ik ben heel blij dat hij won."

Roos Vanden Berghe/DUFF (goud kogel met 13m20, goud speer met 35m22, zilver 100m horden in 15"06 scholieren): "In de opwarming van het speer en bij de eerste worpen moest ik even wat zoeken. Maar naarmate de wedstrijd vorderde, ging het beter. In het begin liep ik wat te traag aan. Bij de laatste worpen had ik iets meer agressiviteit en dat hielp. Ik bleef een meter onder mijn record. In het kogelstoten wilde ik heel graag nog de 13 meter halen dit seizoen. Eerst zag het er naar uit dat het niet zou lukken. Maar op het einde heb ik toch nog twee hele verre worpen gedaan en daar was ik blij om. Ik ben op twee maanden tijd twee meter vooruitgegaan in het kogelstoten. Dat heb ik te danken aan



Stefanie Brosens
Foto Johnny De Ceulaerde

het feit dat ik ben beginnen te trainen bij werptrainer Dirk De Herdt. Op de horden wilde ik onder de 15 seconden lopen, maar doordat ik een slechte start had is dat niet gelukt. Normaal zou ik ook hoogspringen, maar tijdens de opwarming voelde ik pijn aan de voet, waardoor ik helaas niet kon springen. Dat vond ik jammer.”

Daphne Van Doninck/ACBR (goud discus met 37m72 en zilver kogel met 11m88 scholieren): “Het is nog niet helemaal wat het moet zijn, maar het komt er wel aan. In het kogelstoten werd ik tweede, maar ik bleef best ver onder mijn persoonlijk record. Mijn techniek staat momenteel niet helemaal op punt. Het lukt niet echt zo stabiel als ik het zou willen. Ik wil zeker nog een paar wedstrijdes doen om hopelijk nog ergens een recordje te gooien.”

Kevin Haeck/SPBO (goud 110m horden in 19”47 en zilver ver met 6m22 juniors): “Ik vond het spijtig dat ik de enige deelnemer was op de 110m horden. Normaal had ik de 400m horden gelopen, maar uit schrik voor een blessure - ik sukkel wat met de hamstring - besloot ik om niet te starten. In plaats daarvan deed ik dan maar het verspringen. Een beetje een ludieke afsluiter, maar ik heb me geamuseerd. Op termijn wil ik blijven focussen op de lage horden op voorwaarde dat de blessures en de hamstringproblemen wegblijven. Volgende zomer wil ik er als tweedejaars weer staan op de 400m horden.”

Jörne Diddens/SPBO (goud hoog met 1m80, brons 200m in 23”54, zilver 110m horden in 15”41, zilver 400m horden in 59”21 scholieren): “De beslissing is pas laat gevallen in het hoogspringen, op 1m80. Er waren twee grote concurrenten.

Daphne Van Doninck
Foto Johnny De Ceulaerde



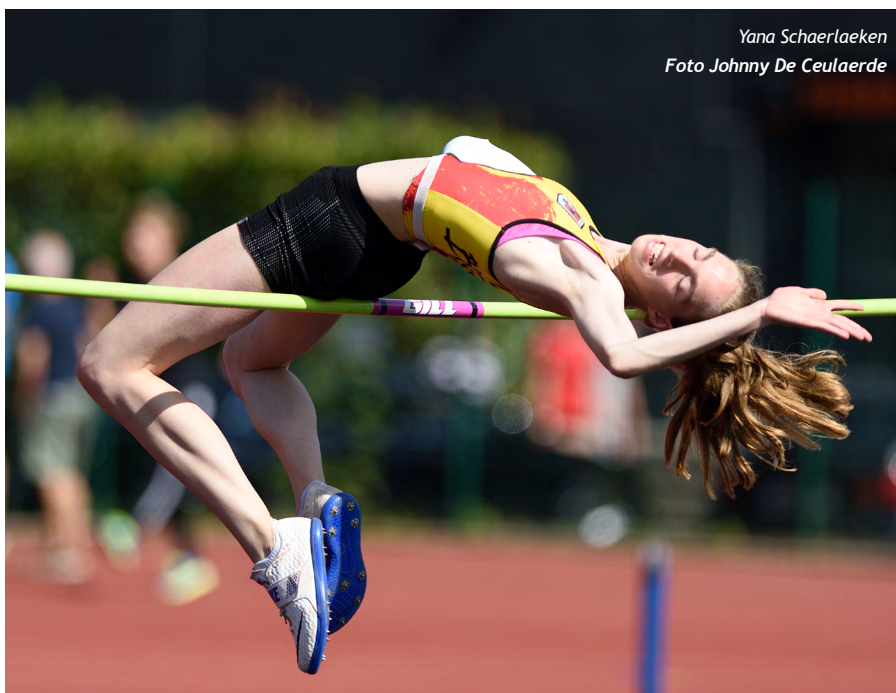
Wout Degrande/SPBO kende ik natuurlijk al. Toen Devlin Neyens/VMOL een paar mindere sprongen deed, begon ik vertrouwen te krijgen. Op het einde, toen hij niet over 1m80 sprong, wist ik dat het in orde was. Mijn sprongen op 1m86 waren daarna niet meer zo goed. Op de 200m had ik niet de beste start. Maar ik ben nog goed teruggekomen en vooral in de laatste 100 meter maakte ik nog veel goed en pakte ik nog brons. Het was een hele toffe race. Nu is het seizoen gedaan. Ik ga een paar weken rust pakken en daarna toewerken naar het indoorseizoen.”

Yana Schaerlaeken/ACBR (goud hoog met 1m64 scholieren): “Ik deed alleen het hoogspringen op het PK. Normaal durf ik ook wel eens verspringen of hink-stap-springen, maar doordat ik wat blessures heb gehad, wilde ik geen risico nemen. Op

1m60 ging ik als enige over de lat. Toen was ik al zeker van goud. Dan heb ik de lat op 1m64 laten leggen en dat lukte bij de tweede beurt. Ik heb zo mijn persoonlijk record outdoor nog met 1 cm verbeterd. Daarna probeerde ik het nog op 1m68 - om beter te doen dan mijn indoorrecord van 1m67- maar dat is niet gelukt. Maar ik vind het toch een mooie afsluiter van het seizoen. Ik vind dit zelfs mijn beste prestatie van de zomer. Misschien zelfs beter dan mijn brons op het BK scholieren. Het seizoen is nu afgelopen voor mij. Op naar de indoorwedstrijden.” **Jasper Huysmans/RAM (goud 1500m in 4’15”69 juniors):** “Eigenlijk voelde ik me echt niet super. Ik had geen goede dag. Maar ik hing er op het einde nog aan. De laatste 200m dacht ik: het is nu alles of niets! Ik ben er dan vol voor gegaan en ik heb het kunnen afmaken in de spurt. Die eindsprint is iets waar we op training wel aandacht aan besteden. Ik geloof dat me dat zeker geholpen heeft. Mijn trainster bij RAM is Magda Ilandts. Zij is een beetje een soort oma voor mij. Dit is nu mijn derde provinciale schildje. Ik ga het op mijn truitje naaien naast de andere. Helaas ben ik er wel een van de andere twee kwijtgespeeld tijdens een cross. De veldlopen worden in de winter geen hoofddoel. Ik ben van plan om voornamelijk op de 800m indoor te focussen en daar records of medailles te halen.”

Noa Claes/VMOL (goud 100m in 12”97 en 200m in 26”70 juniors): “Ik stond ingeschreven met de snelste tijd, maar een wedstrijd moet altijd nog gelopen worden. Ik had al lange tijd geen wedstrijden meer gedaan. Ik ben onlangs op kot gegaan in Leuven voor mijn studies. Het is wat aanpassen. Ik had weinig verwachtingen, maar al bij al viel het nog mee. Natuurlijk heb ik niet mijn snelste tijden ooit gelopen, maar dat verwachtte ik ook niet. Ik ben content.

Yana Schaerlaeken
Foto Johnny De Ceulaerde



Mijn plan is om nu aan te sluiten bij de competitie-atleten van de universiteit. Ik heb niet mijn beste seizoenen achter de rug. Uiteindelijk heb ik vooral wat wedstrijdjies in de buurt gelopen. Ik heb zelf ook corona gehad. Daar heb ik serieus van afgezien. Ik was suf en vermoeid. Ik heb daarna opnieuw heel rustig moeten opbouwen, maar nu gaat het terug oké. Dit was de afsluiter van het zomerseizoen. Nu ga ik een tijdje pauze pakken en daarna vlieg ik er weer in.”

Florence Boeynaems/ZWAT (goud discus met 38m65 en goud kogel met 11m63 juniore): “Ik ben best blij met mijn prestatie in het kogelstoten. Het is lange tijd wat minder gegaan. Maar ik merk dat ik redelijk stabiel heb geworpen. Dat is hoopgevend. Het had nog ietsje verder mogen zijn. Ik bleef ongeveer 40 cm verwijderd van mijn persoonlijk record. In het verleden ben ik ook een keer provinciaal kampioene polsstokspringen geworden, maar dat is intussen toch al heel lang geleden. In het discuswerpen is het doel altijd om rond de 40m te geraken. Het seizoen is nu bijna gedaan, maar als er nog wedstrijdjies mogelijk zijn de komende weken, wil ik die nog graag meepikken.”

Elise Helsen/ACHL (goud kogel met 13m06, goud hoog met 1m65 en zilver 100m horden in 15”33 seniores): “13m06 is een goede afstand. Het had een beetje meer mogen zijn, maar het is best nog wel oké zo laat op het seizoen. Slecht vind ik dit zeker niet. De hoogspringtitel vond ik toch de meest onverwachte. Het is gewoon heel goed gelukt. Op 1m65 geraakte ik er bij mijn eerste poging over terwijl Stefanie Brosens drie pogingen nodig had. Uiteindelijk misten we allebei op 1m68. Mijn persoonlijk record is 1m67. Met twee titels is mijn provinciaal kampioenschap zeker geslaagd. In het kogel had ik het verwacht,



Florence Boeynaems
Foto Luc Dequick

maar in het hoog en op de horden wist ik dat het echt nipte wedstrijden zouden worden.”

Dries Meeusen/WIBO (goud speer met 57m60 seniores): “Ik ben tevreden. Op zich is dit een goeie prestatie rekening houdend met het feit dat ik niet meer zo vaak train tegenwoordig. Ik ben beginnen werken als kiné onder meer bij Antwerp FC. Door mijn job moest ik een keuze maken en zes keer per week trainen was niet meer mogelijk. Maar ik heb het speerwerpen en ook het competitiegevoel echt wel gemist. Ik beleeft hier heel veel plezier aan. We trainen ook in een supertoffe groep. Ik heb ervan genoten.”

Senne Segers/AC LYRA (goud 110m horden in 14”84, goud 400m in 50”20 seniores): “Ik ben aangekomen. Dat is het belangrijkste. Toen ik in de startblok zat, was ik doodsbang voor een valse start. Voor eigen club wilde ik echt niet afgaan. Ik heb geen brokken gemaakt en heb als eerste de eindmeet gehaald. Daar ging het om.

Ik moet toegeven dat de tegenstand misschien niet heel sterk op deze late editie van het PK. Maar een titel is een titel. Mijn eerste provinciale titel op de 110m horden is binnen.”

De uitslag van dag 1 in Lier vind je [hier](#) en de uitslag van dag 2 in Bornem vind je [hier](#).

TEKST: Bart Spruijt



Cover Marco Vanderpoorten
Foto Johnny De Ceulaerde



Elise Helsen
Foto Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 48 - Donderdag 14 oktober 2021

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde, Nadia Verhoft en Luc Dequick

TEKSTEN: Bart Spruijt en Ben Ghyselinx

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.