

@LETIEKLEVEN

CROSSCUP & KAMPIOENSCHAP VAN VLAANDEREN VELDLOPEN



NICOLAÏ SAKÉ IN Z'N ELEMENT IN DIEPE MODDER DIEST

Voor het eerst deed Diest niet enkel dienst als KVV, maar ook als afsluiter van het CrossCup-seizoen. En dus mocht de omloop wel iets bijzonder worden, moeten de weergoden gedacht hebben. Het werd een ware modderslag in Provinciedomein Halve Maan, en dat gecombineerd met nog enkele heuveltjes en zandstroken. Zware kost dus, en daarin kwam Nicolaï Saké helemaal tot zijn recht. Hij maakte er een demonstratie van en soleerde naar de overwinning. Bij de vrouwen was Jana Van Lent de sterkste landgenote, maar ging de Vlaamse titel naar Victoria Warpy.



Juniores Nina Van Pelt met brons op de korte cross
Foto Luc Dequick

CHARLOTTE DE STERKSTE

Met Charlotte Van Hese/AVLO kende de korte cross bij de vrouwen in Diest op voorhand een duidelijke topfavoriete. Ze wist de verwachtingen in te lossen en liep al vroeg in de wedstrijd relatief makkelijk weg. Charlotte liep solo naar de overwinning, en die leverde haar ook de Vlaamse titel én de eindzege in de CrossCup op. Lotte Scheldeman/ALVA begon nog als leider aan de slotmanche, maar moest in Diest vrede nemen met een vijfde plaats. Lana Ryckaert/LOOI was een tevreden tweede, triatlete Jolien Vermeulen was derde. Zij is niet aangesloten, en dus ging het KVV-brons naar nummer vier Nina Van Pelt/LOOI. Niet slecht voor een juniore.

RUBEN 3 KEER IN 6 DAGEN

Bij de mannen was het eerst Arno De Feyter/EA die tempo maakte in de korte cross, en vervolgens zijn clubgenoot Ruben Verheyden/EA. Die laatste was echter aan zijn derde wedstrijd in zes dagen toe, en moest in de eindspurt de duimen leggen voor een onhoudbare Ziad Audah/CABW. Ziad won met dank aan dat spurtje ook het CrossCup-klassement, terwijl de Vlaamse titel naar Ruben ging. Arno was derde en tweede Vlaming, daarna kwam Maxime Delvoie/CSDY. Lennert Dewulf/RCG overleed als vijfde het KVV-brons.

VICTORIA RECHT VAN TENERIFE

De lange cross bij de vrouwen werd een buitenlandse strijd om de zege. Het was uiteindelijk de Britse Jessica Gibbon die het haalde voor de Nederlandse Jasmijn Lau. Daarna kwam Jana Van Lent/RESC, die overduidelijk de beste Belgische was, gevolgd door Amélie Bihain/ARCH, toch ook een van de grote verrassingen van deze winter. Juliette Thomas/DAMP was vijfde en op zes volgde Victoria Warpy/ACW, die recht van Tenerife kwam en de Vlaamse titel op zak stak. Het CrossCup-klassement

ging afgetekend naar Jana. Nummers acht en negen Sofie Van Accom/ACHL en Julie Voet/AVR mochten mee het KVV-podium op.

MODDERDUIVEL NICOLAÏ

Bij de mannen startte Guillaume Grimard/DCLA als favoriet in de lange cross, maar de diepe modder ging hem niet helemaal goed af. Hij moest al vroeg Nicolaï Saké/AVLL en Marco Vanderpoorten/HAMM laten lopen. Die laatste twee zijn natuurlijke allebei echt onvervalste modderduivels. Al relatief vroeg in de wedstrijd ging Nicolaï er in zijn eentje vandoor, en hij liep alleen maar verder weg om met een bonus van twintig seconden op zijn eerste CrossCup-dagzege ooit af te stormen en meteen ook Vlaams kampioen te worden. Dankzij die topprestatie naderde hij nog tot op één puntje van de eindzege in het CrossCup-klassement, maar Guillaume wist met een derde plaats nog net stand te houden. Marco was tweede. Robbe Camphens/RCG was vierde Belg op een vijfde plaats, daarna kwamen Tancrede Crickillon/CSDY en Steven Castele/AVR.

TITELS VOOR HANNAH EN DAAN

Bij de juniore meisjes was de Britse India Barwell de beste, maar was Hannah Enkels/LOOI duidelijk de sterkste landgenote en dus ook Vlaams kampioene. Nummers vijf en zeven Charlotte Penneman/ACW en Astrid Van Breedam/AVLL wonnen zilver en brons. Bij de jongens wist Simon Jeukenne/HERV de Britten voor de te blijven. De Vlaamse titel ging naar nummer vier Daan Lievens/VAC, voor Jules Vansteenkiste/DCLA en Finn Ballet/ACA. Bij de scholieren meisjes heerste Clément



Sofie Van Accom (l), Victoria Warpy (m) en Julie Voet (r)
Foto Luc Dequick

tine Byl/RCB, en gingen de Vlaamse titels naar eerstejaars Catho Van Weyenbergh/VITA en tweedejaars Alison Debouwer/AVMO. Bij de jongens was Willem Renders/HCO baas, voor Lars Peeters/ROBA. Merijn Huygens/HAMM won de Vlaamse titel bij de eerstejaars. Bij de cadetten meisjes haalde Fran Van Hollebeke/FLAC het voor Elise Pletinck/DUFF. Joke Tytgat/ROBA won bij de eerstejaars. Bij de jongens tot slot heerste Roel Damman/HCO voor Chiliade Barnabé/ARCH. Wannes Van Uytven/VMOL veroverde de Vlaamse titel bij de eerstejaars.

KIM RUELL BAAS IN DE MODDER

Ook de masters betwistten hun KVV in Diest. Net als op hun BK cross in Brussel daags voor het EK, werd het opnieuw een ploeterpartij. Belgisch kampioen Kim Ruell/VOLSE (M35) haalde het in de wedstrijd voor M35-M45 met ruim twintig seconden voorsprong op triatleet Lukas Bosmans/ROBA (zilver) en duursportallrounder Seppe Odeyn/DCLA (brons). Steven Heemskerk/ATLA finishte knap als vierde overall en overklaste de tegenstand bij de M45. Misha Declerck/AVMO bolde binnen als achtste in totaaluitslag. Hij mocht het goud in ontvangst nemen bij de M40.

De wedstrijd voor masters 50+ kende een bijzonder spannende verloop. De Waal Arnaud Lecoeuche/JSMC vloerde Stefan Rens/ACHL (goud M55) en Ken Rutgeerts/AVKA (goud M50) die er voor de eer een spannende strijd van maakten. Eerste M60'er was Luc Deketlare/ABAV. Lucien Heyde/ACME (goud M65) Eddy Vierendeels/ACP (goud M70) en Erik Leyseele/ACB (M75) voegden ook weer een Vlaamse titel toe aan hun indrukwekkend palmares.

KAREN VAN PROEYEN DEELT GOED IN

Bij de W35 ging nationaal crosskampioene bij de masters Karen Van Proeyen/ROBA met de zege aan de haal. Na een voorzichtige start trok ze in het tweede deel het laken naar zich toe. Een indrukwekkende Mona Rahmé/DCLA (W45) leidde nog na de eerste ronde. Het tempo van tempobeul Karen Van Proeyen lag in de slotfase net een tikkeltje te hoog, maar ze beperkte uiteindelijk de achterstand aan de finish tot slechts 12 seconden. Lieselotte Beck/ACW werd derde overall en tweede bij de W35. Katrijn Van Hulle/AVMO (goud W40) eindigde als zevende in de totaaluitslag.

Bij de W50 knokte Lizzy Immesoete/ACME zich naar de overwinning en het goud. De zware modder was niet zo haar ding en ze kreeg stevig weerwerk van Hilde Vanhes-



Podium M35 met Lukas Bosmans (l.), Kim Ruell (m) en Seppe Odeyn (r)
Foto Luc Dequick

sche/RIEM die 9 seconden na Immesoete zilver pakte. Sabine Dejaeghere/AVR (goud W55) kliefde bijzonder vlot door de modder en werd derde. Christine De Roose/RIEM (goud W60), Rita De Vries/ROBA (goud W65), Frieda Hendrikx/SACN (goud W70) en Hilda-Ann Foster/OEH (goud W75) scoorden na de loodzware onderneming in Diest ook een welverdiende gouden KVV-medaille.

REACTIES

Nicolai Saké/AVLL (winst lange cross): "Dit soort momenten maak je weinig mee in een sportcarrière, dus je moet er ten volle van genieten. Daarvoor doe je het. Ik heb diep gezeten, maar onder andere mijn ki-

nesis en mijn vriendin hebben mij erdoor gesleurd. Vooral aan hen wilde ik vandaag laten zien dat ik helemaal terug ben. Ik had er echt zin en liep daarom al vroeg in de wedstrijd weg. 'Dit gaat pijn doen, maar we gaan ervoor', dacht ik toen. Ik ben een pure crosser en heb voor mezelf dan ook uitgemaakt dat ik mij daar echt op toe wil leggen. In de zomer ga ik niet meer op de marathon mikken, maar wel op iets kortere afstanden, met onder meer de halve marathon van Berlijn en de Ten Miles in mijn eigen Antwerpen."

Jana Van Lent/RESC (derde lange cross): "Ik kom uit de examens en voel mij niet helemaal fris. Daardoor moest ik de Britse en de Nederlandse laten lopen, maar ik



Mona Rahmé
Foto Luc Dequick



Jana Van Lent
Foto Luc Dequick

Get
ready for
the **best**



Thomas Carmoy
Allianz Ambassador

kon mijn tempo wel vasthouden en al bij al vlot eerste Belgische worden. De CrossCup winnen is voor mij toch een hele eer, als je kijkt naar het palmares. Ik kan op een heel mooi winterseizoen terugkijken. Binnen twee weken loop ik nog in Albufeira in een poging mij via de crossranking nog voor de Spelen te plaatsen. De kans dat ik het haal is heel klein, maar ik wil het toch proberen. En anders hoop ik op het EK in juni. Om daarvoor in aanmerking te komen, mik ik in het voorjaar nog op een snelle 10.000 meter. Waar ik die ga lopen, weet ik nog niet."

Charlotte Van Hese/AVLO (winst korte cross): "Tijdens de wedstrijd ging het makkelijk, maar omdat het parcours zo zwaar was, was ik nadien toch kapot. Nadat ik op een kilometer van het einde weg was gelopen, keek ik nog vaak achterom om te weten of er nog iemand terugkeerde, maar dat bleek niet het geval. Dit is de mooiste denkbare afsluiter van mijn beste winterseizoen ooit."

Guillaume Grimard/DCLA (derde lange cross): "Op training had ik al de hele week de indruk dat ik niet super was. De vettige omloop was ook niet helemaal geschikt voor mij. Een beetje modder mag wel, maar dit was extreem en dat gaat mij niet af. Ik wist dus dat het niet makkelijk zou worden, maar ik heb alles geprobeerd om mijn leiderstrui veilig te stellen. De CrossCup winnen vind ik geweldig. Als kind keek ik al in het programmaboekje naar het palmares."

Victoria Warpy/ACW (zesde lange cross, KVV-goud): "Mijn doel was om een keer



Revelatie Robbe Camphens (862)
Foto Luc Dequick

te proberen om Jana te volgen, dus mijn snelle start was zeker een bewuste keuze, maar ik moest al snel een versnelling lager schakelen en richtte mij vanaf dan op Juliette. Ook daar moest ik uiteindelijk afhaken. Ik had gehoopt wat dichterbij te kunnen blijven, maar ik kom net van trainingsstage op Tenerife en had nog zware benen. En toch ben ik tevreden, want in mijn tweede seizoen als veldloper word ik Vlaams kampioen. Rusten zal nog niet voor meteen zijn, want in maart loop ik het BK halve marathon in Gentbrugge en in april de marathon van Rotterdam."

Hannah Enkels/LOOI (derde juniore, KVV-goud): "Ik keek heel hard uit naar deze wedstrijd. Vooral omdat het een thuiscross is en ik de vorige edities moest

missen door corona, maar ook omdat er heel wat Engelse atletes aan de start stonden. Het doel was dan ook om vooraan in de wedstrijd mee te doen. De eerste ronde lukte dat zeer goed, maar daarna liet ik een klein gaatje. In de tweede ronde had ik even een moeilijk momentje en vreesde ik dat ik ging stilvallen, maar gelukkig liep ik nog een sterke laatste ronde. Dat ik hier dan ook nog eens Vlaams kampioen word, is een hele mooie afsluiter van mijn winterseizoen."

Merijn Huygens/HAMM (derde scholieren, KVV-goud): "Ik had veel zin in de wedstrijd, maar toch ook de nodige stress, want dit was één van de zwaarste wedstrijden die ik heb gelopen dit seizoen: modder, zand en heuvels. Maar juist die dingen liggen mij



Podium cadetten 2009 met Elise Pletinck (l), Fran Van Hollebeke (m) en Léonie Henderieckx (r)
Foto Luc Dequick



Hannah Enkels
Foto Luc Dequick



Joke Tytgat
Foto Luc Dequick

wel het best: hoe meer modder, hoe beter ik het vind. Ik had wel in gedachten dat Willem direct ging weglopen, maar ik ben dan gewoon als tweede blijven volgen en zo proberen bijblijven, al was dat wel zwaar. Op het einde was ik echt wel doodop. Ik ben uiteraard heel fier met mijn resultaten.”

Arno De Feyter/EA (derde korte cross, KVV-zilver): “Mijn start was dramatisch, omdat ik moest starten op de tweede lijn door omstandigheden. Daarna heb ik volledig moeten doortrekken om toch in de eerste bocht mee vooraan te kunnen indraaien, om dan iets later direct over te nemen van Ruben en het tempo verder hoog te houden. Mijn gevoel was over de hele wedstrijd goed, maar op de langere beklimming voelde ik dat ik power miste. Toen Ruben en Ziad weg waren, heb ik wel het tempo hoog kunnen houden. Ik was helemaal niet bezig met het klassement, maar dat ik daar nog derde word is een mooie kers op de taart.”



Daan Lievens
Foto Luc Dequick

Daan Lievens/VAC (vierde juniore, KVV-goud): “Ik wist dat een snelle start op dit parcours voordeliger was voor mij. Ik hoop- te al een gaatje te hebben op Jules, mijn grootste concurrent voor de titel. Ik deed dat ook, maar ik had moeite om het hoge tempo vast te houden. De laatste ronde was zeer lastig: ik voelde Jules dichterbij komen, maar gelukkig had ik het gezelschap van een paar Britten, waardoor ik niet stilviel. Ik ben nog sterk kunnen eindigen en ben heel blij om dit ongelofelijk seizoen af te sluiten met een Vlaamse titel.”

Marco Vanderpoorten/HAMM (tweede lange cross): “Het plan vooraf was duidelijk: de kop pakken en zo proberen de rest onder druk te zetten in de technische passages. Dat werkte redelijk goed, maar toen Nicolai begon te versnellen, was het toch direct duidelijk dat hij de sterkste was. Ik vond het ietwat verassend dat Guillaume op dat moment al de rol gelost had. Vanaf dat moment was het dus de tweede plek veiligstellen, wat uiteindelijk wel nog vrij vlot gelukt is.”

Julie Voet/AVR (negende lange cross, KVV-brons): “Het was een toffe wedstrijd. Normaal tel ik wat af, want 9 kilometer is toch zwaar in het veld, maar nu deed ik het niet. Ik kon goed meestrijden vanvoor, wat ik niet verwacht had. Ik heb nog maar net examens gehad en dat hangt er nog wat in heb ik het gevoel. Ik ben blij dat ik als derde geëindigd ben bij de senioren. Ik dacht dat Eline Dalemans voor mij ging eindigen, maar ik kon nog versnellen in de laatste ronde.”

Lennert Dewulf/RCG (vijfde korte cross, KVV-brons): “Het was een moeilijke winter, met een aanslepende blessure, opgelopen in de zomer. Ik heb daardoor maar twee wedstrijden kunnen lopen. Het BK kon ik niet meedoen door een stage als bio-ingenieur in Kenia, en daarna kreeg ik terug last van de blessure. Door de blijvende blessure besloot ik in de lesvrije week te gaan skiën en dat heeft me zoveel deugd gedaan, fysiek, maar vooral mentaal, om het Vlaams toch nog mee te lopen. En ik wist van mezelf dat ik weinig kilometers en harde trainingen nodig heb om mee te doen voor het podium op de korte cross. Met maar maximum een week van 50 kilometer deze winter kan ik zeker niet ontevreden zijn met de paar wedstrijden die ik gelopen heb.”



Cover Nicolai Saké springt een gat in de lucht.
Foto Luc Dequick

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 5 - Woensdag 14 februari 2024

FOTO'S: Luc Dequick
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 blijven eigendom van de auteur en fotograaf.