

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ BK ALLE CATEGORIEËN INDOOR



Allianz 



Belgian
Championships

BELGIAN RECORD

BELGISCH RECORD VOOR SIMON VERHERSTRAETEN EN WK-LIMIET VOOR HELENA PONETTE

Het Allianz BK indoor in Louvain-la-Neuve ontgoochelde niet. Zowat alle Belgische topatleten tekenden present en vooral in de loopnummers werden hoogstaande prestaties geleverd. Simon Verherstraeten was de grote uitbinker. Voor de tweede keer in één week verbeterde hij het BR indoor op de 60m. De nieuwe toptijd bedraagt nu 6"52. Ook Helena Ponette maakte indruk door de 400m te winnen in 51"66, een stevig persoonlijk record én de WK-limiet voor Torun. Daarnaast toonden ook Eliott Crestan (800m - 1'45"53), Jochem Vermeulen (1500m - 3'39"03) en Pieter Sisk (3000m - 7'51"38) dat hun WK-vorm helemaal op punt staat.

te als zesde in 7"42, evenaarde daarmee haar persoonlijk record en blijft derde op de ranglijst aller tijden.

In de 200m bij de mannen maakten Antoine en Camille Snyders (SER) er een familie-aangelegenheid van. De tweelingen beslisten onder elkaar wie de nationale titel op de baanronde zou grijpen. Uiteindelijk bleek Antoine met 21"04 duidelijk de snelste en pakte Camille met 21"54 het zilver. Het brons was voor belofte Ton Marin (CABW) in 21"62. Bij de vrouwen stak Justine Goossens (OEH) er bovenuit. Zowel in de reeksen (23"74) als in de finale (23"58) was ze duidelijk de snelste. Kylie Lambert (USBW - 23"92) en Manon Depuydt (ACME - 23"98) vervulde het podium.

HELENA PONETTE

De 400m is traditioneel een nummer dat met veel aandacht gevolgd wordt. Bij de vrouwen maakte Helena Ponette (HCO) indruk door op verschroeiende wijze naar 51"66 te snellen. Daarmee liep ze een stevig persoonlijk record, haalde ze de WK-limiet en strandde ze op amper 0"04 van het Belgisch record van Cynthia Bolingo uit 2019. En dat allemaal in haar eerste wedstrijd van het seizoen. Achter haar liep Ilana Hanssens (ASVO) een sterke race en pakte het zilver in 53"24. In de tweede reeks snelde Isalie Vandael (AVT) naar 53"85 en een nieuw persoonlijk record. Daarmee deed ze beter dan Camille Laus (OEH) en mocht ze als derde op het podium. Bij de mannen ont-



Helena Ponette
Foto Luc Dequick

Simon Verherstraeten (AVLL) verkeert in bloedvorm. Een week nadat hij met 6"54 het 41 jaar oude nationale record van Roland Desruelles uit de boeken liep, deed hij er in Louvain-la-Neuve nog twee honderdsten af. En dat terwijl hij eigenlijk geen echte specialist is van de 60m. Met die chrono is hij de derde snelste Europeaan van het jaar en trekt hij vol vertrouwen naar het WK indoor, waar niets moet en alles mag. In de finale van het BK kreeg Verherstraeten de overwinning niet cadeau, want hij kreeg stevig weerwerk van Claude Emmanuel Itoungue Bongogne (CABW). De Kameroener klokke als tweede af in 6"56, maar mocht uiteraard niet mee op het podium. Het zilver en brons gingen naar Antoine Snyders (SER) en Emiel Botterman (DEIN), die beiden 6"73 lieten optekenen. Bij de vrouwen waren alle ogen gericht op Rani Rosius (AVT). De Limburgse liep eerder dit seizoen al 7"24 en had 7"15 nodig om naar het WK indoor te mogen. Met 7"20, zowel in de reeksen als in de finale, liep ze een seizoensbeste en stelde ze de Belgische titel veilig, maar miste ze de WK-limiet met 0"05. Achter haar toonde Rani Vincke

(OEH) haar goeie vorm met een nieuw persoonlijk record van 7"27. Delphine Nkansa (RESC) mocht als derde op het podium met 7"29. Juniore Ilona Dhaenens (DEIN) finish-



60m-podium VLNR: Antoine Snyders, Simon Verherstraeten, Emiel Botterman
Foto Luc Dequick

braken **Alexander Doom (AVR)** en **Daniel Segers (RESC)** door blessures, maar de overige Tornados bewezen dat ze in de breedte bijzonder sterk zijn. Jonathan Sacoor pakte de titel in 46"10 en wordt daarmee vierde aller tijden. Hij hield nipt **Julien Watrin (DAMP - 46"19)** achter zich. **Christian Igaucel (AVLL)** liep met een persoonlijk record van 46"48 naar het brons. Ook **Robin Vanderbenden (SER - 46"66)** en **Dylan Borlée (OEH - 46"85)** noteerden mooie chrono's.

HALVE FOND

De 800m bij de mannen was eveneens een van de topnummers van dit kampioenschap. **Elliott Crestan (SMAC)** presteert al de hele winter op indrukwekkend niveau en liet ook voor eigen volk zijn uitstekende vorm bewonderen. Het werd geen typische kampioenschapswedstrijd, want het was geen geheim dat Crestan zou proberen om **Tibo De Smet (RCG)** naar de WK-limiet te piloteren. **Chiel De Cremer (ACP)**, trainingsmaat van De Smet, haasde de eerste 450m, waarna Crestan overnam. De Waalse atleet hield een stevig tempo aan en finishte in 1'45"53. De Smet kon het tempo in de slotronde niet meer volgen en kwam uiteindelijk na 1'47"49 als tweede over de streep. Geen WK dus voor de Oost-Vlaming, want daarvoor was 1'46"21 nodig. **Timon Inghelbrecht (HAC)** won het West-Vlaams onderonsje met **Mattis Tanghe (AVMO)** voor het brons in 1'48"36. Bij de vrouwen werd gehoopt op een duel tussen **Laure Bilo (ASVO)** en **Mariska Parewyck (EA)**, die dit seizoen al respectievelijk 2'01"79 en 2'01"81 hadden gelopen. Jammer genoeg

moest Parewyck afzeggen omdat ze onvoldoende hersteld was van een ziekte. Daardoor moest het weerwerk vooral komen van **Liselot Smolders (ROBA)**, en zij ontgoochelde niet. Het werd een snelle en spannende wedstrijd waarin Bilo tot het uiterste moest gaan om Smolders af te houden. Ze greep het goud in 2'02"49, terwijl Smolders met 2'02"75 voor het eerst onder de 2'03 dook en zilver pakte. **Elena Kluskens (EA)** werd derde in 2'05"51.

In de 1500m kregen we zowel bij de mannen als bij de vrouwen een solorace. **Jochem Vermeulen (AVLL)** wilde geen tactisch gedoe en koos voor een harde wedstrijd. Het was voor hem een ideale laatste prikkel richting het WK indoor en hij liep naar goud in 3'39"03. Achter hem had **Sébastien Fauconnier (RFCL)** zijn wedstrijd het best ingedeeld en finishte als tweede in 3'47"78. **Florian Willocq (OSGA)** sprintte naar brons in 3'48"68. Bij de vrouwen volgde **Eline Dalemans (AVLO)** dezelfde tactiek. Ze ging er van bij de start van door en stormde naar 4'21"07. Achter haar nam **Emma D'Haene (HAC)** de achtervolgende groep op sleeptouw en maakte haar werk knap af door tweede te worden in 4'28"57. **Caroline Baudinet (RFCL)** werd derde in 4'28"92. Op de 3000m maakten **Tim Van De Velde (DUFF)** en **Pieter Sisk (DCLA)** er een mooie strijd van. Van De Velde nam aanvankelijk het kopwerk op zich, maar moest uiteindelijk zijn meerdere erkennen in Sisk. De Leuvenaar liep bij zijn eerste 3000m indoor ooit naar 7'51"38. Van De Velde finishte als tweede in 7'58"61 en het brons ging naar **Jerome Kindt (AVR)** in



Pieter Sisk
Foto Luc Dequick

8'19"25. Bij de vrouwen werd de 3000m een bijzonder spannende wedstrijd. **Laura Schadron (ZWAT)** leek op weg naar de titel, maar werd in de laatste meters nog voorbijgesneld door **Hanne Willems (LEBB)**, die naast de Vlaamse nu ook de Belgische titel pakte: 9'53"80 tegenover 9'53"89. Opmerkelijk was dat de onvermoeibare **Sandrine Host (SER)**, inmiddels 50, het brons pakte in 10'01"08 en daarmee een nieuw W50-nationaal record neerzette.

ZENO VAN NEYGEN

De 60mH bij de mannen moest het absolute topnummer van de dag worden. Er werd uitgekeken naar het duel tussen WK-gangers **Michael Obasuyi (OEH)** en **Elie Bacari (DCLA)**. Ook was het afwachten hoe belofte **Zeno Van Neygen (DAC)** zich in de titelstrijd zou mengen. In de reeksen liep Obasuyi naar 7"57, een seizoensbeste, terwijl Bacari en Van Neygen respectievelijk 7"62 en 7"63 noteerden. De finale verliep echter chaotisch. Bacari viel bij de tweede horde en stapte uit de wedstrijd. Obasuyi kwam nooit echt in zijn ritme en zo was het uiteindelijk Van Neygen die de titel pakte in 7"60. Met die chrono strandde hij op 0"02 van de WK-limiet. Obasuyi pakte het zilver in 7"85, terwijl hoogspringer **Thomas Carmoy (CABW)** met 7"86 derde werd. Achteraf kreeg Bacari slecht nieuws: hij liep in de finale een spierscheur op en moet het WK indoor laten schieten. Bij de vrouwen toonde **Noor Koekelkoren (DCLA)** zich de snelste. Nadat ze in de reeksen 8"18 had gelopen, kwam ze in de finale tot 8"19 en kroonde zich tot Belgisch kampioene. Het zilver en brons gingen naar **Amber Vanden**



Zeno Van Neygen
Foto Luc Dequick

Get
ready for
the **best**

Allianz 

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

Allianz 

Memorial
van damme



Bosch (ZWAT - 8"23) en Laures Bauwens (RCG - 8"27).

KAMPNUMMERS

In de kampnummers vielen geen absolute topprestaties, maar wel heel wat spannende wedstrijden te noteren. In het verspringen pakte **Dai Keïta (DCLA)** de nationale titel. Vorige week was hij op het BK zevenkamp nog goed voor 7m80, maar deze keer was 7m51 voldoende voor de winst. **Yanni Sampson (RFCL)** werd tweede met 7m32 en **Renzo Van De Vyvere (MACW)** derde met 7m23. Bij de vrouwen slaagde **Maité Beernaert (HAC)** er als enige in om voorbij de zes meter te springen: 6m01. Daarmee pakte de West-Vlaamse naast de Vlaamse nu ook de Belgische indoortitel. Het zilver ging naar **Sara Van Hoyweghen (VOLH)** met 5m98 en **Stefanie Brosens (TUAC)** werd derde met 5m71.

In het hinkstap was er bij de vrouwen een mooi duel tussen **Ilona Masson (FCHA)** en **Saliyya Guisse (RESC)**. Masson haalde het met een sprong van 13m77, goed voor een persoonlijk record en de tweede prestatie aller tijden. Guisse, die eerder dit seizoen al 13m68 sprong, kwam nu tot 13m50 en pakte het zilver. **Margot Delbare (AVT)** werd derde met 12m08. Bij de mannen ging de titel naar **David Boda (DCLA)**, die tot 14m95 sprong. Het zilver was voor master **Björn De Decker (WIBO)** met 14m55 en het brons voor **Loïc Basseg (CSF)** met 14m36.

In het hoogspringen won Vlaams kampioen **Sten Geenens (ASVO)** het duel met **Bram Ghuys (OEH)**. Geenens ging bij zijn tweede poging over 2m13, terwijl Ghuys bleef steken op 2m10. Het brons ging naar **Jos Gamuela Ngamunguela (RESC)** met 2m00. Bij de vrouwen sprong juniore **Svea Van Laere (AVLO)** met 1m73 naar de titel. Ze hield **Marie De Troyer (VS - 1m65)** en **Sofie Rummens (DCLA - 1m65)** achter zich. In het polsstokspringen ging de nationale titel bij de vrouwen naar **Lola Lepère (RESC)**. Met 4m05 deed ze vijf centimeter beter dan juniore **Kyani Joosten (AVLL)**. Het brons ging naar **Fleur Hooyberghs (ACHL)** met 3m80. Bij de mannen won **Thomas Van Nuffelen (DCLA)** met een sprong over 5m05. **Jean-Lou Barthelmemy (MOHA)** werd tweede met 5m00 en **Lucien Rousin (USBW)** derde met 4m90.

In het kogel bij de mannen ontbrak Belgisch recordhouder **Kwinten Cools (DCLA)** en dat had ongetwijfeld invloed op de wedstrijd. Het is geweten dat de Belgische kogelstoters elkaar bij onderlinge confrontaties naar een hoger niveau tillen. Deze



Robbe Van Hoorde
Foto Luc Dequick

keer stak **Andreas De Lathauwer (VS)** er met 17m71 bovenuit en werd hij de verdiende nationale kampioen. Clubgenoot **Robbe Van Hoorde (VS)** pakte het zilver met 16m86 en het brons ging naar **Alexander Anthonissen (KAPE)** met 16m33. Bij de vrouwen stond er geen maat op **Elena Defrère (KAAG)**. Ze won overtuigend met 15m61. Op het podium werd ze geflankeerd door **Lenne Jacobien (ACHL - 14m06)** en **Florence Boeynaems (ZWAT - 14m02)**. Tot slot werden ook de nationale titels in het snelwandelen uitgedeeld. Op de 3000m bij de vrouwen won **Liesbet De Smet (DUFF)** in 17'52"23. Het zilver ging naar **Evelina Berzanska (RCAS)** in 18'11"19. Op de 5000m bij de mannen kregen we een volledig Gents podium. **Thomas Pauwels (KAAG)** pakte de titel in 26'59"95. Het zilver en brons gingen naar **Remi Van De Velde (RCG - 27'56"47)** en **Thijs Van Der Burgt (RCG - 28'41"66)**.

REACTIES

Eliott Crestan/SMAC (goud 800m in 1'45"53): "Ik heb een zware wedstrijdperiode achter de rug met drie wedstrijden in twee weken. Ik wist dus dat ik vandaag niet in mijn beste vorm aan de start zou staan. Toch ben ik heel tevreden over mijn wedstrijd en mijn chrono. Het was geen typische, tactische kampioenschapswedstrijd, want het was de bedoeling om Tibo De Smet ook naar de WK-limiet te loodsen. Daarom nam een trainingsmaat van Tibo het haaswerk in de eerste 450 meter op zich, waarna ik overnam. Jammer genoeg kreeg Tibo het in de laatste ronde wat moeilijk en is het opzet niet gelukt, maar we hebben het toch geprobeerd. Dit was voor mij de laatste wedstrijd voor het WK."

Nu volgen nog twee intensieve trainingsweken en daarna bouw ik af richting Torun. Ik heb tot nu toe een heel mooi seizoen achter de rug met sterke chrono's, dus ik leef met vertrouwen toe naar het WK."

Bram Ghuys/OEH (zilver hoog met 2m10): "Het is al een tijdje geleden dat ik nog eens 2m10 gesprongen heb, zeker indoor, want de laatste twee indoorseizoenen heb ik door blessure volledig gemist. Sinds deze winter heb ik ook voor een andere trainingsaanpak gekozen. De voorbije twee jaar trainde ik steeds alleen, maar dat werkte niet meer. Ik train nu mee met de groep van Racing Gent en dat is een vera-



Thomas Van Nuffelen
Foto Luc Dequick

deming. Ik moet niet meer zelf nadenken over hoe ik mijn trainingen invul en dat helpt om mijn hoofd vrij te maken. Vandaag had ik ook voor het eerst in twee jaar opnieuw een trainer op wedstrijd. Ik ben pas in december begonnen met de opbouw en ben tijdens de krokusvakantie nog een week gaan snowboarden. Gezien wat ik deze winter al gedaan heb, ben ik met 2m10 zeker tevreden. Ik heb nog altijd ambitie, maar het is anders dan vroeger. Ik weet dat ik geen 2m25 meer ga springen, maar ik wil wel nog mooie resultaten halen. Hopelijk kan ik deze lijn doortrekken naar de zomer.”

Liselot Smolders/ROBA (zilver 800m in 2'02"75): “Het is mooi om het seizoen af te sluiten met een persoonlijk record. Eigenlijk heb ik in elke wedstrijd waar ik aan de start stond een PR gelopen, dus ik kan spreken van een meer dan geslaagd indoorseizoen. Mijn ambities heb ik in de loop van het seizoen wat bijgesteld. Aanvankelijk wilde ik 2'04" lopen, maar dat haalde ik al snel. Toen ik twee weken geleden ook nog 54" op de 400m liep, wist ik dat een tijd onder de 2'03 mogelijk was, en dat bleek vandaag. Laure en ik hadden afgesproken om er een snelle wedstrijd van te maken. Zij hoopte nog op de WK-limiet. Ik zou de tweede ronde op kop lopen en daarna zou zij overnemen. Het werd nog spannend en op een bepaald moment dacht ik dat ik kon winnen, maar Laure was echt heel sterk.”

Zeno Van Neygen/DAC (goud 60mH in 7"60): “Ik vond het een slordige race van mezelf en vooral mijn start was niet goed. Daar moet nog aan gewerkt worden. Maar goed, ik ben Belgisch kampioen geworden,



Amber Vanden Bosch (1389) en Noor Koekelkoren (1437)
Foto Luc Dequick

mijn eerste titel alle categorieën, dus ik ga zeker niet klagen. Ik hoopte wel stiekem op de WK-limiet en dat is net niet gelukt. Misschien kan ik die volgende week nog lopen op het BK U23, want ik weet dat ik sneller kan. De wedstrijd zelf was behoorlijk chaotisch, want er gebeurde van alles achter mij. Toch had dat weinig invloed op mijn eigen race, want ik kan me goed afsluiten.”

Noor Koekelkoren/DCLA (goud 60mH in 8"19): “Ik ben tevreden met de titel, maar niet helemaal met de chrono. Ik voelde dat ik deze winter veel progressie had gemaakt en sterker was dan vorig jaar. Het is dan jammer dat dat zich niet vertaald heeft in betere tijden. Anderzijds heb ik deze winter op een andere manier geïnvesteerd in atletiek. Ik heb een half jaar in Stockholm gestudeerd, veel gereisd en in

het buitenland wedstrijden gelopen. Het is een andere manier van atletiek beoefenen en op lange termijn zal het ook zo moeten. Op die manier heb ik zeker vooruitgang geboekt. Mijn wedstrijden waren vandaag heel gelijkmatig, maar mijn start was twee keer niet goed. Daar ga ik hard aan werken, hopelijk krijg ik dat tegen de zomer helemaal in orde.”

Maité Beernaert/HAC (goud ver met 6m01): “Ik ben tevreden met de titel en met het feit dat ik het indoorseizoen mooi heb kunnen afsluiten. Ik heb de hele winter last gehad van mijn enkel, zonder dat ik weet wat precies het probleem is. Vandaag heb ik de enkel ingetaped en dat gaf me wat meer vertrouwen in mijn aanloop. Ik weet dat tape het probleem niet oplost, maar het hielp me mentaal om door te



Laura Schadron (1388) en Hanne Willems (1152)
Foto Luc Dequick



Haas Chiel De Gremer
Foto Luc Dequick



Fleur Hooyberghs
Foto Luc Dequick

zetten in mijn laatste passen. Het is lastig, want ik weet niet wat er scheelt. Telkens worstelde ik met de gedachte: houdt de enkel het wel, maak ik het niet erger? Nu is het tijd voor wat rust en laat ik de voet verder onderzoeken. Hopelijk kan ik dan zorgeloos de zomer in."

Jochem Vermeulen (goud 1500m in 3'39"03): "Ik wilde deze wedstrijd gebruiken om nog eens een goeie prikkel te geven met het oog op het WK indoor. Ik had ook gewoon in het pak kunnen blijven en proberen de sprint te winnen, maar dat heb ik bewust niet gedaan. Zo'n BK onderschat ik nooit. De andere atleten zijn allemaal jongens die ook op de korte cross goed uit de voeten kunnen, en dat is altijd riskant. Ik had gevraagd om de wavelights op 3'40" te zetten, zodat ik die naast mij kon houden. Het was de bedoeling om de laatste 500 meter te versnellen. De laatste ronde had ik misschien nog iets sneller verwacht, maar het was moeilijk om te blijven pushen. Ik zag de lampjes niet meer en er was niemand bij mij. Het was opnieuw een seizoen waarin ik moest terugknokken na een blessure. Dat is frustrerend, maar ik heb het 'geluk' dat het me elk jaar opnieuw lukt. Dat geeft vertrouwen. Uiteraard hoop ik nu eens een langere periode blessurevrij te blijven, want daar ligt volgens mij de grootste marge om nog vooruitgang te boeken. Ik zit momenteel goed in vorm en hoop mijn indoorseizoen mooi af te sluiten in Torun. Het niveau op de 1500m ligt dicht bij elkaar en ik denk dat ik daar iets kan betekenen, al moet alles meezitten. Ik word binnen twee weken vader en wil daar ook maximaal van genieten. Hopelijk geeft



Jochem Vermeulen
Foto Luc Dequick

dat vaderschap me een boost op het WK."

Simon Verherstraeten/AVLL (goud 60m in 6"52): "Ik wist dat ik nog iets sneller kon dan die 6"54 van vorige week, maar ik had het vandaag niet verwacht. Na vorig weekend was er toch wat decompressie, maar ik ben superblij dat ik voor eigen publiek het record nog wat scherper kon stellen. Het is echt zot, want eigenlijk was het niet de bedoeling om deze winter de 60m te lopen. Ik focuste vooral op de 200m outdoor en heb de hele winter voor de 200m getraind. Blijkbaar zit de vorm toch echt goed. Ik loop ook zonder pijn, wat al een tijdje geleden is, en dat maakt een groot verschil. In de finale had ik het gevoel dat de eerste 30 meter niet goed waren. Ik bleef wel ontspannen en kwam er op het einde door. Ik denk dat er in dat eerste stuk nog veel te winnen valt. Op het WK hoop ik gewoon dezelfde chrono's te lopen. De resultaten en plaatsen komen dan vanzelf. Ik heb totaal geen druk, want ik ben geen finalekandidaat. Ik ga ervan genieten en me amuseren."

Helena Ponette/HCO (goud 400m in 51"66): "Deze chrono had ik echt niet verwacht. Ik had de WK-limiet bewust niet opgezocht. Ik wilde gewoon lopen en zien waar ik uitkwam. Toen ik mijn tijd zag, wist ik niet eens dat ik mij geplaatst had voor het WK. Ik strand ook nog eens op amper 0"04 van het Belgisch record. Ik ben echt stomverbaasd, want eigenlijk wilde ik dit indoorseizoen overslaan. Na Tokio wilde ik meer focussen op mijn studies en ben ik volop stages beginnen lopen in het ziekenhuis. Mijn wintervoorbereiding heb ik trager opgebouwd, maar wel heel consistent. Ik heb minder volume gelopen, maar wel al mijn trainingen kunnen afwerken. Blijkbaar was dat een goed plan. Omdat ik vorige week sukkelde met een aanslepende verkoudheid, twijfelde ik tot gisteren of ik wel zou deelnemen. Soms haal je de beste resultaten wanneer je er het minst op rekt. Op het WK wordt het puzzelen. De mixed relays zijn de prioriteit, maar als het mogelijk is, zou ik ook graag individueel lopen. Dat moeten we nog bekijken."

Rani Vincke/OEH (zilver 60m in 7"27): "Ik ben heel tevreden, maar eerlijk gezegd had ik op een snellere chrono gehoopt. Ik voel me sterker en sneller dan ooit, en mentaal zit alles heel goed. Ik leg mezelf soms veel druk op, maar ik heb nu een soort rust gevonden. Ik heb de knop kunnen omdraaien en geniet weer van het lopen. Ik werk hard en doe alles wat ik kan. Ik kan mezelf niets kwalijk nemen en dat is het belangrijkste. Vandaag heb ik me opnieuw kunnen tonen

op het moment dat het voor mij het belangrijkste is. Ik ben nog maar 26 en maak nog steeds vooruitgang. Stap voor stap kom ik waar ik wil geraken, niet alleen met de estafette maar ook individueel."

Svea Van Laere/AVLO (goud hoog met 1m73): "Ik ben heel tevreden over dit kampioenschap. Met 1m73 haal ik een mooie hoogte en mijn laatste sprong over 1m76 was bijzonder nipt. Ik had van het indoorseizoen geen doel gemaakt. Het was vooral een test om te zien waar ik sta en om te leren omgaan met stress en druk. Ik merk ook dat er progressie zit in mijn aanloop en dat is heel positief met het oog op de zomer. Deze titel betekent veel voor mij, want ik ben nog juniore en haalde het tegen allemaal senioren. Ik weet dat de beste springsters hier niet aanwezig waren, maar toch geeft deze titel me een enorme boost om verder te werken."



COVER Simon Verherstraeten
FOTO Luc Dequick

Atletiek Vlaanderen vzw
@letiekleven 7 - Donderdag 5 maart 2026

FOTO'S: Luc Dequick
TEKST: Gunther Dekie

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.