

@LETIEKLEVEN

BK EN PK MASTERS INDOOR



STEVIGE SPURTPRESTATIES GEVEN BK EXTRA GLANS

De vertrouwde Gentse topsporthal werd, net zoals twee jaar geleden, ingeruild voor die van Louvain-La-Neuve. Toen verliep de podiumceremonie chaotisch, maar dat was deze keer, mede door een uitgedokterd uurrooster, al heel wat beter. Bovendien heeft de hal het voordeel om over twee zandbakken te beschikken waardoor de horizontale sprintnummers een stuk efficiënter konden ingepland worden. We zagen snelle spurttijden, een zevental BR's en Belgische indoormeerkampkampioenen die nog goed in vorm zaten, want zij gingen alle vier aan de haal met minstens één individuele titel.

064

Allianz

VLAAMSE
ATLETIEKUNIA



Sandrine Hennart met een BR van 8"10 op de 60m.
Foto Luc Dequick

BALABKINA, HENNART EN CHENOIS AAN HET FEEST

Zowel in de 60m als in de 200m werden er zeer snelle tijden neergezet. Zo verbeterde **Paul-Emile Chenois/CRAC**, in de kortste sprintafstand, zijn eigen nationaal record bij de M65 van 8"30 tot 8"20. Hij won ook de 200m in een eerder matige 28"92. **Evgenia Balabkina/AVT** was één van de weinige Vlaamse atleten die een Belgisch record behaalden. In de 60m schoot ze al bijna raak maar met 8"10 kwam ze amper 2 honderdsten te kort om haar eigen record te verbeteren. Op de 200m was het echter wel prijs! Haar 26"79 was elf honderdsten sneller dan het twintig jaar oude BR van **Lieve Vanhoorne/FLAC**. Maar ook andere atleten flirtten met de records. Zo toonde **Thomas Van Ingelgem/LEBB** zich in zijn laatste jaar bij de M35 sterker dan ooit. In de 60m haalde hij al verschroeiend uit met 7"03 maar zijn 200m was mogelijk nog indrukwekkender. Met 22"19 liep hij niet enkel sneller dan hij ooit outdoor deed, maar bleef hij amper 6 honderdsten boven het ongenaakbaar gewaande record van **Damien Broothaerts/RESC**. Thomas wordt dit jaar nog 40 dus de records in die leeftijdscategorie zijn in acuut gevaar. **Sandrine Hennart/USTA** vestigde met 8"10 ook een nieuwe nationale bestwaarde. De atlete uit Doornik nam een hap van 17 honderdsten uit haar

eigen record bij de 50+ers. Bij de jongste vrouwen won **Marijke Lequesne/ZWAT** in 8"20 maar ze moest genoegen nemen met zilver in de 200m. Daar ging de titel naar **Sofie Rummens/DCLA** (27"51) die ook nog de beste was in het hoogspringen met 1m55. **Tine Ghyselen/RIEM** (W50) won de 200m in 30"43. Logische sprintdubbels gingen naar specialisten als **Luc Vervynck/DEIN** (M50: 7"86 en 25"10), **Caroline Adant/MOHA** (V45: 8"26 en 27"46) en **Kristien Oplinus/FLAC** (W65: 9"68 en 33"34). Er waren ook atleten die voor een iets zwaardere dubbel gingen. Zo liep **Erwin Thibau/AVLO** (M55) eerst

de 400m in 56"96 om in de namiddag ook het 200m-goud (25"52) in ontvangst te mogen nemen. **Danny Van Cauwenbergh/BRAB** had hetzelfde plannetje bij de M45. In de 400m (55"33) moest hij heel diep gaan om een zeer snel gestarte **Rob Thys/ABES** (55"77) nog te kunnen remonteren maar in de 200m kwam er niemand in de buurt van de 25"09 van de Antwerpenaar. **Christophe Pieters/ACW** (M35) was met 52"40 de snelste atleet over de dubbele baanronde, maar ook **Jos Herinckx/GRIM** (M70: 1'07"01) en **Danny Cresens/ROBA** (M60: 1'03"93) maakten indruk. Bij de vrouwen kroonden onder meer **Lien Terryn/DCLA** (1'01"59), **Charlotte Haspelslagh/AVMO** (W60: 1'03"00) en **Judy Claes/ZWAT** (W65: 1'09"94) zich tot nationale kampioenen in de dubbele baanronde. **Marie-Anne Blaude/MOHA** (W70) liep met 1'22"40 zelfs een nieuw BR. Ook in de 60mH sneuvelde er nog een Belgisch record. **Jean-Paul Saussus/DAMP** was met 9"73 één tiende sneller dan zijn eigen record bij de M60. Andere Vlaamse hordenwinnaars zijn **Bert Van Opstal/ACHL** (M55: 10"71), **Jan Vlamings/AVN** (M65: 10"97), **Frank Van Impe/BVAC** (M70: 11"67) en **Fenna Bouve/BVAC** (V45: 11"44).

MEERKAMPERS OOK INDIVIDUEEL

Twee weken geleden werden er 4 masters tot nationaal meerkampkampioen gekroond. Deze atleten waren echter nog niet volledig voldaan, want ook op dit BK van individuele nummers spekten ze hun prijzenkast nog wat verder aan. **Pieter Quartier/DEIN** (M40) opende zijn kampioenschap met een snelle 9"07 in de 60mH. Hij hoefde zijn spikes niet uit te doen, want hij kroop een half uur later alweer



Gunther Vanhoutte
Foto Luc Dequick

in de startblokken voor de 400m. Vanuit de binnenbaan had hij al zijn concurrenten meteen te stekken en breidde hij zijn voorsprong alleen maar uit om een zeer snelle 52"75 te klokken. **Johan Melotte/AVKA** (54"32), die al anderhalve seconde sneller liep dan op het PK AC, kreeg zilver en een Antwerps schildje. Ook **Serge De Smedt/TUAC** (M50) was ongenaakbaar in zijn hordenrace. Met 9"35 vloog hij over de hordes van 91cm. Ac Deinze-atlete **Karine Clauwaert** (W60) koos mét succes voor de sprintdubbel. Zij klokte respectievelijk 9"34 en 32"30 over de 60m en 200m. **Petra Bruggeman/RIEM** (W40) verkiest eveneens de loopwedstrijden en combineerde de 200m met de 800m. Geen eremetaal voor haar in de kortste afstand, maar in de 800m kwam er niemand in de buurt van haar snelle 2'26"18. Ze finishte met 10 seconden voorsprong op zilveren **Karliën Van Cauwelaert/VAC**. Maar ook andere alleskunnertjes toonden zich op dit BK. Zo is het steeds moeilijk kiezen voor **Yvan Ody/RCB** waaraan hij moet deelnemen bij de M80. In het hoogspringen werd het een overwinning met 1m15 en in het hinkstapspringen sneuvelde er andermaal een Belgisch record. Met 7m17 sprong hij zelfs verder dan de winnaar bij de M60. **Daniële Denisty/WS** (W55), wier dochter regerend olympisch kampioene meerkamp is, won het kogelstoten (10m56) en het hoogspringen (1m27). **Bart Versmissen/VMOL** domineerde zoals verwacht het hoogspringen bij de M35. Hij sprong met 1m80 het hoogst van alle deelnemers van de dag. Met de polsstok ging hij over 3m60 wat exact dezelfde hoogte was als **Vincent Vandenhove/RESC**. De LBFA-atleet pakte echter goud omdat hij er iets minder pogingen over deed. **Bert Muyl-dermans/SPVI** (M45) benaderde het Belgische record hinkstapspringen op het KVV alle categorieën tot op één centimeter en ondernam opnieuw een recordpoging. Met een winnende 12m86 bleef hij deze keer op dertien centimeter steken. In het verspringen won hij andermaal met 5m47. Ook **Gert Eyckmans/ABES** dubbelde succesvol in de horizontale springnummers. Bij de 50'ers klopte hij in het verspringen schaduwfavoriet **Noël Ackaert/HUY** met 5m47 en in het hinkstapspringen werd het een mooie 10m33. **Tom Michiels/TUAC** won datzelfde nummer bij de M35 met 10m73 en **Hilde Bottin/RCT** (W55) kroonde zich tot nationaal kampioene met 9m04. **Geert De Borger/AVLO** (M65) mocht eveneens tweemaal juichen. Hij sprong 4m16 ver en ging traditioneel ook in het polsstok aan de haal met de winst (2m30). In dezelfde polsstokwedstrijd won **Bert Van Opstal/ACHL** met 3m00 bij de M55. **Gerda Andries/AVKA** mocht, in dezelfde categorie, zegevieran bij de vrouwen met 1m80. Andere atleten die dubbelgoud veroverden waren Antwerpenaars **Jeroen Thonon/AVKA** en **Guido**



Marijke Lequesne (m), Yasmine Gharafi (r) en Sarah De Herdt (l)
Foto Luc Dequick

Thomaes/ZWAT. **Denis Thonon/UAC** (M40) was de allerbeste verspringer van de dag met 5m85 en wipte ook over 1m65 om zo het hoogspringen te winnen terwijl Thomaes (M70) zowel het verspringen (2m65) als de 60m (9"60) won. In de andere kampnummers vielen er ook nog enkele opmerkelijke prestaties te noteren. Winnaars als **Guy Riské/AZW** (M50: hoog met 1m60), **Maurice Vanuytven/VMOL** (M55: hoog met 1m40), **Humberto Jacobs/ACA** (M65: hoog met 1m30), **Suzy Tyskens/SACN** (W45: hoog met 1m34), **Ann Algoet/ACW** (W60: hoog met 1m27), **Elise Merckx/DCLA** (W45: ver met 4m19) en **Carla Viola/AVT** (W50: ver met 4m27) mochten ook allemaal pronken met een gouden medaille rond de nek.



Herman Janssens
Foto Luc Dequick

SPANNENDE STRIJDEN

KOGELWED-

De mannen in de categorieën M35, M40 en M45 mochten het in één competitie tegen elkaar opnemen. Deze totaalcompetitie was een heel stuk spannender dan de uitslagen per leeftijd laten vermoeden. Zo zouden **Jordi Van Campenhout/AVKA**, **Filip Eeckhout/VS** en **Alain Guillaume/BBS** elke in hun respectievelijke leeftijdscategorie de titel veroveren maar zouden ze ook een onderlinge strijd aangaan met de kogel van 7,260kg.. Na zes pogingen toonde Guillaume (13m97) zich nipt de betere van Eeckhout (13m95). Van Campenhout liet in zijn



Linda Hermans
Foto Luc Dequick

Get
ready for
the **best**

Allianz 

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

eerste masterkampioenschap 13m43 noteren. In die categorie pakten **Jan Sabbe/HAC** (12m08) en **Frederik Eeckhout/VS** (11m91) respectievelijk het zilver en het brons. Bij de jongsten vrouwen waren de verschillen iets groter, want daar stond er geen maat op **Sophie Verlinden/WIBO** (W40) die tot een 11m53 kwam en zich de betere toonde van W35-kampioene **Jessie Desmet/DAC** (10m87). **Saskia Janssens/AVLO** won met 8m91 bij de W45. Bij de 50'ers werd er ook een hoog niveau gehaald. Zo moest winnaar **Olivier De Geyter/USTA** (12m81) alles uit de kast halen om **Walter De Wyngaert/ROBA** (12m47) af te houden. In dezelfde wedstrijd kroonde **Jurgen Van Lent/AVZK** (10m10) zich tot kampioen bij de 55'ers. De verschillen konden echter nog kleiner, want bij de M65 haalde de winnaar het met amper één centimeter voorsprong! **Georges Bobbaers/ATLA** (10m36) hield met het kleinste verschil **Henri Tenret/CRAC** achter zich. De overige VAL-winnaars zijn **Theodore Lutz/ACW** (M75: 8m50), **Karin Larnoe/OLSE** (W60: 8m82), **Veronique Salomez/FLAC** (W65: 5m24) en **Betty Autrique/BVAC** (W70: 5m40).

STRAFFE 1500M-TIJDEN

De middellange afstand werd bijna volledig gedomineerd door Vlamingen! Van de 35 titels op de 800m of de 1500m gingen er maar liefst 29 naar VAL-atleten. Er waren zelfs vier atleten die de twee halve fondnummers succesvol voor hun rekening namen. Zo kwam **Sabine Dejaeghere/AVR** met 2'42"35 in de buurt van het nationaal record bij de W55. Alsof dat nog niet genoeg was snelde ze even later naar 1500m-winst in een knap BR van 5'14"57. Met dank aan



Jordi Van Campenhout
Foto Luc Dequick

zus Veerle die prima haaswerk verrichtte. Eenzelfde dubbele 800m-1500m leverden **Nadine Balduck/MAC** (W60: 800m in 2'50"00; 1500m in 6'19"73) en **Joris Debraekeleer/BAV** (M40: 800m in 2'05"10; 1500m: 4'13"38). **Marc Neefs/DCLA** spekte zijn palmares ook weer aan met twee Belgische titels. In de 800m ging dat vrij vlot in 2'16"89 maar in de 1500m moest hij knokken om **Stefan Rens/ACHL** af te houden. Met 4'37"54 deed hij twee seconden beter dan de Kempenaar. Bij de jongste mannen waren er spannende en snelle duels. Zo moest **Kevin Van Vynckt/DEIN** (2'00"26) sprinten om zilveren **Sebastien Frerejean/CABW** (2'01"79) af te houden in de 800m. Ook de 1500m bracht spektakel mee. **Hans Omey/AZW** verlengde echter zijn nationale titel in 4'03"45 en kreeg **Simon Rogge/**

ASVO (4'04"50) naast zich op het podium. **Lizzy Immesoete/ACME** (W50) zette met 5'02"81 zowaar de snelste tijd neer van alle vrouwen. In een andere reeks beten andere winnaars als **Cindy Catteeuw/AVR** (W35: 5'06"76) en **Melissa Van Den Driesche/OEH** (W40: 5'04"46) hun tanden stuk op de sterke tijd van de atlete uit het Métjesland. Ook **Gunther Vanhoutte/AVMO** (M45: 2'05"70), **Ronny Coene/KAAG** (M50: 2'10"05) en **Kristel Van Maldeghem/ACHL** (W45: 2'27"85) wonnen, maar dan in het kortere afstandsnummer.



Bert Muyldermans
Foto Luc Dequick



Jeroen Thonon
Foto Luc Dequick



Evgenia Balabkina
Foto Luc Dequick



Sabine Dejaeghere (3340) en Veronique Tanghe (3343)
Foto Luc Dequick

REACTIES

Danny Van Cauwenbergh/BRAB (M45, 200m: goud in 25"09, 400m: goud in 55"33): "Ik wist dat ik moest volgen in de 400m, want vorig jaar nam ik zelf de kop en viel ik op het einde plat. Rob nam wat afstand, maar ik panikeerde niet en bij het uitkomen van de laatste bocht zag ik dat hij het moeilijk had. Ikzelf had nog een versnelling in de benen en kon hem nog remmonteren. Ik ben zeer tevreden met zowel mijn race als mijn chrono."

Maurice Vanuytven/VMOL (M55, hoog: goud met 1m40): "Tijdens het inspringen voelde ik een klik in mijn knie dus ik had een beetje schrik. Bovendien zijn het altijd spannende duels met Luc Van de Vreken dus een titel was absoluut geen zekerheid. Gelukkig dat ik hier over 1m40 ga en de titel binnen rijf. Bert Van Opstal koos deze keer voor andere nummers, want vaak staan we zelfs met drie Antwerpenaars op het podium. Provinciaal of Belgisch goud halen is dus vaak even moeilijk."

Evgenia Balabkina/AVT (W40, 60m: goud in 8"10; 200m: goud in 26"79): "Ik ben net hersteld van griep en kon totaal niet doortrainingen voor dit BK. Ik ben dan ook zeer tevreden met mijn tijd in de 200m! Zelfs als senior liep ik nooit onder de 27" indoor dus dit is, zeker na de emotionele rollercoaster met een trainerswissel, echt wel speciaal. Het vorige record stond al 20 jaar dus ik schat het dan ook zeer hoog in. Op de 60m denk ik dat er een chrono onder de 8" in zit. Ik probeer nog een wedstrijdje mee te pikken in Heusden-Zolder om eventueel nog een record te kunnen vestigen."

Serge De Smedt/TUAC (M50, 60mH: goud in 9"35): "Ik was twee weken geleden tevreden met mijn nationale meerkamptitel maar had gehoopt om toch iets dichterbij het Belgische record van Serge Beckers te eindigen. De keuze voor 60mH en 400m is een pragmatische want ik volg een trainersopleiding en heb vandaag nog les waardoor ik me wou beperken tot een voormiddag. Mijn hordetijd is vrij goed. Nu

ik in een nieuwe leeftijdscategorie zit zijn de hordes verlaagd en dat geeft toch een meer bevrijd gevoel."

Pieter Quartier/DEIN (M40, 60mH: goud in 9"07, 400m: goud in 52"75): "Een scheur in mijn ligament afgelopen zomer zorgde er voor dat ik een tijd niet kon trainen. De verwachtingen voor het BK meerkamp waren dan ook eerder laag, maar ik verraste mezelf die dag. Met de vorm zit het dus goed! De ambitie was dan ook om vandaag onder de 53" te duiken in de 400m en dat is me ook gelukt. In de 60mH mag er niets mislopen dus dit is een beetje een loterij. Mijn chrono is iets trager dan twee weken geleden maar ik ben absoluut tevreden met mijn dag."

Karin Larnoe/OLSE (W60, kogel: goud met 8m82): "Mijn doel was om Belgisch kampioene te worden dus ik ben tevreden dat het me ook gelukt is. Over het resultaat ben ik minder tevreden maar ik sukkel sinds een week met een spierversrekking aan de elleboog van mijn werparm en die was onvoldoende genezen. Voor de zomer hoop ik om blessurevrij te blijven om dan opnieuw te proberen Vlaams én Belgisch goud te halen. Mijn focus zal dan ook terug naar het discuswerpen gaan."



Cover Erwin Thibau won goud op de 200m en de 400m.
Foto Luc Dequick

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 8 - Woensdag 28 februari 2024

FOTO'S: Luc Dequick
TEKST: Johan Permentier

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.