

# @LETIEKLEVEN

PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN ANTWERPEN



# AC HERENTALS TROTSEERT DE STORM HET BEST

Het leek wel een slechte herfst dag op de eerste grote afspraak van het seizoen. Op dag 1 van het provinciaal kampioenschap Antwerpen in Zwijndrecht werd een gure en stevige storm gecombineerd met enkele hevige regenbuien. Ook in Mechelen, op de tweede dag, bleef de wind een hoofdrolspeler maar enkele zonnestraaltjes in de namiddag maakten het toch een beetje draaglijker. Dat de atleten dus nog geen absolute topprestaties konden neerzetten werd al meteen duidelijk. Het merendeel van de sprinters werd geruggensteund door teveel wind maar de veel te lage gevoelstemperaturen zorgden er voor dat dit geen al te groot voordeel bleek. De club die het minst last had van de apocalyptische omstandigheden was AC Herentals. Met maar liefst 26 provinciale titels nam het de meeste gouden plakken mee naar de Kempen.

(110mH: 14"49) voegde eveneens een zoveelste provinciale titel aan zijn palmares toe. Bij de meisjes konden we iets meer verschillende winnaressen noteren, ook al stond er geen maat op cadette Marie-Lou Helsen/ACHL (100m: 12"42 en 200m: 26"12) en scholiere Helena Winters/ABES (12"34 en 25"51). Allebei zouden ze er ook nog een gouden verspringmedaille aan koppelen. Julie Vermonden/ACHL was de allersnelste op de tweede dag van het PK. De seniore was met 12"14 al de snelste in de reeksen en zou in de finale een stevige, maar geldige, 11"92 uit de benen schudden. Janie De Naeyer/HAKI kende dan weer weinig problemen met de concurrentie in de 200m. Met 24"29, weliswaar met teveel meewind, klopte ze Stefanie Brosens/TUAC (25"41) die dan weer het verspringen won met 5m61. In de hordennummers kwamen de beste prestaties van seniore Amber Vanden Bosch/ZWAT (100mH in 13"91) en cadette Lien Van Rooy/ACHL (300mH in 46"66).

100

Allianz

VLAAMSE  
ATELETIEKLIGA



Jim Van Bael (666) veroverde 3 schilages  
Foto Nadia Verhofs

## TE VEEL RUGWIND VOOR DE SPURTERS

Er waren heel wat sprinters die voor de logisch spurdubbels gingen. De titels bleken trouwens belangrijker dan de chrono's want de meeste spurtprestaties werden door te veel wind toch niet gehomologeerd. Zo snelde senior Victor Hofmans/OLSE naar een zeer mooie 10"68 in de 100m, maar die chrono zal niet in de geschiedenisboeken komen. Ook de 200m ging naar de atleet uit van Olse Merksem met een geldige 21"73. Bij de cadetten was Dries Van Bael/TUAC (11"77 en 24"26) tweemaal aan het feest en broer Jim kon zelfs driemaal juichen. Op dag 1 triomfeerde hij, tweemaal met te veel rugwind, in 10"99 en 23"47 om een dag later ook de 400m (51"96) winnend af te sluiten. Junior Kobe Van Raemdonck/BRAB zette met een winnende 10"79 (+3,6m/s) een nieuw PR neer en hij won eveneens de 110mH (14"98) in een rechtstreeks duel van zijn clubgenoot Thomas Verbruggen. Die keerde dan weer huiswaarts met maar liefst drie provinciale titels. De meerkamper won het verspringen (6m28), het hoogspringen (1m80) en het discuswerpen (33m70). Leeftijdsgenoot Xander Beyers/ACHL klopte met 22"82 nipt Jörne Did-

dens/SPBO (22"92) in de 200m maar de Bornemnaar zegevierde een dag later in de 400m (52"46). Tijs Bruyns/ACHL zorgde voor een opmerkelijke dubbel door op dezelfde dag de baanronde mét en zonder hindernissen te winnen. In de voormiddag klokke hij 55"45 in de 400mH en in de vooravond kwam er dus nog een gouden 49"52 bij. Senior Senne Segers/AVLL



Helena Winters won de 100m en de 200m  
Foto Nadia Verhofs

## SOFIE LAUWERS SCHITTERT VOOR EIGEN VOLK

De 800m bij de seniores vrouwen werd een spannende bedoening, want pas na een prangende sprint kon thuisatlete Sofie Lauwers/RAM Janne Bicker/ABES achter zich houden. Met respectievelijk 2'22"30 en 2'22"70 was het verschil zeer beperkt. Dat Lauwers mogelijk nog zware benen had van een dag eerder zou best kunnen, want toen kroonde ze zich ook al tot kampioene in de 1500m. Toen stopte de klok na 4'48"32. Ook cadette Elise Pletinck/DUFF was succesvol in deze zware dubbel.



Janie De Naeyer  
Foto Nadia Verhofs

In de dubbele baanronde snelde ze naar 2'18"66 nadat ze in Zwijndrecht de 1500m winnend had afgesloten in 4'49"35. Juniore **Astrid Van Breedam/AVLL** was de allersnelste in de 1500m (4'43"11). Bij de mannen was het **Senne Van den Schoor/AVZK** die als enige onder de vier minuten dook. Zijn 3'56"35 mag gezien de weersomstandigheden snel genoemd worden. Collega-senior **Jeroen Leijssenaar/DUFF** won vlotjes de 800m (1'56"30) maar ook de prestatie van cadet **Wout Schepens/ACHL** (2'00"44) was best indrukwekkend. In de langste afstand van de dag, de 5000m, ging de overwinning naar **Arthur Vienne/BRAB** (15'39"05). Hij klopte een eveneens sterke **Remco Domen/BONH** (15'44"87).

## SPEERWERPERS PROFITEREN VAN DE WIND

De speerwerpers bleken iets minder last te hebben van de wind, want er werden enkele mooie prestaties neergezet. Eerstejaarsjunior **Tuur Lambrechts/GEEL** pakte zijn eerste titel met de 800gr-speer. In zijn eerste worp haalde hij al 63m05 en daarmee zette hij alle concurrenten, inclusief zilveren **Ben Vander Avert/KAPE** (53m56), schaakmat. **Dries Meeusen/WIBO** (56m57) was de beste in een rechtstreeks senioresduel met **Vincent Van den Bosch/BRAB** (55m35) en het cadettengoud ging naar **Tjorben Fredrickx/AVKA** (43m34). **Jonathan Honnay/RAM** pakte de scholientitel voor eigen volk met 52m60. Ook bij de vrouwen werden er mooie afstanden gehaald. **Kirsten Umans/HAKI** (38m38) was dan wel nipt de betere van **Martha Van Ballaer/ACHL** (38m08), ze kronen zich echter allebei, respectievelijk bij de seniores en de juniore, tot nieuwe provinciale kam-



Sofie Lauwers (1141) haalt het vlak voor Janne Bicker (1341)

Foto Nadia Verhoft

pioenen. **Ymke Sanders/AVKA** (36m62) won bij de scholieren. **Van Ballaer** won ook nog het kogelstoten met 11m14. **Florence Boeynaems/ZWAT** leek eveneens op weg naar een werpdubbel maar daar stak **Nele Peeters/AVKA** een stokje voor. **Boeynaems** domineerde met de senioreskogel (13m90) maar zette maar één geldige worp neer met de discus. Haar 35m74 bleek exact even ver als die van **Peeters** maar dankzij een betere tweede poging ging de titel dus naar de atlete van **Aartselaar**. Cadette **Stien De Meulemeester/ACHL** was ongenaakbaar in het werpen, want ze mocht zelfs driemaal op het hoogste ereschavot plaatsnemen. Het werd goud met de kogel (11m05), de discus (30m94) en de speer (33m04). Bij de seniores mannen werden **Devlin Neyens/VMOL** (kogel: 13m92) en **Timothy Truys/AVLL** (discus: 44m11) de nieuwe kampioenen.

## MEERKAMPFAMILIE MET MEDAILLES

De familie **Vander Avert/KAPE** nam vier medailles mee richting Kapellen. Juniore **Caro** deed dat in uiteenlopende disciplines! In de 100m won ze met 12"55 en ook het kortste hordennummer ging met 15"44 naar de meerkampster. Voor de rest blonk de familie uit in het springen. **Caro** won het hoogspringen terwijl haar oudere broer **Jonas** het verspringen won. Hij hield het, wegens een kleine blessure, bij twee sprongen maar liet toch een mooie 6m67 noteren. Bijna kwam er ook nog een polsstoktitel bij maar met 4m35 moest **Jonas** het hoofd buigen voor clubgenoot **Brent Philips** (4m60). Bij de vrouwen waren er twee atletes die over 3m00 wipten met de polsstok en zij werden dan ook bekroond met goud. **Lyo Smits/OLSE** won bij de scholieren terwijl **Zita Daniëls/ACHL** voor één



Jassen en mutsen  
Foto Nadia Verhoft



Wout Degrande  
Foto Nadia Verhoft

FINAL WANDA DIAMOND LEAGUE

Allianz 

Memorial  
van damme

FRI.

SAT.

13

+

14

SEPTEMBER 2024

[www.allianzmemorialvandamme.be](http://www.allianzmemorialvandamme.be)



GO WITH GOLAZO



万达WANDA  
DIAMOND  
LEAGUE FINAL  
BRUSSELS 2024

van de vele Herentalse titels zorgde. In het hinkstapspringen geen Björn De Decker/WIBO maar ook geen andere seniores die in actie kwamen. De beste prestatie was dan voor scholier Sander Vallae/KAPE die met 12m28 als enige voorbij de 12 meter ging. Juniore Jenna Vermeulen/ZWAT (10m94) ging het verst van alle meisjes. In het hoogspringen bleven we een beetje op onze honger zitten. Er werden geen absolute topprestaties neergezet. Senioreskampioenen luisteren naar de namen Maud Beekmans/OLSE (1m65) en Glen Van Liefferinge/BVAC (1m86). Eva Moons/ESAK kwam bij de cadetten wel tot een mooie 1m56. In het verspringen werd scholier Stan Van Dorst/AVKA (6m27) kampioen. Hij was ook de beste in de 110mH (15"34).

## REACTIES

**Lien Van Rooy/ACHL (cadette, goud 300mH in 46"66):** "Ik liep nog een paar keer de 300mH maar hoopte op een chrono onder de 47 seconden. Ook ging ik resoluut voor de provinciale titel, want dat vind ik op een kampioenschap toch belangrijk. Dat het zo'n scherpe tijd zou worden had ik niet verwacht, maar ik ben er uiteraard ontzettend blij mee. Wat de verdere kampioenschappen betreft weet ik nog niet zeker of er dan een 300mH op het programma staat want ik loop ook graag 400-en. Op de interclub loop ik in principe de baanronde."

**Tuur Lambrechts/GEEL (junior, goud speerwerpen met 63m05):** "Ik nam deel aan dit PK om eens te kijken waar ik al sta. Het is het eerste jaar dat ik met 800 gram gooi dus ik wist niet waaraan ik me kon ver-



Wolf Beckers  
Foto Nadia Verhofs



Stan Van Dorst  
Foto Nadia Verhofs

wachten. In maart nam ik al deel aan een Winter Throwing, maar toen had ik last van een blessure. Nu kon ik terug voluit werpen en ik ben dan ook zeer tevreden met de afstand. Samen met trainer Marc Van Mensel gaan we nu werken aan mijn aanloop, want die ging nog een beetje stroef. Ik zal dit seizoen ook stevige concurrentie opzoeken op enkele buitenlandse meetings, maar het hoofddoel wordt het BK voor juniore."

**Anna-Lisa Van thuyne/AVLL (scholiere, goud hoogspringen met 1m53):** "Het enige doel dat ik vandaag had was het bemachtigen van het provinciale goud. Ik maak vandaag trouwens mijn comeback nadat ik een jaartje gestopt ben en ik kan zeggen dat het me goed doet om opnieuw op een piste te staan. De hoogte kwam er nog niet echt



Jonas Vander Avert  
Foto Nadia Verhofs



Elise Pletinck (453) en Lien Van Rooy  
Foto Nadia Verhofs

uit, maar ik hoop toch om dit jaar opnieuw mijn PR van 1m70 te benaderen. Als dit op het Belgisch kampioenschap zou kunnen zou ik al zeer tevreden zijn."

**Jonas Vander Avert/KAPE (senior, goud verspringen met 6m67):** "Ik heb wat last van mijn knie dus uit voorzorg besloot ik na twee sprongen mijn competitie te stoppen. Het was als het ware één sprong voor de titel, maar mijn vader vroeg me om nog eens te springen om mijn automatisme te verbeteren. Met de gesprongen afstand kan ik, gezien de omstandigheden, best leven! Ik ben blij met het goud maar mijn hoofddoel wordt het KVV meerkampen. Daar hoop ik blessurevrij aan de start te kunnen staan."



Stien De meulemeester  
Foto Nadia Verhofs

**Elise Pletinck/DUFF (cadette, goud 800m in 2'18"66):** "Ik besloot om er meteen vol voor te gaan en te zien waar ik uit zou komen. De weersomstandigheden waren uiteraard niet echt ideaal maar ik had er niet zoveel last van. De 1500m, die ik een dag eerder liep, zat wel nog een beetje in de benen, maar in de laatste 100m was ik al zegezeaker. Alles onder de 2'20 kan ik mee leven dus ook de chrono was goed. Dit waren mijn eerste wedstrijden van het seizoen dus ik kan nog wel wat progressie maken. Onder de 2'14 duiken wordt een doel dit seizoen."

**Jörne Diddens/SPBO (junior, goud 400m in 52"46):** "Ik kom nog maar net uit een pittige ministage dus ik wist dat de benen nog niet optimaal zouden zijn. Bovendien stond er echt veel wind in de eerste bocht dus ik besloot niet meteen voluit te gaan. Daarna ging het wat beter en kon ik vrij gemakkelijk wegsnellen van de anderen maar ik voel ook dat ik nog de weerstand mis om te blijven doortrekken. Deze winter klokte ik al 50"57 dus daar hoop ik in de buitenlucht nog wat van af te doen. Ik verkies echter de baanronde met hindernissen en zal op de Beker van Vlaanderen al zien wat mijn huidige niveau is."

**Nele Peeters/AVKA (seniore, goud discus met 35m74):** "De pijn weggrijpen of het op zijn minst draaglijk houden, dat was het echte doel. Voor de rest waren er weinig verwachtingen en dacht ik dat brons het hoogst haalbare was. Stiekem hoopte ik ook om voorbij de 34 meter te werpen maar de discus ging zelfs nog ruim anderhalve meter verder. Dat had ik, ondanks een goed gevoel op training, niet durven hopen. Florence had al vier nulworpen ach-



Laura Peeters  
Foto Nadia Verhofs



Hoogspringpodium scholieren meisjes: Anna-Lisa VanThuyne (m), Ditte Vervoort (l), Elisah Leunen (r) en Julie Lembrechts (r, in het blauw)  
Foto Nadia Verhofs

ter haar naam en wierp toen vanuit stand exact dezelfde afstand als ik. Ook in haar laatste worp stapte ze lang voor uit de ring waardoor ik zekerheid kreeg over de titel. Een half jaar geleden twijfelde ik nog of ik zou verder gaan met atletiek en nu pak ik Antwerps goud. Het kan verkeren!"

## Johan Permentier



Sterre Dieltjens  
Foto Nadia Verhofs



COVER Tuur Lambrechts  
FOTO Nadia Verhofs

## Vlaamse Atletiekliga vzw

@letiekleven 13 - Dinsdag 23 april 2024

FOTO'S: Nadia Verhofs  
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.