

# @LETIEKLEVEN

BK INDOORJUNIORES EN BELOFTEN





# MEREL MAES EN LUCCA GOOSSENS EUROPESE TOP

Sport Vlaanderen Gent liep zondag opnieuw vol voor het laatste nationale indoorkampioenschap van dit jaar. De junioren en beloftes sluiten traditioneel de reeks BK's af en de deelnemerslijst van deze editie oogde veelbelovend. Bij de junioren was het uitkijken naar onder meer Nafy Thiam, Kyani Joosten, Ylio Philtjens, Lucca Goossens en Lauren Petroci-Coninx en bij de beloftes waren de ogen gericht op onder andere Merel Maes, Jaron De Vriese, Andreas De Lathauwer, Laure Bilo en Noor Koekelkoren. Allemaal hebben ze hun ogen gericht op de Europese kampioenschappen komende zomer in hun leeftijdscategorie.

De Belgische limiet voor het Eku20 bij de mannen staat op 5m17 en bij de vrouwen op 4m09, dus de Belgische delegatie zal ongetwijfeld enkele polsstokspringers omvatten in het Finse Tampere. De kwalificatieperiode start pas op 1 april. Bij de beloftes mannen was de titel voor Dai Keïta/DCLA. Met 4m85 hield hij Victor Priem/AVR (4m75) en Martin Reip/HF (4m60) achter zich.

## 9DE EUROPESE PRESTATIE VAN LUCCA GOOSSENS

In het verspringen had junior Mathieu Dorbolo/SER aan één sprong genoeg voor winst. Met 7m16 liet hij Hugo Verzele/JSMC (7m04) en Lucca Goossens/ATLA (7m00) achter zich. In het hinkstapspringen was de winst wel voor Goossens. De hinkstapspecialist sprong eerder op het seizoen al 15m09, goed voor de zesde prestatie aller tijden. Het gaf de Belgisch indoorkampioen AC vleugels want hij vloog zondag naar 15m38 en stelt zijn internationale ambities daarmee kracht bij. De Belgische limiet staat op 15m28, dus zijn winnende prestatie zal hij over enkele weken nog eens moeten herhalen om zich met zekerheid te plaatsen voor het Eku20. Goossens schuift na zondag wel op naar de vierde plaats aller tijden en staat deze winter zelfs negende op de Europese jaarranglijsten. Lucas Plainchamp/DAMP (13m47) werd tweede en Ilyas Doles Agrignan/CRAC (13m13) derde. Bij beloftes verdedigde Renzo Van de Vyvere/MACW met succes zijn titel. Met 7m22 deed hij beter dan ooit en hield hij Simon Dekoninck/HAC (6m93) en Lucien Iker/CABW (6m69) achter zich. In het hinkstap was de titel



Victor Priem  
Foto Nadia Verhoft

De vrouwen mochten de dag openen met het polsstokspringen. Met Kyani Joosten/SACN en Lola Lepère/RESC kregen we zowel bij de junioren als bij de beloftes een uitgesproken topfavoriete. Het duel liep echter uit op een sisser, want op haar openingshoogte van 3m80 bracht Lepère de lat driemaal naar beneden. De lat bibberde stevig na bij haar laatste poging en kwam alsnog naar beneden. Frustraties bij de Waalse die de titel op die manier moest laten aan Gaelle Lorge/SMAC met 3m20. Joosten verging het beter met een geslaagde opener op 3m60, meteen goed voor zekerheid over de juniorestitel. Na een geslaagde sprong over 4m05 liet ze de lat op 4m13 leggen, wat een nieuwe persoonlijke beste zou opleveren. Amper twee weken geleden kwam ze in het Franse Roubaix tot 4m12, goed voor de derde indoorprestatie aller tijden. Een nieuwe verbetering zat er zondag nog niet in.

Bij de junioren mannen kregen we een duel tussen Ylio Philtjens/TACT, de EYOF-kampioen uit 2022, en Mathias Urbanczyk/MOHA, de Europese kampioen U18 uit 2024. Met 5m32 had Philtjens met marge het sterkere seizoensbeste achter zijn naam tegenover 5m11 voor Urbanczyk. Goed voor respectievelijk de derde en vijfde indoorprestatie aller tijden bij

de junioren. Het verging Urbanczyk net zoals Lepère, want hij faalde driemaal op zijn openingshoogte. De weg naar de titel lag open voor Philtjens, die met 5m20 opnieuw een stevige hoogte klaarde. Zilver en brons waren op dat moment al veilig bij Elie Dumoulin/CSDY (4m90) en Jean-Lou Barthelemy/MOHA (4m90). Nadien liet Philtjens de lat op 5m33 leggen, een nieuwe recordhoogte. Maar net als Joosten bracht hij de lat driemaal naar beneden.



Lucas Plainchamp  
Foto Nadia Verhoft



voor **Lucas Descamps/USBW** (14m52) voor **Lilian Lecomte/RFCL** (14m15) en **Fedde Eyckmans/ABES** (13m46).

In het verspringen bij de junioren vrouwen telde elke centimeter voor het podium. Tot de vijfde sprong was het verschil tussen de top vier amper zeven centimeter. **Juliette Dupont/SMAC**, de vijfde van de Belgische indoorkampioenschappen AC, maakte uiteindelijk het verschil bij haar laatste sprongen met 5m80 als beste. **Eva Roth/SER** (5m68) en **Johanna Lyhne Wood/CSF** (5m62) mochten mee op het podium. Bij de beloftes moest vice-Belgisch indoorkampioene **Sara Van Hoyweghen/VOLH** als tweede (5m94) de titel laten aan een andere meerkampster. **Laura Van den Brande/VAC** deed namelijk beter dan ooit met haar winnende 5m99. Het brons was voor **Clara Lucas/RESC** (5m56). In het hinkstap waren de titels voor juniore **Eva Roth** met 11m87, die eerder al zilver haalde in het verspringen. Een beste jaarprestatie waarmee ze exact één centimeter beter deed dan **Osahajajie Okaka/BVAC** (11m86). Het brons was voor **Lucile Adant/ARCH** (11m35). **Thaïs Favoreel/STAX** had 11m63 nodig voor winst bij de beloftes. Ze bleef **Kato De Schepper/ASVO** (11m51) en **Jolijn Verhaeghe/HAC** (11m49) voor. Vorige week viel Favoreel nog net naast het podium, maar ze sluit haar seizoen wel af met een gouden plak.

## MEREL MAES OP PR-JACHT

Op de Belgische indoorkampioenschappen kwam **Merel Maes/VAC** nog niet in actie. **Marie De Troyer/VS** pakte toen de titel met juniore **Svea Van Laere/AVLO** op de tweede plaats. Dankzij een lager aantal foutsprongen haalde De Troyer ditmaal zilver en Van Laere het brons, nadat beiden wel 1m73 haalden. Niet onverwachts ging



Merel Maes  
Foto Nadia Verhofs

Maes een stuk hoger. Op 1m91 bracht ze voor het eerst de lat naar beneden, maar bij haar derde poging was het raak. Een evenaring van haar indoorrecord uit 2021, de derde beste Europese jaarprestatie bij de U23 en het deed haar zichtbaar deugd. Nadien deed ze één poging op 1m93, een evenaring van haar outdoorrecord. Maar ze hield het voor bekeken na één poging. Een bijzonder hoopvolle prestatie van Maes, die deze winter maar één keer in actie kwam en zich volop richt op het EKU23 in het Noorse Bergen. De limiet van 1m85 heeft ze alvast op zak, want de kwalificatieperiode voor de beloftes startte al op 1 januari.

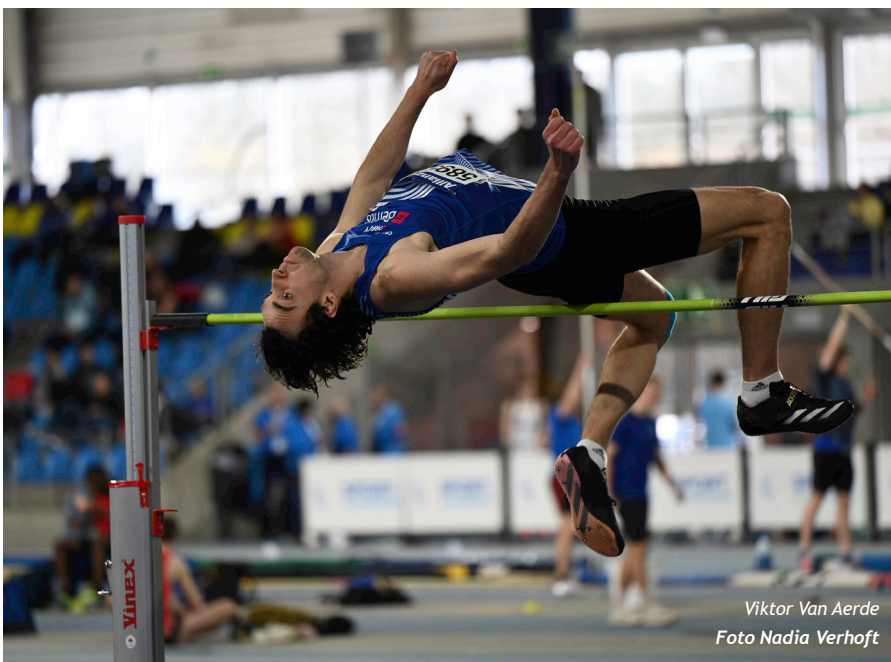
Bij de mannen waren de titels voor **Alexander Comte/SMAC** (2m08) en **Viktor Van Aerde/KAAG** (2m03). Comte deed nadien pogingen op 2m11, de limiet voor het

EKU20, maar de lat kwam driemaal naar beneden. Op het podium kreeg hij gezelschap van **Lorenzo Nys/DCLA** (2m03) en **Lowie Wauters/KAAG** (2m00). De Gentse meerkampster ging zondag trouwens voor het eerst over twee meter. Belofte Van Aerde kreeg het gezelschap **Audric Riga/FCHA** (1m95) en **Glen Van Liefveringe/KAAG** (1m90).

## VLIERZEELSE MANNEN OVER-TUIGEN MET DE KOGEL

In het kogelstoten waren de mannen van Vlierzele Sportief oppermachtig. Junior **Robbe Van Hoorde/VS** opende sterk met een persoonlijke beste van 16m93 en deed vervolgens nog een heel stuk beter. Met 17m25 uit zijn tweede poging ging hij voor het eerst voorbij zeventien meter en liet hij zelfs de vierde indoorprestatie aller tijden bij de junioren opmeten. Nadien ging Van Hoorde nog tweemaal voorbij zeventien meter en verwees hij topfavoriet **Miguel Colen/AVT** naar de tweede plaats. Vorig jaar kwam Colen indoor tot 17m18 en outdoor tot 17m60, maar vandaag werd het zilver met 16m48. Bij de beloftes pakte **Andreas De Lathauwer/VS** overtuigend een nieuwe titel met 18m15 voor **Alexander Anthonissen/KAPE** (17m57) en **Devlin Neyens/VAC** (15m56). Met 18m46 voldeed De Lathauwer als derdejaars belofte begin februari al aan de EKU23-limiet van 18m28. De één jaar jongere Anthonissen heeft 17m70 nodig voor Bergen en liet eind februari al 18m08 opmeten. De Belgische kampers gaan dus goed vertegenwoordigd zijn op de Europese kampioenschappen.

Bij de junioren vrouwen werd het uitkijken naar **Nafy Thiam/RFCL**. De Luikse is de Belgische recordhoudster bij de scholieren, zowel indoor als outdoor, en met 14m32 de



Viktor Van Aerde  
Foto Nadia Verhofs



derde performer aller tijden indoor bij de junioren. Het werd echter een stuk spannender dan verwacht dankzij een sterke **Lenne Jacobien/ACHL**. Met 13m76 zette zij een stevig PR neer bij haar eerste poging. Thiam zette orde op zaken bij haar tweede poging en met 13m95 haalde zij de Belgische titel binnen. **Manon Beernaert/HAC** pakte brons met 13m29. Bij de beloftes was Sara Van Hoyweghen, na haar zilveren medaille in het verspringen, ditmaal goed voor goud. Met 13m23 realiseerde zij dezelfde afstand als **Jo-Anne Liefoghe/DCLA**, maar een betere tweede poging (13m10 tegenover 13m04) leverde haar de titel op. **Laura Van den Brande** pakte met 12m92 haar tweede medaille van de dag na het goud in het verspringen.

## KOEKELKOREN STEEDS DICHTER BIJ 8"10

De 60m horden bij de junioren vrouwen begon met een late valse start. **Martha Geerardyn/ACW** was nog niet klaar, waardoor een tweede schot weerklonk. Geen problemen bij de herstart met het verwachte duel tussen **Luca D'hondt/PEGA** en **Camille Sonnevile/KAAG**. Beiden kregen 8"52 achter hun naam, maar de fotofinish duidde Sonnevile als nieuwe kampioene aan. Geerardyn mocht als derde (8"72) mee op het podium. Bij de beloftes kregen we ook een intens gevecht. Na een sterke start voor **Steffi De Saegher/ACW** kwam Belgisch indoorkampioene **AC Noor Koekelkoren/DCLA** hard opzetten. Zij aan zij liepen ze richting de finish tot De Saegher zich lichtjes mistapte. Met 8"22 evenaarde ze wel haar PR uit de reeksen, maar moest ze de titel aan Koekelkoren laten. De concurrentie met de Waaslandse stuwde Koekelkoren naar 8"13, eveneens een PR en de zevende indoorprestatie aller tijden bij alle categorieën. De Saegher staat met haar nieuwe PR op de tiende plaats in diezelfde ranglijst. Op



Noor Koekelkoren  
Foto Nadia Verhoft

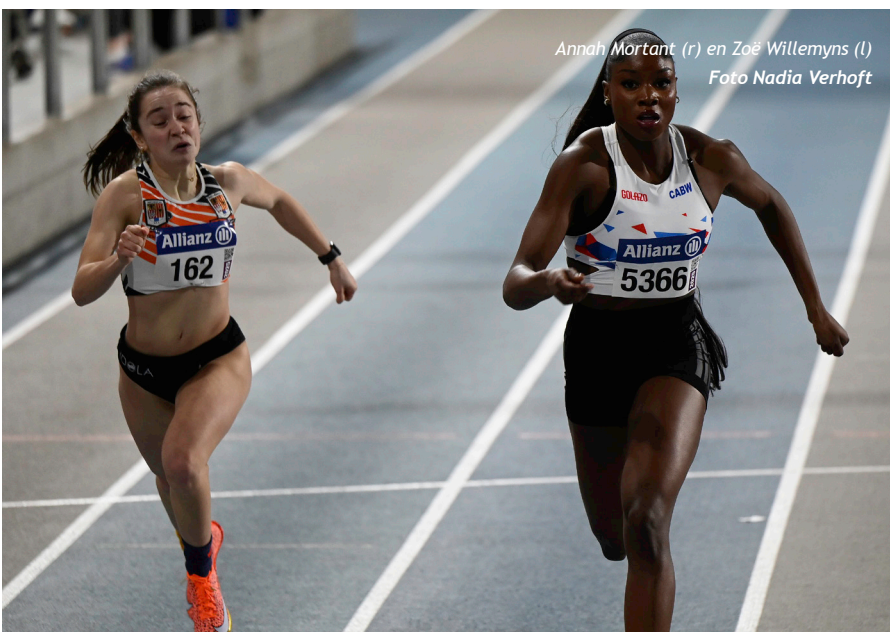
de vlakke finale van de 60m kregen we bij de junioren bijna hetzelfde podium. **Sonneville (7"50)** pakte haar tweede titel van de dag en **Geerardyn (7"68)** haar tweede bronzen exemplaar. **Lore Foesters/AVT (7"68)** nestelde zich als tweede tussen hen in. Bij de beloftes was **Tinne Vertongen/ROBA (7"55)** de beste voor **Noor Vermeiern/ACHL (7"66)** en **Jane Silverans/EA (7"69)**.

Op de horden bij de junioren mannen geen verrassing met winst voor **Lucas Cordonnier/HERV (8"04)** voor **Hugo Verzele/JSMC (8"13)** en **Cyril Dauchat/HERV (8"21)**. **Nemo Rase/USBW** kwetste zich tijdens de opwarming van de hordefinale, waardoor **Nathan Boone/DEIN** als schaduwfavoriet de Belgische titel pakte bij de beloftes. Met 8"16 won hij voor **Alexander Van Vliet/KAAG (8"52)** en **Senne Van Gelder/ACHL (8"57)**. Op de vlakke afstand was junior **Kobe Van Reamdonck/OEH** overtuigend de sterkste met 6"86. Zilver was voor **Jilcien Planchon/WS (7"05)** en brons voor **Robbe**

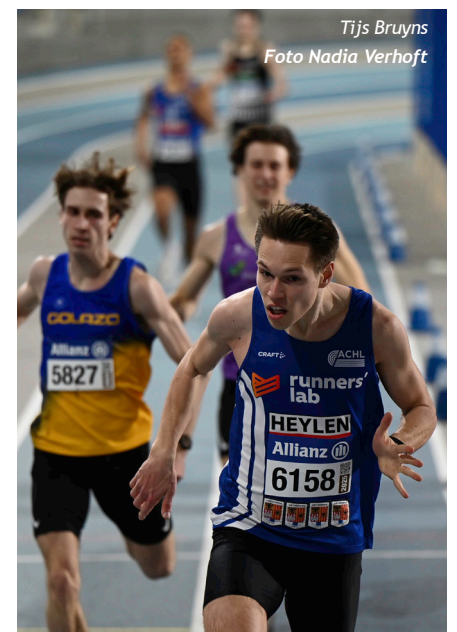
**Carchon/ROBA (7"12)**. Bij de beloftes loste favoriet **Robbe Torfs/AVLL** met 6"77 de verwachting in. Hij won met een evenaring van zijn PR voor **Dieter Bergs/ROBA (6"82)** en **Nils Romswinkel/OB (6"92)**.

## GEEN MAAT OP DE VRIESE

Geen verrassingen op de 200m bij de junioren vrouwen met winst voor **Lauren Petroci-Coninx/GENK**. Met 24"49 won ze overtuigend in een nieuwe beste jaarprestatie voor **Annah Mortant/CABW (25"45)** en **Zoë Willemyns/ABES (25"63)**. Bij de beloftes was de topfavoriete ook de beste met winst voor **Noor Vermeiren/ACHL (24"15)**. **Nona Heyvaert/LEBB (24"74)** en **Yelena Boone/KAAG (25"41)** vervulde het podium. Bij de junioren mannen maakte **Alexandre Boddewyn Dumon/CABW** zijn favorietenrol waar. Hij klokte 22"04, niet ver boven zijn beste jaarprestatie van 21"92. **Lucas Cordonnier** pakte zijn tweede medaille van de



Annah Mortant (r) en Zoë Willemyns (l)  
Foto Nadia Verhoft



Tijs Bruyns  
Foto Nadia Verhoft



AL 25.000 LOPERS INGESCHREVEN

EUROPEAN  
**RUNNING**  
CHAMPIONSHIPS

BRUSSELS » LEUVEN

MARATHON | HALF MARATHON | 10K

12-13 APRIL 2025



**RUN WITH THE  
CHAMPIONS**



SCAN FOR MORE INFO



GO WITH **GOLAZO**



dag als winnaar van de voorlaatste reeks met 22"48. Het brons was voor **Lars Vermaut/OEH** (22"49). Bij de beloftes stond geen maat op **Jaron De Vriese/ASVO**. Met 21"21 won hij voor **Nils Romswinkel** (21"77) en **Meindert Caudron/OB** (21"82). De Vriese bleef nipt boven zijn persoonlijke beste van 21"14 van eind januari.

Op de 400m lieten de favorieten zich meteen gelden. Zo nam jaarranglijstaanvoerder **Iris Bollengier/VS** het initiatief in de finale reeks bij de junioren. Ze hield stand tot het einde met 56"52 als resultaat en hield

**kasa Ntunu/OB** de wedstrijd open in de laatste rond. **Myrthe Baeten/EA** moest de leiderspositie afstaan, maar ze gaf zich niet gewonnen. Het werd een sprint met z'n drieën, want ook **Flore Vergote/RIEM** klampte zich vast aan het duo. Baeten deed wat ze kon, maar **Bukasa Ntunu** hield stand. Met 2'17"87 kroonde zij zich tot Belgisch kampioene voor Baeten (2'17"90) en Vergote (2'18"18). Bij de beloftes eveneens een strijd met drie atletes. **Maaike Vander Cruyssen/AZW** zorgde drie ronden voor het snelle tempo, maar op het einde hadden **Laure Bilo/ASVO** en **Elena Kluskens/EA**

Halverwege nam hij het initiatief in handen en kon een sterke **Gust Vancanneyt/FLAC** (1'56"23) en **Leon Coetsier/KAAG** (1'56"56) achter zich houden met een winnende 1'56"16. Bij de beloftes waren de verschillen nog kleiner. **Chiel De Cremer/ACP** en **Jeroen Leijssenaar/DUFF** doken met z'n tweeën naar de finish, maar het was De Cremer die met 1'56"35 de titel won voor Leijssenaar met 1'56"36. Het brons was voor **Adam Bougma/DS** (1'57"18).

Op de 1500m zijn junioren **Noor Jacques/DCLA** (4'47"34) en **Diogo Rocks/SER** (4'02"73) de nieuwe kampioenen. Rocks hield **Maceo Stroobant/VAC** (4'03"34) en **Sten Van Ouytsel/ROBA** (4'03"80) achter zich, terwijl **Jacques Sophie Dethier/MALM** (4'49"48) en **Lize Cuyt/SPBO** (4'53"84) kon voorblijven. Bij de beloftes maakten favorieten **Adeline Temmerman/AVR** en **Viktor Leenaert/AZW** hun rol helemaal waar met winst. Temmerman koos meteen voor de aanval en rondde haar solo succesvol af na 4'37"07. **Flore De Schepper/ASVO** (4'46"97) en **Maximillienne Lombard/RESC** (4'52"08) liepen als tweede en derde over de finish. Leenaert koos de tegenovergestelde tactiek. Na een gesloten wedstrijd sprong hij weg van alles en iedereen bij de doortocht aan de bel. Hij won dankzij een razendsnelle slotronde. Met 4'06"12 hield hij **Dieter Vaesen/AVT** (4'07"48) en **Thomas Bory/SPBO** (4'07"80) achter zich.

## REACTIES

**Viktor Leenaert/AZW** (winst 1500m beloftes met 4'06"12): *"Ik ben heel tevreden over het drieluik, Vlaams kampioen AC 3000m, Belgisch kampioen AC 3000m en nu ook het BK beloftes op de 1500m. Voor vandaag was ik wat onzeker omdat ik met een opkomende verkoudheid kamp, maar gelukkig heb ik er weinig hinder van ondervonden*



Jeroen Leijssenaar (l) en Chiel De Cremer (r)  
Foto Nadia Verhofs

**Sterre Provost/ASVO** (56"58) en **Audrey Mortant/CABW** (57"41) achter zich. Een gelijkaardig verloop bij de beloftes. **Isalie Vandael/AVT** pakte de kop en stond die niet meer af. Met 56"06 won ze de titel voor **Jana Kluskens/EA** (56"63) en **Amelie Sonnevillie/KAAG** (58"64). Bij de mannen was junior **Lucas Demol/WS** de beste met 48"89, een nieuwe beste jaarprestatie. **Enzo Legendre/ARCH** werd tweede in 49"18 en **Romain Bovi/SER** (49"85) vervulde het Waalse podium. Bij de beloftes kregen we een volledig Vlaams podium, maar het werd trekken en duwen voor de plaatjes. Bij de doortocht aan de bel was het dringen voor de koppositie. **Tijs Bruyns/ACHL** haalde het voor **Tibo Malumgré/LOOI**. Die kwam nog opzetten op het einde, maar de winst was voor Bruyns met 48"13 tegenover 48"64. **Simone Ambrico/ATLA**, trainingsgenoot van Malumgré in de groep van Philip Gilson, werd derde met 49"01

## ALWEER LAURE BILO MET UITZICHT OP EK U23

Op de 800m zorgden de junioren vrouwen voor de spannendste ontknoping. Na een gesloten wedstrijdverloop brak **Ruth Bu-**

de beste eindsprint. Met 2'07"07 won Bilo alweer deze winter. Kluskens werd tweede met 2'07"45 en Vander Cruyssen derde met 2'08"29.

Bij de junioren mannen werd **Yannick De-langhe/HAC** beloofd voor zijn kopwerk.



Viktor Leenaert  
Foto Nadia Verhofs



tijdens de wedstrijd. Ik ging sowieso, net zoals tijdens de andere indoorwedstrijden deze winter, voor de overwinning of het podium. De tijden zijn van ondergeschikt belang. Het was vooral om de titels te doen, waarbij ik probeerde te rekenen op mijn eindsprint. Deze prestaties geven alvast veel vertrouwen om samen met mijn trainer Marc Desmet verder te bouwen richting het zomerseizoen."

**Robbe Torfs/AVLL (goud 60m in 6"77):** "Mijn wedstrijd was vrij goed. Ik heb heel de winter te kampen gehad met een beetje krampen in de kuiten en de hamstrings. Dus de reeks was wel altijd OK, maar in de finale miste ik net dat tikkeltje extra. En dat heb ik vandaag nu wel gehad. Dat probleem is onder controle nu. ik ken Dieter Berghs heel goed: we trainen bijna elke dag samen. Ik weet dat het altijd nek aan nek is. Maar vandaag had ik de betere start. Ik nam een klein beetje voorsprong en ik wist dat hij er niet echt ging overkomen. Dus ik dacht van OK, gewoon behouden en ik heb het kunnen vasthouden tot op de meet. Het voornaamste voor mij in de zomer is nu gezond blijven. Binnenkort volgt er een trainingsstage met estafetteploeg 4x100m als voorbereiding op de World Relays in China. Verder kijk ik ook naar het EK U23 in het Noorse Bergen. Het is een ambitie om individueel te lopen, maar die tijden zijn stevig."

**Kyani Joosten/SACN (goud polsstok met 4m05):** "Over het algemeen ben ik wel tevreden. Mijn eerste sprongen op 3m60 en 3m75 waren technisch nog niet top, maar vanaf 3m90 zat ik echt wel in mijn ritme. Ik voelde ook dat ik heel vlot over die 4m05 ging. En ik voelde ook wel dat die 4m13, mijn record, er echt wel inzat. Ik vind het wel een beetje jammer dat het nu niet ge-



Dieter Berghs (5195) en Robbe Torfs (5787)  
Foto Nadia Verhofs

lukt is, maar ik ben toch wel redelijk tevreden met die 4m05. Dit seizoen was het vooral nog een beetje zoeken met de stokken, de aanloop en dat begint nu wel redelijk op zijn plaats te vallen. Ik heb stokken overgeslagen die eigenlijk een beetje overbodig waren op de wedstrijden. Dus, ik denk, als ik hiermee op deze manier nog een aantal wedstrijden had kunnen doen, dat er zeker nog een record had ingezet. Ik had ook met mijn trainer afgesproken om deze winter niet te veel wedstrijden te doen, zodat ik echt wel kon blijven doortrainen en goed aan mijn techniek kon werken. Over het algemeen ben ik wel tevreden dat ik dat record wel heb gehaald. Deze zomer is het EK U20. De limiet is 4m09. Ik hoop zeker die limiet nog te springen, zodat ik kan deelnemen aan het EK."

**Dieter Berghs/ROBA (zilver 60m in 6"82):** "Mijn wedstrijdvoorbereiding was niet ideaal: veel last gehad van mijn knie, van mijn popliteus specifiek. Dus ik heb eigenlijk een beperkte tot geen voorbereiding kunnen doen. De opwarming was pijnlijk. Ik voel het continu, ook al bij lichte impact. Maar het is nu de laatste wedstrijd. Dus ça va wel. Dat probleem zal wel opgelost geraken. Mijn winter was algemeen gezien niet goed en niet slecht. Wat het hoogtepunt van mijn winterseizoen was? Op het Belgisch kampioenschap alle categorieën was ik derde. Maar mijn hoogtepunt vind ik eigenlijk eerder dat ik geen last heb gehad van mijn hamstring dit seizoen en dat ik wel consistent goede tijden loop. Mijn gemiddelde ligt lager dan vorig jaar en ik zit dichterbij mijn PB. Ik weet dat als ik eens helemaal de goede wedstrijd heb, dat ik daar nog een pak onder kan gaan. Mijn doel deze zomer is het EK U23 in Bergen (red. Noorwegen) met de 4x100m-ploeg. Daar wil ik optimaal naar toewerken. Dat is ook een teamgebeuren. Dat is altijd leuker dan individueel. Op de 100m streef ik sowieso naar een tijd van in de 10"50."



Jasper Van Den Bulcke (5170)  
Foto Nadia Verhofs



**Merel Maes/VAC (goud hoog met 1m91):** "Het ging goed. Ik had het eigenlijk niet zo goed verwacht, omdat ik nu op een aanloop van 9-pas zit, en dat vergt aanpassing. Op training is die aanloop heel wisselvallig. Het is mij nu gelukt om die aanloop heel consistent te houden. In de opwarming zat het goed, maar ik heb dan wel heel lang moeten wachten (red. ze begon pas aan haar competitie op 1m73 toen de andere hoogspringsters bijna allemaal uitgeschakeld waren). Ik had eigenlijk niet verwacht dat ik zo hoog zou springen omdat het op training eigenlijk niet zo goed liep. Daarom ben ik wel een beetje geschrokken van mezelf met die 1m91. Deze winter heb ik heel veel getraind en het was een beetje zoeken voor die aanloop: wat met mijn pas? Wat past het beste bij mij? Ik heb dan examens gehad in januari. Vorig jaar was ik heel moe van de combinatie "competitie-examens". Dat hebben we deze keer anders gedaan. Het was een beetje afwachten hoe het gevoel op training zat om die competitie te beginnen omdat we sowieso die indooredstrijden als training gingen zien. Dat hadden we zo afgesproken. Ik ging normaal gezien vorige week deelnemen aan het BK Alle Categorieën. Maar ik had een beetje last aan de voet. daarom ben ik pas een week later begonnen en het is nu ook meteen goed gegaan."

**Nafy Thiam/RFCL (goud kogel met 13m95):** "Ik had me heel goed voorbereid. Ik heb op de trainingen echte wedstrijd-worpen gesimuleerd. Ik ben een beetje teleurgesteld over vandaag, omdat ik niet voorbij mijn record ben gekomen, ondanks een vierde poging die echt, echt veel verder was. Maar helaas was die ongeldig. Het was een goeie worp, maar ik geraakte uit balans. Ik heb me dit winterseizoen moeten aanpassen aan de 4kg zware kogel. Dat



Isalie Vandael  
Foto Nadia Verhoft

had wat tijd nodig. Pas in januari begon het beter te gaan. Wat het doel voor de zomer is? In de zomer wil ik de limiet halen voor het Europees kampioenschap U20. Dat zou geweldig zijn. In april ga ik twee weken op trainingskamp om echt continu te werpen, veel te trainen en helemaal aan het gewicht van 4kg te wennen. In de zomer zal ik veel wedstrijden doen en veel trainen zodat ik in augustus klaar ben voor het EK U20."

**Noor Koekelkoren/DCLA (goud 60m horden in 8"13):** (na haar reeks): "Ik heb een heel mooi indoorseizoen gehad. Ik werd provinciaal kampioene, Vlaams kampioene en Belgisch kampioene AC. Ik heb alle titels kunnen pakken. Ik ben heel tevreden over mijn winter. Wat de doelen in het zomerseizoen zijn? Aan het EK U23 mogen meedoen in Noorwegen. De limiet is 13"24. Dat

is pas bekendgemaakt. Het zal hard moeten gaan, maar ik denk wel dat het haalbaar is. Mijn PR is 13"39 met legale wind, maar ik heb ook al eens 13"22 gelopen met 2.2m windvoordeel. Dus, ik weet wel dat ik het kan, dat het in mijn benen zit. En ik heb deze winter ook al een grote progressie gemaakt, dus ik hoop die progressie door te kunnen trekken naar het zomerseizoen."

TEKST: Ben Ghyselincx

REACTIES: Koen Gardeyn



COVER Lucca Goossens  
FOTO Nadia Verhoft

**Atletiek Vlaanderen vzw**

@letiekleven 10 - Donderdag 6 maart

FOTO'S: Nadia Verhoft  
TEKST: Ben Ghyselincx  
REACTIES: Koen Gardeyn

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.