

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ KVV INDOOR



TOPPRESTATIES VOOR NOOR KOEKELKOREN EN ANDREAS DE LATHAUWER

Het Allianz Kampioenschap van Vlaanderen indoor in Gent was een aangenaam kijkstuk met heel wat spannende wedstrijden, maar echte uitschieters bleven uit. Andreas De Lathauwer zorgde in het kogelstoten met 18m45 wel voor de derde prestatie aller tijden en de 19-jarige Noor Koekelkoren snelde in de finale van de 60m horden naar een fraaie 8"20. Daarnaast waren ook de sprinters zeker op niveau. In de 60m-finale kregen we een unicum te zien. Rockets Rani Vincke en Janie De Naeyer finishten ex aequo in 7"39 en deelden het goud.

15m62 bleef ze Jo-Anne Liefoghe (DCLA - 13m34) en Elise Helsen (ACHL - 13m29) meer dan twee meter voor.

NOOR KOEKELKOREN SUPERSNEL

De 60m horden was een andere hoogstaande competitie. Bij de mannen was het vooral uitkijken naar het seizoensdebuut van Michael Obasuyi (OEH). Een week eerder was hij zijn nationaal record op de 60mH kwijtgespeeld aan zijn maatje Elie Bacari (DCLA) en iedereen was benieuwd om te zien in hoeverre de West-Vlaming de nieuwe toptijd van 7"51 al kon benaderen. In de reeksen liep hij soepel naar een mooie 7"64 en dat liet het beste vermoeden voor de finale. Daar liep het echter helemaal verkeerd. Hij staakte de strijd nog voor hij een horde overschreden had. Achteraf bleek dat zijn beide kuiten in een kramp geschoten waren en dat hij het zekere voor het onzekere wou nemen. Komend weekend komt hij normaal gewoon aan de start van de IFAM. Door zijn opgave lag de strijd voor het goud helemaal open. Uiteindelijk bleek meerkampster Jef Misplon (RCG) net iets sneller dan Iben Degryse (AVR): 8"10 tegenover 8"13. Het brons was voor Robin Goossens (ACME) in 8"21. Bij de vrouwen zorgde Noor Koekelkoren (DCLA) voor een bijzonder knappe prestatie. In de reeksen verbeterde ze haar persoonlijk record al tot 8"29 en in de finale deed ze met 8"20 nog een stuk beter. Ze staat daarmee de 9de op de nationale ranglijst aller tijden. Ook achter haar werden



Alexander Anthonissen
Foto Johnny De Ceulaerde

Lang niet alle Vlaamse toppers zakten zondag af naar de Gentse Topsporthal voor het Vlaams Kampioenschap indoor. Sommigen opteerden voor een wedstrijd in het buitenland, anderen waren nog op stage of spaarden hun krachten voor de IFAM, die dit weekend op het programma staat. Daarnaast zorgde de CrossCup in Hannuut ook voor enkele afwezigen op de middellange afstand. Toch werd het een aangename atletieknamiddag met heel wat mooie wedstrijden... en helaas ook veel blessures. Het Rode Kruis moest verschillende keren opdraven voor atleten die uitvielen met spierblessures. Het ergst was allicht junior Rune Vandezande (ADD) eraan toe. De jonge sprinter bleef na de aankomst van zijn 60m-finale haperen met zijn spikes en kwam hard ten val op zijn elleboog.

ANDREAS DE LATHAUWER OP RECORDKOERS

Puur sportief zorgde Andreas De Lathauwer (VS) voor een van de hoogtepunten. De kogelstoter begon nochtans heel moeizaam aan de competitie en liet bij zijn eerste twee pogingen een nulworp noteren. Daarna zette hij echter wel orde op zaken met een knappe 18m45 bij zijn vierde poging. Die prestatie was goed voor de Vlaamse titel en met die worp klimt hij

ook naar de derde plaats op de ranglijst aller tijden. Stilaan komt ook het nationaal record van Matthias Quintelier (18m92) in het vizier. Ook de één jaar jongere Alexander Anthonissen (KAPE) toonde zijn goeie vorm in Gent. Met een worp van 17m87 benaderde hij zijn persoonlijk record tot op 7 centimeter. Het brons was voor Kwinten Cools (DCLA) met 16m73. Bij de vrouwen ging de Vlaamse titel zoals verwacht naar Elena Defrère (KAAG). Met haar worp van



Iben Degryse
Foto Johnny De Ceulaerde

heel knappe prestatie geleverd. **Laures Bauwens (RCG)** verbeterde haar persoonlijk record tot 8"36 en werd mooi tweede. Het brons was voor **Angel Agwazie (OEH)** in 8"38 en daarmee komt ze stilaan weer in de buurt van haar persoonlijk record van 8"33.

SPURTERS OP NIVEAU

De 60m was zowel bij de mannen als bij de vrouwen een nummer waar enorm naar werd uitgekeken. **Kobe Vlemminckx (AVLL)** heeft zijn zinnen gezet op het EK indoor in Apeldoorn en daarvoor moet hij een tijd van 6"61 lopen. In de reeksen liep hij heel vlot naar 6"69 en dat opende perspectieven voor de finale. Daarin bleef zowel hij als het publiek een beetje op zijn honger, want hij klokke af na 6"72. Achteraf gaf hij te kennen dat hij, net als Obasuyi, last had van verkrampde kuiten. Na Vlemminckx kwam **Dieter Bergs (ROBA)** als tweede door de finish in 6"79 en legde **Robbe Torfs (AVLL)** met 6"86 beslag op de derde plaats. Bij de vrouwen zette **Rani Vincke (OEH)** in de reeksen met 7"34 de snelste tijd neer en klokke clubgenote **Janie De Naeyer** 7"39. Dat betekende voor beiden een evenaring van hun persoonlijk record. In de finale startte De Naeyer razendsnel, maar op het einde kwam Vincke nog enorm sterk opzetten. Beiden kwamen gelijktijdig over de finish in 7"38 en ook de fotofinish kon geen uitsluitsel brengen. Uiteindelijk kregen beide atletes de gouden medaille rond de hals. Het brons was voor **Laures Bauwens (RCG)** in 7"57.

RECORDS VOOR LIEN TORFS EN JARON DE VRIESE

Op de 200m verpulverde **Lien Torfs (AVLL)** haar persoonlijk record in twee fases van



Rani Vincke (l) en Janie De Naeyer (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

24"71 naar 23"87. Daarmee benadert ze zelfs haar persoonlijk record outdoor tot op 15 honderdsten. Ze bleef in de finale ook als enige onder de 24 seconden en kroonde zichzelf dan ook oververdiend tot Vlaams kampioene. Het zilver en het brons waren respectievelijk voor **Noor Vermeiren (ACHL - 24"00)** en **Lotte De Foer (ACW - 24"85)**. Bij de mannen stond er geen maat op **Jaron De Vriese (ASVO)**. In de reeksen liet hij al 21"25 optekenen en in de finale deed hij met 21"14 nog beter. Daarmee verbeterde hij zijn twee jaar oude persoonlijke record. Ruim achter hem finishte **Meindert Caudron (LEBB)** in 21"52 als tweede en het brons was voor **Jasper Annys (KAAG)** in 21"85.

Op de 400m bij de mannen ging **Christian Iguacel (AVLL)** er als een speer vandoor, maar de motor sputterde na 300m en uiteindelijk werd hij nog geresmonteerd door

Adrien Devriendt (ACME) en een fel aandringende **Jonas De smet (OEH)**. Het verschil tussen beide was miniem, maar de Vlaamse titel ging uiteindelijk toch naar Devriendt in 47"39. De Smet greep met 47"43, een nieuw persoonlijk record, naar zilver en Iguacel hield nog nipt clubgenoot **Maarten Heylen** af voor het brons: 47"70 tegenover 47"75. Bij de vrouwen was **Ilna Hanssens (ASVO)** duidelijk de sterkste. Ze liep naar een chrono van 54"60. Het zilver was voor **Manon De Marez (AVR)** in 55"33 en het brons voor **Messalina Pieroni (AVLL)**. Gezien het wat rommelig verloop van de wedstrijd zit er voor al deze atletes nog een veel snellere tijd in dit seizoen.

STERKE INHAALRACE VAN ARNE VERGISON

Op de middellange afstand ontbraken heel wat groet namen, maar dat deed niets af van de verdienste van de aanwezige atleten. Bovendien maakte de spanning ook heel veel goed. Vooral de 800m bij de mannen was een spektakelstuk. Het zag er lange tijd naar uit dat **Ruben Cornelus (OB)** en **Aaron Botterman (ACME)** onder elkaar gingen uitmaken wie met de titel ging lopen. Dat was echter zonder **Arne Vergison (HAC)** gerekend. De Houtlander had op het PK al uitpakket met een spectaculaire laatste ronde, waarbij hij Cornelus nog remonteerde. Hij deed dat kunststukje nogmaals over en keerde opnieuw vanuit een verloren positie terug om in de laatste rechte lijn nog op en over het leidende duo te gaan. Met gebalde vuisten een en oerschreeuw pakte hij zijn eerste Vlaamse titel bij de seniores. Met zijn chrono van 1'51"64 vestigde hij ook nog eens een nieuw persoonlijk record. Het zilver was uiteindelijk voor Cornelus in 1'51"97 en Botterman greep het brons in 1'52"30. Bij de vrouwen maakte **Jacintha Cornelis (VS)** er, bij gebrek aan tegenstand,



Jaron De Vriese
Foto Johnny De Ceulaerde

een onewomanshow van. De Oost-Vlaamse liep van start tot finish aan de leiding en vocht een strijd uit tegen zichzelf en de klok. Ze liep echter een zeer sterke wedstrijd, want haar tijd van 2'09"68 betekende een nieuw persoonlijk record. In een wedstrijd met de nodige tegenstand kan ze allicht nog een pak sneller.

SPANNENDE DUELS

Op de 1500m werd het vooral bij de mannen een spannende wedstrijd. **Jerome Kindt (AVR)** liet aanvankelijk het initiatief aan de andere atleten, maar volgde steeds aandachtig voorin. Bij het ingaan van de laatste ronde nam hij resoluut de leiding en niemand kon zijn eindsprint beantwoorden. Hij werd Vlaams kampioen in een tijd van 3'57"87. Het zilver en brons waren respectievelijk voor **Senne Van den Schoor (AVZK - 3'59"87)** en **Neel Corstjens (AVT - 3'59"50)**. Bij de vrouwen ging het er een kilometer lang heel rustig aan toe en in de laatste 500m maakte **Lore Quatacker (KAAG)** het verschil. Ze pakte haar tweede opeenvolgende Vlaamse titel in een tijd van 4'40"07. **Adeline Temmerman (AVR)** werd tweede in 4'43"60 en het brons was voor **Flore De Schepper (ASVO)** in 4'49"17. De 3000m bij de mannen werd ook helemaal in het slot van de wedstrijd beslist. Nadat **Lenn Teugels (ROBA)**, **Cedric Van de Putte (ROBA)** en **Bjarne Rasschaert (VS)** in de tweede wedstrijd helft de wedstrijd openbraken, was het uiteindelijk **Viktor Leenaert (AZW)** die op het einde over de snelste benen beschikte. Hij pakte goud in 8'33"86. Het zilver was voor **Lenn Teugels** in 8'34"97 en het brons voor ploegmaat **Cedric Van de Putte** in 8'36"60. Bij de vrouwen kwamen slechts vijf atletes aan de start. **Anne Schreurs (GENK)** nam van bij de start de leiding en **Daryna Omarova (VAC)** zette zich onmiddellijk in haar spoor. Dat was het beeld van de hele wedstrijd tot de voor-



Lore Quatacker
Foto Johnny De Ceulaerde

laatste ronde. Schreurs plaatste toen een versnelling die Omarova onvoldoende kon beantwoorden. Goud dus voor Schreurs in 9'55"61 en zilver voor Omarova in 9'57"29. Het brons was voor scholiere **Anna Ornelis (EA)** in 10'41"05.

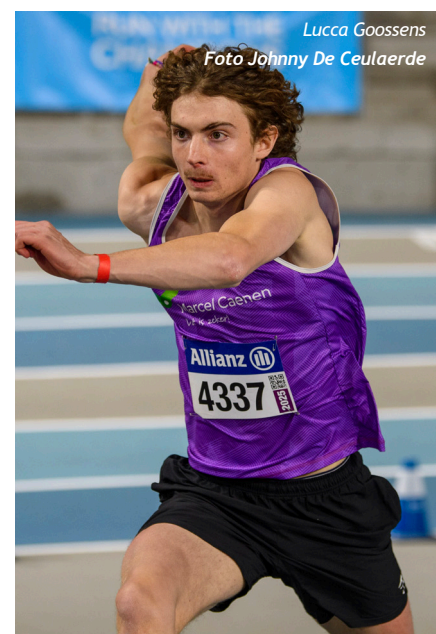
VERSPRINGGOUD VOOR GONNISSEN EN BEERNAERT

In het verspringen ging de titel zowel bij de mannen als bij de vrouwen naar de uitgesproken favoriet. **Jeroen Gonnissen (FLAC)** presteert al enkele weken op hoog niveau en bewees zondag nog maar eens zijn regelmaat. Hij liet vier sprongen van meer dan 7m40 noteren en met zijn winnende sprong van 7m48 bleef hij amper 2 centimeter verwijderd van zijn persoonlijk record. Het zilver was voor **Yente Vandersteen (AVT)** met 7m15 en **Simon Dekoninck (HAC)** mocht met 6m93 als derde op het podium. Bij de vrouwen arriveerde **Maité Beernaert (HAC)** in de Topsporthal met een ziektebriefje.

Ze was de afgelopen dagen ziek geweest, maar uiteindelijk besliste ze toch deel te nemen. Met 6m01 zette ze nog een meer dan degelijk prestatie neer en veroverde ze de Vlaamse titel. **Sara Van Hoyweghen (VOLH - 5m90)** en **Stefanie Brosens (TUAC - 5m69)** vervulde het podium. In het hinkstapspringen ging de titel bij de mannen naar junior **Lucca Goossens (ATLA)** met 14m99. **David Boda (DCLA)** greep met 14m43 zilver en het brons ging naar **Fedde Eyckmans (ABES)** met 13m23. Bij de vrouwen kregen we een spannende strijd tussen **Margot Delbare (AVT)** en **Florence Amon (VAC)**. Beiden hebben een persoonlijk record van voorbij de 12m en ook zondag flirtten ze met die grens. Uiteindelijk ging de titel met 11m99 naar Margot. Florence strandde op vier centimeter en haalde met 11m95 zilver. Het brons was voor **Silke Daeams (ABES)**.



Viktor Leenaert
Foto Johnny De Ceulaerde



Lucca Goossens
Foto Johnny De Ceulaerde

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



STEN GEENENS BLINKT UIT

In het hoogspringen zorgde **Sten Geenens (ASVO)** letterlijk en figuurlijk voor een hoogtepunt. De 22-jarige Oost-Vlaming legde een uitstekend parcours af en vestigde met 2m17 een nieuw persoonlijk record. Daarmee deed hij ruim beter dan zijn concurrenten **Arne Min (AVLL)**, die na een sprong over 2m08 de strijd staakte, en **Giebe Algoet (HCO)**, die 2m05 als beste sprong liet noteren). Bij de vrouwen was het juniore **Svea Van Laere (AVLO)** de Vlaamse titel behaalde. Zij ging als enige over 1m76 en

Ik had gehoopt dat die er vandaag al zou komen, maar goed er komen zeker nog een aantal kansen. De laatste jaren gaan mijn prestaties in stijgende lijn en da's een leuke vaststelling. Als atleet probeer je te sleutelen aan al je zwakheden en zie je hoever je kan raken, maar het is geen garantie op succes. Nadat ik vorig jaar twee keer de Vlaamse titel nipt misliep, ben ik blij dat het deze keer wel raak is. Op BK zal de tegenstand nog van een ander niveau zijn, maar misschien werkt zoets ook inspirerend."

liet ook één goeie poging zien op 2m20 en dat geeft vertrouwen. Er komen nog heel wat kansen deze winter om die hoogte ook eventueel te klaren."

Elena Defrère (KAAG - goud kogelstoten met 15m62): "Ben niet echt tevreden met het resultaat. Mijn opwarming ging vrij goed, maar tijdens de wedstrijd begon ik allerlei fouten te maken. Door mijn stage heb ik deze winter iets minder vaak goegoid dan normaal. De consistentie is er nog niet helemaal. Maar goed, het seizoen duurt nog een tijdje. Als ik erin slaag om een paar keer boven de 16m te gooien, dan is mijn seizoen geslaagd."

Jacintha Cornelis (VS - goud 800m in 2'09"68): "Ik was vooraf eigenlijk een beetje teleurgesteld dat er zo weinig tegenstand was, maar ik heb me er bij neergelegd. Ik heb er gewoon mijn eigen wedstrijd van gemaakt en da's op zich ook wel eens goed. Ik liep hier een indoor PR en da's natuurlijk heel leuk. Ik weet dat er sowieso nog veel meer in zit, maar om een toptijd te lopen heb je tegenstand en een ideale wedstrijd nodig. Op de IFAM zal het daaraan allicht niet ontbreken."

Arne Vergison (HAC - goud 800m in 1'51"64): "Door mijn examens was ik eigenlijk best vermoeid en op training liep het de laatste dagen ook wat minder. Ik had er dus eigenlijk niet veel vertrouwen in. Tijdens de wedstrijd voelde ik dat het tempo net iets te snel was voor mij en ik heb gewoon mijn eigen tempo gelopen. In de laatste ronde heb ik alles uit de kast gehaald om te zien waar ik nog zou uitkomen. Ik weet dat ik een sterk eindshot heb, maar dat ik Ruben en Aaron, toch wel twee vaste waarden, nog voorbij ging gaan had ik vandaag niet verwacht. Ik train sinds dit jaar bij de groep van Andy Inghelbrecht



Hanne Vandenbroucke
Foto Johnny De Ceulaerde

deed daarmee drie centimeter beter dan **Marie De Troyer (VS)** en **Nicasina Rossaert (VAC)** die respectievelijk zilver en brons paktten. In het polsstokspringen mochten **Jaan Bal (OEH)** en **Thomas Van Nuffelen (DCLA)** de Vlaamse titel delen. Beiden gingen bij hun eerste poging over 5m00 en legden daarna de lat op 5m20. Dat bleek voor beiden momenteel nog iets te hoog gegrepen. Het brons ging naar **Stan Vertommen (ROBA)** met 4m80, een evenaring van zijn persoonlijk record. Bij de vrouwen gingen zowel **Marijke Wijnmaalen (DCLA)** als **Kyani Joosten (SACN)** over 3m90. Aangezien Marijke daarvoor een poging minder nodig had dan Kyani, won zij de competitie. Marijke heeft echter de Nederlandse nationaliteit en daardoor ging de Vlaamse titel toch naar Kyani. Het zilver ging naar **Fleur Hooyberghs (ACHL)** met 3m80 en **Hanne Vandenbroucke (KKS)** werd met 3m70 derde.

Sten Geenens (ASVO - goud hoogspringen met 2m17): "Ik had gehoopt om mijn persoonlijk record te springen, maar je weet natuurlijk nooit hoe een kampioenschap zal verlopen. Ik voelde me energetisch en zat heel goed in de wedstrijd. Ik ben blij dat eindelijk eens alles wat meezat. Ik

REACTIES

Jeroen Gonnissen (FLAC - goud verspringen met 7m48): "Mijn sprongen zijn heel constant en dat stemt me zeker tevreden. Alleen is het wachten op die uitschieter.



Jacintha Cornelis
Foto Johnny De Ceulaerde

en dat biedt toch veel voordelen. Ik train nu samen met Aurèle Vandeputte en Timon Inghelbrecht en dat stuwt je sowieso naar een hoger niveau. De vooruitgang die ik nu al geboekt heb, belooft alleen maar voor deze zomer.”

Maité Beernaert (HAC - goud verspringen met 6m01): “Ik ben blij dat ik hier kon aantreden, want ik ben de afgelopen dagen behoorlijk ziek geweest. Ik had dan ook totaal niet verwacht dat ik vandaag de 6 meter ging halen. Dat belooft gewoon voor de rest van het seizoen. Het voelt allemaal goed op training en ik denk wel dat er iets moois zit aan te komen. Ik ben ook veranderd van coach. Ik train nu onder Bjorn Messiaen, die ook Jeroen Gonnissen coacht, en die nieuwe wind doet wel deugd.”

Jef Misplon (RCG - goud 60mH in 8"10): “De titel zelf vind ik niet zo belangrijk, maar wel mijn chrono. Het was een ideale wedstrijd voor mij en ik ben super tevreden dat ik mijn persoonlijk record hier loop. Ik heb niet opgemerkt dat Michael uit de wedstrijd was gestapt. Ik was helemaal op mezelf gefocust en liep mijn eigen race”.

Jerome Kindt (AVR - goud 1500m in 3'57"87): “Ik dacht dat het veen tactische wedstrijd ging worden, maar gelukkig nam er iemand het voortouw. De wedstrijd verliep voor mij ideaal en bij het ingaan van de laatste ronde heb ik de kop genomen. Op papier was ik hier vandaag de favoriet en dat ben ik totaal niet gewoon. Ik heb dan het gevoel dat iedereen naar me kijkt en ik loop liever vanuit de underdogpositie. Maar goed, zoiets maakt je als atleet ook beter. Deze overwinning en deze titel doen me heel veel deugd. Ik ben sowieso niet iemand die heel vaak wint en goud pakken op een Vlaams kampioenschap is dan ook



Arne Vergison (r), Ruben Cornelus (m) en Aaron Botterman (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

heel mooi.”

Lore Quatacker (KAAG - goud 1500m in 4'40"07): “De wedstrijd verliep zoals ik gehoopt had : 1000m rollen en daarna 500m snel. Ik was misschien wel favoriet, maar ik had toch wat schrik van Adeline Temmerman. Ik had de laatste maanden af te rekenen met een ijzertekort en daardoor waren mijn prestaties deze zomer ook niet zoals ik verwacht had. Nu is het terug onder controle en bouw ik beetje bij beetje aan de weg terug. Ik weet dat ik nog een behoorlijke achterstand heb ten opzicht van de andere meisjes van mijn niveau, maar ik hoop er tegen deze zomer opnieuw helemaal te staan.”

Noor Koekelkoren (DCLA - goud 60mH in 8"20): “De titel is heel mooi, maar het is vooral de chrono die me heel veel voldoening

schenkt. Ik was al een tijdje aan het azen op een knalprestatie. Ik voelde op training dat het allemaal heel erg goed zat, maar in wedstrijden kwam het er nog niet helemaal uit. Vandaag lukte het dan wel. Ik denk dat er zeker nog marge is voor verbetering. Ik heb de wedstrijd nog niet echt kunnen analyseren, maar ik denk dat ik tussen de hordes nog progressie kan maken. Voor aanvang van het seizoen had ik 8"15 als doel gesteld. Ik denk dat dit haalbaar moet zijn. De EK-limiet bedraagt 8"07 en dat is misschien nog net iets te hoog gegrepen. Maar zeg nooit nooit. De 60m indoor is heel leuk omdat het zo snel gaat en iedereen heel dicht bij elkaar zit, maar met het oog op kampioenschappen gaat mijn voorkeur wel uit naar de 100mH. Ik mik deze zomer sowieso op het EK U23.”

Rani Vincke (OEH - gedeeld goud 60m in 7"39): “Ik was blij met mijn reeks, maar niet met mijn finale. Daarin heb ik mijn start helemaal gemist, maar gelukkig was mijn laatste 30m dan wel weer goed. Ik heb het gevoel dat er veel meer inzit en dat ik rijp ben om mijn persoonlijk record te lopen, maar veel zal afhangen van de eerste 15 meter. Misschien ben ik een beetje te streng voor mezelf, want dit is natuurlijk ook mijn eerste wedstrijd van het seizoen en ik zit ook midden in de examens. Op naar de IFAM.”

Svea Van Laere (AVLO - goud hoogspringen met 1m76): “Twee weken geleden was het op het PK niet echt goed en daardoor had ik vandaag toch ook wel wat stress. Gelukkig verliep het vandaag een heel stuk beter. Ik spring nu 1m76 en bleef daarmee slechts 2cm onder mijn record. Mijn pogingen op 1m79 waren ook behoorlijk goed, dus ik voel dat het zeker inzit.”



Svea Van Laere
Foto Johnny De Ceulaerde

Janie De Naeyer (OEH - gedeeld goud 60m in 7"39): "Ik ben zeer tevreden. Ik loop vandaag mijn PR met 0"01 en daar moet je altijd blij mee zijn. Het was ook een leuke wedstrijd. De strijd met Rani was er zeker wel, maar het voelde ook heel vriendschappelijk aan. Een leuke manier om het indoorseizoen mee te starten. Als ik mijn wedstrijd analyseer, dan denk ik dat mijn start heel goed was, maar dat mijn laatste stuk en mijn acceleratie nog iets beter kan. Ik heb van het indoorseizoen zeker een doel gemaakt, maar ik blijf wel een typische 100- en 200m loopster."

Andreas De Lathauwer (VS - goud kogelstoten met 18m45): "Bij mijn eerste wedstrijd had ik ook al 18m30 gegoid en ik hoopte dan ook om opnieuw in die buurt te gooien. Ik startte welk niet goed met twee nulworpen, maar uiteindelijk is het goedgekomen. Ik ben echt wel tevreden van die 18m45. Het seizoen is nog jong en ik merk te bij mijn laatste worpen dat ik vrij laag zat en die afwerking staat nog niet helemaal op punt. Hopelijk de komende weken steeds beter en verder."

Viktor Leenaert (AZW - goud 3000m in 8'33"86): "Vandaag telde eigenlijk alleen de titel en de tijd was niet echt belangrijk. Ik voelde me bij de start wel niet echt zelfzeker, want ik zit momenteel in volle examenperiode. Gelukkig waren er een aantal atleten die het initiatief namen en ik heb eigenlijk heel aandachtig gevolgd en op het einde met mijn snelheid het verschil gemaakt. Ik loop deze winter nog het BK U23 en alle categorieën en daar wil ik ook echt wel goed voor de dag komen."

Kobe Vleminckx (AVLL - goud 60m in 6"72): "Ik ben eigenlijk niet echt tevreden over mijn prestaties vandaag. Ik be-



Ilana Hanssens
Foto Luc Dequick

schouw het een beetje als een gemiste kans. In de reeksen liep ik heel vlot naar 6"69 en ik hoopte dan ook om in de finale in de buurt van de EK-limiet van 6"61 te komen. Jammer genoeg had ik in de finale last van krampen in de kuiten. Bij de eerste stap voelde ik de kramp in mijn rechterkuit schieten en daarna ook in de linker. Ik ben dan ook een beetje op reserve naar de finish gelopen. Het is jammer eigenlijk, want ik merk dat de vorm heel goed is. De verklaring voor die krampen is dat ik allicht een tekort aan magnesium had. Ik ben begin deze week gestopt met het nemen van magnesiumsupplementen en ik denk dat mijn lichaam daardoor wat in de war is. Het doel is en blijft kwalificatie voor het EK. Ik ben er de laatste jaren steeds heel dichtbij geweest, maar vaak zorgden blessures of ziektes ervoor dat ik steeds op het verkeerde moment uitviel. Nu ben ik

gezond en ik hoop dat het een van de komende weken wel lukt."

Ilana Hanssens (ASVO - goud 400m in 54"60): "Vorige week liep ik helemaal alleen naar een PR van 54"45 en ik wist dus wel dat de vorm goed zat. Het was een beetje uitkijken hoe goed de tegenstand voor de dag zou komen, maar ik had allerlei scenario's in mijn hoofd en ik wist dat ik een goeie kans maakte om te winnen. Ik ben ervan overtuigd dat ik nog een stuk sneller kan. Als ik in een goeie wedstrijd iemand kan volgen die goed kan doortrekken tot aan het einde, dan moet een tijd onder de 54" mogelijk zijn."

TEKST: Gunther Dekie



COVER Noor Koekelkoren.
FOTO Johnny De Ceulaerde

Atletiek Vlaanderen vzw

@letiekleven 3 - Woensdag 29 januari

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
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.