

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ BK INDOOR



IMKE VERVAET MET BR 200M IN BESTE VORM OOI

Het Allianz BK indoor is altijd een uitgelezen kans om onze nationale topatleten eens in eigen land aan het werk te zien. Om uiteenlopende redenen ontbraken dit weekend echter nogal wat grote namen, maar dat maakte het kampioenschap er niet minder interessant op. De grote uitblinker was zonder enige twijfel Imke Vervaet. De atlete van Racing Gent verpulverde haar eigen Belgisch record op de 200m en met een chrono van 23"01 staat ze momenteel zelfs op de derde plaats in Europa. Elie Bacari zorgde met zijn tijd van 7"59 op de 60mH voor een ander hoogtepunt. Verder waren sprinters Rani Rosius en Simon Verherstraeten op niveau en was de 800m bij de vrouwen met een indrukwekkende Camille Laus van heel hoog niveau.

056

Allianz

ATLETIEK
VLAANDEREN



Dat ze in bloedvorm verkeert, liet Imke Vervaet/RCG twee weken geleden al zien tijdens de Aalsterse Indoormeeting. Daar liep ze op de 400m naar een chrono van 51"99 en een rechtstreekse kwalificatie voor het EK indoor in Apeldoorn. Op het BK indoor opteerde de Gentse voor de 200m en ook op die afstand maakte ze indruk. Nadat ze in de reeksen al 23"33 had laten optekenen, stormde ze in de finale naar een fantastische 23"01. Daarmee verbeterde ze haar eigen nationaal record met maar liefst 25 honderdsten. Deze chrono is momenteel zelfs goed voor de derde Europese jaarprestatie. Achter haar liep ook Lien Torfs/AVLL een uitstekende wedstrijd, want ze klokte af na 23"49, wat goed is voor de vijfde nationale prestatie aller tijden. Nog op de 200m liep scholier Maya Wintquin/SER naar 24"14 en een nieuw Belgisch record. De Waalse haalde in de finale nipt het podium niet, want ze moest het brons laten aan Noor Vermeiren/ACHL, die 24"08 liet optekenen. Bij de mannen ging de overwinning behoorlijk autoritair naar Camille Snyders/WACO. Hij liep naar een nieuw persoonlijk record van 21"31. Het zilver en brons was respectievelijk voor Geoffrey Jacques/SER (21"67) en Cobe Plasschaert/VOLH (22"00).

SPURTERS OP NIVEAU

Op de 60m bij de mannen werd vooraf heel hard uitgekeken naar een duel tussen Kobe Vleminckx/AVLL en Simon Verherstraeten/AVLL. Jammer genoeg moest Vleminckx door ziekte afzeggen en daardoor was het vooral de buiten competitie lopende Iraniër Hassan Taftian, die Verherstraeten moest vooruitstuwen naar een topchrono. Verherstraeten klopte de Ira-

niër in de finale en liep met 6"65 ook een nieuw persoonlijk record. Een EK-ticket leverde die prestatie echter niet op, want daarvoor is een chrono van 6"61 vereist. Taftian klokte 6"70 en daarachter greep Jordan Paquot/SER met 6"81 het zilver en mocht Dieter Berghs/ROBA met 6"82 eveneens op het podium. Bij de vrouwen liet Rani Rosius/AVT zien dat haar vormcurve in stijgende lijn gaat. In de reeksen liep ze al naar 7"28 en in de finale klokte ze 7"20, een seizoensbeste. Daarmee krijgt ze stilaan opnieuw haar persoonlijk record van 7"12 in het vizier. Achter haar dook Rani Vincke/OEH voor het eerst in haar carrière onder de 7"30 en daarmee klimt ze naar de zevende plaats op de ranglijst aller tijden. Het brons was voor Janie De Naeyer/OEH met een tijd van 7"35.

BACARI KLAAR VOOR EKI

De 60mH was zowel bij de mannen als bij de vrouwen van uitstekend niveau. Bij de mannen moest Elie Bacari/DCLA het zonder zijn maatje Michael Obasuyi/OEH stellen, want de Oostendenaar moest geblesseerd afzeggen. Toch tankte Bacari vertrouwen met het oog op het EK indoor, want hij liep in de finale naar een sterke 7"59. Eerder dit seizoen snoepte hij met 7"51 het Belgisch record af van Obasuyi en als hij op het EK in de buurt van die chrono kan lopen, dan behoort een medaille tot de mogelijkheden. Nolan Vancauwemberghe/MOHA werd tweede in 7"87 en het brons was voor Iben Degryse/AVR in 8"15. Bij de vrouwen veroverde Noor Koekelkoren/DCLA na de Vlaamse nu ook de Belgische titel. In een spannende finale liep ze naar 8"17, een nieuw persoonlijk record, en hield ze een sterke Steffi De Saegher/ACW (8"22)



en **Laures Bauwens/RCG** (8"23) af. Ook voor hen betekende die chrono een nieuwe persoonlijke besttijd.

SEGERS EN COUCKUYT OP DE 400M

De Chileense **Martina Weil Restrepo/OEH** is al lang geen onbekende meer op de Belgische pistes en zondag leverde ze een top-prestatie door, buiten wedstrijd uiteraard, de 400m te winnen in 51"87. Daarmee verbeterde ze het Chileense nationale record en staat ze nu ook derde op de Zuid-Amerikaanse ranglijst aller tijden. Achter haar woedde een intense strijd tussen **Paulien Couckuyt/VAC** en **Ilana Hanssens/ASVO** voor de Belgische titel. Uiteindelijk was het Couckuyt die als eerste over de streep kwam in 53"58 en daarmee is ze slechts één honderdste trager dan haar persoonlijk record dat al dateert van 2021. Hanssens pakte het zilver in 53"98 en het brons was voor **Manon De Marez/AVR** die in een andere reeks 54"48 liet optekenen. Bij de mannen oogde het deelnemersveld, ondanks de afwezigheid van **Alexander Doom/AVR**, **Dylan Borlée/OEH** en **Christian Iguacel/AVLL**, indrukwekkend. Er stond ook heel wat op het spel. Naast de nationale titel moesten ook nog de plaatsjes voor het estafetteteam verdeeld worden. **Daniel Segers/RESC** is de man in vorm want, nadat hij vorige week in Gent met 46"21 de B-limiet voor Apeldoorn liep, kroonde hij zich zondag met 46"47 tot Belgisch kampioen. Met die prestatie sprokkelde hij voldoende punten om zich via de Europese ranking individueel te kwalificeren voor het EK indoor. **Jonathan Sacoor/OEH** liep met een persoonlijk record van 46"71 naar zilver en **Julien Watrin/DAMP** greep met 46"75 het brons



Daniel Segers
Foto Luc Dequick

HOOG NIVEAU OP DE 800M

De 800m bij de vrouwen was van ontzettend hoog niveau. **Camille Laus/OEH**, die nog maar pas terug is uit de Verenigde Staten, zorgde van bij de start voor een verschroeiend tempo en nam zo het hele pak op sleeptouw. **Mariska Parweyck/EA** bleef het langst in haar spoor, maar moest uiteindelijk haar meerdere erkennen in Laus. Ze liep immers op indrukwekkende wijze naar 2'02"62 en de vijfde prestatie aller tijden. Parweyck klokte af na 2'03"69, een chrono die naast het Belgisch record bij de W35 masters ook een negende plaats op de ranglijst aller tijden opleverde. **Laure Bilo/ASVO** was met 2'04"16 goed voor brons. De eerste acht atletes in de finale finishen allemaal onder de 2'08". Een ongekennd hoog niveau. Bij de mannen ontbraken met **Elliott Crestan/SMAC**, **Tibo Desmet/RCG** en **Pieter Sisk/DCLA**, die wel aantrad op de

1500m, onze nationale toppers. Toch kregen we met **Timon Inghelbrecht/HAC** een zeer mooie nationale kampioen. De pas 21-jarige Houtlander verbeterde zich dit seizoen tot 1'47"97 en liep vorige week ook nog een bijzonder sterke 1000m (2'20"78). Hij nam van bij de start de leiding en gaf die nooit meer af. Hij finishte uiteindelijk in 1'49"90 en hield nipt een verbazend sterke **Aaron Botterman/ACME** (1'50"24) af, die gesteund werd door een enorm luide supportersgroep in "De Bocht". **Mattis Tanghe/AVMO** werd derde in 1'50"90.

BILO TACTISCH, SISK SOLO

De 1500m bij de vrouwen was een zeer tactische wedstrijd die pas in de laatste ronde openbarstte. **Marie Bilo/ASVO** had de hele wedstrijd controle en wist in de laatste 150m een aanval van **Lore Quatacker/KAAG** af te slaan. Meer nog, ze had zelf nog een enorm sterk eindschot in huis en greep overtuigend de nationale titel. De eindtijd, 4'46"07 was dan ook van ondergeschikt belang. Het zilver was voor **Lore Quatacker** en het brons ging naar **Nel Vanopstal/ACME**. Bij de mannen kreeg favoriet **Pieter Sisk/DCLA** aanvankelijk nog **Lennert Dewulf/RCG** in zijn spoor, maar uiteindelijk werd het in de tweede wedstrijd helft nog een solorace. Hij finishte uiteindelijk in 3'43"82 en mag zich nu Belgisch kampioen 1500m outdoor en indoor noemen. **Lennert Dewulf** was met een persoonlijk record van 3'48"20 goed voor zilver en **Thibau Van Den Bussche/VOLH** (3'54"50) won de spannende strijd voor het brons van **Sébastien Fauconnier/RFCL** en **Neel Corstjens/AVT**. Op dit kampioenschap stond voor het eerst ook een 3000m voor vrouwen op het programma. De titel was voor **Laura Schadron/ZWAT** in een tijd van 9'46"96. Het zilver en brons was respectievelijk voor **Eline Pinter/RESC** (9'50"26) en **Julie Van De Walle/**



Camille Laus
Foto Luc Dequick

ACW (9'51"30). Bij de mannen leek het BK wel een heruitgave van het Vlaams kampioenschap. Alles werd beslist in de laatste ronde en opnieuw was het **Viktor Leenaert/AZW** die met een splijtende versnelling naar de titel liep. Ondanks de trage aanvangskilometer liep de West-Vlaming met 8'30"84 toch nog naar een nieuw persoonlijk record. **Cedric Van De Putte/ROBA** werd tweede in 8'32"83 en het brons was voor **Antoine Schauwers/SPA** in 8'35"26.

STERKE KWINTEN COOLS

Het kogelstoten bij de mannen staat de laatste jaren garant voor een spannende competitie tussen **Kwinten Cools/DCLA**, **Alexander Anthonissen/KAPE** en **Andreas De Lathauwer/VS**. Ze stuwden elkaar als het ware naar een hoger niveau en zorgen ervoor dat de top tien aller tijden om de haverklap overhoop gehaald wordt. Zondag was het Kwinten Cools die zich de beste toonde met een worp van 18m38, wat een nieuw persoonlijk record en de vierde prestatie aller tijden betekende. Het zilver was voor Alexander Anthonissen die de kogel 18m08 ver stootte. Ook voor hem betekende dat een nieuw persoonlijk record en de zesde plaats op de ranglijst aller tijden. Vlaams kampioen Andreas De Lathauwer moest zich tevreden stellen met brons en 17m96. Bij de vrouwen kregen we ook een spannende strijd tussen **Jolien Boumkwo/VAC** en **Elena Defrère/KAAG**. Boumkwo stootte bij haar vierde poging de kogel 15m60 ver en dat leek voldoende te zijn voor de titel. Bij haar laatste poging deed Defrère uiteindelijk toch nog beter. Ze kwam tot 15m78 en daarmee kroonde ze zich dus tot Belgisch kampioene. Boumkwo pakte zilver en eerstejaars juniore **Nafy Thiam/RFCL** mocht als derde op het podium. Haar 14m32 was trouwens de derde prestatie aller tijden bij de juniore.



Kwinten Cools
Foto Luc Dequick

LBFA-RECORD ILONA MASSON

Het verspringen bij de mannen was ook een spannende tweestrijd tussen **Jeroen Gonnissen/FLAC** en **Yanni Sampson/RFCL**. Gonnissen liet bij zijn tweede poging een PR van 7m68 noteren en leek de titel te grijpen, maar in zijn laatste poging ging Sampson met 7m71, ook een persoonlijk record, hem nog voorbij. Het brons was voor **Jente Hauttekeete/KAAG** met 7m35. Bij de vrouwen was **Maité Beernaert/HAC** de beste met een sprong van 6m18. Zij werd op het podium geflankeerd door **Sara Van Hoyweghen/VOLH** (6m01) en **Elodie Fracart/ADD** (5m82). In het hinkstappen zorgde **Ilona Masson/FCH** bij de vrouwen voor een bijzonder knappe prestatie. Met een sprong van 13m75 zette ze de twee prestatie aller tijden en een LBFA-record neer. Daarnaast legde ze met sprongen van 13m62, 13m73, 13m71 en 13m60 een enorme consistentie aan de dag. Het zilver was voor **Florence Amon/VAC** met 12m10 en **Margot Delbare/AVT** werd met 11m88 derde. Bij de mannen

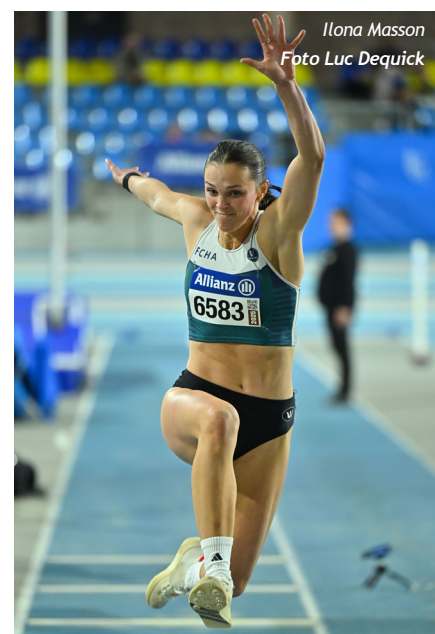
waren het vooral de jongeren die de competitie kleurden. Junior **Lucca Goossens/ATLA** werd met een persoonlijk record van 15m09 Belgisch kampioen en staat daarmee ook zesde op de nationale ranglijst aller tijden.

BROEDERS EN VEKEMANS

Geen verrassingen in het polsstokspringen. **Elien Vekemans/DCLA** won bij de vrouwen met een sprong over 4m51. **Hanne Vandembroucke/KKS**, die met 3m85 haar persoonlijk indoorrecord met maar liefst 15 centimeter verbeterde, was goed voor zilver en **Lola Lepère/RESC** haalde met 3m80 brons. Bij de mannen had **Ben Broeders/DCLA** aan één geldige sprong voldoende om de nationale titel veilig te stellen. Hij ging over 5m40 en verwees daarmee **Jaan Bal/OEH**, die over 5m35 ging, naar de tweede plaats. Het brons ging naar **Thomas Van Nuffelen/DCLA** met 5m20. In het hoogspringen bij de



Ben Broeders
Foto Luc Dequick



Ilona Masson
Foto Luc Dequick

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



vrouwen ging de titel naar **Marie De Troyer/VS** met een sprong over 1m75. **Svea Van Laere/AVLO** overschreed dezelfde hoogte, maar had daar een poging meer voor nodig en werd dus tweede. Het brons was voor **Zoé Depas/MOHA** met 1m70. Bij de mannen haalde **Sten Geenens/ASVO** het met 2m10 voor **Jef Vermeiren/ACHL**, die vrede moest nemen met 2m05. Het brons ging naar **Jos Gamuela Ngamuguela/RESC** met 2m00.

poging. Voor mij was het ook een stimulans dat Jeroen Gonnissen eerder in de competitie 7m68 had laten optekenen. Ik denk dat we mekaar naar een hoger niveau stuw en het zou goed zijn moesten we vaker samen in competitie treden."

Elena Defrère/KAAG (goud kogelstoten met 15m78): "Ik ben de afgelopen weken wat ziek geweest en daardoor was het opnieuw wat zoeken naar de goeie vorm. Mijn laatste worp was de enige die de nodige explosiviteit had om ver te gooien. Ik ben blij dat ik die nog heb kunnen laten opteke-

Jef Vermeiren/ACHL (zilver hoogspringen met 2m05): "Ik sukkel eigenlijk al twee weken met een blessure aan de hiel en ik wist dat de kans groot was dat het resultaat niet goed ging zijn vandaag. Ik had eerder dit seizoen al 2m21 gesprongen, maar de limiet die opgelegd werd door de atletiekbond was 2m24. Daardoor ben ik blijven proberen om die limiet te halen, maar door de hielblessure was dit eigenlijk een onbegonnen zaak. Jammer, maar goed, ik kon het maar proberen. Nu ga ik rusten en de blessure behandelen zodat ik terug in orde ben wanneer de voorbereiding op het zomerseizoen start."



Elena Defrère
Foto Luc Dequick

Mariska Parewyck/EA (zilver 800m in 2'03"65): "Vandaag had ik die chrono niet zien aankomen. Ik wist dat Camille ging deelnemen en we hadden vooraf wat berichtjes naar elkaar gestuurd om samen te werken en zo voor een snelle tijd te gaan. Nu ja, heel veel heb ik niet kunnen helpen, want ze ging zo snel. Ik denk dat ik haar wel een beetje heb kunnen opjagen en uiteindelijk was dit voor mij dan ook een ideale wedstrijd. Als ik deze lijn kan doortrekken, dan mag ik deze zomer toch zeker een tijd van 2'01" ambiëren."

Elien Vekemans/DCLA (goud polsstok met 4m51): "De voorbereiding op dit kampioenschap is wat moeilijk geweest, want ik ben de laatste weken wat ziek geweest. Mijn sprongen vandaag waren op zich niet zo heel erg goed, maar het feit dat ik op deze manier toch al 4m51 haal, is wel hoopgevend. Tegen de start van het EK hoop ik volledig hersteld te zijn. Of het een doel is om in Apeldoorn de limiet voor het WK te springen? Neen, daar zit ik niet echt mee in mijn hoofd; Het EK is het hoofddoel van deze winter voor mij."

SNELWANDELEN

Ook het snelwandelen stond zoals steeds op het programma. Onbekend is onbemand, maar ook deze atleten verdienen respect. Leuk detail: daags voordien had de Italiaan Francesco Fortunato het wereldrecord 5km snelwandelen indoor aangescherpt tot de duizelingwekkende tijd van 17'55"65. Dergelijke prestaties konden we uiteraard in de hal van Sport Vlaanderen Gent niet verwachten, maar met **Jasper Van Hove/ACHL** (28'20"80) op de 5000m en **Annelies Sarrazin/FLAC** (17'09"11) kregen we twee mooie kampioenen. Het zilver en brons bij de mannen was respectievelijk voor **Thomas Pauwels/KAAG** (28'42"84) en **Luc Nique/ACW** (29'02"34). Bij de vrouwen werd **Liesbet De Smet/DUFF** (19'47"73) tweede en **Magali Baar/HF** (20'10"14) derde.

REACTIES

Yanni Sampson/RFCL (goud verspringen met 7m71): "Ik wist dat ik zo'n sprong in de benen had, maar het was gewoon een kwestie van perfect uitkomen op de plank. Vandaag is het gelukt en dat op het perfecte moment, namelijk bij mijn laatste

nen en dat die me uiteindelijk ook de titel heeft bezorgd. Ik blijf in het algemeen wel wat op mijn honger, want ik hoop binnenkort echt wel om constant rond de 16m te gooien. Dat zal allicht niet meer voor deze winter zijn, want er staat nog maar één wedstrijd op mijn programma."



Timon Inghelbrecht (l) en Aaron Botterman (r)
Foto Luc Dequick

Timon Inghelbrecht/HAC (goud 800m in 1'49"90): "Door de afwezigheid van Crestan heb ik mijn tactiek wat moeten aanpassen. Het plan was dan om onmiddellijk de kop te nemen, te controleren en niemand over mij te komen. Dat is heel erg goed gelukt en ik heb het perfect kunnen afwerken. Ik besef wel dat dat grote kanonnen hier niet aan de start stonden, maar dat maakt er de titel en mijn vreugde niet minder om. Ik beschouw het als een bekroning van een kort en krachtig indoorseizoen; Op naar de zomer nu, waar het EK U23 mijn grote doel is."

Aaron Botterman/KAAG (zilver 800m in 1'50"24): "Ik had vroeger al eens "De Bocht" georganiseerd en het was opnieuw een gigantisch succes. De supporters waren oorverdovend en hebben me in de laatste vijftig meter, wanneer ik het normaal moeilijk heb, echt vooruit gestuwd. Ik heb al een hele carrière achter de rug en, ook al wil ik nog steeds heel snel lopen, voor mij is het plezier nu het allerbelangrijkste. Deze zilveren medaille staat voor mij een beetje symbool voor de goesting en het plezier die ik vind in de sport, wat ik ook uitstraal naar de buitenwereld."

Noor Koekelkoren/DCLA (goud 60mH in 8"17): "Ik wist dat het een heel spannende finale ging worden. Ik had Steffi en Laures vorige week zien lopen en wist dat ik op mijn best zou moeten zijn om ze te kloppen. Het was voor mij wat bang afwachten, want ik heb de laatste twee weken stage gehad voor school en ik wist niet goed hoe ik erop zou reageren. Uiteindelijk is het allemaal goed meegefallen; Voor dit seizoen zat ik met een tijd van 8"15 in mijn hoofd, maar met 8"17 ben ik zeker al heel tevreden."



Marie Bilo
Foto Luc Dequick

Elie Bacari (goud 60mH in 7"59): "Ik had vandaag liever een rechtstreeks duel uitgevochten met Michael Obasuyi, maar ik ben wel heel blij. Een nationale titel is altijd leuk en ik ben ook tevreden met mijn chrono. Het was geen perfecte race, maar het was eindelijk weer eens onder de 7"60. Dat was voor aanvang van het seizoen trouwens mijn doel. Op het EK is het eerste doel om de finale te halen en dan zien we wat daar mogelijk is. Om een medaille te halen zal allicht een tijd van rond of onder de 7"50 nodig zijn. Of ik na het EK ook nog naar het WK trek, weet ik voorlopig nog niet. Het zal een last minute beslissing worden."

Maité Beernaert/HAC (goud verspringen met 6m18): "Ik ben vlak voor het Vlaams kampioenschap ziek geworden en dat heeft allemaal behoorlijk lang aangesleept. Op die manier heb ik de laatste weken wat

aan kracht en snelheid moeten inboeten. Dat voelde ik vandaag ook tijdens de wedstrijd. Ik moest constant focussen op mijn aanloop en ik heb bij geen enkele sprong een echt goed gevoel gehad. Uiteindelijk ben ik toch heel tevreden dat ik in mijn laatste poging nog 6m18 haalde, maar ik weet dat er nog heel veel meer in zit. In principe zal ik nog deelnemen aan het BK voor studenten en hopelijk spring ik daar nog een stuk verder."

Marie Bilo/ASVO (goud 1500m in 4'46"06): "Ik was vandaag sowieso van plan om tactisch te lopen. De titel was het allerbelangrijkste en de tijd deed er niet veel toe. Ik heb heel gecontroleerd gelopen en heb op het laatste een versnelling geplaatst en dat was voldoende. Ik heb een fantastische winter achter de rug. Het veldlopen combineren met de indoorpiste is niet ideaal, maar ik hou er wel van. Die variatie vind ik fantastisch en maakt me gelukkig."

Pieter Sisk/DCLA (goud 1500m in 3'43"82): "Eigenlijk is het jammer dat de andere toppers hier vandaag niet aan de start staan, want het was leuk geweest om eens een tactische wedstrijd te lopen met mijn rechtstreekse concurrenten. Dat gebeurt anders eigenlijk niet zo vaak. Maar goed, voor mij was het dan wel een manier om mijn eigen raceverloop te plannen. Ik wou een reeks imiteren van een EK en ik had gehoopt om nog iets scherper te finishen. Maar goed, dit is natuurlijk ook wel een ander kader dan een internationaal kampioenschap. Ik loop nu nog een wedstrijd in Madrid en daarna volle focus op Apeldoorn, waar ik zowel de 800m als de 1500m ga lopen. Het schema laat het toe om beide te combineren en die kans wil ik grijpen."



Lucca Goossens
Foto Luc Dequick

Lucca Goossens/ATLA (goud hinkstap-springen met 15m09): "Ik heb eerder in de namiddag ook deelgenomen aan het verspringen en dat is heel slecht gegaan. Daardoor had ik ook geen al te hoge verwachtingen voor het hinkstapspringen. De snelheid, die ik miste in het verspringen, is iets minder belangrijk in het hinkstapspringen en daardoor is het misschien toch nog goedgekomen. Toch is het een verrassing dat ik hier een persoonlijk record spring en dat ik goud pak."

Kwinten Cools/DCLA (goud kogelstoten met 18m38): "Op training was ik de laatste tijd behoorlijk constant aan het gooien en dat gaf me wel vertrouwen om tijdens de wedstrijd een goeie prestatie neer te zetten. De concurrentie van Andreas en Alexander is sowieso een goeie stimulans en die extra druk zorgt ervoor dat ik ook verder ga gooien. Het is altijd spannend tussen ons drie en elk van ons kon met de titel gaan lopen. Vandaag was ik de beste."

Simon Verherstraeten/AVLL (goud 60m in 6"65): "De 60m blijft een moeilijke afstand voor mij. Mijn vorige wedstrijden waren allemaal wat te passief en vandaag was het toch al wat agressiever. Met de chrono ben ik tevreden, maar ik zou liegen moest ik zeggen dat ik niet ergens gehoopt had om de EK-limiet van 6"61 te lopen. Maar goed, ik kijk er nu naar uit om terug outdoor de 100m en de 200m te gaan lopen. Da's toch net iets meer mijn ding."

Rani Rosius/AVT (goud 60m in 7"20): "Het is geen gemakkelijk seizoen voor mij, want ik voel me al een hele tijd half ziek. Toch is deze prestatie een opsteker. Het bewijst dat het allemaal de goeie richting uitgaat. Op het EK wil ik graag onder mijn persoonlijk record van 7"12 duiken en de finale ha-



Jef Vermeiren
Foto Luc Dequick

len. Daarna zien we wel wat er mogelijk is."

Paulien Couckuyt/VAC (goud 400m in 53"58): "Het was super spannend en een écht gevecht tussen Ilana en mezelf. Ik ben wel blij dat ik tot het uiterste ben kunnen gaan en dat ik een mooie tijd gelopen heb. Ik loop één honderdste trager dan mijn persoonlijk record van 2021 en dat doet me veel plezier. Ik voel dat ik terug helemaal mezelf aan het worden ben en ik hoop die lijn nu door te trekken naar de zomer. Na heel het gedoe met mijn kruisbanden, doet het deugd dat ik nu al terug op een degelijk niveau sta, maar er is uiteraard nog veel werk aan de winkel."

Imke Vervaeet/RCG (goud 200m in 23"01): "Vorig jaar was er met de Olympische Spelen toch wel heel veel druk en ik heb het

gevoel dat ik dit jaar iets vrijer aan het lopen ben. Ik voel me heel erg goed, ik heb vertrouwen en de resultaten volgen dan ook. Nadat ik vorig weekend zo snel had gelopen op de 400m, wou ik vandaag nog eens een gooi doen naar het Belgisch record. Ik wist dat ik sneller kon dan 23"26, maar dat het zoveel sneller ging zijn, had ik niet verwacht. In Apeldoorn volgt mijn internationaal debuut op de individuele 400m. Ik weet niet goed wat ik ervan moet verwachten. Ik wil vooral ervaring opdoen en hoop ook nog sneller te lopen dan mijn 51"99. Ik kan nu niet meer ontkennen dat ik een 400m loopster ben, maar mijn hart ligt toch nog steeds bij de 200m."

Daniel Segers/RESC (goud 400m in 46"47): "Ik wist dat het een echte strijd ging worden en daarom ben ik heel erg snel van start gegaan. Daardoor verzwakte ik allicht een beetje op het einde, maar ik beschouw mijn chrono als een bevestiging van mijn 46"21 van vorige week. Ik ben heel erg blij dat ik hier mijn eerste nationale titel alle categorieën behaal."

TEKST: Gunther Dekie

Atletiek Vlaanderen vzw

@letiekleven 7 - Woensdag 26 februari

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.



COVER Imke Vervaeet.
FOTO Luc Dequick