

@LETIEKLEVEN

EUROPESE KAMPIOENSCHAPPEN INDOOR



DEGELIJK EK MET CRESTAN ALS ABSOLUTE UITBLINKER

Twee keer zilver, een keer brons, drie Belgische records, zes finaleplaatsen en een vijfde plaats in de meerkamp. Dat is de eindbalans van een intense vierdaagse in het Nederlandse Apeldoorn. Terwijl de buitenwereld vooral de nadruk legt op de afwezigheid van onze wereldtoppers en spreekt over een grote terugval, heerst er bij ons een positiever gevoel. Heel wat atleten, vooral de jongeren, hebben op het hoogste niveau mooie stappen voorwaarts gezet. Die continuïteit is veel belangrijker dan het landenklassement. Toch kunnen we niet ontkennen dat een aantal atleten onder hun niveau bleven, maar heel veel van die tegenvallers waren het gevolg van ziekte of blessureleed.

zo na ook nog eens volledig af. Dat kunnen alleen de allerbesten.

Tibo De Smet/RCG is de laatste jaren ook een vaste waarde geworden op de internationale kampioenschappen, maar voorlopig blijft het wachten op een echte doorbraak op het hoogste toneel. Hij liep in zijn reeks een verdienstelijke wedstrijd, waarin hij het kopwerk niet schuwde, maar hij kon het jammer genoeg in de laatste rechte lijn niet afmaken. Hij liep als vijfde over de streep in 1'46"79.

BELGISCH RECORD ROSIUS

Rani Rosius/AVT is een van de andere uitgangsborden van de Belgische atletiek. Van haar werd ook het een en ander verwacht op dit kampioenschap. Op het BK had ze met 7"20 al blijk gegeven van een stijgende vormcurve en de verwachting was dat ze in Apeldoorn in de buurt van haar persoonlijk record van 7"12 zou moeten kunnen komen. Nadat ze in de reeksen probleemloos naar kwalificatie liep in 7"16, knalde ze in de halve finale naar 7"08 en de tweede plaats. Daarmee kwalificeerde ze zich niet alleen rechtstreeks voor de finale, maar ze verbeterde ook nog eens het nationaal record van Kim Gevaert. De ontlading was bijzonder groot bij Rosius, maar daarna moest ze zich natuurlijk ook nog eens opladen voor de finale. Van decompressie was er in die finale echter geen sprake, want ook daarin liep ze een uitstekende wedstrijd. Ze finishte als vijfde in een tijd van 7"10 en daarmee bevestigde ze haar tijd van in de halve finale. Achteraf bleek dat het enige verschil tussen de twee wedstrijden hem



Elliott Crestan/SMAC was het absolute speerpunt van de Belgische delegatie in Apeldoorn. De afgelopen jaren heeft hij zich opgewerkt tot een Europese topper op de 800m en vooral ook tot een echte kampioenschapsloper. Op het vorige EK indoor in Istanboel haalde hij brons en ook op het WK indoor vorig jaar in Glasgow mocht hij als derde op het podium. Hij begon als een van de medaillekandidaten aan het kampioenschap, maar na demonstraties in de reeksen en in de halve finale, waarin hij tactisch vernuft en een enorme onverzettelijkheid met elkaar combineerde, werd hij de grote favoriet voor het goud in de finale. Daarin nam hij een snelle start en liep hij onmiddellijk naar de leiding. Hij probeerde daarmee vooral die andere favoriet, de Nederlander Samuel Chapple, pijn te doen. Het plannetje van Crestan leek te lukken, want hij had de wedstrijd volledig onder controle. Niemand leek bij machte hem onder druk te zetten en toen hij bij het ingaan van de laatste 100m een klein kloofje had, kon hij de Europese titel al ruiken. In extremis kwam die verduivelde Chapple, vooruitgestuwd door een uitzinnig publiek, toch nog opzetten. In de laatste rechte lijn kwam hij centimeter per centimeter dichterbij en uiteindelijk dook hij

vier honderdsten eerder dan Crestan over de finishlijn: 1'44"88 voor Chapple tegenover 1'44"92 voor Crestan. Hij was er zo dichtbij en uiteraard was er ontgoocheling, maar toch mag Crestan vooral trots zijn op het kampioenschap dat hij gelopen heeft. Hij was drie keer uitstekend. In de finale dicteerde hij de wet en maakte hij het ei



Rani Rosius
Foto Belga

zat in de reactiesnelheid. In de halve finale was die 0"02 sneller.

Met **Delphine Nkansa/RESC** had België in principe nog een tweede kandidaat voor de (halve) finale, maar zij strandde in de reeksen. Ze liep daarin naar de vijfde plaatsen in 7"28. Daarmee bleef ze een heel stuk onder haar niveau, maar er waren verzachtende omstandigheden. Ze was een week geleden immers ziek geworden en stond daardoor niet in topvorm aan de start.

INDRUKWEKKENDE JENTE HAUTTEKEETE

Dat ons land een traditie heeft in de meerkamp is tot ver buiten onze grenzen bekend. Nafi Thiam en Noor Vidts hoeven geen verdere introductie. Daarnaast hebben Hans Van Alphen en Thomas Van Der Plaetsen in het recente verleden ook serieus hun stempel gedrukt op de internationale meerkamp. In Apeldoorn maakte de wereld definitief kennis met Jente Hauttekeete. De 22-jarige atleet van KAAG gooide hoge ogen in de zevenkamp, want hij realiseerde zomaar even in vijf van de zeven onderdelen een persoonlijk record. Hij liep de 60m in 6"93 (PR), sprong 7m30 ver, kwam in het kogelstoten tot 14m98 (PR), ging in het hoogspringen over 2m07, liep op de 60mH naar 7"95 (PR), sprong met de polsstok over 5m10 (PR) en in de 1000m liet hij 2'39"82 (PR) optekenen. Een indrukwekkende reeks prestaties. Hij haalde daarmee een totaal van 6259 punten en dat was goed voor een vijfde plaats in het eindklassement. Bovendien evenaarde Hauttekeete het Belgisch record van Thomas Van der Plaetsen. Het niveau in Apeldoorn was ook bijzonder hoog, want de winnaar,



Jente Hauttekeete
Foto Belga

de Noor Sander Skotheim, een leeftijdsgenoot van Hauttekeete, vestigde met 6558 punten ook een nieuw Europees record. De toekomst oogt mooi voor de Oost-Vlaming, want iedereen is het erover eens dat hij op zowat alle disciplines nog heel wat vooruitgang kan boeken.

FINALES BROEDERS EN VEKEMANS

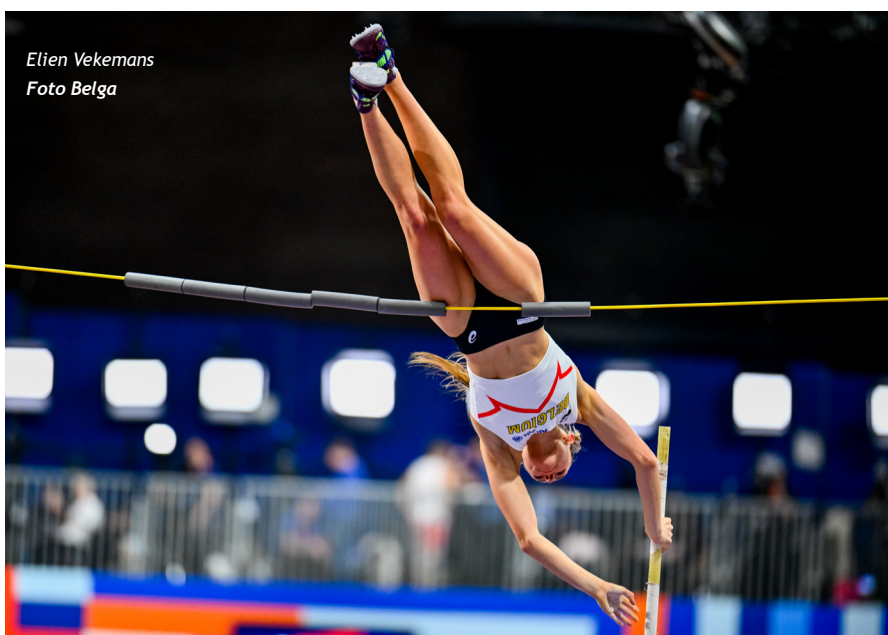
Onze polsstokspringers, **Ben Broeders/DCLA** en **Elien Vekemans/DCLA**, deden het ook uitstekend in Apeldoorn. Broeders bevestigde tijdens de kwalificaties en in de finale dat hij terug heeft aangeknoopt met zijn beste niveau. Er werd stilletjes gehoopt dat hij België een medaille kon schenken. Met de afwezigheid van Mondo Duplantis lag de competitie trouwens behoorlijk open. Broe-

ders zelf wou naast een goed klassement vooral ook de limiet voor het WK in Nanjing springen. Daarvoor was 5m85 nodig, wat dus een nieuw Belgisch record zou betekenen. In de finale ging hij bij zijn eerste poging heel vlot over 5m45 en 5m70. Daarna paste hij op 5m80 en ging hij vol voor de 5m85. Jammer genoeg viel de lat drie keer naar beneden. Zijn sprong over 5m70 was uiteindelijk goed voor een vijfde plaats.

Elien Vekemans mocht voor het eerst aantreden op een internationaal indoorkampioenschap en ze ontgoochelde allerm minst. Ze overleefde de kwalificaties met een sprong over 4m55 en in de finale ging ze resoluut voor een verbetering van haar eigen Belgisch record (4m56). Ze ging daarin heel vlot over 4m30, 4m45 en 4m55. Telkens bij haar eerste poging. Vooral de sprong over 4m55 was heel erg goed en toonde aan dat ze nog een stuk hoger kon. De lat werd daarna meteen op 4m65 gelegd. Op die hoogte liet ze een uitstekende eerste poging optekenen, maar jammer genoeg viel de lat naar beneden. Daarna veranderde ze van stok en dat bleek mentaal een moeilijke stap te zijn. Het was immers de eerste keer dat ze met die stok sprong. De twee resterende sprongen gingen dan ook volledig de mist in. Uiteindelijk werd ze met 4m55 heel knap zevende en daar kan ze alleen maar trots op zijn.

STERKE OBASUYI EN BACARI

Op de 60mH hadden we bij de mannen met **Elie Bacari/DCLA** en **Michael Obasuyi/OEH** twee Europese toppers aan de start. Bacari had bij het begin van het seizoen het Belgisch record op 7"51 gebracht en was daarmee een van de schaduwfavorieten voor



Elien Vekemans
Foto Belga

een medaille. Obasuyi had er een moeilijk indoorseizoen opzitten. Een achillespeesblessure verstoorde zijn voorbereiding op dit kampioenschap en hij had amper wedstrijdritme opgedaan. Het was dan ook kof-fiedik kijken in welke vorm hij aan de start zou komen. Tijdens de reeksen op donderdag maakte Bacari al meteen indruk. Hij knalde naar 7"51, een evenaring van zijn nationaal record, en plaatste zich daarmee rechtstreeks voor de halve finale. Obasuyi liep in zijn reeks naar de vijfde plaats in 7"68. Uiteindelijk plaatste hij zich met de beste verliezende tijden voor de volgende ronde. In die halve finales liep het allemaal een beetje anders dan verwacht. Bacari kreeg tijdens de opwarming af te rekenen met krampen in zijn kuit, iets waar hij in het verleden al vaker last van had. Hij kreeg dit probleem jammer genoeg niet onder controle en kon daardoor zijn kansen in de halve finale niet ten volle verdedigen. Hij kwam uiteindelijk als zevende en met een pijnlijke grimas op zijn gezicht over de streep in 7"75. Weg was de finaleplaats en de kans op eremetaal. Obasuyi zorgde daar-entegen voor een grote verrassing. In baan acht knalde hij naar 7"55 en de tweede plaats, wat hem een rechtstreekse kwalificatie voor de finale opleverde. Een perfecte wedstrijd op het perfecte moment. In die finale verliep zijn start niet helemaal vlekkeloos en in zo'n sterk internationaal veld is het bijzonder moeilijk om dat nog recht te trekken. Hij finishte uiteindelijk als zesde in een tijd van 7"64. Gezien zijn gebrekkige voorbereiding is dit echter een fantastisch resultaat voor de atleet van Olympic Essenbeek Halle.

VERHEYDEN IN 1500M-FINALE

Op de 1500m had België met **Elise Vande-**



Elise Bacari
Foto Belga

relst/CABW bij de vrouwen en **Ruben Verheyden/EA, Jochem Vermeulen/AVLL** en **Pieter Sisk/DCLA** bij de mannen heel wat kleppers aan de start staan. Vanderelst had er echter geen geheim van gemaakt dat ze liever op de 3000m had aangetreden en dat de 1500m in haar hoofd eigenlijk al een afgesloten hoofdstuk was. In haar reeks had ze het duidelijk moeilijk met de tempowisselingen en ze speelde dan ook geen enkele rol van betekenis. Ze finishte uiteindelijk als vijfde in een tijd van 4'16"68.

Op het EK in Rome hadden Ruben Verheyden en Jochem Vermeulen bewezen dat ze tot de beste atleten van Europa mochten gerekend worden. Ondanks de hoge verwachtingen slaagde enkel Verheyden erin om zich te plaatsen voor de finale. Hij had tijdens zijn reeks het heft in handen genomen en vooraan postgevat. Een goeie

keuze want daarmee bleef hij ver weg van al het geduw en getrek in de achtergrond. Hij hield de hele wedstrijd lang de controle en plaatste zich vrij vlot voor de finale. Hij finishte als derde in een tijd van 3'38"21. Jochem Vermeulen sukkelt al een hele tijd met een blessure aan het onderbeen en was genooddaakt om met alternatieve training dit kampioenschap voor te bereiden. De wedstrijd werd voor hem echte lijdensweg, want hij was niet bij machte om te reageren op tempoversnellingen. Hij finishte uiteindelijk afgescheiden laatste in 3'54"33. Achteraf bleek dat hij geen kracht kon zetten met zijn rechterbeen. Ook Sisk finishte als laatste in zijn reeks in een tijd van 3'43"02 en hij kon eveneens verzachtende omstandigheden invoeren. Een week voor de start van het EK kreeg hij griep en dat virus was duidelijk nog niet helemaal uit zijn lichaam. Hij miste de nodige frisheid en liep de hele wedstrijd lang achter de feiten aan. Hij besliste dan ook wijselijk om de dag erna forfait te geven voor de reeksen van de 800m. In de finale van de 1500m koos Ruben voor een andere tactiek dan in de reeksen. Hij plaatste zich achteraan met enkel nog Jakob Ingebrigtsen in zijn spoor. Dat bleek terug een goeie tactische keuze, want zo bleef hij opnieuw weg uit het gedrum. Hij liet zich rustig meedrijven en het was eigenlijk wachten op die ene versnelling waarbij hij zich vooraan in de strijd voor de medailles kon mengen. Die aanval kwam er echter niet en Verheyden finishte uiteindelijk als zevende in een tijd van 3'41"70.

LISA ROOMS IN 3000M-FINALE

De dag na de finale van de 1500m stonden voor Verheyden de reeksen van de 3000m op het programma. Die wedstrijd kende



Jochem Vermeulen
Foto Belga

voor hem een beetje hetzelfde verloop als de finale van de 1500m. Hij plaatste ze zich achteraan en probeerde zo lang mogelijk het tempo te volgen. Dat lukte behoorlijk, maar opnieuw bleek hij niet bij machte om in het slot van de wedstrijd op te rukken en mee te strijden voor een plaats bij de eerste zes, wat hem een ticket voor de finale zou opleveren. Hij finishte als elfde in een tijd van 7'53"76. In de tweede reeks kwam met John Heymans/RESC nog een landgenoot in actie. Hij liep een kleurloze wedstrijd en slaagde er ook niet in om zich te plaatsen voor de finale. Hij kwam eveneens als elfde over de streep in een tijd van 7'59"36. Achteraf bleek dat hij in de weken voor het EK af te rekenen had met sluimerende fysieke ongemakken die maar blijven aanslepen.

Bij de vrouwen slaagde Lisa Rooms/AVLO er wel in om zich bij de eerste zes van haar reeks te scharen en zich op die manier te plaatsen voor de finale van de 3000m. Ze liep in de reeksen een zeer berekende wedstrijd en probeerde vooral spaarzaam om te springen met haar energie. Toen ze in het slot van de wedstrijd zag dat ze als zesde liep en een behoorlijke kloof had op de achtervolgers, liep ze bewust wat met de handrem op. Ze consolideerde haar voor-sprong en liep als zesde binnen in een tijd van 9'01"88. In die finale startte Rooms met gematigde ambities. Ze wist dat een achttal atletes van een hoger niveau waren en dat elke plaats die ze kon opschuiven een overwinning op zich zou zijn. Uiteindelijk liep ze een zee verdienstelijke wedstrijd en finishte ze als negende in 9'04"90.



HALVE FINALE VERVAET, SEGERS EN SACOOR IN DE 400M

De laatste jaren zijn we op de individuele 400m nogal verwend geweest met de Europese titel outdoor en de wereldtitel indoor van Alexander Doom. De atleet van AV Roeselare besliste om niet deel te nemen aan het EK indoor omdat hij nog steeds niet helemaal hersteld is van de blessure die hij tijdens de Olympische Spelen opliep. Toch kwamen er in Apeldoorn met **Daniel Segers/RESC**, **Jonathan Sacoor/OEH**, **Imke Vervaeet/RCG** en **Helena Ponette/HCO** vier atleten aan de start van de 400m. Voor Daniel Segers, de snelste Belgische kwartmijler deze winter, was het zijn eerste kampioenschap op het hoogste niveau. Hij liep in zijn reeks complexloos naar de tweede plaats en 46"11, een nieuw persoonlijk re-

cord. Die tweede plaats leverde hem een rechtstreekse kwalificatie voor de halve finales op. Jonathan Sacoor leek ook op rechtstreekse kwalificatie af te stevenen op rechtstreekse kwalificatie, maar in het absolute slot van de wedstrijd werd hij nog naar de derde plaats verwezen. Hij klokte af na 46"30, eveneens een nieuw PR. Daarna was het bang afwachten of die chrono voldoende zou zijn om met de beste verliezende tijden door te stoten. Uiteindelijk redde hij het met 0"02. In die halve finales verging het zowel Sacoor als Segers een heel stuk minder. Sacoor, vanuit baan één, kon nooit meestrijden voor de eerste drie plaatsen die recht gaven op kwalificatie. Hij finishte als zesde en laatste in 47"25. Segers mocht vanuit de veel gunstigere baan 4 starten, maar na amper 50m staakte hij de strijd. Hij bliesseerde zich aan de quadriceps. Een serieuze domper na zijn knappe wedstrijd tijdens de reeksen.

Imke Vervaeet en Helena Ponette hadden op de openingsdag van het EK al deelgenomen aan de 4x400m mixed relays en moesten dus op dag twee, in het beste geval, twee keer aantreden op de individuele 400m. Vervaeet bleek het best te zijn gerecupereerd, want in haar reeks liep ze naar de derde plaats en een tijd van 51"94, een nieuw persoonlijk record. Die tijd bleek voldoende om met de beste verliezende tijden door te gaan naar de halve finales. Ponette finishte in haar reeks eveneens op de derde plaats, maar haar chrono van 52"32 was echter niet voldoende om door te stoten. In de halve finale werd Vervaeet ingedeeld in de ongunstige baan 1. Ze was duidelijk vermoeid, maar liep toch nog een zeer degelijke wedstrijd. Jammer genoeg had ze de eerste 200m de kloof op haar concurrentes



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

iets te groot laten worden, want in het slot van de wedstrijd kwam ze nog sterk opzetten. Met 52"84 strandde ze uiteindelijk op amper 0"17 van een finaleplaats.

CARMOY STRANDT IN KWALIFICATIES

Thomas Carmoy/CABW sukkelt al een hele tijd met een enkelblessure en daardoor was het afwachten wat hij op dit kampioenschap kon betekenen. Het werd een ontgoocheling voor de bronzen medaille van de twee vorige edities van het EK indoor. Hij bleef in de kwalificaties steken op 2m18 en dat was onvoldoende voor een finaleplaats.

ZILVER EN BRONS VOOR ESTAFETTETEAMS

Eindigen doen we met onze estafette-teams. De Belgian Cheetahs waren niet gekwalificeerd voor het EK en dus moest de eer hoog gehouden worden door de Belgian Tornados en de Belgian Waffles. De 4x400m mixed relays, dat voor het eerst deel uitmaakt van een internationaal indoorkampioenschap, stond al meteen de eerste dag op het programma. België zet steeds heel hard in op dat nummer maar voorlopig was het altijd al een "net niet" verhaal geweest. Daar moest het team, bestaande uit Julien Watrin/DAMP, Imke Vervae/RCCG, Christian Iguacel/AVLL en Helena Ponette/HCO, eindelijk komaf mee maken. Op papier stak eigenlijk enkel Nederland er bovenuit, maar voor de rest waren de deelnemende landen allemaal heel hard aan elkaar gewaagd. Julien Watrin, voor het eerst weer op een internationaal kampioenschap na zijn kankerbehandeling, deed het als



Thomas Carmoy
Foto Belga

startloper uitstekend en gaf als tweede de stok door aan Imke Vervae. Zij zette meteen favoriet Nederland onder druk door de leiding te nemen. Christian Iguacel behield tijdens zijn 400m de leiding, maar hij maakte het wel spannend. In de laatste bocht werd hij aangetikt waardoor hij even volledig uit balans raakt. Gelukkig kon hij zich herstellen en lanceerde hij Helena Ponette in pole position voor de laatste 400m. Zij staat meestal garant voor een ijzersterke aflossing en ook deze keer ontgoochelde ze niet. Ze bouwde een klein kloofje uit op de achtervolgende landen, maar het was wachten op de aanval van Nederland met de onvermijdelijke Femke Bol. Zij ging in de laatste 100m voorbij Ponette, maar de atlete van Hermes Club Oostende slaagde

er wel in om de andere aandringerende landen af te houden. Zilver dus voor België. Een historische medaille en een eerste succes ook voor Bram Peters als hoofdcoach van de Belgische estafetteteams.

Op de slotdag van het kampioenschap waren de Tornados dan aan zet. Het team bleef in de aanloop naar het kampioenschap niet gespaard van de nodige pech. Eerst was er de blessure van Dylan Borlée/OEH en daarna viel Daniel Segers/RESC ook nog eens geblesseerd uit tijdens de halve finale van de individuele 400m. Daarnaast zorgden ook een aantal externe factoren voor bijkomende stress. Alles wat de laatste maanden werd gezegd en geschreven over de nieuwe aanpak met betrekking tot de estafetteteams, is voor niemand een goeie zaak geweest. Ook het feit dat Jacques Borlée, coach van Daniel Segers, Jonathan Sacoor/OEH en Dylan Borlée, amper twee uur voor de finale van de 4x400m zijn afscheid van de atletiek aankondigde, was op zijn minst gezegd ongelukkig te noemen. Het pleit echter voor de mentale kracht van de teamleden dat ze met dit alles heel sereen zijn omgesprongen en dat de focus bij hen nog steeds lag op het groepsgevoel en de wil om samen nieuwe successen na te streven. En dat deden ze in Apeldoorn. Julien Watrin/DAMP, Christian Iguacel/AVLL, Florent Mabillet/RESC en Jonathan Sacoor/OEH presenteerden zich als echt team dat klaar was voor de strijd. Elk van hen liep een uitstekende wedstrijd en tot op het einde speelden ze mee voor de Europese titel. Slotloper Sacoor lag bij het ingaan van de laatste 100m in tweede positie en zette vlak voor de laatste bocht een aanval in op Tony Van Diepen. De ervaren Nederlander



Mixed Relays: VLNR: Christian Iguacel, Helena Ponette, Julien Watrin Imke Vervae

Foto Belga

ving die echter perfect op en daardoor leek het zilver te gaan worden voor de Tornados. In extremis gooide de Spanjaard Erta zich naar de meet en was met het blote oog niet te zien of België dan wel Spanje met het zilver ging lopen. Beide landen kregen een tijd van 3'05"18 achter hun naam, maar Spanje bleek enkele duizendsten sneller. Brons dus voor de Tornados. Ook al overheerste ontgoocheling bij de jongens, toch zullen zij binnen enkele dagen met trots terugblikken op hun fantastische prestatie.

REACTIES

Elise Vanderelst/CABW (1500m, reeksen):

"Het was een heel frustrerende wedstrijd voor mij. Eerlijk gezegd leek het meer op een gevecht dan iets anders. Ik had het enorm moeilijk met het onregelmatig tempo, want dat is helemaal mijn ding niet. Ik heb er even aan gedacht om zelf het heft in handen te nemen, maar het was zo goed als onmogelijk om vooraan te raken. Het is geen geheim dat ik hier liever de 3000m had gelopen, want in mijn hoofd is de 1500m eigenlijk een hoofdstuk dat ik al heb afgesloten. Nu goed, een selectie voor een internationaal kampioenschap kan je natuurlijk niet weigeren. Ik heb er het beste van gemaakt, maar voelde me eigenlijk heel de wedstrijd lang geblokkeerd."

Jochem Vermeulen/AVLL (1500m, reeksen): *"Door de blessure aan mijn onderbeen is de voorbereiding totaal niet gelopen zoals het moest. Ik heb heel veel alternatieven moeten trainen en de opwarming heb ik vandaag zelfs volledig op de fiets gedaan. Tijdens de wedstrijd zelf viel de pijn heel goed mee, maar ik kon totaal geen kracht*



Tornados: VLNR: Jonathan Saco, Florent Mabil, Christian Igaacel, Julien Watrin
Foto Belga

zetten met mijn rechterbeen. Telkens wanneer het tempo de hoogte inging kon ik daardoor niet reageren. Ik heb nog zo lang mogelijk aangeklampt, maar dat was het dan ook. Ik ben uiteraard ontgoocheld en niet tevreden over hoe het gelopen is, maar de beslissing om hier vandaag te starten was echt wel heel beredeneerd. Samen met mijn entourage heb ik hier enorm goed over nagedacht, zodanig dat ik achteraf geen spijt zou moeten hebben. Ik kan mezelf niets kwalijk nemen, maar het blijft natuurlijk wel een ontgoocheling. Ik zal dit zo snel mogelijk een plaatsje proberen geven en dan vooruit kijken. Ik heb nu behoorlijk wat tijd om me voor te bereiden op het zomerseizoen. Hoe snel ik aan die voorbereiding kan beginnen hangt vooral

af van het herstel van mijn onderbeen. Hopelijk ben ik snel terug helemaal fysiek in orde."

Pieter Sisk/DCLA (1500m, reeksen): *"Ik had totaal geen fris gevoel. Na de meeting in Madrid ben ik ziek geworden en ik vermoed dat het griepvirus nog niet helemaal uit mijn lichaam is. Mijn bloedwaarden waren nachts om deze week en ik had groen licht gekregen van mijn dokter om deel te nemen. Ik had gehoopt helemaal gerecupeerd te zijn en fris aan de start te kunnen staan, maar helaas. Ik ga dan ook niet deelnemen aan de reeksen van de 800m. Ik heb geen zin om er zomaar uitgelopen te worden. En ach, eerlijk gezegd voelt het gewoon niet gezond aan om op dit moment een inspanning te leveren. Het is pijnlijk, want dit is nu al het tweede kampioenschap op rij waar ik niet op mijn waarde geklopt ben. De vorige keer maakte ik te veel tactische fouten en nu gooit griep roet in het eten. Het begint wel wat ambetant te worden, maar ik krijg deze zomer nog een kans in Tokio. Hopelijk kan ik daar wel op niveau presteren."*

Elie Bacari/DCLA (60m horden, halve finale): *"In de reeksen liep alles heel erg vlot en de chrono van 7"51 toonde aan dat ik heel wat ambitie mocht koesteren voor de rest van het kampioenschap. Jammer genoeg kreeg ik tijdens de opwarming van de halve finale last van krampen in de kuiten. Da's iets waar ik al langer mee sukkel en hoe sneller ik ga lopen hoe vaker dit opspeelt. Soms kan ik het onder controle houden, maar dat was vandaag niet het geval. Bij elke stap die ik zette werd het erger en erger. Op die manier kon ik mijn kansen*



Pieter Sisk
Foto Belga

in de halve finale niet naar behoren verdedigen. Dat is een enorme ontgoocheling, zeker als je ziet wat er met een tijd van 7"51 mogelijk is."

Michael Obasuyi/OEH (zesde 60m horden in 7"63): "Het feit dat ik hier de finale haal is al een fantastische prestatie op zich. Zeker met de beperkte voorbereiding die ik gehad heb. Maar eens je in de finale staat, dan ga je natuurlijk altijd voor een medaille. Jammer genoeg liep ik geen perfecte wedstrijd in de finale. Tijdens de halve finale was mijn start bijvoorbeeld stukken beter. Dus ja, ik ben uiteraard wel wat ontgoocheld, maar aan de andere kant mag ik ook echt wel trots zijn op het parcours dat ik samen met mijn team de laatste weken heb afgelegd. Ik ben niet de persoon die vaak opschept, maar ik ben er zeker van dat niet veel collega's mij dit zouden na-doen. Het is indrukwekkend wat ik hier gepresteerd heb, want ik heb de laatste weken amper hordetrainingen kunnen afwerken. Binnen twee weken, op het WK in Nanjing, krijg ik een ultieme kans om deze winter nog eens te bewijzen wat ik echt waard ben op de 60mH."

Julien Watrin/DAMP (zilver 4x400m mixed en zilver 4x400m mannen): "Het is heel lang geleden dat ik nog eens zoveel emoties heb gevoeld na afloop van een wedstrijd. Dat heeft niet alleen te maken met wat ik het afgelopen anderhalf jaar heb meegemaakt, maar zeker ook met de aanloop naar en het verloop van deze aflossingsfinale. Eerst was er de blessure van Dylan en daarna voelde Helena zich op de dag van de wedstrijd ook nog eens ziek. Tot vlak voor de wedstrijd was het nog onzeker of zij of Camille Laus zou lopen.

Michael Obasuyi
Foto Belga



De wedstrijd zelf was ook een enorme rollercoaster. Doordat we zo goed als de hele wedstrijd aan de leiding liepen, moesten we ook voortdurend de landen achter ons afhouden. Dat was niet evident. We hebben het gewoon alle vier fantastisch gedaan en die zilveren medaille is een schitterende beloning. Voor mij persoonlijk geeft deze prestatie me een ongelooflijke boost en het geeft me enorm veel vertrouwen voor de 4x400m met de mannen."

Thomas Carmoy/CABW (kwalificatie hoog): "Ik ben eerlijk gezegd opgelucht dat het EK er voor mij op zit. Samen met Tia heb ik alles geprobeerd om klaar te raken voor dit kampioenschap, maar het is onvoldoende gelukt. Ik ben uiteraard ontgoocheld, maar ik moet ook eerlijk zijn met mezelf. Zelfs al plaatste ik me voor de fina-

le, ik wist dat ik die niet zou kunnen springen. Ik had te veel pijn aan mijn enkel. Bij mijn tweede poging op 2m18 blokkeerde ik mijn voet een beetje en daarna speelde de pijn onmiddellijk op. Nu moet ik vooral de tijd nemen om hiervan te herstellen en te achterhalen wat de volgende stap is om dit probleem definitief op te lossen."

Eliott Crestan/SMAC (zilver 800m in 1'44"92): "Ik was naar hier gekomen voor goud en natuurlijk ben ik ontgoocheld dat ik het net niet gehaald heb. Ik heb de wedstrijd gelopen die ik wou en eerlijk gezegd dacht ik het binnen was toen ik de laatste rechte lijn indook. Dat was misschien mijn fout, namelijk dat ik te vroeg dacht dat ik gewonnen spel had. Ik had eigenlijk gewoon moeten doorduwen en daarna nog harder doorduwen. Ik voelde de Nederlander ook echt wel komen en hij werd ook vooruitgestuwd door het publiek. Ik baal enorm, maar allicht zal ik binnen enkele weken op dit kampioenschap terugblikken en tot het besef komen dat die zilveren medaille toch ook wel heel mooi is."

Tibo De Smet/RCG (reeksen 800m): "Ik denk dat ik het goed gedaan heb. Ik ben heel bewust aan de leiding gaan lopen om het tumult te ontlopen. In het slot van de wedstrijd maak ik de fout om de Poolse atleet voor te laten en daardoor kwam ik in de laatste rechte lijn te kort. Ik ben zeker tevreden over de manier waarop ik gelopen heb. Het is alleen jammer dat het niet beloond wordt. Ik weet dat het de zoveelste keer is dat ik er al in de eerste ronde van een kampioenschap uit ga, maar da's natuurlijk de natuur van de sport. Ik ga zeker niet wanhopen en ik ben er zeker van dat het ooit wel eens zal keren. Het

Tibo De Smet
Foto Belga



Get
ready for
the **best**

Allianz 

Kim Gevaert
Allianz Ambassador

Allianz 

Memorial
van damme



laatste anderhalf jaar is ook niet gemakkelijk geweest voor mij. Op mentaal vlak zat het toen niet helemaal goed en ik begon beetje bij beetje het plezier in de atletiek te verliezen. Ik heb een aantal verkeerde beslissingen genomen, zoals stoppen met studeren. Ik dacht dat dit de volgende stap was die ik in mijn carrière moest zetten. Dat bleek geen goeie zet te zijn. Ik ben tot het besef gekomen dat ik naast de atletiek ook nog iets anders nodig heb in mijn leven. De afgelopen maanden heb ik op mentaal vlak heel veel progressie gemaakt en ik loop terug met plezier. Ik ben nog maar 25 en er komen nog veel kansen. Kijk naar Mark English, die is zes jaar ouder dan ik en die loopt hier zomaar naar brons.”

Helena Ponette/HCO (zilver mixed relays, reeksen 400m): “De mixed relays staan altijd geprogrammeerd voor de individuele 400m en het is altijd een bepaalde keuze die je moet maken. Als je in dat nummer echter een medaille kunt pakken, dan is de beslissing snel gemaakt. Heeft dit een invloed gehad op mijn prestatie in de reeksen van de individuele 400m? Allicht wel. Zeker ook omdat ik me op de dag van mixed relays de hele tijd ziek gevoeld heb. Waarschijnlijk had ik iets gegeten wat me misvallen is. Toch had ik het gevoel dat ik behoorlijk goed uitgerust aan de start van de individuele 400m stond en ik had er ook heel veel zin in. Tijdens de wedstrijd, zeker de eerste 200m, zat het echter niet helemaal goed. Ik wist nochtans dat Amandine Brossier altijd snel start. Je moet dan ook durven meegaan, maar ik besliste om gewoon mijn eigen tempo te lopen en daarvoor heb ik een gat laten vallen; Da's een

Imke Vervae
Foto Belga



verkeerde keuze geweest. Zeker omdat ik in het slot van de wedstrijd nog heel goed terugkeerde. Maar goed, ik had bij aanvang van het seizoen niet gerekend op dit EK. Dit is mooi meegenomen en die zilveren medaille maakt natuurlijk heel veel goed.”

Imke Vervae/RCG (zilver mixed relays, halve finale 400m): “Drie wedstrijden op 24 uur is misschien net iets van het goeie teveel. Als ik hier iets frisser aan de start sta, dan speel ik allicht mee voor een plaats in de finale. Maar uiteraard heb ik er geen spijt van dat ik de mixed relays gelopen heb. Bovendien ben ik heel tevreden over mijn hele kampioenschap. Aantreden op de 400m was een beetje uit mijn comfortzone, maar ik vond het wel heel erg

leuk. Ik kan niet meer ontkennen dat ik nu ook een 400m loopster ben, maar mijn voorkeur gaat nog steeds uit naar de 200m. De afwisseling tussen de twee afstanden vind ik perfect en ik denk dat dit zowel op mentaal als op fysiek vlak een goeie zaak is. Het is voor mij een schitterend winterseizoen geweest. Nu zal het zaak zijn om met de voetjes op de grond te blijven en hard te blijven verder werken om die lijn nu ook outdoor door te trekken.”

Jonathan Sacoer/OEH (brons 4x400m, halve finale 400m): “We wilden onze Europese titel verlengen en dan moet je bepaalde risico's nemen. Ik heb gelopen om te winnen en niet om de zilveren medaille veilig te stellen. Da's ook de reden waarom ik vlak voor de laatste bocht mijn aanval op de Nederlander heb ingezet. Het is niet gelukt en uiteindelijk kost die actie ons ook nog het zilver. Ik ben heel erg ontgoocheld, maar we hebben er wel voor gestreden.”

Delphine Nkansa/RESC (reeksen 60m): “Na de wedstrijd in Madrid ben ik ziek geworden en ik ben nog niet helemaal hersteld. Ik zoek zeker geen excuses, maar ik wist dat het moeilijk ging worden om vandaag een mooi resultaat neer te zetten. Ik miste frisheid en op een 60m is zoiets cruciaal. Ik wou er toch voor gaan vandaag, maar helaas is het niet gelukt. Ik ben uiteraard ontgoocheld, maar ik laat de moed niet zakken. Ik ga nu goed uitrusten en daarna de voorbereiding voor het outdoorseizoen aanvangen.”

Elien Vekemans/DCLA (zevende polsstok met 4m55): “Tijdens de kwalificaties liep het allemaal uitstekend en ook in de finale had ik een zeer goed gevoel. Mijn sprong

Delphine Nkansa
Foto Belga



over 4m55 in de finale toonde aan dat ik zeker nog een stuk hoger kan. Na mijn eerste poging op 4m65 heb ik een andere stok genomen, een waar ik nog nooit mee gesprongen had. Daardoor ben ik op de een of andere manier wat gaan panikeren. Misschien had ik me er mentaal niet voldoende op voorbereid om deze stok te gebruiken, ik weet het niet. Het feit dat de andere atletes allemaal heel vlot over die hoogte gingen, speelde allicht ook mee. Ik weet dat ik alleen naar mezelf moet kijken, maar ik ben mentaal wat geblokkeerd. Het is heel erg jammer, want er zat meer in. Ik weet dat ik twee keer op niveau gesprongen heb en dat het halen van de finale een zeer knappe prestatie is, maar dat besef moet nog doordringen. Momenteel overheerst de ontgoocheling."

Jente Hauttekeete/KAAG (vijfde 7-kamp met 6.259 pt.): "Dit was voor mij een ideale meerkamp. Ik heb op vijf van de zeven onderdelen een klein PR gescoord en ik kan dan ook niet anders dan tevreden zijn. Enkel bij het verspringen heb ik nogal wat punten laten liggen. Ik heb gepresteerd volgens mijn basisniveau, zonder echte uitschieters. Er is in de toekomst nog heel veel progressie nodig. Voor de start van de afsluitende 1000m wist ik exact welke tijd ik moest lopen om het Belgisch record van Thomas Van Der Plaetsen te verbeteren. De laatste honderd meter daarvan heb ik in een waas beleefd en ik heb me op het einde nog echt over de meet gesmeten; ik wist dat het sowieso nipt ging zijn en uiteindelijk heb ik het record niet verbeterd maar geëvenaard. Dat is ook mooi, want Thomas is nog altijd een voorbeeld voor mij."

John Heymans
Foto Belga



John Heymans/RESC (reeksen 3000m): "Ik heb eigenlijk niet veel te vertellen. Voelde me niet goed tijdens de wedstrijd. De werkelijkheid is dat ik al vier weken sukkel met een soort ziekte die sluimert op de achtergrond. Ik heb een licht gevoel in het hoofd, spierpijn tijdens inspanning en lichte slijmproductie. Het hindert me om deftig te trainen en het blijft ook maar aanslepen. Ik word er radeloos van. Ik had gehoopt dat de adrenaline en de beleving van een kampioenschap misschien zou helpen om de symptomen wat te doorbreken, maar dat was dus totaal het geval niet. Vooraleer ik nieuwe doelstellingen vastleg, moet dit probleem eerst volledig van de

baan zijn."

Ruben Verheyden/EA (zevende 1500m in 3'41"70, reeksen 3000m): "Ik was naar hier gekomen om zowel op de 1500m als op de 3000m een finaleplaats te halen. Op de 1500m is dat gelukt, maar in de finale heb ik het gevoel dat ik het daar wat mentaal heb laten hangen. Ik ga niet zeggen dat ik een medaille ging pakken, maar ik zat de hele tijd te wachten om een aanval te plaatsen. Ik stelde het steeds wat uit en toen Jakob kwam, was het eigenlijk te laat; Toen kon ik niets meer doen omdat het tempo te veel de hoogte in gejaagd werd. Da's wel ontgoochelend. In de reeksen van de 3000m was het een ander verhaal. Ik denk dat ik daar gewoon fysiek tekort kwam. Het wedstrijdverloop was, met een rustige aanvangskilometer, nochtans in mijn voordeel. Het is jammer dat ik de finale op de 3000m niet gehaald heb, maar het is wat het is. In de toekomst denk ik wel dat ik op beide afstanden de finale moet kunnen halen. Nu ga ik eventjes rusten, want het zijn mentaal en fysiek heel zware dagen geweest."

Ruben Verheyden
Foto Belga



Rani Rosius/AVT (vijfde 60m in 7"10): "Na de halve finale heb ik zo hard geweend. Er gingen zoveel emoties door me heen. Het moeilijkste was om dat wat onder controle te houden, want ik moest daarna ook nog de finale lopen. Uiteindelijk is dat gelukt, want in de finale heb ik die chrono ook nog eens bevestigd. Het enige verschil tussen de 7"08 in de halve finale en de 7"10 in de finale zat hem in de reactiesnelheid. Dat maakt het allemaal nog zoveel zotter. Het doet mee heel veel om het record van Kim

Gevaert te verbeteren. Deze prestatie is ook een beloning voor al het harde werk van Johan en mezelf. En het seizoen is nog niet gedaan. Wie weet wat ik op het WK nog kan.”

Christian Iguacel/AVLL (zilver mixed Relays, brons 4x400m mannen): “Het was geen gemakkelijke week voor ons. Daniel en Dylan vallen geblesseerd uit en dan zijn er nog een aantal zaken die mentaal hebben doorgewogen op een aantal atleten. We zijn ontgoocheld dat we niet de medaille pakken die we wilden, maar we mogen wel trots zijn op wat we als groep hebben gepresteerd. Ik denk dat het duidelijk is dat er zeker nog een mooie toekomst is voor de Tornados. We hebben momenteel een mooie mix van ervaren lopers, atleten die er wat tussenin zitten en opkomende talenten.”

Lisa Rooms/AVLO (negende 3000m in 9'04"90): “Ik denk dat ik op niveau gelopen heb vandaag. Het was een chaotische wedstrijd, maar ik denk dat ik er het maximum heb uitgehaald. Ik had stiekem gehoopt op een plaats in de top 8, maar het is de negende plaats geworden. Dit EK indoor was voor mijn geen hoofddoel. Het is een beetje een opstapje naar het EK in Leuven. Daar wil op mijn best zijn en bewijzen dat ik nog een stap voorwaarts heb gezet.”

Ben Broeders/DCLA (vijfde polsstok met 5m70): “Meer nog dan het halen van een goed klassement, was de kwalificatie voor het WK in Nanjing het doel. Daarvoor moest ik 5m85 springen. Die missie is niet geslaagd. Het is jammer, maar ik kan niet ontevreden zijn over het gevoel dat ik had tijdens mijn sprongen. Het is heel lang geleden dat ik zo'n niveau gehaald heb en dat voelt heel erg goed. Waarom ik 5m80 heb overgeslagen? Ik had voor aanvang van de wedstrijd het plan opgesteld om de eerste, de derde en de vijfde hoogte te springen. Dat was om zoveel mogelijk energie te sparen en het kwam ook perfect uit voor de 5m85. Voor mijn klassement had het trouwens geen verschil gemaakt. Met 5m80 was ik nog vierde of vijfde geworden.”

Gunther Dekie

MANNEN

Jonathan Saco	400m en 4x400m
Daniel Segers	400m en 4x400m
Elliott Crestan	800m
Tibo De Smet	800m
Pieter Sisk	800m en 1500m
Jochem Vermeulen	1500m
Ruben Verheyden	1500m en 3000m
John Heymans	3000m
Elie Bacari	60mH
Michael Obasuyi	60mH
Ben Broeders	Polsstok
Thomas Carmoy	Hoog
Jente Hauttekeete	Zevenkamp
Christian Iguacel	4x400m
Julien Watrin	4x400m
Florent Mabille	4x400m
Dylan Boriée	4x400m

VROUWEN

Rani Rosius	60m
Delphine Nkansa	60m
Imke Vervaet	400m en 4x400m mixed
Helena Ponette	400m en 4x400m mixed
Elise Vanderelst	1500m
Lisa Rooms	3000m
Elien Vekemans	Polsstok
Camille Laus	4x400m mixed

De volledige EKI-selectie



Thomas Carmoy
Foto Belga

COVER Elliott Crestan
FOTO Belga

Atletiek Vlaanderen vzw

@letieklevn 11
Woensdag 12 maart 2025

FOTO'S: Belga
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.