

@LETIEKLEVEN

KVV MEERKAMP



HELFT VAN DE TITELS IN ANTWERPSE HANDEN

Op de terreinen van Eendracht Aalst mochten de meest veelzijdige atleten van Vlaanderen hun huidige vorm tonen tijdens hun eerste grote kampioenschap van het seizoen. Dit KVV meerkampen werd, in tegenstelling tot de weken voorheen, minder beïnvloed door de weersomstandigheden waardoor er vrij solide prestaties werden neergezet. Verrassende winnaars konden we niet echt noteren, want de meeste favorieten kweten zich perfect van hun taak. Speciaal was wel dat er een broer en zus konden zegevieren en dat de helft van de tien Vlaamse kampioenen uit Antwerpen komen. De (Noorder)Kempen hebben een traditie van meerkampers en dat werd nogmaals bewezen. En ook al waren de absolute toppers, vooral dan bij de seniores, niet aanwezig, toch kunnen we spreken van een kwalitatief hoogstaand kampioenschap.

110mH, trouwens een nieuwe persoonlijke besttijd, liep hij sneller dan Vander Avert (16"62). Diens sterke onderdelen moesten echter nog komen want in de werpnummers was de Antwerpenaar de grote favoriet. Hij bewees dat ook door zowel het discuswerpen (36m05) als het speerwerpen (50m74) te winnen. Met de polsstok zou hij het grote verschil moeten maken, want Versavel is met voorsprong de betere halve fondloper. De atleet van FLAC moest afhaken na 3m70 terwijl Vander Avert het uitschreeuwde van geluk toen hij bij zijn derde sprong 4m50 lukte. Met 4'22"09 tegenover 5'04"15 waren de verschillen in de 1500m duidelijk, maar Jonas hield net voldoende over om de eindoverwinning op zak te steken. Hij kroont zich tot Vlaams kampioen met 6.453 punten en werd op het podium geflankeerd door Versavel (6.423p.) en Cornelis (5410p.).

Bij de vrouwen was de spanning ver te zoeken maar dat lag aan de dominantie van Nicasina Rossaert/VAC. De uit het Waasland afkomstige atlete zou met een totaal van 5.171p. niet enkel haar PR verbeteren, maar ook ruim 900 punten voorsprong vergaren op zilveren Maud Beeckmans/OLSE (4.257p.). Die voorsprong zou waarschijnlijk niet zo groot geweest zijn indien Sara Van Hoyweghen/VOLH en Sennah Vanhoeijen/DEIN hun zevenkamp niet vroegtijdig hadden moeten stopzetten. Met uiteindelijk winst in vijf onderdelen zette Nicasina haar favorietenrol kracht bij. Met 1m76 in het hoogspringen deed ze negen centimeter beter dan om het even wie en dankzij een sterke 200m (25"33) kon ze na dag één al

141

Allianz
VLAAMSE
ATELETIEKLIGA



De top 5 bij de seniores mannen
Foto Johnny De Ceulaerde

SENIORES: EERSTE TITEL VANDER AVERT EN ROSSAERT

Bij de seniores mochten twee atleten hun naam voor het eerst toevoegen aan de erelijst van dit KVV. Vooral in de mannenreeks was dat na een spannend duel, want de winnaar zou pas bekend worden na de afsluitende 1500m. Er waren slechts vijf deelnemers, maar twee van hen waren zo aan elkaar gewaagd dat het nagelbijten werd tot het einde. **Jonas Vander Avert/KAPE** nam in elk geval de beste start door 11"35 te kloppen in de 100m en dat was exact 1 tiende sneller dan zijn naaste belager **Simon Versavel/FLAC**. De andere deelnemers liepen allemaal boven de twaalf seconden. Ook het verspringen (6m41 tegenover 6m25) en het kogelstoten (11m59 tegenover 10m61) gingen naar de atleet uit de Noorderkempen. Zijn West-Vlaamse concurrent reageerde echter prompt met een winnende 1m81 in het hoogspringen en na een sterke 50"59 in de 400m mocht Simon dag 1 zelfs afsluiten als leider. **Ben Cornelis/AVKA** stond ondertussen op een

virtuele derde plaats. Bij het begin van de tweede dag kon Versavel zijn voorsprong nog wat uitdiepen want met 15"98 in de

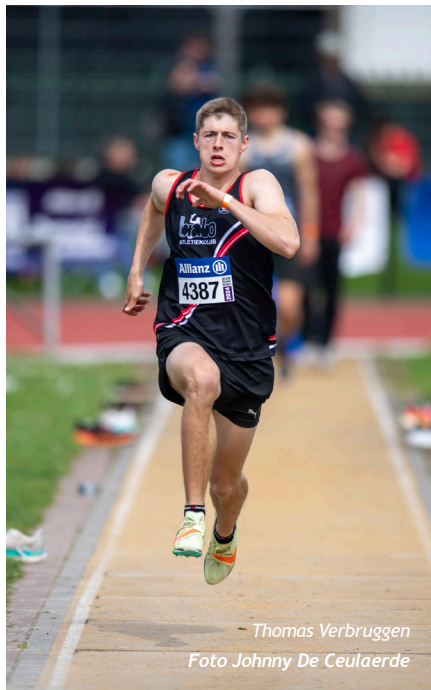


Simon Versavel
Foto Johnny De Ceulaerde

op beide oren slapen. Na winst in het verspringen (5m51) en de afsluitende 800m (2'20"46) kon de VAC-atlete dus vlotjes zegevieren in een nieuw record. **Nathalie Bruynseels/AVKA**, die het speerwerpen won met 30m92, pakte het brons met 4.173p..

JUNIORES: OOK ZUS CARO AAN HET FEEST

Zo vaak zal het nog niet zijn voorgevallen dat twee leden van hetzelfde gezin zich op dezelfde dag tot meerkampkampioen konden kronen. **Caro Vander Avert/KAPE** deed echter waar ook broer Jonas in slaagde en won eveneens meerkampgoud. In haar zevenkamp, waar ze maar liefst vijf onderdelen winnend kon afsluiten, stond haar eindoverwinning eigenlijk al vast na het afhaken van **Laura Ooghe/HAC**. Vander Avert opende haar competitie met een sterke 15"95 in de 100mH en daarmee zette ze **Lore Demeester/MACW** (16"63) en **Yelena Boone/KAAG** (16"72) meteen onder druk. In het kogelstoten diepte ze haar voorsprong nog fors uit, want met 11m41 stootte ze ruim 2m verder dan om het even welke concurrente. Haar dichtste belagers deden ondertussen haasje-over waardoor Yelena op een virtuele zilveren medaille kwam. Met een stevige 25"96 sloot de atlete uit Kapellen haar eerste dag af met een zeer geruststellende voorsprong. Boone won dan wel het verspringen met 5m49 (tegenover 5m43) maar Vander Avert antwoordde met een stevige 36m58 in het speerwerpen. Na



Thomas Verbruggen
Foto Johnny De Ceulaerde

de 800m, die ze trouwens ook nog won in 2'28"78, haalde ze een winnende totaal score van 4.811 punten. Boone (4.125p.) en Demeester (3.949p.) mochten mee op het podium. Ook bij de mannen kwam de winnaar uit Antwerpen, want **Thomas Verbruggen/BRAB** (6.348p.) zou het al bij al vlotjes halen. Voor plaatsen twee en drie werd het spannender want **Tycho De Feyter/EA** (6.119p.) en **Robin Everdepoel/VAC** (6.110p.) werden met een minimaal verschil van elkaar gescheiden. Het was vooral in de laatste 2 nummers dat De Feyter nog een achterstand goedmaakte, want in het speerwerpen haalde hij 45m45 terwijl zijn



Jelve De Paep
Foto Johnny De Ceulaerde

belager 36m45 wierp en in de afsluitende 1500m (4'24"67) sprokkelde hij een bonus van zes seconden. Verbruggen maakte vooral het verschil in de sprintnummers. Hij won de 100m (11"36), de 400m (51"69) en, weliswaar met exact dezelfde tijd als Everdepoel, ook de 110mH (15"65). Dankzij standvastige andere onderdelen won hij dus de Vlaamse titel. **Robbe Van Rompuy/ROBA**, die uiteindelijk 4de werd met 6.027p., won het hoogspringen (1m87) en het kogelstoten (12m34).

CADETTEN-SCHOLIEREN: ROBA-SUCCES BIJ DE JONGENS

Zowel bij de cadetten als bij de scholieren was er een vrij uitgebreid deelnemersveld. Bij de jongens was het telkens een atleet van ROBA die de Vlaamse titel in ontvangst mocht nemen. Scholier **Stan Vertommen** (6.475p.) zou het toch wel vrij gemakkelijk halen van **Daan Van Selst/SACN** (6.275p.) en clubgenoot **Kobe Coenen** (6.198p.). Die laatste scoorde echter geen punten met de kogel. Cadet **Luka Schoolmeesters** (4.273p.) klopte dan weer **Briek Maes/BAV** (3.972p.) en **Youssef Amghar/AVKA** (3.848p.). Vertommen opende met een snelle 11"65 in de 100m en nam meteen de leiding. Ook in de 400m (51"74) was er niemand sneller dan de Vlaams-Brabander. Met ook nog een winnende 110mH (15"32) en 4m40 met de polsstok zou hij vlotjes de eindoverwinning binnenhalen. Van Selst won het hoogspringen met 1m88 terwijl Coenen dankzij een indrukwekkende speerworp van 63m07 alsnog brons pakte. School-



Caro Vander Avert
Foto Johnny De Ceulaerde

FINAL WANDA DIAMOND LEAGUE

Allianz 

Memorial
van damme

FRI.

SAT.

13 + 14

SEPTEMBER 2024

www.allianzmemorialvandamme.be



GO WITH GOLAZO



WANDA
DIAMOND
LEAGUE FINAL
BRUSSELS 2024

meesters kende een gelijkelijk parcours als dat van zijn clubgenoot, want ook hij zeventigste in de 100m (12"01) en de 100mH (14"49). Amghar leek de meerkamp te winnen, maar ging niet over 2m40, tevens zijn beginhoogte, met de polsstok. Dat hij toch nog derde werd dankte hij onder meer aan zijn winst in het verspringen (5m93). Briek Maes was de beste in de 1000m (2'51"65). Eerstejaars Tjorben Fredrickx/AVKA won het polsstokspringen met 3m30 en zou vijfde eindigen.

Ook cadette **Eva Moons/ESAK** boekte een comfortabele overwinning terwijl de spanning er wél was voor de overige podiumplaatsen. Met een totaalscore van 3.734 punten was de voorsprong op **Lien Van Rooy/ACHL** (3.482p.) en **Lewis Geuns/AVT** (3.403p.) toch aanzienlijk. Met achttien deelnemende atleten was ook deze competitie goed gevuld. Eva won de 80mH in 12"45 terwijl Lien volgde met een zeer aardige 12"55, maar met de kogel (10m02 tegenover 8m14) werd er wel een kloof geslagen. Lewis kwam opzetten in het speerwerpen (29m52) maar verloor dan weer ruim twintig seconden ten opzichte van de andere medaillewinnaren in de 800m. De 2'21"81 zou Van Rooy het zilver opleveren. De meest spannende competitie was die van de scholieren meisjes want winnares **Martha Geerardyn/ACW** (4.861) zou amper 14 punten meer scoren dan zilveren **Liese Van Theemsche/AVLO**. Provinciegenote **Nora Vereecken/LEBB** pakte brons met 4.685 punten. Bovenaan het klassement waren de verschillen dus zeer minimaal. Geerardyn won de 100mH in 14"55 terwijl



De scholieren meisjes
Johnny De Ceulaerde

Van Theemsche met een hoogtesprong van 1m64 beter zou doen dan haar concurrente. **Enola Verschelden/DEIN**, die uiteindelijk vierde zou worden, wipte zelfs over 1m73. De atlete uit Sint-Niklaas won vervolgens de 200m in 25"33 terwijl Van Theemsche de beste was in het verspringen (5m60). Vereecken won met 12m48 dan weer het kogelstoten. In de 800m waren de verschillen beperkt maar wel voldoende om Geerardyn het goud te bezorgen.

MASTERS: VERWACHTE NAMEN HALEN HET

Bij de masters dames behaalden **Katia Peenen/AVLL** (W35, 2433p.) en **Fenna Bouve/BVAC** (W40, 2433p.) de titles. Bij de heren 35-45 en de 50+ers kwamen er enkele prima prestaties uit de bus. In geen van beide reeksen waren er echter verrassingen, want zowel **Pieter Quartier/DEIN** als **Serge De Smedt/TUAC** grossierden de laatste jaren al in eremetaal. De 43-jarige Quartier legde de basis van zijn ruime overwinning vooral in het verspringen en de 200m. Met 5m47, in zijn tweede beurt, klopte hij **Paul De Groof/ESAK** (5m29) en dankzij een indrukwekkende 23"90 in de 200m zette hij iedereen schaakmat. Bronzen **Bert Mispion/RCG** (25"11) kwam nog het dichtst in



Eva Moons
Foto Johnny De Ceulaerde



Kobe Coenen
Foto Johnny De Ceulaerde

de buurt. Quartier zou uiteindelijk 3.157 punten pakken en De Groof (2.626p.) naar plaats twee verwijzen. Bij de 50'ers was er meer spanning, want zowel Danny Cresens/ROBA (2.961p.) als Gert Eyckmans/ABES (2.765p.) zouden het De Smedt niet op een presenteerblaadje aanbieden. Dankzij een snelle 200m (26"46) en sterkere prestaties met de speer (29m38) en de discus (37m74) pakte de atleet uit Turnhout de titel met 2.986 punten.

REACTIES

Jonas Vander Avert/KAPE (senior, goud met 6.453p.): "Het is nog vroeg in het seizoen maar toch had ik deze wedstrijd, samen met het PK meerkamp binnen drie weken, al snel aangekruist. Ik hoopte stiekem om in de buurt van de 6.800 punten uit te komen maar dat was na een mindere eerste dag niet meer mogelijk. Door een kleine knieblesure startte ik wat stroef, want maximaal sprinten was niet mogelijk en in het verspringen presteerde ik gewoon ondermaats. Het was dan ook verrassend dat ik in de 400m wel nog een persoonlijk record klokke. Het verschil met dag 2 was immens. Ik voel dat ik heel wat constanter word in de hordenrace en ook de werpnummers waren op niveau. Maar het is dankzij het polsstokspringen dat ik goud pak. Ik zat de laatste jaren in een mentale polsstokdip, maar vandaag kwam alles er uit! Dat Simon mijn grote concurrent zou worden wist ik al snel, maar ik ben blij dat ik kon standhouden in de 1500m. Ik ben geen veelwinnaar dus ik hecht veel belang aan deze prestatie."

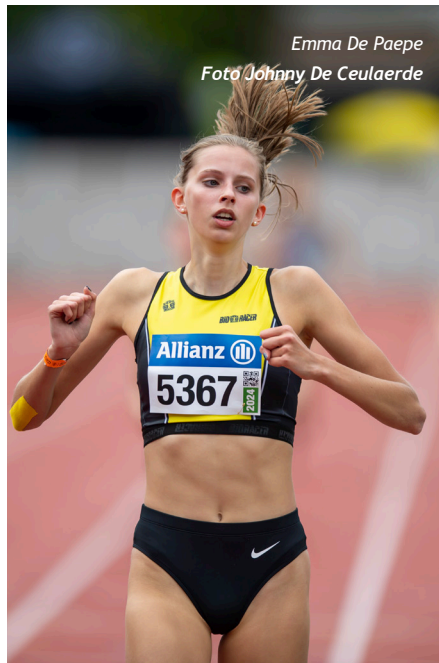


Nicasina Rossaert
Foto Johnny De Ceulaerde

Nicasina Rossaert/VAC (seniore, goud met 5.171p.): "In september werd de diagnose hernia vastgesteld dus trainen op de werpnummers was zeer moeilijk. Nu begint het te beteren maar de pijn is toch constant aanwezig. We zijn dan ook aan het werken richting het BK in augustus, want doorgedreven trainen is momenteel, ook door examens, niet mogelijk. Mijn focus lag de laatste tijd op het hordenlopen en ik ben dan ook blij met mijn PR. Maar vooral de chrono in de 200m verbaasde mijn trainer en dat was een echte puntenpakker. Jammer genoeg blesseerde Sara zich in het kogelstoten waardoor er weinig echte concurrentie was. Maar zelf presteerde ik op niveau want overal kwam ik in de buurt van mijn records. Dat ik nu voor het eerst voorbij de 5000 punten ga maakt het extra leuk. Nu staat de interclub nog op het

programma en dan volgen er twee relatief rustige weken."

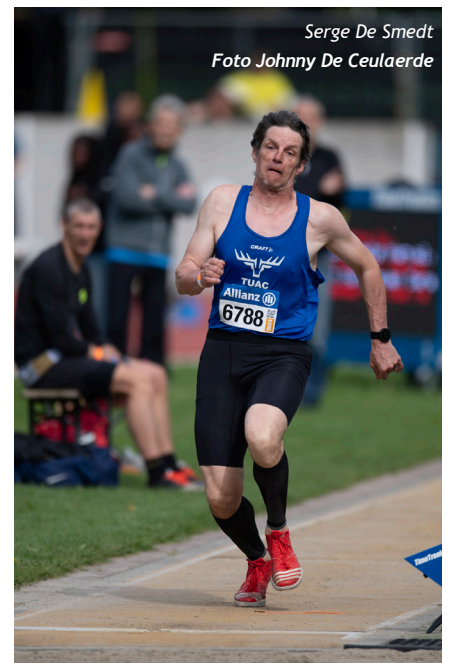
Serge De Smedt/TUAC (master 50+, goud met 2.986p.): "Het is nog vroeg in het seizoen dus het was vooral kijken waar ik stond. Maar vermits er een titel op het spel stond wou ik er toch voluit voor gaan. De concurrentie inschatten blijft moeilijk door de puntenscores van de verschillende leeftijdscategorieën want per 5 jaar krijg je al gauw 250 bonuspunten voor eenzelfde prestatie. In het algemeen deed ik het goed, maar het discuswerpen stak er bovenuit. Niet alleen werd het een PR als Master bij de 50'ers, maar ik strandde op slechts 1m van mijn scholierenrecord van jaren geleden. De 1500m was tactisch want ik moest vóór Danny finishen. Ik liep dus met wat reserve en kon de laatste ronde



Emma De Paepe
Foto Johnny De Ceulaerde



Daan Van Selst
Foto Johnny De Ceulaerde



Serge De Smedt
Foto Johnny De Ceulaerde

nog versnellen waardoor ik 25 punten bonus over hield. Ik deed ook beter dan vorig jaar dus ik ben tevreden. Ik heb nog twee seizoendoelen. Ten eerste wil ik goed zijn in de tienkamp te Herentals en ten tweede wil bekijken of er voldoende interesse is voor een extra indoormeerkamp voor cadetten tot en met masters.”

Martha Geeradyn/ACW (scholiere, goud met 4.861p.): “Echte verwachtingen had ik niet want deze meerkamp viel wel heel vroeg in het zomerseizoen. Het was dus als het ware een nulmeting en voor mezelf eens om te kijken hoe ver ik al sta. Het was uiteindelijk nog een zeer spannende strijd, maar ik ben tevreden over mijn eigen prestaties en totaalscore. Enkel het hoogspringen verliep stroever dan ik gehoopt had. Deze meerkamp is een mooie seizoensstart en ik kijk dan ook reikhalzend uit naar de rest van de zomer. Komende zondag kom ik al opnieuw in actie. Ik neem deel aan het verspringen tijdens de interclub, maar de focus ligt toch vooral op het BK meerkampen.”

Pieter Quartier/DEIN (master 35+, goud met 3.157p.): “Het was moeilijk inschatten hoe ik het zou doen want zo vroeg in het seizoen al op niveau zijn leek weinig waarschijnlijk. Bovendien waren er heel wat nieuwe gezichten dus ik wist ook niet hoe zij het zouden doen. Bij de meeste nummers zat ik redelijk op niveau ook al moet het verspringen nog wat beter. Omdat er in de 200m heel wat tegenwind stond hoop ik later dit jaar ook nog wat sneller te kunnen. In het speerwerpen haal ik dan weer wel een PR waardoor ook mijn



Martha Geeradyn
Foto Johnny De Ceulaerde



Podium M40: Pieter Quartier (m), Paul De Groof (l), Bert Misplon (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

totaalscore best redelijk was. Ik hoefde niet voluit te gaan in de 1500m aangezien de overwinning toen al binnen handbereik lag. Ik ben dus zeker dat er nog rek zit op mijn eindtotaal. Nu volgen er de interclubs AC en masters, maar alles staat in het teken van het WK in Zweden waar ik de tienkamp wil afwerken. Het BK meerkampen is diezelfde dag dus dat staat jammer genoeg niet op mijn programma.”

Johan Permentier



COVER Jonas Vander Avert
FOTO Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw
@letiekleven 19 - Woensdag 8 mei 2023

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Johan Permentier

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, website, mail, fotokopie of op welke wijze ook, zonder voorafgaandelijke toestemming van de uitgever. Teksten en foto's blijven eigendom van de auteur en fotograaf.