

@LETIEKLEVEN

KVV CADETTEN EN SCHOLIEREN INDOOR



LUCAS VAN NESPEN SPURT ZICH IN DE KIJKER

Amper één week nadat de provinciale titels werden verdeeld mochten de cadetten en scholieren het tegen de rest van Vlaanderen opnemen om te zien wie er het sterkst was. En dat de wil om te slagen aanwezig was werd absoluut duidelijk als we de uitslagen uitpluizen, want het merendeel van de winnaars verbeterde zich. Dat leverde zelfs vier prestaties op die in de nationale top 10 aller tijden terechtkomen. Scholier Lucas Van Nespens zorgde eigenhandig al voor twee van die nieuwe noteringen door de sprintnummers te domineren. Maar ook in andere wedstrijden leverden de atleten een interessant schouwspel met felle strijd tot op het einde of stevige persoonlijke records waardoor er spektakel gegarandeerd werd. Dertien winnaars slaagden er ook nog in om een tweede medaille te veroveren. De Vlaamse cadetten en scholieren ogen in elk geval klaar om strijd met de Franstalige atleten aan te gaan tijdens het BK op 2 maart

de lijn overschreed. Van Nespens moet nog één tiende goedmaken om ook daar een nationaal record te kunnen vestigen. Bij de cadetten jongens kregen we tweemaal hetzelfde podium met vooral een stevige strijd voor goud en zilver. Tweemaal mocht Daniël Rymen/LOOI (7"25 en 23"50) juichen en moest Mats Vangrunderbeeck/DCLA (7"27 en 23"54) tevreden zijn met de tweede plaats. Dries Van bael/TUAC (7"27 en 23"71) kreeg telkens een bronzen medaille. Bij de jongste meisjes dook Marie-Lou Helsen/ACHL in de 60m (7"90) als enige onder de 8 seconden. In de 200m werd het zilver voor de atlete uit de Kempen. Met 26"05, weliswaar een nieuw PR, moest ze haar meerdere erkennen in Fien Peeters/ROBA (25"28). Peeters was daarvoor ook al duidelijk de beste in de 60m horden waar ze zich van 9"01 tot 8"79 verbeterde. Ook bij de scholieren meisjes werden de 60m en 60mH-titels verdeeld. Elena Walraet/HAC klopte Helena Winters/ABES in het kortste sprintnummer met 7"77 tegenover 7"83, maar moest nipt de duimen leggen in de 60m horden. Daar klokte ze 8"70, maar zag ze Hélène Deckers/LOOI nog twee honderdsten sneller gaan. Deckers kroonde zich daarna nog tot Vlaams kampioene in de 200m door een snelle 25"36 neer te zetten. Maar ook in de hordenraces bij de jongens was er spektakel. Cadet Karsten De Weghe/DAC verbeterde zich in de reeksen al van 8"52 tot 8"45 en ging in de finale zelfs naar 8"36 oftewel de derde prestatie aller tijden. Hij mag stiekem dromen van het record dat Rafael Franzini/DAMP twee jaar geleden op 8"20 zette. En bij de scholieren werden in de reeksen al stevige re-

020



Daniël Rymen (5624), Cas Vermeersch (5040), Leander Van ghysegheem
Foto Nadia Verhofs

VAN NESPEN BENADERT BR'S

Dé absolute uitblikker van dit Kampioenschap van Vlaanderen was ongetwijfeld Lucas Van Nespens/ACW. Zijn overwinningen in de 60m en de 200m werden de Wase sprinter echter niet op een schoteltje gepresenteerd. Hij kreeg namelijk stevige concurrentie van medefavoriet Jari De Proft/GRIM. Tijdens de reeksen van de 60m losten ze elkaar met respectievelijk 7"03 en 7"04 nauwelijks, maar in de finale zou het voor beiden nog een heel stuk sneller gaan. Van Nespens liep een quasi perfecte race en klokte een schitterende 6"94. Hij vergaarde een voorsprong van 5 honderdsten op zijn dichtste concurrent. Deze prestatie is de derde snelste uit de geschiedenis en amper drie honderdsten trager dan het Belgisch record van Julien Watrin (6"91). De honger van de atleet uit Sint-Niklaas was echter nog niet gestild, want in de 200m knalde hij naar 21"89 en ook dat is de derde prestatie aller tijden. De Proft, die tweede

finishte, werd gediskwalificeerd omdat hij



Hélène Deckers (5163) en Janne Geys (5070)
Foto Nadia Verhofs

cords neergezet. De finale werd dan ook op details beslist en **Simon Thonon/AVKA** (van 8"40 naar 8"28) toonde zich nipt de betere van **Niels Staelens/ACME** (8"30) en **Sybe Van den Bergh/OLSE** (8"31).

XANDER FAES OPNIEUW SNEL

Scholier **Xander Faes/PEGA** is het indoorseizoen begonnen zoals hij als cadet geëindigd is en dat is in absolute stijl. Een week nadat hij zich op het PK al snel toonde in de 200m domineerde hij deze keer zijn favoriete 400m. Vanaf het startschot knalde hij er al vandoor om een comfortabele voorsprong te vergaren op zijn concurrenten. Zilveren **Tiago Dekie/AVMO** deed het met 50"54 uitstekend maar kon de eerstejaars niet bedreigen. Met 49"73 komt Faes alvast in de buurt van de eeuwige top 10. En zo onbedreigd de atleet uit Londerzeel naar de overwinning liep in de dubbele baanronde, zo spannend was het 800m-duel bij de scholieren. **Lennert Van Dyck/AVLL** en provinciegenoot **Wout Schepens/ACHL** liepen samen naar de finish en gooiden zich quasi tegelijkertijd over de eindmeet. Van Dyck kreeg 1'55"96 achter zijn naam en dat is amper drie honderdsten sneller dan zijn dichtste belager. Voor de andere loopwedstrijden over meer dan één baanronde was er geen finishfoto nodig om de winnaar aan te duiden. Zo konden de favorieten bij de cadetten meisjes ook de titel veroveren. **Eva Moons/ESAK** verbeterde zich in de 400m tot een winnende 58"86 en zag ietwat verrassend **Lianne Jans/TACT** (59"67) het zilver veroveren. **Joke Tytgat/ROBA** (2'20"25) liep dan weer onbedreigd



Eva Moons (994)
Foto Nadia Verhofs

naar winst in de 800m. Ook bij de jongens waren de machtsverhoudingen vrij duidelijk. **Elliot Deboskre/OEH** verbeterde zich van 53"11 naar 52"76 en ook zilveren **Matteo Giardini/ADD** (53"72) ging een stukje sneller dan een week eerder. **Mattis Saint Germain/AVR** (2'03"17) was dan weer de betere van zijn West-Vlaamse collega **Cas Scheldeman/AZW** (2'04"79) in de 800m. De winnaressen bij de scholieren meisjes moesten wel wat harder knokken voor hun Vlaamse titel. **Guinevere Cruyts/TACT**, die outdoor al goed was voor 56"34, klokte 57"52 en zag **Janne Vergote/RIEM** (57"70) nog dicht in de buurt komen. **Lien Van**



Xander Faes (7)
Foto Nadia Verhofs

Rooy/ACHL (2'17"92) finishte in de 800m zo'n drie tienden voor **Alicia De Bock/EA**.

AMÉLIE COENEN MET STRAF-FE VERSPRINGREKS

Ook bij de meisjes was er een aanpassing van de top 10 aller tijden. Cadette **Amélie Coenen/AVT** zorgde voor dit huzarenstukje in het verspringen. Bij haar eerste sprong haalde ze meteen 5m74 en dat is de 5 de prestatie aller tijden. Dat het geen toevalstreffer was bewees ze later in de competitie, want ze sprong nog 5m72 en tweemaal 5m73. Nog twee centimeter verder en ze komt de eeuwige top 3 binnen. Voor een nieuw Belgisch record, dat nog steeds op naam van **Hanne Maudens/VS** staat, moet de Limburgse 5m99 springen. Voor Coenen was deze gouden plak niet het enige hoogtepunt van de namiddag, want ook in het hoogspringen pakte ze de Vlaamse titel. Ze wipte als enige over 1m64, maar 1m70 was letterlijk te hoog gegrepen. Ook het hinkstapspringen ging naar AV Toekomst, want **Lewis Geuns**, die met 5m45 eerder al verspringbrons won, verschalkte iedereen met haar 11m26. Het zilver ging naar clubgenote **Letzia Uva** (10m36). Ook bij de cadetten jongens mochten clubgenoten samen vieren. In het hoogspringen, trouwens het allereerste nummer van de dag, zag **Vik Wieme/STAX** zijn naaste concurrenten **Vik Ronsyn/VOLH** en **Rhune Van den Bergh/OLSE** afhaken na 1m71. De Gentenaar ging bij zijn eerste poging echter over 1m73 en won de competitie. In het hinkstapspringen was **Jacob Obilagwa/STAX** de beste. Hij zette bij zijn eerste sprong iedereen schaakmat en won met 12m30.



Amélie Coenen
Foto Nadia Verhofs



EUROPEAN RUNNING CHAMPIONSHIPS

BRUSSELS » LEUVEN

MARATHON | HALF MARATHON | 10K

12-13 APRIL 2025

AL 25.000 LOPERS INGESCHREVEN



RUN WITH THE CHAMPIONS



SCAN FOR MORE INFO



In het verspringen ging het goud naar **Karsten De Weghe/DAC**. Jacob en Karsten kwamen elkaar al tegen in de 60mH want ze haalden respectievelijk zilver en goud. Gelukkige gezichten ook bij de scholieren jongens in de springnummers, want twee winnaars combineerden hun Vlaamse titel ook met een nieuw persoonlijk record. **Mohamed-Reda Chemmakh/ACW** bleef in het hoogspringen foutloos tot en met 1m93, tevens ook de laatste hoogte die enige concurrent **Luka Schoolmeesters/ROBA** overschreed, en ging vervolgens ook over 1m95 en zelfs 1m98. De 2m-grens komt stilaan in de buurt. En ook **Max Schymowitz/RCT** deed beter dan ooit voorheen. Met 6m61 in zijn eerste sprong was hij duidelijk de beste. Voor de overige podiumplaatsen werd het iets spannender en in die strijd haalde **Wout Vanderpijpen/HAC** (6m30) het van **Flavio Van Loo/ACME** (6m25). In het hinkstapspringen was **Jannes Huyghe/AVLO** met 13m06 duidelijk de betere van **Ruben Van Havere/SPVI** (12m21). De atleet uit Vilvoorde sprong wel nog elf centimeter verder dan eerder in de zomer. Jannes' clubgenote **Liese Van Theemsche** maakte bij de scholieren meisjes indruk. Dat deed ze al door brons te pakken in de 60mH maar vooral in het verspringen liet ze een top-prestatie noteren. Haar openingsprong van 5m71 was meteen de goeie en maar liefst 40cm verder dan een week eerder op het PK. **Jinthe Coninx/ADD** sprong met 1m60 5cm hoger dan clubgenote **Inthe Daniels** en veroverde de Vlaamse titel. Daniels kwam daarna nog in actie in het hinkstapspringen en moest tot haar zesde sprong wachten op zekerheid over de bronzen plak. **Annefien**



Mohamed-reda Chemmakh
Nadia Verhoft

Casier/ACP was daar met 11m14 oppermachtig en **Elisah Leunen/AVKA** veroverde het zilver.

GEDEELD POLSSTOKGOUD

In het polsstokspringen waren er vrij unieke situaties. Er werden in totaal zes gouden medailles uitgereikt vermits er in 2 competities geen onderscheid kon gemaakt worden tussen twee winnende atleten. Bij de cadetten meisjes was de uitslag mogelijk nog unieker, want het waren twee clubgenotes die naast elkaar mochten staan op het hoogste schavot. Liefst drie meisjes overschreden in die competitie de 3m25

maar bronzen **Amelie Amandels/AZW** had twee pogingen meer nodig dan haar concurrentes. **Lore Heyninck** en **Onah Claes**, beiden aangesloten bij RAM, lieten echter een identiek parcours optekenen en mochten dus allebei een gouden medaille in ontvangst nemen. Vooral voor Onah was dit een kleine verrassing, want zij zette meteen ook een persoonlijk record neer. Maar ook bij de scholieren jongens was het bovenste treetje van het podium druk bezet. **Lars Theunen/SACN** en **Thias Van Rompaey/ROBA** misten beiden 1 keer voor ze samen over 4m30 wipten. Van Rompaey liet vervolgens een hoogte overslaan, maar geen van de twee atleten sprong nog hoger



Lars Goossens
Foto Nadia Verhoft



Len Van Marsenille
Foto Nadia Verhoft

waardoor er twee Vlaamse titels werden uitgedeeld. **Noor Declercq/AZW** was bij de scholieren dan weer duidelijk de beste met 3m50 terwijl de cadettencompetitie bij de jongens wel spannend bleek. Drie atleten gingen over 3m80 maar dat was meteen ook het eindstation voor **Nand Jadoul/AVT**. Zilveren **Wolf Beckers/DCLA** sprong nog 5cm hoger, maar **Tjorben Fredrickx/AVKA** ging met 3m96 maar liefst 20cm hoger dan ooit voorheen. De drie medaillewinnaars lieten trouwens allemaal een PR optekenen. **Fredericks (12m43)** had eerder al een bronzen kogelmedaille veroverd. In die competitie greep **Lucas Goddeeris/DEIN** bij zijn vijfde worp de macht met 12m96, maar met zijn slotworp stelde eerstejaars **Finn De maere/AVLO (13m46)** orde op zaken. Bij de scholieren maakten **Tore De Coninck/HAC** en **Seppo Pauwels/ACW** er een aangenaam kogelduel van. De Coninck opende met een sterke 15m69 en Pauwels kwam in zijn derde beurt tot 15m55. Op het BK zal het zonder de atleet uit het Waasland zijn, want hij zit op dat moment in Zuid-Afrika voor een speerwerpstage. Kogelkampioenen bij de cadetten en scholieren meisjes werden respectievelijk **Etoilia Gorrens/ACA**, die zich verbeterde van 11m99 tot 12m22, en **Daphne Dessey/HAC (14m34)**.

REACTIES

Finn De maere/AVLO (cadet, goud kogel met 13m46): "Ik wou graag eens 13m stoten maar het begin van mijn competitie verliep moeilijk. Ik was iets te wild omdat ik het té goed wou doen en daarvoor werkte ik mijn worpen te weinig af. Ik bleef er echter in geloven en mijn trainer gaf me nog wat technisch advies mee tijdens de



Finn De maere
Foto Nadia Verhoft



Tore Deconinck
Foto Nadia Verhoft

competitie. Bij mijn laatste worp kwam het er dan eindelijk uit en verbeterde ik me fors. Ik ben nog maar eerstejaars maar denk dit jaar nog over de 13m50 te kunnen gaan. Ik bewees vandaag dat ik met druk om kan dus hoop ik op het BK te bevestigen."

Elena Walraet/HAC (scholiere, goud 60m in 7"77): "Ik wist, op basis van mijn trainingsresultaten, dat ik in goede vorm verkeerde. Dat werd al meteen tijdens de reeksen bevestigd, want ik benaderde meteen mijn PR. Dat het in de finale zo snel zou gaan had ik niet verwacht en ook de gouden medaille heeft me in zekere zin verrast. Ik hoopte wel op een medaille maar dat ik kampioen zou worden is absoluut een hoogtepunt. Dat ik de 60mH-titel op 2 honderdsten mis vind ik niet erg, want

ook daar verbeterde ik me en ik steeg zelfs een plaatsje in de inschrijvingslijsten."

Xander Faes/PEGA (scholier, goud 400m in 49"73): "Het was mijn eerste 400m van het seizoen dus het was koffiedik kijken hoe het met mijn vorm gesteld was. Ik besloot er meteen in te vliegen om de anderen toch wat onder druk te zetten. Door het geroep van de supporters hoorde ik dat ik een comfortabele voorsprong bij elkaar gelopen had. Over mijn chrono ben ik bijzonder tevreden! Op het BK zal ik dezelfde afstand lopen. Vermits de voornaamste concurrentie uit Vlaanderen komt zal ik proberen de nationale titel te veroveren."

Joke Tytgat/ROBA (cadette, goud 800m in 2'20"25): "Ik wou nog eens een goede chrono neerzetten en besloot dus snel



Karsten De Weghe
Foto Nadia Verhoft



Joke Tytgat (240)
Foto Nadia Verhoft

van start te gaan. Dat bleek iets te snel te zijn want de benen voelden niet super aan. Gelukkig brak het na zo'n 300m waardoor ik een geruststellende voorsprong kon opbouwen. Ik ben blij dat ik kon winnen, maar met de prestatie en de chrono ben ik minder tevreden. Volgende week loop ik de Crosscup-manche in Hannuit en via de IFAM en het KVV veldlopen zal ik me dan voorbereiden op het BK indoor. Daar hoop ik alvast een stuk sneller te gaan en mijn outdoor tijd te benaderen."

Karsten De Weghe/DAC (cadet, goud 60mH in 8"36, goud ver met 6m11): "Ik had tijdens de opwarming al meteen een goed gevoel dus ik wist dat er wat te rapen viel. Ik zette al een perfecte reeks in de 60mH neer en ik dacht niet nog sneller te kunnen gaan in de finale. Toen ik de finaletijd zag verschijnen reageerde ik dan ook vol ongeloof! Ik droom er uiteraard van om onder de 8"30 te duiken op het BK en zelfs het Belgisch record hou ik in de gaten. Ook met mijn verspringprestatie ben ik bijzonder tevreden. Ik train bij mijn vader Mario en die samenwerking loopt bijzonder goed."

Max Schymkowitz/RCT (scholier, goud ver met 6m61): "Exact een jaar geleden brak ik mijn knie tijdens het verspringen en het werd een lange revalidatie. Vandaar had ik het gevoel dat ik iets moest rechtzetten vandaag. Ik hoopte op een podiumplek maar had niet al te hoge verwachtingen. Bij mijn eerste sprong zat het meteen goed en dat gaf me genoeg adrenaline om het daarna nog beter te doen. Mijn coach zei op voorhand wel dat 6m60 erin zat, maar



Max Schymkowitz
Foto Nadia Verhofs

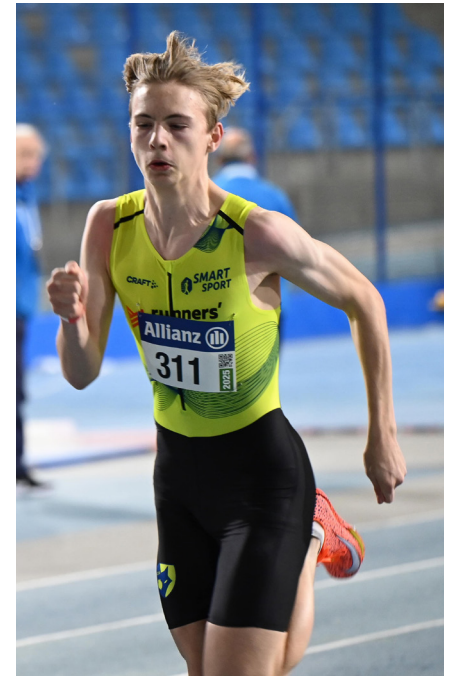


Lora Heyninck
Foto Nadia Verhofs

het effectief kunnen waarmaken maakt me bijzonder blij. Mijn vierde poging was ongeldig maar daar laat ik wel wat liggen waardoor ik vermoed nog verder te kunnen."

Lora Heyninck en Onah Claes/RAM (cadetten, goud polsstok met 3m25): "We trainen al geruime tijd samen en daarom is deze situatie nog unieker! Je droomt uiteraard altijd van een Vlaamse titel en dit met z'n tweeën kunnen vieren maakt het nog mooier. We hoopten beiden op een podiumplaats en we kregen zelfs meer dan dat. Onah lukte een record maar voor mij (Lora) zat dat er jammer genoeg niet in. We gaan nu allebei op jacht naar een Belgische medaille en wie weet krijgen we opnieuw een Mechels podium."

Johan Permentier



COVER Lucas Van Nespen
FOTO Nadia Verhofs

Atletiek Vlaanderen vzw
@letiekleven 2 - Woensdag 22 januari
2025

FOTO'S: Nadia Verhofs
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.