

@LETIEKLEVEN

ALLIANZ VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN



VLAAMSE MANNEN DUELLEREN TOT AAN DE FINISH

Het waren de vrouwen die hoge ogen gooiden in Kortrijk. Toch lieten de mannen mooie dingen zien met vooral leuke duels. Yente Vandersteen hield een persoonlijke beste over aan zijn duel in het verspringen, net zoals Cédric Verschuere op de 100m. In het werpen was Andreas De Lathauwer opnieuw de uitblinker. En op de 400m horden, het laatste nummer van de dag, liep het mis voor Wout Bex op de laatste horde. Dries Van Nieuwenhove, helemaal terug na blessureleed, mocht daardoor de titel vieren.

hij de wedstrijd. Vrij spel voor Sorgeloos die liefst drie worpen voorbij de 70 meter liet opmeten met 73m60 als beste en de Vlaamse titel als beloning.

VANDERSTEEN NIPT

Een ander duel om naar uit te kijken vond plaats in de zandbak. Tijdens de Vlaamse indoorkampioenschappen was het verschil tussen Yente Vandersteen/AVT en Jeroen Gonnissen/FLAC amper één centimeter in het voordeel van Vandersteen. Tijdens nationale titelstrijd had Gonnissen de betere dag met zilver en ook in Kortrijk leek de West-Vlaming de betere van de twee met tweemaal 7m20. Vandersteen was met 7m13 op achtervolgen aangewezen, maar toen kwam de laatste beurt. Vandersteen zette alles op alles en kwam met een geweldige 7m42 voor het eerst aan de leiding met een ideale meewind van 1,9 m/s. Gonnissen bleef kalm en deed wat hij kon. Met 7m39 (+2,2 m/s) zetten hij eveneens een sterke laatste sprong neer, maar het is Vandersteen die Gonnissen opvolgt als Vlaams outdoorkampioen. Nog in de zandbak was Björn De Decker/WIBO andermaal goed voor een overwinning in het hinkstapspringen met 14m89, na een reeks met vier sprongen voorbij 14m80.

Aan de overkant van de piste verging het een andere uittredende kampioen een heel stuk minder. Thomas Van Nuffelen/



Podium hamer: Rémi Malengreux (m), Kobe Gieghase (l) en Dévlin Neyens (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

De eerste Vlaamse titel was voor Rémi Malengreux/RCG in het hamerslingeren. Met 64m44 liet hij een nieuwe seizoensbeste opmeten en onze nummer vier aller tijden mag zich andermaal Vlaams kampioen noemen. Zilveren Kobe Gieghase/KAAG wierp voor het eerst voorbij 61 meter en schuift op naar de achttiende plaats aller tijden. Nadien maakten de hamerslingeraars de kooi vrij voor de discuswerpers. Tijdens de provinciale kampioenschappen verbeterde Andreas De Lathauwer/VS zich tot 54m62 en hield zo Lars Coene/KAAG achter zich. In Kortrijk was het Kwinten Cools/DCLA die de beste start nam met 52m34 in zijn tweede worp. De Lathauwer antwoordde meteen en kroop met 52m38 naar de leiding. Hij hield dat vast tot aan het einde, terwijl Coene derde eindigde met 51m00.

ACW en Ides Verhulst/ACW, die onlangs tot 70m10 kwam, werd na vier worpen beslecht. Verhulst had 65m43 staan, maar na een rode vlag bij zijn vierde worp staakte

Enkele uren later opende De Lathauwer in het kogelstoten sterk met 18m26. In zijn laatste worp herhaalde hij die afstand en pakte zijn tweede titel. Cools werd opnieuw tweede met 17m78 voor Kasper Verbeylen/DCLA, die met 16m22 op centimeters van zijn PR eindigde. De speerwerpers mochten de dag afsluiten. Het verwachte duel tussen Cedric Sorgeloos/



Podium kogel: Andreas De Lathauwer (m), Kwinten Cools (l), Kasper Verbeylen (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

DCLA mistte zijn aanvangshoogte van 5m00 en mocht een nieuwe titel vergeten. Jammer voor Van Nuffelen die vorig jaar de Vlaamse titel won met een nieuwe persoonlijke beste van 5m42. Op dat moment was nog één atleet in competitie. **Jaan Bal/OEH** had al een gelukke sprong op 4m80 en ging ook probleemloos over 5m00. De lat werd verhoogd tot 5m20, oftewel tien centimeter boven zijn PR, en ook ditmaal klaarde Bal die hoogte bij zijn eerste sprong. Hoger ging het niet, maar Bal mocht bijzonder tevreden zijn met de Vlaamse titel. In het hoogspringen was de uittredende Vlaamse outdoor- en Belgische indoorkampioen **Jef Vermeiren/ACHL** niet van de partij. Een dag later kwam hij namelijk in actie in het Duitse Rehlingen waar hij over 2m14 sprong. In Kortrijk waren Vlaams indoorkampioen **Giebe Algoet/HCO** en **Bram Ghuys/OEH** de hoofdrolspelers. Ze gingen beide over 2m07, maar Algoet had daarvoor een extra poging nodig en dus werd Ghuys Vlaams kampioen.

SPANNENDE FINISHES

Op de langere loopnummers kwamen enkele mannen met een duidelijk plan aan de start. De concurrentie meteen onder druk zetten en van kop af aan richting de overwinning lopen. Op de 3000m steeple maakte **Wout Logier/OB** de wedstrijd hard en ging de laatste ronde met een mooie voorsprong in. De strijd leek beslecht, maar toen schudde **Lucas Lievens/ZA** een snelle laatste ronde uit zijn benen en ging in de laatste meters alsnog over Logier met een winnende 9'17"54, zo'n drie seconden voor Logier. Een gelijkaardig verhaal op de 5000m. **Sander Vercauteren/ACME**



Kobe Hermans
Foto Johnny De Ceulaerde

koos voor de aanval en bouwde een stevige voorsprong uit. In het slot van de wedstrijd kroop **Kobe Hermans/DCLA** steeds dichterbij en liep de voorsprong helemaal dicht. Het verschil werd ontzettend klein en Hermans liep met een laatste inspanning als eerste over de finish na 14'14"07. Vercauteren liep na een hele wedstrijd op kop als tweede binnen na 14'15"91.

Hoewel het kopwerk van Logier en Vercauteren geen titel opleverde, schrikte het **Ruben Cornelus/OB** niet af voor een snelle start op de 800m. De Bruggeling heeft al twee zilveren exemplaren in zijn kast hangen, nadat hij vorige zomer en afgelopen winter telkens tweede werd op de Vlaam-

se kampioenschappen. Afgelopen zaterdag ging hij resoluut voor de overwinning. Cornelus stormde weg van de rest. Hij had zo'n 20 meter voorsprong op **Tibaut Vandelannoote/HOPP** en **Joachim Bafort/RIEM** met nog 200 meter te gaan, maar in de laatste rechte lijn stokte het tempo. Vandelannoote kwam ontketend de bocht uit en had zijn ogen op Cornelus gericht. In de laatste meter kwam hij erop en over en pakte de titel in 1'51"01. Cornelus strandde in zijn spoor met 1'51"15 en jammer genoeg andermaal zilver. Op de 1500m een ander wedstrijdverhaal met een gesloten verloop. **Elias Sleecx/DCLA** liep de hele tijd attent voorin en kwam bij de doortocht aan de bel op kop. Met nog 300 m te gaan plaatste hij



Podium 800m: Tibaut Vandelannoote (m), Ruben Cornelus (l), Joachim Bafort (r)
Foto Johnny De Ceulaerde



Lucas Lievens
Foto Johnny De Ceulaerde

zijn versnelling en niemand kon hem nog bijhalen. Met 3'55"09 verlengt Sleeckx zijn Vlaamse titel voor Vlaams indoorkampioen Senne Van den Schoor/AVZK (3'56"96).

VERSCHUEREN MET PR

Op de 100m kwam **Cédric Verschueren/ACW** als beste uit de reeksen en in de finale bevestigde hij zijn favorietenrol. Hij kreeg de titel weliswaar niet cadeau, want Niels Kerkhofs/AVT had een uitstekende start en trok stevig door. Met 10"67 evenaarde hij zijn besttijd. Verschueren trok zijn motor op gang en kwam voorbij om te winnen in 10"56, zijn eerste duik onder 10"60. Scholier **Rune Vandezande/ADD** werd derde met 10"72. Een sterke chrono. Voor het EKU18 in het Slovaakse Banska Bystrica heeft hij 10"67 nodig en daarvoor heeft Vandezande nog tijd tot en met 7 juli. Op een meeting op 1 april in Diepenbeek klokte hij al eens 10"65. Maar die prestatie kwam niet in aanmerking voor de limiet omdat de meeting geen World Athletics-label had. Belofte **Adrien Devriendt/ACME** pakte de titel op de 200m. Hij won overtuigd met 21"04 (+2,4 m/s). **Maarten Heylen/AVLL** had het niet onder de markt op de 400m. De concurrentie vertrok hard, maar Heylen zette orde op zaken en liep naar een deugddoende overwinning. Met 48"03 bleef hij wat op zijn honger zitten, maar het goud was een feit. **Tijs Bruyns/ACHL** kwam nog sterk terug als tweede met 48"22 voor **Mattis Tanghe/AVMO** (48"49). Op de 400m horden zette **Lucas Vercaeren/ACHL** met 55"10 een stevige chrono neer in de eerste reeks. De pupil van Lieve Van Mechelen was nog maar aan zijn tweede hordenrace toe en werd uiteindelijk vierde. In de snelste reeks leek niemand **Wout Bex/KAAG** te bedreigen tot hij aan de laatste horde kwam. Die raakte hij stevig en kwam uit balans met een struikelpartij als gevolg. De weg lag daardoor vrij voor **Dries Van Nieuwenhove/EA** om de Vlaamse titel te grijpen in 53"55. Na een lange revalidatie is hij helemaal terug en kwam op de Interclub al tot 52"23. De jonge **Nils Romsinkel/OB** pakte zilver in 54"10 voor de ervaren **Jori Stroobants/VITA** (54"14). Op de 110m horden was de overwinning wel voor **KAA Gent** met **Jente Hauttekeete/KAAG**. De meerkamper tankte vertrouwen dankzij 14"16, amper zes honderdsten boven zijn PR en dat ondanks een mindere tweede horde. Eerder op de dag haalde hij al een PR in het discuswerpen, dus Hauttekeete lijkt klaar voor een sterke zomer op de grote kampioenschappen.



Cédric Verschueren
Foto Johnny De Ceulaerde

REACTIES

Jente Hauttekeete/KAAG (1ste 110mH in 14"16 en 10de discus met 42m68): "Ik koos vandaag voor de nummers die tijdens mijn meerkamp beter kunnen. Met drie worpen voorbij de 40 meter en een nieuw PR zat het echt goed met de discus. Op de horden raakte ik de tweede horde stevig. Nadien trok ik opnieuw de gas open en de tijd was toch beter dan verwacht. Op de IFAM loop ik opnieuw horden en dan is het tijd voor het EK in Rome."

Yente Vandersteen/AVT (1ste ver met

7m42): "Ik merkte bij mijn eerste sprongen dat er meer inzat, want mijn aanloop kwam niet helemaal uit. Ik moest vaak inhouden op de plank. Dus ik wist dat ik verder kon en bij die laatste sprong ging ik er nog eens vol voor. Met 7m20 ging ik al heel tevreden zijn, maar deze sprong was echt zot. Ik heb er geen verklaring voor, hoewel de concurrentie met Jeroen (Gonnissen, red.) natuurlijk helpt om jezelf te pushen. Nu richting die 7m50, dat is het volgende doel."

Andreas De Lathauwer/VS (1ste discus met 52m38 en kogel met 18m26): "Bij discus zat de schwing niet helemaal goed,



Maarten Heylen
Foto Johnny De Ceulaerde

maar gelukkig toch één goede worp afgeleverd. Bij kogel had ik één echt goede worp, maar kon ik niet in de cirkel blijven. De andere worpen waren vaak te laag, dus technisch zat het niet helemaal goed. Maar zowel mijn eerste als mijn laatste worp waren goed, dus met constante worpen voorbij de achttien meter mag ik niet ontevreden zijn.”

Cédric Verschueren/ACW (1ste 100m in 10"56): “Mijn start was best goed, maar mijn versnelling kwam er niet helemaal uit. Dan heb ik mijn eigen race gelopen en op het einde kan ik altijd iets extra, daar heb ik op vertrouwd. Ik voel dat ik beter ben dan vorig jaar, dus nu al onder 10"60 lopen doet deugd. Dit jaar is vooral een transitiejaar richting volgende zomer met het EKU23. Op de 200m zal een tijd richting 20"80 nodig zijn, dus daar gaan we voor werken. En met de 4x100m willen we ons ook kwalificeren. Op de IFAM lopen we al een eerste keer, want die tijd telt al mee voor de kwalificatie. Dus als we een goede chrono lopen, zijn we mogelijks al zeker van het EKU23.”

Rune Vandezande/ADD (3de 100m in 10"72 en 10de ver met 6m23): “Ik wou vandaag een goede tijd lopen, aan het podium had ik niet gedacht. Om de limiet te lopen moet echt alles meezitten, mooi weer en wat rugwind. De focus ligt voorlopig op de 100m, want ik heb nog een paar wedstrijden waarin ik voor die limiet ga. Bij de start van het seizoen had ik daar nooit aan gedacht, maar gezien de tijden ga ik er toch voor.”

Maarten Heylen/AVLL (1ste 400m in 48"03): “Mijn start was iets te traag vandaag, maar ik bleef rustig en in de tweede bocht kwam ik goed opzetten. Vorig jaar dook ik voor het eerst onder 47 seconden. Dus had gehoopt om vandaag toch al onder 48 seconden te lopen. Maar de wind maakte het niet gemakkelijk. De afgelopen jaren lukte het niet om de titel te pakken, dus met deze overwinning ben ik heel tevreden. Nu werken we rustig verder richting IFAM en de Nacht.”

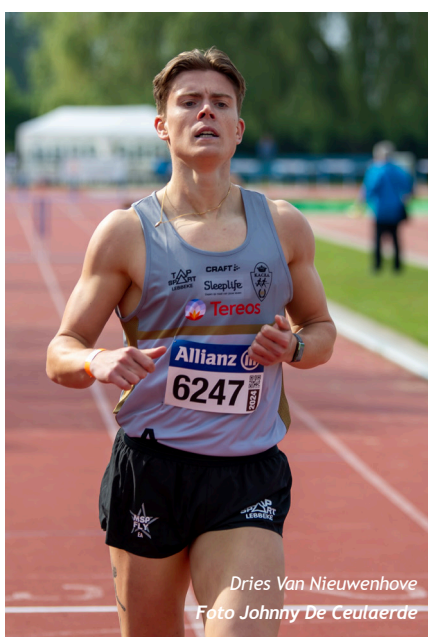
Dries Van Nieuwenhove/EA (1ste 400m in 53"55): “We moeten eerlijk zijn, Wout (Bex, red.) was vandaag de beste. Toen ik hem zag vallen, hoopte ik vooral dat hij zich niet had gekwetst. Het is natuurlijk jammer, zowel voor hem als voor de wedstrijd. Ik wou kijken hoever ik stond ten opzichte van hem op wedstrijd, want dat is toch nog altijd iets anders dan op training. Het doet deugd om pijnvrij te lopen, hoewel de tijd niet super is. Doorheen de



Rune Vandezande (572)
Foto Johnny De Ceulaerde



Jente Hauttekeete
Foto Johnny De Ceulaerde



Dries Van Nieuwenhove
Foto Johnny De Ceulaerde

wedstrijd heb ik een paar foutjes gemaakt, dus niet onverwachts dat de tijd niet top is. Er stond serieus wat tegenwind op het eerste rechte stuk. Dat is in mijn nadeel, want daar loop ik in dertien passen. Met die wind lukt dat niet even soepel. Volgende week een nieuwe kans op de IFAM. Ik geniet ook opnieuw van het lopen. Voor mijn blessure legde ik mezelf te veel druk op en nu geniet ik er opnieuw van.”

Elias Sleecx/DCLA (1ste 1500m in 3'55"09): “Ik hield de buitenzijde om niet ingesloten te raken wanneer een versnelling langs buiten kwam. Daardoor kwam ik eerder onverwachts aan de leiding. Ik wou niet aan kop de sprint aangaan, maar op 200 meter van het einde had ik een paar meter voorsprong waardoor ik bleef door trekken en het kwam goed.”

TEKST: Ben Ghyselink

FINAL WANDA DIAMOND LEAGUE

Allianz 

Memorial
van damme

FRI.

SAT.

13 + 14

SEPTEMBER 2024

www.allianzmemorialvandamme.be



GO WITH GOLAZO

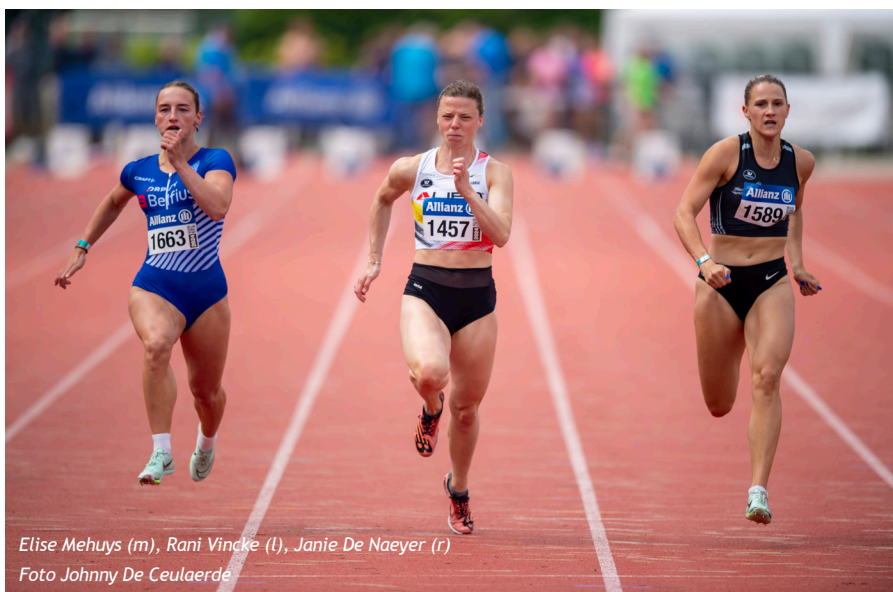


WANDA
DIAMOND
LEAGUE FINAL
BRUSSELS 2024

STEFFI DE SAEGHER EN SVEA VAN LAERE HALEN HUN INTERNATIONALE LIMIET BINNEN

Ondanks de afwezigheid van heel wat grote namen, loste het Allianz Kampioenschap van Vlaanderen de verwachtingen wel degelijk in. Er waren spannende races met heel wat onverwachte wendingen, jeugdige talenten die op de voorgrond traden en internationale limieten. Voor dat laatste zorgden juniore Steffi De Saegher op de 100m horden (WK U20 in Lima) en scholiere Svea Van Laere (EK U18 in Banska Bystrica) in het hoogspringen.

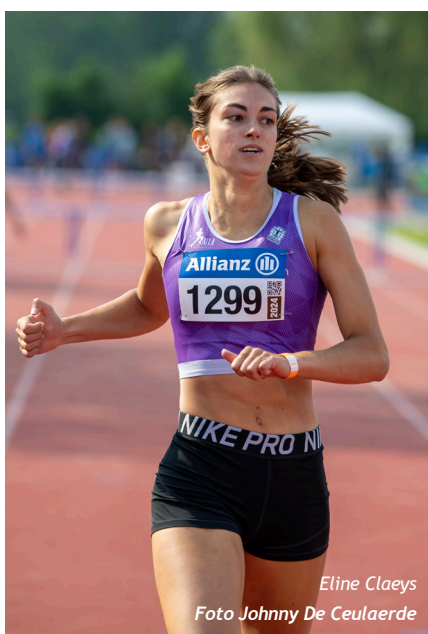
167



Elise Mehuys (m), Rani Vincke (l), Janie De Naeyer (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

Kortrijk was dit jaar het strijdtoneel voor de Vlaamse medailles alle categorieën. Dat de piste in Wembley Sportpark snel is, weten we al langer door de prima resultaten die er ieder jaar weer op de Guldensporenmeeting worden geleverd. Het was echter afwachten of de weersomstandigheden de atleten gunstig gezind zouden zijn. 's Morgens was het nog behoorlijk kil, maar uiteindelijk klaarde hemel helemaal op en dat inspireerde duidelijk de atleten. **Steffi De Saegher/ACW** werd een van de grote uitblinkers. Tijdens de reeksen van de 100mH liep ze naar een tijd van 13"51. Daarmee was ze de snelste van alle deelnemers en, meer nog, daarmee liep ze exact de tijd die gevraagd was om naar het WK U20 te mogen gaan. De euforie maakte echter snel plaats voor wat frustratie, want de wind blies met 2,1m/s net iets te veel in het voordeel. De Oost-Vlaamse liet zich echter niet uit haar lood slaan, want in de finale liep ze met 13"40 nog een stuk sneller. De Vlaamse titel was binnen, maar toen was het nog even bang afwachten hoe het met de wind zat. Die bleek deze keer met +0,9m/s wél geldig te zijn. Haar ticket voor Lima was binnen en met haar chrono staat ze momenteel ook vierde op de nationale ranglijst aller tijden. Het zilver en brons op de 100mH was voor

Lynn Beck/AVLL (13"42) en **Angel Agwazie/OEH (13"45)**. Op de lage horden was er een mooie strijd tussen **Ilana Hanssens/ASVO** en **Eline Claeys/ATLA**. In de tweede wedstrijdheft maakte de Limburgse echter het verschil en pakte met 58"69 goud. Hanssens bleef met 59"43 ook nog onder de minuut en greep zilver. Het brons was voor



Eline Claeys
Foto Johnny De Ceulaerde

Amelie Sonnevile/KAAG in 1'02"57.

DRIESTRIJD TUSSEN ROCKETS OP DE 100M

Op de korte sprintnummers was het moeilijk te voorspellen wie met de Vlaamse titel aan de haal zou gaan. Op de 100m kwamen met **Elise Mehuys/AVLL**, **Rani Vincke/KAAG** en **Janie De Naeyer/HAKI** drie leden van het nationaal 4x100m estafetteteam aan de start. Dat ze enorm aan elkaar gewaagd waren bleek ook want ze finishten op een zakdoek. Uiteindelijk bleek Janie de Naeyer in 11"56 nipt de snelste. Elise Mehuys werd tweede in 11"57 en Rani Vincke pakte het brons in 11"60. Op de 200m was het zowaar nog spannender. **Lotte De Foer/ACW** en **Lore Boonen/DCLA** liepen nek aan nek en gingen zowat gelijktijdig over de finish. Boonen deed dat met een ultieme duik, waarbij ze ten val kwam, maar dat bleek uiteindelijk het verschil te maken. Beide atletes kregen een tijd van 24"36 achter hun naam, maar Boonen bleek finaal één duizendste sneller te zijn. Het brons was voor cadette **Hélène Deckers/LOOI (24"69)** die indruk maakte. In de reeksen van de 200m liet ze met 24"46 immers de tweede prestatie aller tijden optekenen. Op de 100m klokke ze met 12"05 ook al de vijfde chrono aller tijden. Op de 400m was het **Manon De Marez/AVR** die haar favorietenrol inlostte. De Roeselaarse is dit jaar enorm op dreef en loopt dit seizoen bijna twee seconden sneller dan vorig jaar. Met



Hélène Deckers
Foto Johnny De Ceulaerde

54"02 pakte ze haar eerste Vlaamse titel. Het zilver was voor Cloë Van der Meulen/RCG in 54"95 en het brons was voor Jitse Steenmans/AVLL in 56"42.

MAAIKE VANDER CRUYSSEN-HEERST OP DE 800M

Op de 800m en de 1500m kregen we met Maaïke Vander Cruyssen/AZW en Lore Quatacker/KAAG de verwachte namen. Vander Cruyssen maakte er een snelle wedstrijd van en stooft zonder omkijken naar de zege in 2'08"49. Daarmee hield ze Jacintha Cornelis/VS (2'10"56) en Michelle Debal/KKS (2'11"26) ruim achter zich. Lore Quatacker hanteerde een andere tactiek op de 1500m. Ze liet aanvankelijk wat begaan en beperkte zich tot het controleren van de wedstrijd. Uiteindelijk sloeg ze genadeloos toe in de laatste ronde en pakte ze de titel in 4'33"86. Het zilver was voor Noor Jacques/DCLA (4'36"40) en het brons voor Axana Schaefferbeke/ACME (4'37"71).

ENKELS MIST WKU20-LIMIET STEEPLE DOOR DUBELE VAL

Op de 3000m steeple waren alle ogen gericht op Hannah Enkels/LOOI. Dat ze een snelle 3000m in de benen heeft, bewees ze op 01/05 in Herentals waar ze 9'34"26 liet optekenen. Op de 3000m steeple moest ze 10'24"70 lopen om naar het WK U20 te mogen. Dat leek meer dan realistisch, maar een steeplewedstrijd is natuurlijk iets speciaals. Voor Hannah was het haar eerste wedstrijd met de balken en de stee-



Jenka Wittevrongel
Foto Johnny De Ceulaerde

plebak en die zal ze zich allicht nog lang herinneren. Ze leek alles aanvankelijk goed onder controle te hebben en voor de laatste 400m had ze nog 1'24". Maar juist in die laatste ronde liep het volledig mis. De verzuring begon op te spelen en bij de waterbak viel ze een eerste keer. Bij het overschrijden van de laatste balk volgde dan nog een valpartij. Uiteindelijk finishte ze uitgeput in een tijd van 10'31"71. Achter haar finishten Astrid Van Breedam/AVLL en Lore Weyers/ACHL, nog twee jonkies, knap in 11'03"08 en 11'14"73. Op de 5000m maakten Jenka Wittevrongel/ACME en Ju-

lie Voet/AVR na een snelle wedstrijd onder elkaar uit wie met de titel naar huis ging. Wittevrongel plaatste bij het ingaan van de laatste ronde een versnelling, die Voet niet kon beantwoorden. De Oost-Vlaamse pakte zo haar eerste Vlaamse titel en verpulverde met 16'35"65 haar persoonlijk record. Julie Voet pakte met 16'42"04 zilver en het brons was voor Anne Schreurs/GENK in 16'44"53.

SVEA VAN LAERE MET WINST EN EK U18-LIMIET HOOG

In het hoogspringen zorgde scholiere Svea Van Laere/AVLO voor de verrassing door goud te pakken. Niet alleen klopte ze Yorunn Ligneel/HAC en Marie De Troyer/VS, maar met 1m78 sprong ze ook de limiet voor het EK U18. Ze deed dat immers bij haar eerste poging. Marie De Troyer had daarvoor een poging meer nodig en pakte zo zilver. Yorunn Ligneel pakte brons met een sprong over 1m75. Polsstokspringster Kyani Joosten/SACN, ook scholiere, heeft haar ticket voor het EK U18 al op zak nadat ze eerder dit seizoen al over de 4m00 ging. In Kortrijk ging ze heel vlot over 3m90 en faalde ze nipt op 4m01. Deze prestatie was goed voor de Vlaamse titel. Het zilver was voor Hanne Vandembroucke/KKS met 3m40 en het brons voor Gitte Bellemans/DCLA met 3m20.

MAITÉ BEERNAERT MET STERKE REEKS IN HET VER

In het verspringen stond er geen maat op Maité Beernaert/HAC. Met vier sprongen van meer dan 6m zette ze een zeer sterke reeks neer. Uiteindelijk bleek haar derde



Lore Quatacker
Foto Johnny De Ceulaerde



Svea Van Laere
Foto Johnny De Ceulaerde

sprong van 6m15 de beste te zijn. Achter haar was er zilver voor **Florence Amon/DCLA** met 5m83 en brons voor **Elodie Francart/ADD** met 5m81. Florence Amon had eerder op de namiddag wel ook al het hinkstapspringen gewonnen met een sprong van 12m50. Daarmee ging ze **Silke Daems/ABES** (11m94) en **Margot Delbare/AVT** (11m73) vooraf.

In de werpnummers was het vooral uitkijken naar de prestaties van kogelstootster **Jolien Boumkwo/VAC**. Ze zette met 16m88 een seizoensbeste neer en toonde zich vooral heel erg hongerig. Het zilver was voor **Elena Defrère/KAAG** met 15m27 en het brons voor **Jo-Anne Liefoghe/DCLA** met 13m41. In het discuswerpen toonde **Babette Vandeput/AVLL** zich de beste met 52m84 voor **Anouska Hellebuyck/DEIN** (51m70) en **Sena Tay/STAX** (46m76). In het hamerslingeren was de titel voor **Evi Vercruyse/DCLA** met 55m81. Achter haar werd scholiere **Manon Beernaert/HAC** tweede met 49m39 en **Evelyne Claes/RCT** derde met 49m02. In het speerwerpen tenslotte was het goud voor **Emma Van Hove/ACW** met 44m90. **Martha Van Ballaer/ACW** (43m32) en **Fleur Verstraete/KAAG** (40m96) pakten respectievelijk zilver en brons.

REACTIES

Steffi De Saegher/ACW (goud 100mH in 13"40): "Na de reeksen was ik wat gefrustreerd omdat er nipt te veel wind stond. Aangezien ik nog de finale moest lopen, kreeg ik niet veel tijd om erbij stil te staan. Ik bleef gefocust en deed gewoon mijn ding. De WK-limiet was dit jaar zeker een doel, maar ik had die zo vroeg op het seizoen nog niet verwacht. Ik voelde dan ook weinig druk en dat was natuurlijk

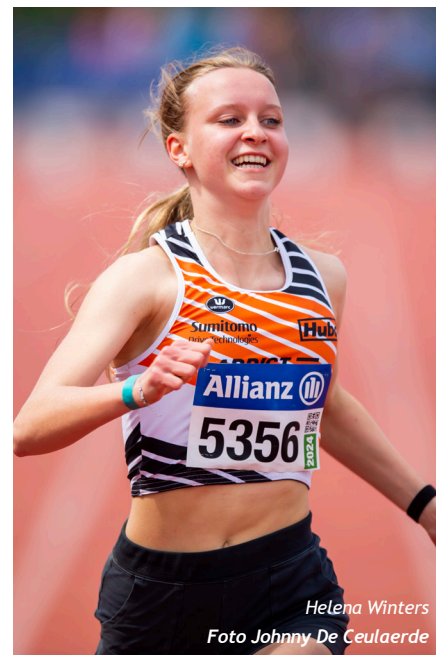


Evi Vercruyse
Foto Johnny De Ceulaerde

goed. De Vlaamse titel, de WK-limiet, 4 de aller tijden ... het dringt allemaal nog niet helemaal door."

Svea Van Laere/AVLO (goud hoog met 1m78): "Vorig jaar haalde ik de EYOF-limiet ook op het Vlaams kampioenschap. Vooraf had ik daar aan gedacht en beschouwde dat misschien als een voorteken. Toch verraste ik mezelf dat ik nu al die 1m78 haalde. Ik kende nochtans een wat moeilijke seizoensstart, maar daar zat het koude weer allicht voor iets tussen. Ik hoop dit seizoen zeker nog 1m80 te springen."

Janie De Naeyer/HAKI (goud 100m in 11"56): "Rani, Elise en ikzelf zijn enorm aan elkaar gewaagd en ik ben dan ook heel erg blij dat ik als winnaar uit de strijd ben gekomen. Bovendien loop ik met 11"56



Helena Winters
Foto Johnny De Ceulaerde

mijn derde chrono ooit. In 2019 heb ik een heel erg zwaar ongeval gehad en in de jaren daarop heb ik hard geknokt om terug te komen. Vorig jaar ben ik in het nationale estafetteteam geraakt en ik wil er nu vooral bij blijven, want dat is zo'n mooi project."

Lore Boonen/DCLA (goud 200m in 24"36): "Deze titel behalen in een persoonlijk record doet heel veel deugd. Na de reeksen had ik enorm veel pijn, want ik sukkel met een stressfractuurletsel aan mijn enkel. Het was een beetje afwegen of ik wel of niet zou lopen. Ik ben blij dat ik het wel gedaan heb. Nu ga ik wat rust nemen. Dat stressfractuurletsel is iets wat van tijd tot tijd de kop opsteekt. Het is iets waar ik altijd wat rekening mee moet houden en ik moet af en toe wat rust inlassen."

Manon De Marez/ AVR (goud 400m in 54"02): "Voor aanvang van dit seizoen had ik met mijn man Koen Bellemans, die ook mijn coach is, afgesproken dat dit mijn laatste seizoen zou worden. Misschien moeten we die beslissing herzien, want de sprong die ik dit seizoen gemaakt heb, is enorm. De reden daarvoor? Ik denk dat ik eindelijk een evenwicht heb gevonden tussen mijn job als voltijds apotheker en atletiek. Bovendien train ik nu in een semi-elitegroep en de invloed van mijn trainingsmaatje, Helena Ponette, is ook enorm. Zij heeft er voor gezorgd dat ik meer in mezelf en in mijn capaciteiten ben beginnen geloven."

Maaike Vander Cruyssen/AZW (goud 800m in 2'08"49): "Ik wist niet welk soort wedstrijd ik moest verwachten vandaag. Ik had geen zin om er een saaie wedstrijd van te



Manon De Marez
Foto Johnny De Ceulaerde

maken. Toen ik zag dat ik een gaatje had, heb ik besloten om gewoon door te lopen. Ik loop hier solo dicht tegen mijn PR. In een goeie wedstrijd zit er zeker nog veel meer in.”

Hannah Enkels/LOOI (goud 3000 steeple in 10'31"71): “Ik weet niet wat er exact gebeurd is. Ik ben op het einde te veel beginnen nadenken en ik was ook compleet verzuurd. Ik heb op training nochtans geleerd om met verzuring over de balken te springen, maar je ziet dat het in een wedstrijd toch nog anders is. Dit was mijn eerste steeplewedstrijd ooit. Op zich vond ik het wel heel erg leuk, maar jammer van die valpartijen natuurlijk. Op het BK alle categorieën loop ik nog eens een 3000m steeple en dan krijg ik een nieuwe kans om de WK-limiet te lopen.”

Florence Amon/DCLA (goud hinkstapspringen met 12m35): “In tegenstelling tot de vorige jaren, ben ik een stuk regelmatiger geworden. Ik had vroeger nogal wat problemen op de balk en da's nu een stuk beter. Ik ben ondertussen ook wat meer beginnen focussen op het verspringen. Ik wil gewoon genieten en het beste uit mezelf halen. Ik droom van 13m in het hinkstapspringen en 6m in het verspringen.”

Babette Vandeput/AVLL (goud discuswerpen met 52m84): “Ik ben niet zo heel tevreden met mijn prestatie van vandaag. Ik had niet zo heel veel energie en de benen voelden wat zwaar aan. Vorige week haalde ik 55m30 bij mijn seizoensdebuut en dat was wel goed. Ik voel dat ik de komende weken echt goeie prestaties kan leveren. Ik zit met 57 tot 58 m in mijn hoofd.”



Hannah Enkels
Foto Johnny De Ceulaerde



Podium hinkstap: Florence Amon (m), Silke Daems (l), Margot Delbaere (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

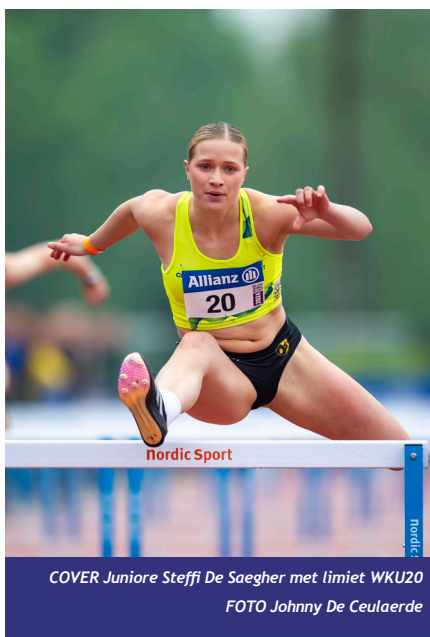
Maité Beernaert/HAC (goud verspringen met 6m15): “Ik had deze wedstrijd met stip aangeduid in mijn agenda. Ik heb een heel regelmatige reeks neergezet, maar de verwachte uitschieter kwam er niet. Ergens ben ik wel ontgoocheld, want ik had gehoopt om dit seizoen een grotere stap voorwaarts te zetten. Volgend weekend neem ik nog deel aan de IFAM om daar dan hopelijk de verwachte recordsprong neer te zetten. Daarna komen de examens eraan en op het BK zal ik wat moeten teren op het trainingswerk dat ik de afgelopen maanden verricht heb.”

Evi Vercruyse/DCLA (goud hamerslingeren met 55m81): “Een maand geleden heb ik me geblesseerd aan mijn schouder en sindsdien heb ik met pijn moeten trainen. Er werd gevreesd voor een scheur, maar uiteindelijk bleek het een anatomische

afwijking te zijn. Dat was ergens wel een opluchting en daardoor wist ik dat ik voluit mocht werpen. Ik heb me dus zeker niet ideaal kunnen voorbereiden op het Vlaams kampioenschap. Hopelijk kan ik op het BK mijn persoonlijk record nog wat verder aanscherpen.”

Eline Claeys/ATLA (goud 400mH in 58"69): “Ik startte niet zo heel erg goed. Ik zat niet echt goed in mijn ritme, maar op het einde van de wedstrijd kwam ik er wel wat door. De chrono van 58"69 doet wel enorm veel deugd. Ik zie progressie in mijn wedstrijden en da's momenteel het belangrijkste.”

Lore Quatacker/KAAG (goud 1500m in 4'33"86): “Vandaag telde alleen de titel. Ik voelde ook dat ik nog niet helemaal hersteld was van een zware interclubwedstrijd. Dit seizoen ligt de focus vooral op de 1500m en niet meer op de 800m. Ik denk dat ik met 2'06" op de 800m mijn limiet bereikt heb en dat ik op de 1500m nog heel veel progressie kan maken.”



COVER Juniore Steffi De Saegher met limiet WKU20
FOTO Johnny De Ceulaerde

Atletiek Vlaanderen vzw

@letiekleven 21 - Woensdag 22 mei 2024

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Ben Ghyselincx en 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.