

# @LETIEKLEVEN

FLANDERS CUP AV LOKEREN





# 19 METER LONKT VOOR ANDREAS DE LATHAUWER

Een drukke kalender met de verkiezingen en de Europese kampioenschappen zorgden voor twijfel over het al dan niet organiseren van de traditioneel sterk bezette Flanders Cup in Lokeren. De keuze viel om op kleinere schaal te organiseren en met ruim 500 deelnemers en 20 verschillende nationaliteiten was dat duidelijk de juiste keuze. Die beslissing werd onderstreept dankzij de jonge Ilyès Druetz, want hij kraakte de limiet op de 1500m voor het EKU18. Andreas De Lathauwer liet zich ook opmerken met andermaal een nieuw Belgisch record met de kogel bij de beloftes.

## DE LATHAUWER SNUFFELT AAN DE 19M-GRENS

In het werpen kende **Andreas De Lathauwer/VS** een uitstekende dag. Hij begon met een nieuw PR in het discuswerpen, want bij zijn vijfde worp ging hij voorbij **Lars Coene/KAAG** (52m85) en **Kwinten Cools/DCLA** (52m56). Met 55m32 deed hij bovendien beter dan zijn 54m62 van tijdens het PK. Met de lichtere discus ging junior **Ides Verhulst/ACW** op zoek naar zijn tweede limiet voor het WKU20 in Peruviaanse Lima. Met 70m10 voldeed hij al de limiet in het speerwerpen en om zich te plaatsen voor het discuswerpen moet hij voorbij 56m63. Het werd heel erg nipt, want met 56m21 kwam Verhulst dicht bij de gevraagde afstand. De junioren hebben nog tot begin augustus om zich te plaatsen voor het WKU20. Na dit seizoen maakt Verhulst trouwens een definitieve keuze tussen het speerwerpen en discuswerpen. Zijn prestatie op het WKU20, dat plaatsvindt van 27 tot 31 augustus, zal ongetwijfeld meespelen in die keuze.

De Lathauwer combineerde traditiegetrouw het discuswerpen met het kogelstoten. Het werd een moeilijke competitie, want pas bij zijn vierde worp kwam hij op het scorebord met een geldige poging. Met 18m93 pakte hij wel bijzonder stevig uit. Hij verbeterde opnieuw zijn eigen BR bij de beloftes van 18m90 van een paar weken terug in Sint-Niklaas. Hij blijft wel op de derde plaats aller tijden bij de seniores, met enkel nog **Wim Blondeel/KAAG** (19m29) en **Georges Schroeder/FCL** (19m34) voor hem. De negentien meter lonkt voor De



Senne Segers  
Foto Johnny De Ceulaerde

## VASTE WAARDEN EN JONGEREN SCHITTEREN IN VOORPROGRAMMA

Terwijl de Europese kampioenschappen hun derde dag ingingen en we met z'n allen richting het stembokje trokken, trok het Flanders Cup-circuit zich ook opnieuw op gang met de Internationale Grote Prijs Stad Lokeren. In het voorprogramma lieten cadet **Wout Schepens/ACHL** en scholier **Tiago Dekie/AVMO** zich opmerken op de 400m. Schepens klokte 52m44 en Dekie 50m31, voor beide een persoonlijk record dat hen op de derde plaats brengt op de jaarranglijsten in hun categorie. **Victor Priem/AVR** had een uitstekende dag in het polsstokspringen. De piste in Lokeren was hem vorig jaar goed gezind met een nieuw PR van 4m82. Intussen ging hij indoor al over 4m85. Zondag had Priem op 4m73 zekerheid over de winst en nadien ging hij ook over 4m83. De lat werd op 4m90 gelegd en bij zijn derde beurt was het raak. **Gitte Bellemans/DCLA** was de beste vrouw met 3m51. In het hoogspringen was **Sten Geenens/ASVO** de beste met 2m01. **Svea Van Laere/AVLO** en **Marie De Troyer/VS** waren elkaar waard met beide 1m73 als beste hoogte. De winst was dankzij een lager aantal sprongen van Van Laere, die zich met 1m78 al plaatste

voor het EKU18. Op de hoge horden was de bezetting eerder beperkt. Met **Angel Agwazie/OEH** (13m68) en **Senne Segers/AVLL** (14m48) kregen we twee bekende gezichten als beste performers.



Angel Agwazie  
Foto Johnny De Ceulaerde

Lathauwer en met deze afstand doet hij trouwens beter dan het BR indoor van **Matthias Quintelier/LYRA** met 18m92 uit 2022. **Pieter Stuyven/HAMM** werd tweede met 15m59 en **Kwinten Cools/DCLA** derde na een moeilijke wedstrijd. Het duurde tot zijn zesde poging vooraleer hij een geldige worp afleverde. Met 14m92 bleef hij een heel eind onder zijn 18m09 van eerder dit jaar, dus een wedstrijd om snel te vergeten voor Cools.

## VERMOEIDE JOLIEN BOUMKWO MET VERTROUWEN

Bij de vrouwen was **Jolien Boumkwo/VAC** alweer de beste. Ze kwam tot 16m98, ondanks de vermoeidheid na een enkele drukke weken. Ze heeft een druk wedstrijdschema met als doel om de trainingsprikkel van haar nieuwe coach Paul Wilson ook op wedstrijd goed uit te voeren. Haar seizoensbeste van 17m29 blijft wel overeind. De Duitse Annina Brandenburg kwam nog dichtbij, maar werd tweede met 16m80. Het werd een sterk podium, want **Elena Defrère/KAAG** liet als derde 16m06 opmeten. Haar beste afstand ooit nadat ze indoor al tot 16m04 (vierde AT) kwam. Outdoor is ze nu zesde aller tijden.

Nog in het werpen kregen we een overwinning voor **Cedric Sorgeloos/ACW** met de speer (72m29). De wisselende wind maakte het niet gemakkelijk en pas bij zijn laatste poging vond hij het juiste ritme. De Duitse Joyce Oguama was de beste met de discus (55m72). Onze landgenote **Babette Vandeput/AVLL** werd tussen het studeren door



Jolien Boumkwo  
Foto Johnny De Ceulaerde

nipt tweede met 55m71, niet zo heel ver van haar persoonlijk record van 56m23.

## DRUEZ OP DE WACHTLIJST VOOR HET EK U18

Op de 1500m was de Nederlander **Bram Anderiessen** de beste in de eerste reeks met 3'39"54 voor een reeks Belgen, waarvan **Maxime Delvoie/CSDY** (3'44"54, PR) die nipt **Mathis Lievens/VAC** (3'44"80, PR) achter zich hield als tweede. In de tweede reeks knokte junior **Jerome Kindt/AVR** zich met 3'49"59 naar reekswinst en een recordtijd. Een paar plaatsen daarachter won **Ilyès Druetz/MOHA** het duel met medescholier **Tijl Wachtelaer/ACKO**. Met



Elena Defrère  
Foto Johnny De Ceulaerde

3'51"92 bleef hij Wachtelaer een kleine seconde voor. Met z'n chrono behaalde Druetz de limiet van 3'52"37 voor het EKU18 in Slovaakse Banská Bystrica. Wachtelaer heeft die limiet al op zak met een snellere 3'51"17. Het wordt afwachten of Druetz in actie zal komen, want ook **Willem Renders/HCO** (3'50"77) behaalde al de limiet en per discipline worden maximaal 2 atleten geselecteerd. Renders behaalde ook de limiet op de 3000m en mogelijk kan hij opteert de Belgische crosskampioen voor die afstand, waardoor Druetz alsnog zijn koffers mag pakken. Het EKU18 vindt plaats van 18 tot 21 juli in het Slovaakse Banská Bystrica.

## DOORGEDREVEN TRAINING VOOR ELINE DALEMANS

Bij de vrouwen was de lokale **Eline Dalemans/AVLO** de beste met 4'22"84. De Nederlandse topper **Britt Ummels** (4'25"67) was een opvallende derde. Nadien stond nog een training op haar programma, want Dalemans werkt een laatste trainingsblok af richting het Belgisch kampioenschap eind juni waar ze haar vijfde titel op de steeple wil binnenhalen. Op de 800m gingen **Nel Van Opstal/ACME** (2'08"87) en de Nederlander **Dion Eijssen** (1'47"95) aan de haal met de winst. De jonge **Renu De Samblancx/EA** greep zijn kans in het hoofdprogramma en zette met 1'52"37 een persoonlijk record neer. Hij hield er gemengde gevoelens aan over, want voor het EKU18 wordt 1'52"36 gevraagd.

Eline Dalemans  
Foto Johnny De Ceulaerde





Allianz 

Memorial  
van damme



FRI. SAT.  
**13** + **14**

SEPTEMBER 2024

WAT? / QUOI?

EEN SPECIALE TICKETACTIE VOOR  
JOUW ATLETIEKCLUB

UNE OFFRE SPÉCIALE DE TICKETS POUR  
VOTRE CLUB D'ATHLÉTISME

HOE PRIJZEN WINNEN  
VOOR JOUW CLUB?

COMMENT GAGNER DES PRIX  
POUR VOTRE CLUB?

- 1 Vraag de unieke clubcode aan jouw club
- 2 Ga naar de website [www.allianzmemorialvandamme.be](http://www.allianzmemorialvandamme.be)
- 3 Bestel jouw tickets voor de Allianz Memorial Van Damme
- 4 Gebruik jouw unieke clubcode
- 5 Maak kans op unieke prijzen

- 1 Demandez à votre club le code unique du club
- 2 Allez sur le site [www.allianzmemorialvandamme.be](http://www.allianzmemorialvandamme.be)
- 3 Commandez vos tickets pour l'Allianz Memorial Van Damme
- 4 Utilisez votre code club unique
- 5 Gagnez des prix uniques

PRIJZEN / PRIX



20 Allianz Memorial Van Damme drinkbussen



20 gourdes officielles du Allianz Mémorial Van Damme



25 officiële Nike t-shirts



Un bon pour 25 t-shirts Nike



100 officiële Nike t-shirts



Un bon pour 100 t-shirts Nike



Een training bij jullie op de club door een Belgische topatleet EN de Meeting Director van de Allianz Memorial Van Damme Kim Gevaert



Un entraînement dans votre club par un athlète belge de haut niveau ET le Meeting Director de l'Allianz Memorial Van Damme Kim Gevaert



De club met de hoogste omzet wint een eigen 100m race tijdens de Allianz Memorial Van Damme



Le club au plus grand montant de vente gagne son propre 100m durant l'Allianz Mémorial Van Damme

KOM NAAR DE ALLIANZ MEMORIAL VAN DAMME EN STEUN JOUW CLUB!  
VENEZ AU ALLIANZ MÉMORIAL VAN DAMME ET SOUTENEZ VOTRE CLUB!

[www.allianzmemorialvandamme.be](http://www.allianzmemorialvandamme.be)



## SPURTER ADRIEN DEGHELT MAAKT GOEDE BEURT

Op de kortere loopnummers tankte **Messalina Pieroni/AVLL** vertrouwen met een winnende 54"70 op de 400m, nadat ze eerder op de dag al 24"24 klokte op de 200m. **Asanti Badji/RESC** won de eerste reeks met 47"96, maar werd uiteindelijk tweede, want in de tweede reeks klokte de Nederlander Bram van der Jagt een snellere 47"72. Nog een Nederlandse overwinning op de 100m met Leonie Van Vliet (11"79) en nadien schreef ze ook de 200m (23"79) op haar naam. Op de 100m moest **Adrien Devriendt/ACME** (10"66) nipt de duimen leggen voor de Duitser Emilio Gonzales (10"61), maar hij pakte wel de winst op de 200m (21"18).

De fondlopers kregen het laatste woord in Lokeren met de reeksen van de 1500m en de 3000m in het naprogramma. Op de 1500m leverde **Juliette Guillemyn/FLAC** de vierde beste jaarprestatie bij de cadetten af met 4'44"97 en Dina Van Loon/ACHL de zesde jaarprestatie bij de scholieren met 4'42"88. Bij de mannen was **Jorden Rooms/ACW** met 4'13"82 goed voor de derde jaarprestatie bij de cadetten.

## SEM SERRANO OP ZOEK NAAR DE WK U20-LIMIET

Op de 3000m ging **Sem Serrano/KAAG** op zoek naar een tijd onder 8'02"84 om zijn ticket voor het WKU20 veilig te stellen. Met



Sem Serrano  
Foto Johnny De Ceulaerde

**Nicolai Saké/AVLL** kreeg hij een uitstekende haas en na de eerste kilometer zag het er goed uit. Tijdens de tweede helft kreeg Serrano het lastig en moest Saké en de Israëli Necho Tayachew laten gaan. Hij bleef moedig strijden, maar moest terugschakelen met 8'13"52 als eindtijd.

### REACTIES

**Nel Vanopstal/ACME** (winst 800m in 2'08"87): "Ik stond met de snelste tijd

ingeschreven, dus als de haas wegviel was het aan mij. Dus ik was blij dat Jacintha (Cornelis, red.) tot 600m bleef doorlopen als haas. Ik wou in 62 seconden doorkomen en met 63 seconden zaten we daar dichtbij. Achteraf wil je natuurlijk sneller lopen, maar voor de eerste 800m van het seizoen is dit best goed."

**Jolien Boumkwo/VAC** (winst kogel met 16m98): "Ik ben blij met dit resultaat, want ik heb een lastige week achter de rug. Het is een belangrijke maand richting de Spelen en ik werkte een wedstrijd af in Groningen, dus ik heb meer dan 1000 km achter de rug. Dat woog door en ik heb zelfs een training overgeslagen. Vrijdag werkte ik nog een wedstrijd af in Ninove, maar dat was helemaal niet goed. Vandaag heb ik aan mezelf getoond dat ik gezien de vermoeidheid toch heel erg dichtbij die zeventien meter kom, dat geeft vertrouwen. Het is natuurlijk jammer om niet op het EK te staan, zeker als je de afstanden ziet. Want met 17m02 stond je in de finale. Er moet ergens een grens zijn, maar het is jammer dat de federatie zo streng is voor hun elite atleten."

**Messalina Pieroni/AVLL** (winst 400m in 54"70): "Er stond heel veel wind, het leek bijna 400m lang tegenwind. Het was vandaag vooral een stevige training, daarom ook die 200m in het voorprogramma. Nu werken we verder richting het BK en ik wil graag in de buurt van mijn PR lopen (53"77, red.)."

**Andreas De Lathauwer/VS** (winst discus met 55m32 en kogel met 18m93): "Er was af en toe een windstootje, soms helpt dat



Cedric Sorgeloos  
Foto Johnny De Ceulaerde



en soms niet. Met de discus was mijn tweede worp de beste, maar dan stap ik net op de rand. Naar het einde heb ik opnieuw mijn ritme gevonden. Naar het einde van de wedstrijd wil je altijd nog eens een goede hebben. En dat is vandaag goed gelukt.”

**Ides Verhulst/ACW (winst discus juniore met 56m21):** “Het was wennen aan de wind, maar uiteindelijk heb ik toch deftig gepresteerd. Jammer dat ik 40 centimeter tekortkom, want ik wil graag discus en speer combineren op het WKU20. Sinds kleins af aan combineer ik die nummers, maar nu merk ik dat er door het speerwerpen fouten sluipen in mijn discustechniek en omgekeerd. Dus na dit seizoen moet ik toch een beslissing nemen.”

**Eline Dalemans/AVLO (winst 1500m in 4'22"84):** “Deze week heb ik al 103 km achter de rug en woensdag heb ik echt een zware training afgewerkt. Dus gisteren zei ik nog tegen mijn trainer dat het helemaal niet ging lukken om vandaag te lopen. Hij zei dat we dit als een training moeten zien. Omdat ik weet dat hier veel wind kan staan, ben ik niet als eerste achter de haas beginnen lopen. Ik bleef mooi in het groepje, zodat ik steeds uit de wind bleef. Dus met een overwinning ben ik echt tevreden, want ik had geen tijd voor ogen gezien de zware trainingsweek.”

**Ilyèz Druetz/MOHA (EKU18-limiet 1500m in 3'51"92):** “Ik ben echt super blij. In het begin liep het goed en op het einde heb ik gewoon alles gegeven. Zo'n prestatie had ik ook voor ogen, dus blij dat het is gelukt. Het is nog even afwachten, maar wellicht loopt Willem (Renders, red.) de 3000m en kan ik toch naar het EK.”

**Cedric Sorgeloos/ACW (winst speer met 72m29):** “Het was zoeken met deze wind, want die kwam van alle kanten. Naar het einde toe vind ik een manier om ermee om te gaan, maar dan zit de wedstrijd erop. Gelukkig toch een goede poging kunnen neerzetten. Sinds dit jaar kan ik constant boven die 70 meter werpen, dus het is wachten op een uitschieter. Intussen ben ik blessurevrij, niet pijnvrij want de schouderoperatie van vier jaar geleden heeft voor wat restlast gezorgd. Het is aanvaardbaar en ik weet hoe ik ermee moet omgaan. Dit seizoen wil ik richting mijn record (79,82 red.), want ik heb niet stilgezeten. Nu moet ik het juiste gevoel vinden en moet alles samenvallen.”

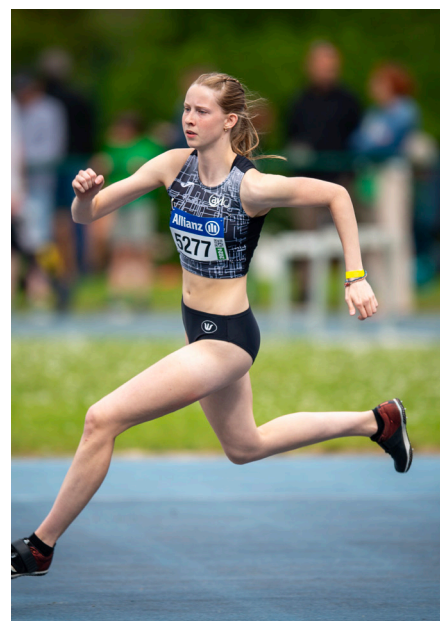


Babette Vandeput  
Foto Johnny De Ceulaerde

**Babette Vandeput/AVLL (2de discus met 55m71):** “Ik ben aangenaam verrast, omdat dit eerder een wedstrijd tussendoor was omdat ik volop in de examens zit. Doorheen de winter ben ik sterker geworden en de gewichten bewegen soepel. Dus er zit zoveel meer in en ik ben echt enthousiast over dit seizoen. Binnen twee weken trek ik naar Genève voor een internationale wedstrijd en wil ik een sterk PR neerzetten om volgend jaar meer internationale wedstrijd te kunnen afwerken. Het was in mijn nadeel dat het EK zo vroeg viel dit jaar, want ik kwam in aanmerking via de ranking. Maar ik ben blij met hoe het seizoen verloopt.”

**Sem Serrano/KAAG (2e 3000m in 8'13"52):** “Ik had gewoon de benen niet vandaag. Dit was mijn vijfde week competitie met slechts één weekje rust. Dus het is logisch dat mijn benen niet 100% zijn. Ik heb nog tijd tot 7 augustus, dus misschien schakel ik nu over op de steeple want die limiet is ook haalbaar. Dat zal voor op het einde van de kwalificatieperiode zijn. Volgende week loop ik wellicht een 1500m tijdens de Nacht van de Atletiek en nadien even rust vooraleer we op stage vertrekken.”

**Ben Ghyselink**



COVER Svea Van Laere  
FOTO Johnny De Ceulaerde

**Atletiek Vlaanderen vzw**  
@letiekleven 25  
Woensdag 12 juni 2024

**FOTO'S: Johnny De Ceulaerde**  
**TEKST: Ben Ghyselink**

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.