

@LETIEKLEVEN

EUROPESE KAMPIOENSCHAPPEN



6 MEDAILLES VOOR STERKE TALENTRIJKE GENEARATIE

Het EK in Rome was de eerste belangrijke afspraak van de drukke atletiekwinter. België reisde met een zeer uitgebreide selectie van 59 atleten af naar de Italiaanse hoofdstad. Dit kampioenschap viel enorm vroeg op de kalender en voor heel wat atleten is het een opstapje naar het hoofdoel van dit seizoen, namelijk de Olympische Spelen in Parijs. Toch werd dit een van de meest succesvolle Europese kampioenschappen ooit voor ons land. Nafi Thiam, Alexander Doom en de Belgian Tornados grepen de Europese titel, Jochem Vermeulen won zilver en Noor Vidts pakte net als de Belgian Cheetahs brons. Zes medailles en daarmee eindigde België knap als zesde in de medaillestand. We blikken nog eens dag per dag terug op dit mooie kampioenschap.

1m95 te gaan en in het kogelstoten 15m06 te laten optekenen. Op de 200m, niet meteen haar sterkste nummer, beperkte ze de schade met een chrono van 24"81. De tweevoudig olympisch kampioene sloot dag één af met een meer dan degelijke 3.955 punten. Noor Vidts maakte indruk met twee persoonlijke records: 13"16 op de 100mH en 14m79 in het kogelstoten. Voeg daar nog 1m80 in het hoogspringen en 23"85 op de 200m aan toe en dan weet je dat Noor op medaillekoers zit. Meer nog, met een totaal van 3.920 punten zat ze Nafi zelfs op de hielen na dag 1.

Een andere uitbinker was Elie Bacari. Met een chrono van 13"61 won hij zijn reeks en plaatste hij zich vlot voor de halve finales. Daarin treft hij zijn maatje Michael Obasuyi, die de eerste ronde mocht overslaan.

Voorts waren er toch wel behoorlijk hoge verwachtingen op de 800m bij de mannen. Met Elliott Crestan, Tibo De Smet en Pieter Sisk hadden we drie potentiële kandidaten voor een finaleplaats. Het werd echter een zware tegenvaller, want geen van de drie slaagde erin zich te plaatsen voor de halve finales. Tibo De Smet werd zesde in zijn reeks in 1'46"71, Elliott Crestan vierde in 1'46"78 en Pieter Sisk achtste in 1'45"87.



Helena Ponette
Foto Belga

DAG 1: MIXED RELAYS VIERDE

Op de eerste dag leefde al meteen de hoop om een eerste medaille binnen te rijden met de mixed relays. Deze discipline is een van de prioriteiten voor Parijs en het EK in Rome was een goeie test om te zien hoever het team ondertussen staat. Het was de bedoeling om met het sterkst mogelijke kwartet aan de start te komen, maar jammer genoeg besliste Cynthia Bolingo daags voor de wedstrijd om niet te lopen. Ze voelde zich onvoldoende klaar en wil alles op de Spelen zetten. Daardoor kwam het viertal Jonathan Sacoor, Naomi Van den Broeck, Alexander Doom en Helena Ponette aan de start. Het viertal deed het uitstekend en iedereen voerde zijn of haar taak perfect uit. Tot op 100m van de finish leek een medaille een zekerheid, want Helena Ponette was in een flinke strijd gewikkeld met Ierland en Italië. Daarachter leek Nederland in een verloren positie te lopen. Dat was echter zonder Femke Bol gerekend die een indrukwekkende wedstrijd liep en nog helemaal terugkwam. In een prangend slot liep ze nog naar brons. België finishte zo op de ondankbare vierde plaats. Dat iedereen echter op niveau was, bewees de chrono: 3'11"03. Een Belgisch record.

De zevenkamp was een ander zwaartepunt van deze openingsdag. Nafi Thiam en Noor Vidts hebben daarin een reputatie te verdedigen en dat deden ze met verve. Nafi Thiam, die in Rome op zoek ging naar een selectie voor de Spelen, begon aarzelend op de 100mH, maar nam daarna alle twijfels weg door in het hoogspringen over

DAG 2: GOUDEN NAFI EN BRONZEN NOOR

Op dag twee waren alle ogen gericht op het meerkampduo Nafi Thiam en Noor Vidts. Beide gingen na een sterke eerste dag door op hun elan. Nafi kwam in het verspringen tot 6m59 en in het speerwerpen,



Nafi Thiam en Noor Vidts
Foto Belga

na een zeer consistente reeks, tot 53m00. Toen al was duidelijk dat de Europese titel haar nauwelijks nog kon ontsnappen. Noor bleef ook op hoog niveau presteren en met 6m35 in het verspringen en 48m23 in het speer realiseerde ze nog twee persoonlijke (outdoor)records. Voor de afsluitende 800m stond Nafi met 5.909 punten ruim aan de leiding en prijkte Noor knap op de derde plaats met 5.622 punten. In die 800 nam Noor het initiatief om zo eventueel nog het brons in te ruilen voor zilver. Daarvoor moest ze 78 punten goedmaken op de Franse Auriana Lazraq-Khlass, ofwel met 6 seconden voorsprong finishen op de 800m. Dat lukte niet, maar ze won wel dit onderdeel in een tijd van 2'09"35. Daarmee sloot ze de zevenkamp af met een PR van 6.596 punten en brons. Nafi zelf liep ook een knappe 800m. Ze verbeterde haar persoonlijk record tot 2'11"79. Met een puntentotaal van 6.848 haalde de koningin van de meerkamp haar derde Europese titel op rij. Een ongelooflijk knappe prestatie. Als je weet dat ze nu nog anderhalve maand heeft om alles te finetunen, dan twijfelt niemand eraan dat ze ook in Parijs de absolute topfavoriete zal zijn voor goud.

Op dag twee was het ook uitkijken naar de 110mH bij de mannen. **Michael Obasuyi**, die vrijgesteld was van de reeksen, gaf in de halve finales een uitstekende indruk en kwalificeerde zich probleemloos voor de finale met een tijd van 13"30. Zijn maatje **Elie Bacari** ontloopte zich tot een van de revelaties van dit EK, want in zijn halve finale stormde hij naar een knap persoonlijk record van 13"44. Die tijd was niet voldoende voor rechtstreekse kwalificatie voor de finale, maar Bacari mocht wel plaatsnemen in de hotseats. Het werden nog enkele ze-



Rani Rosius
Foto Belga

nuwslappende minuten voor de sympathieke atleet van Daring Club Leuven, maar uiteindelijk kwam het verlossende nieuws dat hij zich met de beste verliezende tijden geplaatst had voor de finale. In die finale liep het voor Obasuyi mis op de eerste horden. De achterstand die hij daardoor opliep, kon hij niet meer goedmaken. In het slot van de wedstrijd keerde hij nog sterk terug, maar finaal kwam hij drie honderdsten te kort voor brons. Uiteindelijk werd het een zesde plaats in 13"46. Een bijzonder bittere pil voor de atleet van Olympic Essenbeek Halle, want zijn prestaties van de laatste weken hadden aangetoond dat hij rijp was voor zijn eerste internationale medaille op het hoogste niveau. Ook voor Bacari verliep de finale allesbehalve vlekkeloos. Op de laatste horden maakte hij een aantal fouten, waardoor hij uiteindelijk een diskwali-

ficatie achter zijn naam kreeg.

In de rechtstreekse finale van de 5000m kwamen met **John Heymans** en **Robin Hendrix** twee landgenoten in actie. Heymans liep de hele wedstrijd aandachtig mee voorin en maakte in de slotronde nog deel uit van een kopgroepje van zes atleten. In de laatste 300m kreeg hij het moeilijk en moest bij de rol lossen. Uiteindelijk werd hij in de laatste meters nog door een aantal atleten voorbijgelopen en finishte hij als tiende in 13'25"99. Robin Hendrix liep een zeer onopvallende wedstrijd en kwam nooit echt in het stuk voor. Hij werd twintigste in 13'36"19.

In het ochtendprogramma kwamen met **Rani Rosius** en **Delphine Nkansa** op de 100m en **Jonathan Sacoor** en **Dylan Borlée** op de 400m heel wat landgenote in actie. Het werd een vier op vier want ze kwalificeerden zich allemaal behoorlijk gemakkelijk voor de halve finales. Rani Rosius klokte met 11"20 zelfs de snelste chrono, maar met die kanttekening natuurlijk dat de - in theorie - 18 snelste atleten de eerste ronde werden vrijgesteld. Delphine Nkansa liep met 11"28 de zevende chrono. Op de 400m was Alexander Doom vrijgesteld van de reeksen, maar in de halve finale krijgt hij alvast het gezelschap van Jonathan Sacoor en Dylan Borlée. Beiden plaatsten zich probleemloos voor de halve finales. Jonathan liep 45"50, terwijl Dylan afklokte in 45"62.

Op de 3000m steeple had België had België met **Rémi Schyns**, **Clément Deflandre** en **Tim Van De Velde** drie ijzers in het vuur. Alle drie hadden ze potentieel een kans om de finale te halen. Jammer genoeg is een kampioenschap net iets anders dan een



Michael Obasuyi
Foto Belga

gewone wedstrijd en deze keer liep alles mis wat er maar kon mislopen. In de eerste reeks gaf Clément Deflandre iets over halfweg op met achillespeesproblemen. Even later kwam Rémi Schyns lelijk ten val bij de waterbak. Ook hij moest opgeven en achteraf bleek dat hij na de sprong bij de waterbak een spierscheur had opgelopen in de kuit. In de tweede reeks was Tim Van de Velde een zelfde lot beschoren. Ook hij kwam zwaar ten val en moest noodgedwongen opgeven. Voor hem was de schade ook aanzienlijk: sleutelbeenbreuk en breuk in het schouderblad.

DAG 3: FINALEPLAATSEN DOOM, SACOOR CARMOY

De derde dag zorgden **Alexander Doom** en **Jonathan Sacoor** voor twee Belgische finaleplaatsen op de 400m. Alexander won zijn reeks in een goeie 44"87 en zette daarbij zijn medailleambities kracht bij. Jonathan Sacoor toonde in zijn halve finale dat hij zichzelf dit seizoen helemaal heeft teruggevonden. Hij liep een uitstekende wedstrijd en klokte af als tweede in 44"99. Dat betekende een ticket voor de finale, een nieuw persoonlijk record én rechtstreekse kwalificatie voor Parijs. **Dylan Borlée** liep in zijn halve finale naar een seizoensbeste van 45"46, maar dat was onvoldoende voor een plaats in de finale. Het niveau op de 400m lag trouwens bijzonder hoog, want er was 45"28 nodig voor een finaleplaats. Bovendien liepen met de Brit Charles Dobson (44"65) en de Italiaan Luca Sito (44"75) nog twee atleten sneller dan Alexander Doom en Jonathan Sacoor.

Helena Ponette slaagde er gisteren niet in zich te kwalificeren voor de halve finales van de 400m, maar door het forfait van een



VLR: Michael Somers, Simon Debognies, Dorian Boulvin
Foto Belga

atlete werd ze toch nog opgevestigd. Ze greep die kans dan met beide handen en liep een uitstekende wedstrijd. Ze mengde zich van bij de start in de strijd en enkel in de laatste rechte lijn moest ze de favorieten laten gaan. Ze werd uiteindelijk beloond met een chrono van 51"65 en een elfde plaats. Daarmee leek de kater van de vierde plaats op de mixed relays helemaal doorgespoeld en kn ze met een goed gevoel richting de 4x400m met de Cheetahs.

Voor **Rani Rosius** en **Delphine Nkansa** waren de halve finales van de 100m het eindstation. Een verrassing was dat niet, want de meisjes zouden serieus boven zichzelf moeten uitstijgen om zich bij de beste acht te scharen. Toch liepen beide atletes op niveau. Delphine liet met 11"21 zelfs een nieuw persoonlijk record noteren. Rani klokte af na 11"25. Daarmee werden ze

respectievelijk twaalfde en dertiende.

In de ochtendsessie kwamen vijf Belgen in actie op de halve marathon. Bij de mannen draaide **Simon Debognies** lange tijd vooraan mee, maar in het slot van de wedstrijd moest hij de kopgroep laten gaan. Hij finishte uiteindelijk als vijftiende in een tijd van 1u02'15. **Dorian Boulvin** en **Michael Somers** bleven de hele wedstrijd lang in elkaars buurt en finishten respectievelijk als 23ste en 25ste in 1u03'15 en 1u03'20. In het landenklassement werd het team nog mooi vijfde. Bij de vrouwen was het uitkijken naar **Hanne Verbruggen** en **Juliette Thomas**. Juliette bleek haar wedstrijd perfect te hebben ingedeeld en schoof geleidelijk aan op in de wedstrijd. Als een van de jongste deelnemers finishte ze verdienstelijk als 21ste in 1u11'35. Daarachter vond Hanne Verbruggen moeilijk het juiste ritme en finishte ze ontgoocheld als 30ste in 1u12'12.

Positief nieuws was er ook voor hoogspringer **Thomas Carmoy** en 400mH-loopster **Paulien Couckuyt**. Carmoy klaarde in de kwalificaties alle hoogtes tot en met 2m21 bij zijn eerste poging en dat was voldoende voor een finaleplaats. Couckuyt plaatste zich vlot voor de halve finales. Ze liep met 55"73 de zesde tijd, terwijl de eerste dertien doorstootten. In de halve finale komen daar nog twaalf atletes bij die vrijgesteld waren van de reeksen, waaronder ook Hanne Claes.

DAG 4: GOUD EN BR DOOM

Dag vier was er eentje voor de geschiedenisboeken. We waren getuige van een absolute topprestatie van **Alexander Doom**. Dat hij in vorm was, wisten we al. Dat hij



Jonathan Sacoor
Foto Belga

aansluiting had gevonden met de wereldtop wisten we na het WK indoor in Glasgow ook al. Maar wat hij in de finale van de 400m uit zijn sloffen schudde was echt fenomenaal. Hij liep zowat de perfecte race en bewees in een sublieme laatste 50m dat hij de sterkste finish van alle kwartmijlers ter wereld in de benen heeft. Hij greep Europees goud in een duizelingwekkende chrono van 44"15. Daarmee vestigde hij niet alleen een nationaal record, maar eveneens een kampioenschapsrecord. Bovendien flirt hij met het Europees record én met de grens van de 44 seconden. Ongelofelijk. In het zog van Alexander vocht **Jonathan Sacoor** een hevige strijd uit met de Nederlander Liemarvin Bonevacia voor het brons. Jonathan moest het finaal afleggen tegen de ervaren Nederlander. Met een chrono van 44"98 werd het een vierde plaats voor hem. Dat hij twee dagen na elkaar onder de 45 seconden duikt, bewijst dat hij helemaal terug is en dat er mooie tijden in het verschiet liggen.

Eerder op de dag viel er al goed nieuws te melden van onze jongens op de 1500m, alhoewel dat toch wel wat voeten in de aarde had. In de eerste reeks liep **Ruben Verheyden** een zeer attente wedstrijd. Aan het slot van een zeer trage reeks slaagde hij er in om zich als derde rechtstreeks te kwalificeren met een tijd van 3'44"19. Bijzonder straf, want een aantal sterke atleten zoals de Spanjaard Garcia en de Noor Nordas slaagden daar niet in. Het bewijst dat Ruben het zowel in een snelle als in een tactische reeks kan afmaken. In de andere reeks kwamen **Jochem Vermeulen** en **Ismael Debjani** in actie. Bij het ingaan van de laatste ronde werd Jochem het slachtoffer van een valpartij voor hem. Hij bleef echter niet bij de pakken zitten en vocht

Ben Broeders
Foto Belga



terug. Hij raapte nog een aantal atleten op en finishte nog in een goeie 3'40"21 op de achtste plaats. Echter enkel de eerste zes plaatsten zich voor de finale. De Belgische delegatie diende protest in en Jochem werd meer dan terecht opgevestigd voor de finale. **Ismael Debjani** liep een bescheiden en onopvallende wedstrijd. Hij finishte als twaalfde in 3'42"57 en werd uitgeschakeld.

Ook **Ben Broeders** deed het uitstekend in de kwalificaties van het polsstokspringen. Hij bleef foutloos tot op 5m60 en dat was voldoende voor de finale. De meerkampers **Jente Hautekeete** en **Thomas Van der Plaetsen** werkten hun eerste dag van de tienkamp af. Daarin deed vooral Jente het uitstekend. Op de 100m klokte hij 10"91, in het verspringen haalde hij 7m04, in het kogelstoten liet hij 14m57 optekenen, in het hoogspringen ging hij over 2m08 en op

de 400m liep hij naar 48"63. Daarmee beëindigde hij dag één met 4.224 punten op plaats negen. Thomas haalde achtereenvolgens 11"52 op de 100m, 7m47 in het verspringen, 14m13 in het kogelstoten, 1m96 in het hoogspringen en 50"72 op de 400m. Hij stond halfweg met 3.960 punten op plaats 19.

Op de 400mH bij de vrouwen stonden met **Hanne Claes** en **Paulien Couckuyt** twee landgenotes in de halve finales. Ze liepen beiden een zeer degelijke wedstrijd, maar om door te stoten naar de finale, moesten ze serieus knallen. Het niveau op de lage horden ligt momenteel in Europa immers enorm hoog. Paulien werd uiteindelijk vijftiende in 55"24 en Hanne finishte als zeventiende in 55"36.

DAG 5: NET GEEN BRONS VOOR CARMOY

Het werd voor heel wat Italianen een hoogdag, want met Gianmarco Tamberi kwam volksheld nummer één in actie. De Italiaan weet als geen ander het publiek te bespelen en dat zorgde voor heel veel sfeer in Stadio Olimpico. Bovendien zorgde hij voor een doldwaze competitie, die hij uiteindelijk winnend afsloot met een fantastische sprong over 2m37. Tussen al dat geweld streed onze landgenoot **Thomas Carmoy** voor een vierde Belgische medaille. Hij klaarde achtereenvolgens 2m17, 2m22 en 2m26. Bij die laatste hoogte had hij twee pogingen nodigen en dat was net wat hem een medaille kostte. De Oekraïner Oleh Doroshchuk overschreed eveneens die hoogte, maar hij deed dat bij zijn eerste poging. Het brons was dus voor hem en Carmoy kreeg de ondankbare vierde plaats

Hanne Claes
Foto Belga



Allianz 

**Memorial
van damme**



FRI. **13** + SAT. **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
- 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
- 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

toebedeeld.

In de tienkamp rondde Jente Hauttekeete zijn eerste EK bij de elite bijzonder knap af als achtste. Hij kan bijzonder positief terugblikken op zijn prestaties: 14"41 op de 110mH, 39m87 in het discuswerpen, 5m00 in het polsstokspringen, 56m52 (PR) in het speerwerpen en 4'28"85 (PR) op de afsluitende 1500m. In het totaal verzamelde hij 8.156 punten, een persoonlijk record en slechts nipt onder het Belgisch record U23. Thomas Van der Plaetsen herpakte zich op de tweede dag stevig. Eerst liet hij 14"75 optekenen op de 110mH, daarna haalde hij achtereenvolgens 47m37 in het discuswerpen, 5m00 in het polsstokspringen, 68m45 in het speerwerpen en 4'44"54 op de 1500m. Hij kwam finaal uit op de elfde plaats met een totaal van 8.084 punten.

In de rechtstreekse finale van 10000m liepen zowel **Chloé Herbiet** als **Jana Van Lent** een heel goeie wedstrijd. Er ontstond een vroege kopgroep en beide landgenoten liepen heel vlot mee in de achtervolgende groep. Uiteindelijk toonde Herbiet zich daarin een van de sterkste atleten en was ze tot op 100m van de finish in strijd voor de zesde plaats. Finaal finishte ze als tiende in 32'17"88. Jana Van Lent liep iets later als elfde binnen in een tijd van 32'35"23

Tijdens het ochtendprogramma zorgden de estafetteteams voor een primeur. Zowel op de 4x100m als op de 4x400m plaatsten alle Belgische teams zich voor de finale. De Belgian Falcons, met **Kobe Vleminckx**, **Ward Merckx**, **Antoine Snyders** en **Simon Verherstraeten** verbeterden met 38"55 trouwens het Belgisch record en liepen

Thomas Van der Plaetsen
Foto Belga



de vijfde tijd overall. De Belgian Rockets, met **Rani Vincke**, **Rani Rosius**, **Elise Mehuys** en **Delphine Nkansa**, deden het ook uitstekend. Ze liepen naar 42"85, de snelste tijd ooit voor de huidige generatie en de zesde tijd overall. Bovendien komen ze de top zestien binnen op de world ranking en daardoor zijn ze momenteel virtueel geplaatst voor de Olympische Spelen. De Belgian Tornados, met **Florent Mabilie**, **Robin Vanderbemden**, **Christian Iguacel** en **Dylan Borlée** liepen naar reekswinst in 3'01"09 en klokten daarmee de tweede tijd van alle deelnemende landen. De Belgian Cheetahs, met **Naomi Van Den Broeck**, **Imke Vervaet**, **Cynthia Bolingo** en **Camille Laus** kwalificeerden zich ook rechtstreeks voor de finale met een tijd van 3'25"16.

In het speerwerpen slaagde **Timothy Herman** er niet in om zich te kwalificeren voor de finale. Hij bleef steken op 77m35 en daarmee eindigde hij als negentiende.

DAG 6: DELIRIUM MET 3 MEDAILLES

De slotdag had nog enkele knalprestaties van onze landgenoten in petto. Het werd een intense avond waarbij de hoogtepunten elkaar in hoog tempo opvolgden. De Belgian Tornados waren topfavoriet voor de Europese titel op de 4x400m en ze maakten die rol ook helemaal waar. Het kan een evidentie lijken dat ze nog maar eens een titel bij elkaar liepen, maar dat is het allesbehalve. Keer op keer presteert het team onder leiding van coach Jacques Borlée op bijzonder hoog niveau. De namen veranderen al eens, maar de prestaties blijven steeds fantastisch. Deze keer waren het achtereenvolgens **Jonathan Sacoor**, **Robin Vanderbemden**, **Dylan Borlée** en **Alexander Doom** die de klus klaarden. Het team liep een zeer dominante en volwassen wedstrijd. Van bij de start leefde het gevoel dat deze wedstrijd een goeie afloop zou kennen. Iedereen voerde zijn taak perfect uit en toen Dylan als eerste de stok doorgaf aan Alexander, dan leek het goud al zo goed als binnen te zijn. Uiteindelijk finishte de Tornados met ruime voorsprong in 2'59"84.

Enkele minuten voor de Tornados, waren ook de Cheetahs als succesvol geweest. Na al die vierde plaatsen, was het deze keer wel raak voor de vrouwen op de 4x400m. Het team, bestaande uit **Naomi Van den Broeck**, **Imke Vervaet**, **Cynthia Bolingo** en **Helena Ponette**, leverde een zeer sterke

De Belgian Tornados: Jonathan Sacoor, Alexander Doom, Dylan Borlée, Robin Vanderbemden

Foto Belga



collectieve prestatie. Ze liepen continu in derde positie. Toen op het einde Frankrijk en Polen, met Europees kampioene Natalia Kaczmarek, sterk kwam opzetten, leken we af te stormen op een scenario van de mixed relays. Helena was deze keer echter niet zinnens om het brons nog uit handen te geven. Met een fantastische eindsprint hield ze de tegenstanders af en liep ze breed glimlachend als derde over de streep na 3'22"95. Een historische medaille.

252

Na al die emoties was het nog niet gedaan, want **Jochem Vermeulen** en **Ruben Verheyden** zorgden op de 1500m voor een van de mooiste en spannendste wedstrijden van dit kampioenschap. Toen ze de laatste ronde ingingen, leken ze ergens midden in het pak te zullen finishen, maar wat beide atleten in de laatste 100m lieten zien, was echt fenomenaal. Ze keerden vanuit verloren positie helemaal terug en Jochem finishte finaal zowaar als tweede in 3'33"30. Ruben greep met 3'33"40 nipt naast brons. Beiden plaatsten zich daarmee ook rechtstreeks voor de Olympische Spelen, maar dat was voor Ruben een schrale troost.

Daarna volgden nog de 4x100m. De Belgian Falcons wilden maar al te graag voor de zevende medaille zorgen, die Rutger Smith in het beste scenario had vooropgesteld. Het team met **Kobe Vleminckx/AVLL**, **Ward Merckx/VAC**, **Antoine Snyders/WACO** en **Simon Verherstraeten/AVLL**, was lange tijd in de running voor brons, maar kwam finaal 13 honderdsten te kort. Het werd een vierde plaats in 38"65. De Belgian Rockets liepen ook de finale en moesten daarin Delphine Nkansa missen, die omwille van examens vandaag niet kon deelnemen.



Jochem Vermeulen
Foto Belga

Het team dat het vandaag moest doen, bestond uit **Rani Vincke**, **Elise Mehuys**, **Janie De Naeyer** en **Rani Rosius**. Ze liepen een goeie, degelijke wedstrijd en finishten als zevende in 43"48. Achteraf schoven ze nog een plaatsje op na de diskwalificatie van Zwitserland. Daardoor doen ze even goed als twee jaar geleden in München.

Isaac Kimeli was op de 10.000m ook een potentiële medaillekandidaat. Tot op 500m van de finish draaide hij mee in een kopgroep van zes, maar toen moest hij passen op een versnelling voorin. In de laatste ronde verloor hij zelfs nog heel wat plaatsen en finishte hij uiteindelijk als 14de in 28'17"84. Ook **Ben Broeders** had in Rome kans op eremetaal. Hij ging nog over 5m50,

maar daarna viel de last drie keer naar beneden op 5m65. Hij werd dertiende en laatste in de finale. Een tegenvaller, want had Broeders op het niveau van zijn persoonlijk record gesprongen, dan ging hij met brons naar huis.

REACTIES VROUWEN

Anne Zagré/RESC (13"70 in reeksen 100mH): "Door mijn hamstringblessure kon ik niet op volle sterkte aan de start komen. Ik heb de laatste week enorm veel progressie gemaakt, maar toch kwam de wedstrijd nog te vroeg. Ik ben blij dat ik het toch geprobeerd heb, dus spijt heb ik zeker niet. Ik hoop dat ik de volgende weken goed kan blijven verder werken, zodat ik zo snel mogelijk terug op niveau ben."

Elise Vanderelst/CABW (4'11"03 reeksen 1500m): "Het was geen al te snelle wedstrijd en ik wist dat ik me vooraan moest positioneren. Ik probeerde telkens te reageren wanneer iemand probeerde aan te vallen. De laatste 200m kon ik niet meer volgen. Het is niet de eerste keer dat ik dit meemaak op een kampioenschap. Het is stof om over na te denken. Misschien moet ik in de toekomst overstappen naar een andere afstand. Ik weet het niet. Ik heb alles gegeven vandaag, maar het mocht jammer genoeg niet zijn."

Merel Maes/VAC (19de hoog met 1m85): "Ik ben wel een beetje ontgoocheld. Mijn sprong over 1m85 was heel goed en die was allicht wel 1m89 waard. Op die hoogte kon ik die sprong jammer genoeg niet meer herhalen. Mijn doelstelling hier was vooral om mijn aanloop in negen passen zoveel



De Falcons: Simon Verherstraeten, Ward Merckx, Antoine Snyders, Kobe Vleminckx
Foto Belga

mogelijk onder controle te krijgen. Dat was vandaag nog niet consistent genoeg. Hopelijk lukt dat wel tegen het WK U20 in Peru eind augustus.”

Helena Ponette/HCO (4de mixed relays in 3'11"03): “Het is lastig als je als eerste de stok krijgt en dan pas als vierde finisht. Da's geen leuk gevoel. Ik weet dat ik alles gegeven heb en dat ik niets meer kon doen, maar het blijft toch een rotgevoel. Ik denk dat we in de mixed een beetje in het nadeel zijn doordat het format man-vrouw-man-vrouw opgelegd is. In ons geval zijn de mannen sterker, terwijl dat bij de andere landen omgekeerd is. Als we willen winnen, dan moeten we al eerste de laatste ronde ingaan. Dat zorgt ervoor dat we het targetpoint zijn voor al de rest en da's een nadeel. Maar goed, we moeten het doen met de regels die er zijn en we hebben het geprobeerd. Uiteindelijk kunnen we niet zeggen dat het een slechte wedstrijd was, want we lopen een nationaal record.”

Elien Vekemans/DCLA (11 de polsstok, geen prestatie): “Mijn verwachtingen waren sowieso niet al te groot, maar natuurlijk is dit zeker niet leuk. Drie keer falen op de aanvangshoogte wil niemand. Ik de laatste twee maanden heb ik niet echt kunnen trainen en springen. Ook de pijn is er nog, maar ik mis vooral de trainingen. Toch wou ik hier sowieso deelnemen. Ik moet nu vooral terug ritme en vertrouwen opbouwen voor de rest van het seizoen.”

Nafi Thiam/RFCL (goud op zevenkamp met 6.848 pt.):

Deze Europese titel en vooral de prestaties die ik geleverd heb, doen me heel veel ple-



De Rockets: Elise Mehuys, Rani Rosius, Rani Vincke, Janie De Naeyer
Foto Belga

zier. Dit is pas de eerste etappe van mijn seizoen en het geeft me enorm veel vertrouwen om te zien waar ik nu al sta. De basis is heel erg goed, maar er zijn natuurlijk nog heel wat werkpunten. Voornamelijk de sprintnummers zijn nog niet op het beoogde niveau. Het was niet slecht, maar daar gaan we de komende weken aan werken. Het was ook mijn eerste meerkamp in twee jaar. Er is natuurlijk een groot verschil tussen snel lopen op training en op wedstrijden. Op training is het gemakkelijk om op de horden helemaal alleen in je ritme te blijven. In een wedstrijd heb je atleten naast je die al meer wedstrijdritme hebben en ook sneller starten. Da's een hele aanpassing en dat speelde me echt wel parten. Ik was ook heel nerveus de eerste dag. Maar goed, dat is nu allemaal achter de rug. Ik heb vertrouwen getankt

en ik merkte ook dat ik na afloop van de afsluitende 800m niet helemaal kapot was. Da's allemaal positief. Dat bewijst dat de keuzes die ik vorig jaar gemaakt heb, de juiste zijn gebleken. Ik pluk nu de vruchten van die beslissingen en de harde trainingsarbeid. Daarnaast was het ook gewoon leuk om opnieuw de sfeer en de beleving van een kampioenschap te voelen.”

Noor Vidts/VAC (brons zevenkamp met 6.596 pt.): “Dit scenario had ik niet verwacht. Ik wist wel dat ik goed zat de laatste weken, maar je moet het dan natuurlijk nog altijd doen. Ik had bepaalde verwachtingen, maar ik heb die enigszins overtroffen. Het is superleuk om vast te stellen dat ik opnieuw stappen voorwaarts heb gezet. Ik verbeter mijn persoonlijk record, dat er toch al stond sinds Tokio. Daarnaast is het heel erg leuk om vast te stellen dat er nog marge is. Voornamelijk in de springnummers bleef ik wat op mijn honger. Ik voelde dat er nog zoveel meer in zat. In het ver kwam ik veel te kort op de balk en in het hoogspringen vond ik het ritme niet zoals op training. Maar da's alleen maar positief naar de toekomst toe. Na die medailles indoor, behaal ik nu mijn eerste medaille outdoor. Da's toch een mijlpaal in mijn carrière. Fernando Oliva had enkele jaren geleden nog eens gezegd dat we misschien de zevenkamp moesten loslaten om zo volledig te focussen op de vijfkamp indoor. Ik ben heel blij dat we dat niet gedaan hebben en dat we op alle nummers zijn blijven focussen. Deze medaille geeft een enorme boost richting Parijs.”

Hanne Verbruggen/VITA (30 ste plaats halve marathon in 1u12'12): “Ik ben enorm teleurgesteld. Ik had een supergoeie stage

Paulien Couckuyt
Foto Belga



Get
ready for
the **best**



Kim Gevaert
Allianz Ambassador

achter de rug, ik heb alle trainingen kunnen afwerken en ik voelde me ook echt heel goed. We zijn behoorlijk snel gestart en ik denk gewoon dat ik dat gewoon niet goed verteerd heb. Het lukte me niet om echt die extra push te geven. Ik heb me nooit echt uitgesproken over een bepaalde plaats, maar ik had toch verwacht om in de top twintig te finishen. Nu ben ik dertigste en daar kan ik niet tevreden mee zijn. Het is een wedstrijd om snel te vergeten. Ik wil zo snel mogelijk terug naar Sankt-Moritz om verder te trainen.”

Juliette Thomas/DAMP (21 ste halve marathon in 1u11'35): “Dit was mijn eerste kampioenschap outdoor bij de elite en ik ben enorm tevreden met mijn prestatie. Ik heb de wedstrijd geleidelijk aan opgebouwd en ik heb ook niet al te veel last gehad van de hitte. Het enige wat ik voor gehad heb, is wel dat in de tweede ronde een duw heb gekregen, waardoor ik ten val ben gekomen. Ik heb wat schaafwonden opgelopen, maar uiteindelijk viel het nog goed mee. Het niveau was behoorlijk hoog, zeker ook met die genaturaliseerde Keniaanse atletes. Met een 21 ste plaats ben ik heel tevreden. Ik ben nog maar 23 en ik was een van de jongste atletes hier aanwezig. Dit kampioenschap was een zeer leuke en leerrijke ervaring.”

Helena Ponette/HCO (4 de in halve finale 400m in 51"65): “Doordat een van de halve finalisten forfait gaf voor de halve finale, kreeg ik de keuze of ik wou lopen of niet. Ik heb er een half uurtje over getwijfeld en dan heb ik uiteindelijk beslist om te lopen. Ik ben blij dat ik het gedaan heb

Merel Maes
Foto Belga



en dat het goed is uitgedraaid. Ik ben misschien iets te snel vertrokken, maar ik zat in de wedstrijd en ben durven meegaan. Ik heb ook niet te veel nagedacht. De ontgoocheling na de mixed relays is helemaal doorgespoeld, maar ik moet zeggen dat ik deze ochtend zelf al de klik gemaakt had. Dit is mijn derde tijd ooit en ik ben dan ook heel erg tevreden.”

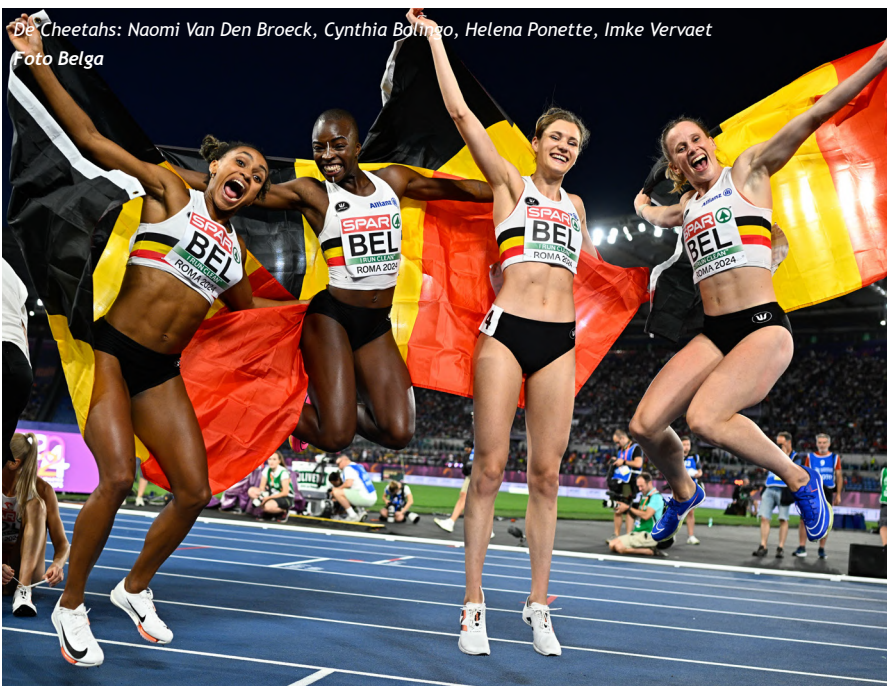
Delphine Nkansa/RESC (vierde in halve finale 100m in 11"21): “Ik ben niet echt tevreden. Ik loop een PR met 1 honderdste, maar voor mij voelt dat niet als een PR. Ik wou een snellere tijd lopen. Ondanks mijn beperkte voorbereiding, omwille van een voedselvergiftiging, dacht ik dat het mogelijk was. Deze morgen had ik wel ook nog

een bloeddrukval, waardoor ik de hele dag bij de dokter ben geweest. Alles bij elkaar is een klein persoonlijk record toch nog zo slecht niet. Toch had ik meer verwacht.”

Rani Rosius/AVT (vijfde halve finale 100m in 11"25): “Het was niet goed, maar ook niet slecht. Ik heb wat foutjes gemaakt en de concentratie was er niet echt. Tijdens de reeksen zat ik echt in de zone, maar vandaag was ik me precies heel erg bewust van alles wat er rondom mij gebeurde. Ook tijdens de wedstrijd was ik me heel bewust van het feit dat ik aan het lopen was, terwijl dat anders normaal allemaal in een waas voorbijgaat en je pas na de finish alles terug voelt. Het voelde niet vlot, terwijl dat gisteren wel was. Het is een beetje vreemd, maar goed. Dat ik dan toch nog 11"25 loop, is positief.”

Hanne Claes/DCLA (zesde in halve finale 400mH in 55"36): “Ik loop een SB, maar dat was onvoldoende om in de finale te geraken. Daarvoor moest je precies wel heel erg hard lopen. Iedereen loopt tegenwoordig wel 54"50 en dat zat er voor mij vandaag niet in. Het is voor mij wel een stap in de goeie richting. Ik denk dat ik tegen Parijs terug op het niveau van mijn Belgisch record kan zitten. Momenteel mis ik nog wat vertrouwen op de horden en vooral ook wedstrijdritme. Ik ben momenteel zeker nog niet helemaal pijnvrij. Het is elke week wel iets anders, maar het belangrijkste is dat het me niet afremt op training.”

Paulien Couckuyt/VAC (vierde in halve finale 400mH in 55"24): “Op zich ben ik wel tevreden met het niveau dat ik nu al haal, maar het was duidelijk onvoldoende voor de finale. Het niveau op de 400mH is in



De Cheetahs: Naomi Van Den Broeck, Cynthia Bolingo, Helena Ponette, Imke Vervaeke
Foto Belga

Europa momenteel extreem hoog. Ik dacht dat je met een tijd van 55"00 eventueel wel in de finale zou raken, maar het moest duidelijk nog een stuk sneller. Ik hoop de kloof te kunnen dichten tegen de Spelen, maar daarvoor ontbreekt het mij nu vooral aan training. Ik heb heel veel wedstrijden moeten doen om terug op te klimmen in de ranking en daardoor is het lang geleden dat ik nog eens een deftig trainingsblok heb kunnen afwerken. Daar kijk ik nu dus vooral naar uit, zodat ik fysiek terug wat sterker word en opnieuw wat dieper in verzuring kan gaan."

Jana Van Lent/RESC (11 de 10.000m in 32'35"23): "Het was heel erg lastig, want naarmate de wedstrijd vorderde, werd het in de achtervolgende groep, waar ik deel van uitmaakte, steeds tactischer. Ik had het enorm moeilijk met de tempowisselingen. De laatste twee ronden kwam ik er dan wel terug door. Ik finishte als elfde en daar ben ik heel erg tevreden mee. Ik ben pas 23 en dit was mijn eerste grote kampioenschap. Het is allemaal precies in een waas voorbijgegaan en het moet nog even tjes binnendringen."

Chloé Herbiet/WACO (tiende 10.000m in 32'17"88): "Ik ben heel blij dat ik hier heb mogen lopen, maar aan de andere kant blijf ik toch wat gefrustreerd achter. Er ontstond heel snel een kopgroep en ik moest dan de keuze maken: ofwel ga ik mee met de kopgroep en zie ik tot waar ik raak, ofwel blijf ik bij de achtervolgende groep. Ik koos voor het tweede, maar jammer genoeg was het tempo in die groep, naar mijn aanvoelen, iets te traag. Niemand

Chloé Herbiet en Jana Van Lent
Foto Belga



wou echt meewerken en dat was jammer. Een volgende keer zal ik zeker proberen meegaan met de kopgroep. Ik finish hier als tiende en dat is toch een heel mooi resultaat. Bovendien was het een zeer leuke en leerrijke ervaring."

Naomi Van Den Broeck/ROCA (brons 4x400m vrouwen in 3'22"95): "Ik ben blij dat ik als startloopster twee goeie wedstrijden na elkaar heb kunnen lopen. Er was wat meer druk, maar dat zorgde voor meer adrenaline en dat heeft me goed geholpen. Samen met Imke heb ik de laatste 100m van Helena niet gezien. We durfden gewoon niet te kijken. Deze medaille be-

tekent heel veel voor ons. Het is het resultaat van heel veel hard werk door heel veel mensen. Het is niet alleen een beloning voor de meisjes die hier vandaag aanwezig zijn, maar ook voor alle anderen die aan dit mooie project hebben meegewerkt."

Imke Vervaeet/RCG (brons 4x400m vrouwen in 3'22"95): "Het gevoel dat nu overheerst, is vooral opluchting. Het doel is altijd eerst om de finale te halen. Daarna is altijd alles mogelijk, maar we werden al zo vaak vierde. Nu hebben we eindelijk eens het geluk aan onze kant gehad. Dat doet heel veel deugd en dat geeft ook heel veel vertrouwen naar Parijs toe."

Rani Vincke/KAAG (zesde 4x100m in 43"48): "Ik voelde dat het een stuk minder was dan in de reeksen, maar het is natuurlijk ook anders lopen in baan twee dan in baan negen. Het voelde allemaal heel goed aan en we zijn opnieuw zesde geworden, net zoals twee jaar geleden, maar dan wel met een snellere tijd. Onze wissels waren redelijk safe, dus daar zit nog wel wat rek op qua tijd."

Juliette Thomas en Hanne Verbruggen
Foto Belga



REACTIES MANNEN

Pieter Sisk/DCLA (1'45"87 in reeksen 800): "Dit is balen. Mijn plan was om op kop te lopen en ik dacht dat 1'45 altijd zou volstaan. Eigenlijk heb ik het plan goed uitgevoerd, alleen hebben enkele tegenstanders mij verrast door zo snel te lopen. Ik wist dat ik in een sterke reeks zat, maar had nooit gedacht om hier laatste te worden. Iedereen in mijn reeks gaat door, behalve ik. Zuur. En dat hebben ze te danken aan het tempo dat ik heb opgelegd. Eigenlijk heb ik haas gespeeld voor de anderen. Dit was misschien de wedstrijd te veel in mijn eerste wedstrijdblok, maar vanaf morgen start er een nieuwe trainingsperiode, waardoor ik denk in Parijs nog sterker te zullen zijn. Tussendoor loop ik nog een 600 meter in Luik en een 1.000 meter in Hengelo."

Tibo De Smet/RCG (1'46"71 in reeksen 800m): "Achteraf gezien heb ik het niet goed aangepakt. Ik heb geprobeerd om redelijk aan de kop te zitten. De eerste 200m ging dat en zat het gevoel goed. Daarna kwamen ze over mij en ben ik te veel de buitenbaan gaan opzoeken. Daardoor kon ik op het einde niets meer doen. Dit is zeker een teleurstelling. Het is niet omdat Parijs nog komt dat dit geen teleurstelling is. Het blijft een EK. We hebben gelukkig nog tijd richting de Spelen, maar hier is niemand blij mee. Ik moet zo snel mogelijk de knop omdraaien en verder werken."

Elliott Crestan/SMAC (1'46"78 in reeksen 800m): "We waren met vijf atleten vooraan en drie konden er doorgaan naar de

Tibo De Smet
Foto Belga



halve finales. Ik hanteerde dezelfde tactiek als op het WK indoor: op kop lopen en de anderen afremmen of blokkeren, maar hier lukte dat niet. Het was dus geen goede tactiek. Ik voelde me ook niet zelfzeker genoeg om achteraan te lopen en in de laatste driehonderd meter te versnellen. Ik kom terug van een blessure, dus ik miste wat training. Het is ook niet ideaal om terug te komen op een kampioenschap. Ik heb geen wonderen kunnen verrichten, maar ben teleurgesteld dat ik niet voorbij de eerste ronde ben geraakt."

Clément Deflandre/HERV (dnf in reeksen 3.000m steeple): "Ik zit al acht maanden

met last aan de achillespees en tijdens de wedstrijd werd de pijn te fel. De vorm was er nochtans, maar het is een nachtmerrie geworden. Uiteindelijk moest ik de beslissing nemen om te stoppen omdat het ondraaglijk werd. Nu ga ik de tijd nemen om goed te analyseren waar het probleem vandaan komt. Mijn droom om Parijs te halen is weg."

Remi Schyns/HERV (dnf in reeks 3.000m steeple): "Bij de voorlaatste waterbak heb ik mijn achillespees afgescheurd. De komende dagen staat er een operatie gepland en ik zal ongeveer zes maanden aan de kant staan."

Michael Obasuyi/OEH (zesde 110m horden in 13"46): "Ik weet niet precies wat er gebeurd is. Waarschijnlijk zat ik net te dicht op de horde. Dit is heel moeilijk te verwerken. Sinds oktober ben ik deze dag al aan het voorbereiden en ik had hier altijd met een medaille naar huis moeten gaan. Ik maak nooit fouten, behalve nu. Het enige positieve is dat ik de knop nog kon omdraaien en een sterke tweede wedstrijdheft gelopen heb. Dat ik na die grote fout nog op drie honderdsten van het podium kom, zegt alles over mijn capaciteiten. Ik geloof nog altijd dat ik een kampioenschapsloper ben die goed met de druk om kan. Dit kan nu eenmaal gebeuren. Ook de allergrootsten maken fouten. Ik moet dit niet al te uitgebreid willen analyseren. Zo iets gebeurt en hopelijk kan ik mijn revanche nemen op de Spelen in Parijs."



Elie Bacari
Foto Belga

Elie Bacari/DCLA (DQ in finale 110m horden): "Ik had niet echt verwacht dat ik me voor de finale zou plaatsen, maar wist wel dat het mogelijk was. Meteen na mijn halve finale was ik al heel tevreden dat ik mijn beste tijd aangescherpt had, maar toen ik zag dat ik virtueel in de finale stond, werd het nog stressen. Gelukkig hield mijn tijd stand. In de finale had ik gehoopt 13"30 te lopen, maar maak ik een kleine fout. Erg jammer."

John Heymans/RESC (10de 5.000m in 13'15"99): "Mijn plan was om driekwart wedstrijd achterin te lopen om energie te sparen en daarna na voren op te schuiven, maar ik heb de hele tijd voorin gelopen. Daar werd er geduwd en getrokken en heb ik energie verspeeld, maar ik heb wel met lef gelopen en ben tevreden. Ik heb alles gegeven en zeg bravo aan mezelf, want ik heb alles gegeven, anders had ik niet moeten overgeven. Mijn basisconditie is heel goed, want ik kan voorin meedraaien met de toppers, maar ik moet nog altijd werken aan mijn laatste ronde."

Simon Debognies/OEH (15de halve marathon in 1u02"15): "Mijn ambitie was de top acht. De race begon heel snel op een erg technisch parcours met kasseien en veel bochten. Ik wist dat ik kalm moest blijven. Ik bleef achterin de groep om mijn ritme te vinden. Toen het vertraagde, rukte ik op naar voor. Wanneer de Israëliër (Maru Terefi, red) versnelde, probeerde ik aan te klampen maar tijdens de slotronde heb ik begeven. Ik kreeg een

Dylan Borlée
Foto Belga



klop van de warmte. Met een normale Belgische temperatuur zou ik een beter resultaat hebben gehaald."

Dorian Boulvin/CABW (23ste halve marathon in 1u03"15): "Het was een heel leuke ervaring. Het vertrek was majestueus aan de voet van het Colosseum. Het parcours was aanvankelijk niet gemakkelijk en de wedstrijd begon heel snel. Ik moest mijn ritme zoeken. Wie hoopte zijn record te verbeteren in een temperatuur van 25 graden, heeft zich vergist. Alle drie de Belgen hebben op niveau gelopen. In Europa is het niveau erg hoog. We eindigen als vijfde land, op zeventien seconden van

een medaille, dat is niet veel. Mijn volgende grote doel is het EK op de weg van volgend jaar in België. Als de beste Belgen er deelnemen, hebben we een kans op een medaille. Op langere termijn hoop ik mij te plaatsen voor de olympische marathon in 2028."

Michael Somers/CABW (25ste halve marathon in 1u03"20): "Het was een goede generale repetitie voor Parijs. Ik heb mijn lichaam kunnen testen in de hitte. Dat was voor mij het belangrijkste. Natuurlijk wilde ik ook zo goed mogelijk lopen. Ik ben niet in topvorm, maar als ik helemaal niet in vorm zou zijn geweest zou ik mijn plaats wel hebben afgestaan aan een andere atleet. We eindigen met drie Belgen in de top 25. Dat is sterk in dit deelnemersveld. Nu blijf ik twee weken in België, vooraleer terug te keren naar St. Moritz. De laatste twee weken voor de Spelen zullen in het teken staan van omgaan met de hitte. Die breng ik door in Zuid-Frankrijk."

Dylan Borlée/OEH (13de in halve finales 400m in 45"46): "Een seizoensbeste, maar het is niet goed genoeg en dat is frustrerend. Telkens ik in de laatste 50 meter kom, blokkeer. Ik finish altijd met het gevoel dat ik beter kan, maar ik weet niet hoe. Ik heb de sleutel niet gevonden. Vervelend, want ik weet dat ik een lage 45'er waard ben en dan haal je de finale."

Pieter Sisk
Foto Belga



Ismael Debjani/CABW (3'42"57 in reeksen 1.500m): "Ik kwam hier om de wedstrijd hopelijk zonder pijn af te werken en om ritme op te doen, en dat is gelukt. Ik ben tevreden. Als je super bent is het moeilijk om de finale te halen, laat staan als je niet honderd procent bent. Er bestaan geen mirakels in de atletiek. Ik zie dit niet als een gemist toernooi en blijf optimistisch voor Parijs."

Alexander Doom/AVR (goud 400m in 44"15): "Ik ben super tevreden. Zowel met de titel, als met het record. Ik ben zowel indoor als outdoor recordhouder en doe beter dan Jonathan Borlée, die altijd op zo'n hoog niveau gelopen heeft. Dat betekent toch wel iets. Bovendien ben ik ook niet meer ver verwijderd van het Europees record. Ik had me helemaal niet aan die tijd verwacht. Ik dacht eerder dat ik 44"5 of 44"6 zou lopen. Uiteraard ben ik dus erg blij. Van de titel heb ik ook niet durven dromen, begin dit jaar was de finale halen het doel. Misschien kan ik met deze tijd ook iets moois realiseren op de Spelen in Parijs. We gaan daar voor eremetaal met de 4x400 en met de gemengde aflossing, maar individueel is een finale zeker mogelijk. Het worden wel heel veel wedstrijden en het is onmogelijk om die allemaal op hetzelfde niveau te lopen. Er zullen keuzes gemaakt moeten worden."

Jonathan Sacoor/OEH (vierde 400m in 44"98): "Het is een ondankbare plaats, het is net niet, maar teleurgesteld ben ik niet. Ik duik immers opnieuw onder de 45"00 en scherp mijn persoonlijk record met een honderdste aan. Het is niet anders en ik ben heel blij dat de winnaar Alexander Doom heet. En dat met een waanzinnige tijd. Hij heeft het verdiend. Op de Spelen in Parijs zit een medaille erin. Ik heb altijd gezegd dat we daarvoor drie lopers nodig hebben die onder de 45 lopen en daar zijn we goed naar op weg."

Timothy Herman/ACME (19e speerwerpen met 77m35): "Dit is teleurstellend. Ik voel mij fysiek super. Sneller, explosiever... Het enige probleem is dat ik mijn timing niet meekrijg en dat is net iets dat niet te trainen valt. Het is frustrerend. Je gooit en je weet direct dat de timing er niet was. Het was zelfs zo slecht dat ik nog verbaasd ben over de afstand die eruit komt. Ik zit fysiek zo goed en je timing moet meegroeien met je aanloop en je kracht. Het is dus afwachten tot ik het tij weer kan keren. Ik heb het gevoel dat dit elk moment kan gebeuren. De ene training is super, de andere training is slecht. Ik zit precies tussen twee technieken. Natuur-

Jente Hauttekeete
Foto Belga



lijk is dit mentaal lastig."

Thomas Carmoy/CABW (vierde hoogspringen met 2m26): "Het is de chocolade medaille, maar een vierde plaats op een EK is toch ook niet niets. Ik word elk jaar beter en dat is het voornaamste. Alleen van mijn laatste sprong (de derde op 2m29) heb ik spijt. Ik heb niet de richtlijnen van mijn coach (Tia Hellebaut) gevolgd, maar heb mijn eigen ding gedaan. Ik wou gewoon op adrenaline springen, maar had naar haar moeten luisteren. Zo zijn we weer een wijze les rijker. Natuurlijk wil je altijd beter doen, maar ik ben heel blij met de vorm die ik nu heb. We gaan nu verder naar de Spelen in Parijs toe werken. Er is geen mooiere plaats om nog eens over 2m29 te gaan."

Jente Hauttekeete/KAAG (achtste tienkamp met 8.156 punten): "Ik heb wel twee stevige mentale dipjes gehad na het verspringen en het discuswerpen, maar eigenlijk was al de rest goed. Ik scoor drie persoonlijke records: op de 400 meter, het speerwerpen en de 1.500 meter. Overall ben ik heel tevreden. Jammer dat ik vier puntjes te kort kom voor het Belgisch record bij de beloften van Thomas Van der Plaetsen, maar dat is bijzaak. Het is alleszins belangrijk dat ik nog net top acht haal, want dat levert extra punten op. Tijdens de 1.500 meter zag ik op het livescorebord even dat ik negende stond, en perste ik er nog een spurtje uit voor die achtste plaats. Hopelijk is het genoeg voor Parijs."

Thomas Van der Plaetsen/DEIN (11 de tienkamp met 8.084 punten): "Ik ga geen laatste poging meer ondernemen voor Parijs. Mijn lichaam heeft meer dan twee weken nodig om hiervan te recupereren. Misschien doe ik na de Spelen nog ergens een wedstrijd mee, maar dit is hoe dan ook mijn laatste jaar. Ik ben het beu, en dan vooral het hele systeem van de World Ranking. Vroeger kon je duidelijkheid verkrijgen door de limiet te scoren, maar nu zit iedereen te krasselen om rankingpunten te verzamelen, waardoor je al vermoeid naar de grote kampioenschappen trekt. Dit is veruit de minst leuke periode van mijn carrière. Ik heb 8.400 punten in mij, maar heb het zelf verkloot. In de springnummers geraak ik niet eens over hoogten die ik op training elke dag overschrijd. Dat is heel erg pijnlijk. De werpnummers waren sterk, maar ik heb het helemaal zelf laten liggen. Dat ik op het einde nog veel punten raapte in het speerwerpen, zorgt er alleen maar voor dat ik nog meer met een dubbel gevoel achterblijf."

Isaac Kimeli/OEH (14 de 10.000m in 28'17"84): "Ik ben teleurgesteld. Het begin van de wedstrijd verliep perfect. Ik schoof mooi op naar voor, tot in de laatste drie rondes. Toen kreeg ik het plots heel moeilijk. Ik had geen versnelling meer en kon niet meer vechten voor een top 10-notering. Op training voelde ik mij nochtans goed. Ik kon al mijn trainingen goed afwerken. En dan dit. Ik kom die laatste twee rondes te kort. Richting Parijs is dit niet goed voor het vertrouwen. Nu nog wat trainen, op stage vertrekken en dan zien we wel."

Jochem Vermeulen/AVLL (zilver 1.500m in 3'33"30): "Ik heb getoond dat ik mijn plaats in de finale verdiende. Ik verwachtte mij helemaal niet aan een medaille. Ik was al heel tevreden geweest met een plaats in de top twaalf. Met die plaatsing voor Parijs is ook alle stress weg. Ik moet niet meer naar de ranking kijken. Ik heb vandaag veel zorgen van me af gelopen. Ik dacht even dat we twee en drie waren. Dat is spijtig genoeg niet het geval."

Ruben Verheyden/EA (vierde 1.500m in 3'33"40): "Ik heb fouten gemaakt en die betaal je cash in een finale. Zo simpel is het. Het is even moeilijk. Ik haal de olympische limiet wel, maar de teleurstelling overheerst nu. Ik zat gewoon te ver bij het aangaan van de sprint voor de derde plaats. Het was moeilijk op het einde nog atleten voorbij te steken. En een mirakel bleef uit."

Gunther Dekie (verslag+reacties vrouwen) en Milan Augustijns (reacties mannen)

Philip Milanov
Foto Belga



Thomas Carmoy
Foto Belga



COVER Alexander Doom
FOTO Belga



Atletiek Vlaanderen vzw

@letiekleven 26
Maandag 17 juni 2024

FOTO'S: Belga
TEKST: Gunther Dekie (verslag) en Milan Augustijns (reacties mannen)

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.