

@LETIEKLEVEN

FLANDERS CUP NINOVE



GESLAAGDE LAATSTE TEST VOOR VOOR OLYMPIËRS

10 olympiërs en 1 Paralympiër vonden de weg naar Ninove om er nog een wedstrijd prikkel op te doen richting Parijs. Rockets Rani Vincke, Elise Mehuys, Janie De Naeyer en Cheetahs Naomi Van Den Broeck en Imke Vervaeet lieten sterke spurtijden optekenen. Florent Mabilie gaf z'n startkansen bij de Tornados een boost door sterk voor de dag te komen op de 200m en 400m. Wheeler Peter Genyn reed z'n beste races van het seizoen. Bij Vanessa Sterckendries (hamer) en Michael Obasuyi (110m hordden) was het een tikkeltje minder, maar zij weten dat de vorm er is. Mariska Parewyck schitterde met een BR masters van 4'08"46 op de 1500m en ook discuswerpster Babette Vandeput (56m51 in Ninove en 57m23 in Lokeren) zit in de vorm van haar leven.

290

ATLETIEK
VLAANDEREN



Allianz



Noor Vidts
Foto Luc Dequick

Vanessa Sterckendries/OEH bleef in het openingsnummer, het hamer, met 64m86 vat op haar honger zitten. Zij hoeft echter niet te panikeren aangezien ze zeer recent op de Flanders Cup in Lier met 68m15 haar PR nog benaderde. Hetzelfde geldt voor clubgenoot Michael Obasuyi. Na een indrukwekkende reeks chrono's van rond de 13"30 moest hij zich nu tevreden stellen met 13"60. Hij reist niet naar het pre-camp in Talence, maar kiest ervoor om de OS voor te bereiden in z'n vertrouwde omgeving. Meerkamper Jente Hauttekeete/KAAG trad aan in het discus. De 22-jarige atleet bleef met 42m05 niet gek ver onder z'n één week oude record van 42m68 dat hij in Kortrijk neerzette. Noor Vidts/VAC pikte het hoogspringen en de 200m mee als voorbereiding op de Spelen. In het hoog ging ze bij haar eerste beurt over 1m77, maar op 1m80 lukte het niet. Ze won wel de competitie. Haar 23"81 op de 200m is naar meerkampnormen erg sterk. Ze zat slechts 11 honderdsten boven haar PR dat nog dateert van de OS in Tokio in 2021.

ROCKETS IN ORDE

Op de spurt tankten de Rockets vertrouwen. Rani Vincke/KAAG wilde haar bloedvorm omzetten in een topchrono. Dat lukte deels. Op de 200m dook ze met een derde plaats in 23"41 22 honderdsten onder haar

besttijd. Met 11"58 in de reeksen en 11"49 in de finale van de 100m acteerde ze op niveau, maar de uitschieter bleef uit. Haar 4x100m-maatjes Janie De Naeyer/HAKI (11"54 en 23"76) en Elise Mehuys/AVLL (11"55 in de reeksen van de 100m) moesten nauwelijks onderdoen. Vreemde eend in de bijt op de 100m was Naomi Van Den Broeck/ROCA. De 400m/400m hordespecialiste hield met 11"83 een geslaagde snelheidstest. Collega-Cheetah Imke Vervaeet/RCG knalde naar 52"03 op de 400m. Bij de mannen wervelde Tornado Florent Mabilie/RESC naar toptijden van 20"74 (200m) en 45"45 (400m). Twee keer een PR. Zijn kansen op een basisplaats in de 4x400m mannen stijgen aanzienlijk.

Andere spurtprestaties die er mochten wezen op de 100m: Jordan Paquot/SER met 10"53, junior Dieter Bergs/ROBA met een PR van 10"73 en eerstejaarscholier Jari De Proft/GRIM met een aardige 10"83. Ook belofte Storm Thuyls/ACW (PR's van 10"86 en 21"64) en Jonas De Smet/KAAG (PR van 46"41 op de 400m) verdienen een vermelding. Net als Lien Torfs/AVLL die knap vijfde werd in de 200m in 23"72.

PAREWYCK BETER DAN OIT

Op de 800m zette de 20-jarige Laure Bilo/ASVO haar sterke prestatiereeks voort na 2'08"55 in Lier en 2'07"16 in Kortrijk. Ze finishte als eerste Belgische in een besttijd van 2'06"83. Loïc Sombaert/USBW dook met 1'49"83 als enige Belgische man onder de 1'50. Traditiegetrouw is de 1500m één van de topnummers in Ninove. Zowel bij de



Laure Bilo
Foto Luc Dequick



mannen als bij de vrouwen loste die proef de verwachtingen helemaal in. **Mariska Parewyck/EA** zit in de vorm van haar leven. Na haar BR 800m voor masters in Kortrijk van 2'03"37 (waar ze gehinderd werd door een val) trok de 35-jarige moeder van drie de lijn door. In een vrijwel ideale race werd ze derde na een Australische en een Amerikaanse in 4'08"46. Een ruime verbetering van het BR W35 van Corinne Debaets/DCLA (4'21"21 in 2002). Ook in de ranking AT mag de chrono er wezen. Slechts vijf Belgische vrouwen liepen ooit sneller. **Lana Ryckaert/LOOI** (4'19"92) en **Eline Pinter/RESC** (4'22"45) keerden ook tevreden huiswaarts met een PR. Bij de mannen finishte man in vorm **Antoine Senard/SER** als derde overall en als beste Belg in een PR van 3'36"07. Bronzen medaillewinnaar van het EK cross **Robin Hendrix/OEH** (vierde in 3'37"32) en **Ziad Audah/CABW** (zevende in 3'37"74) liepen ook sneller dan ooit. Net als 800m-specialist **Timon Inghelbrecht/HAC** met 3'41"46. Dit zijn chrono's die we in de huidige hoogconjunctuur op de 1500m als 'normaal' zijn gaan beschouwen. Enkele jaren geleden was een tijd van 3'36"07 door een Belg nog een zeldzaamheid.

STERKE HORDEPRESTATIES

Op de langere afstanden speelde de hoge temperatuur de atleten parten. **Eline Dalemans/AVLO** won desondanks de steeple in een behoorlijke 9'50"76. Juniore **Astrid Van Breedam/AVLL** - al geplaatst voor het WK U20 in Lima - maakte er een doorgedreven training van. Zij bolde binnen als tiende in 10'54"35. Revelatie van vorig crosseizoen **Marco Vanderpoorten/HAMM** zou op papier beter moeten kunnen dan z'n 14'00"69, maar kende geen gemakkelijke zomer. Hij



Mariska Parewyck
Foto Luc Dequick



Peter Genyn
Foto Luc Dequick



Wout Bex
Foto Luc Dequick

was wel de beste Belg.

Een mooie driestrijd op de 400m horden. **Wout Bex/KAAG** spurtte sneller dan ooit en hield in 50"57 nipt **Dries Van Nieuwenhove/EA** (50"66) en **Robin Van Damme/ACME** (50"87) achter zich. Een gelijkaardig scenario bij de vrouwen op de 100m horden. In een mooie finale greep **Angel Agwazie/AVLO** de winst in 13"41. **Lynn Beck/AVLL** (13"44) en juniore **Noor Koelkoren/DCLA** (13"47) stonden naast haar op het podium. Juniore **Steffi De Saegher/ACW** (13"64) volgde als vierde.

2 PR'S BABBETTE VANDEPUT

In het discuswerpen verbeterde **Babette Vandeput/AVLL** haar PR van 56m23 tot 56m51. Ze verstevigde zo haar derde plaats op de ranking aller tijden. Een dag later op een werpmeting in Lokeren deed ze nog beter: 57m23. Het BR van Marie-Paule

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



Geldhof van 61m40 ligt nog ver buiten haar bereik. Maar de tweede plaats van Veerle Blondeel (57m70) komt in het vizier. **Andreas De Lathauwer/VS** (52m22 discus en 17m89 kogel) haalde z'n vertrouwde hoge niveau. De 20-jarige meerkamper **Victor Priem/AVR** wipte voor het eerst over de 5m in het polsstok. Hij won met 5m00. **Arne Min/AVLL** is terug na een hoop blessure-ellende en werd tweede in het hoog met 2m01.

Traditiegetrouw voorzagen de organisatoren een uitgebreid programma voor wheelers. De Belgen kregen er stevige tegenstand van voornamelijk Nederlandse atleten. **Peter Genyn** waagde zich aan de 100m en de 200m. De regerend paralympisch kampioen 100m wheelde naar sterke tijden van 19"90 op de 100m en 37"37 op de 200m. Twee keer een beste seizoensprestatie. Op de Paralympics zal de regerend paralympisch kampioen 100m ook aantreden op die twee onderdelen. De Paralympics vinden plaats van 28 augustus tot en met 8 september. Ook **Johannes Balbaert** kwam sterk voor de dag: 16"54 op de 100m, 29"40 op de 200m en 1'56"60 op de 800m.

REACTIES

Eline Dalemans/AVLO (winst steeple in 9'50"76): "De tijd vond ik niet echt super, maar gezien de omstandigheden ben ik niet ontevreden. Ik heb de wedstrijd ook gewonnen, wat altijd leuk is. De dagen voordien was ik wat verkouden. Het was 30 graden Celsius, en dat scheelt toch enkele procentjes. Ik zag ook dat de tijden van de andere loopsters net iets minder waren. Ik denk dat ik in betere omstandigheden toch 9'40 aankan. Ik heb alweer heel wat steeplewedstrijden gelopen. Je kunt dat niet blijven doen. Over twee weken loop ik nog het BK 10km in Lokeren. Daar wil ik proberen om het podium te halen. Als 3000m steeplelooperster ben ik niet mega specifiek getraind voor een 10km. Maar de vorm is goed, de basis is goed en ik heb nog 2 weken tijd. Bovendien is het voor eigen club op een parcours dat ik goed ken. Het is een thuismatch en dat geeft extra vertrouwen. Het is wat aanpassen aan de langere afstand, maar slecht zal het zeker niet zijn."

Babette Vandeput/AVLL (winst discus met 56m51): "Het plan was om opnieuw een beetje harder te trainen om op te bouwen naar het einde van het seizoen. Het was niet de bedoeling om te pieken naar dit weekend. Ik had niet echt afgebouwd. Daardoor kwamen de prestaties in Ninove en Lokeren toch wel een beetje onverwacht. Alles klikte opeens dit weekend. Al zat zo'n prestatie er al wel een heel seizoen aan te komen. Hoe ik dat verklaar? Er hing

een heel ontspannen en losse sfeer. Het zijn leuke meetings om te doen. Blijkbaar helpt dat wel. Ik moet onthouden dat als ik ontspannen blijf, het heel goed gaat. Maar da's natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Er stond geen wind, wat betekent dat het nog beter kan. Zaterdag werp ik nog op de Flanders Cup in Kessel-Lo. Daarna ga ik toewerken naar de periode eind augustus/begin september. Ik hoop zo hard om nog die 58m te halen. Dat zou betekenen dat ik tweede aller tijden zou worden in België. Dat is nu echt het doel voor mij dit seizoen."

Wheeler Peter Genyn (100m in 19"90 en 200m in 37"37): "Ninove is een hele goeie piste. Je zit daar perfect beschut voor de wind. Daarom rijd ik er graag. Ik vond de prestaties oké, maar het had nog iets beter gemoeten. De week ervoor was ik wel wat ziek. Ik kan het daar op steken. Maar een tijd van onder de 20 seconden blijft 'ca va'. Ik vertrek nu op stage naar Zuid-Frankrijk in de buurt van Toulouse om daar te trainen richting Paralympics. Daar kunnen we drie weken volledig focussen op trainen. Het gaat zeker niet gemakkelijk worden in Parijs. De voorbereiding was verre van ideaal. Mede door een blessure in de winter. Maar ik ga het de tegenstanders zeker niet gemakkelijk maken."

Robin Hendrix/OEH (vierde 1500m in 3'37"32): "Ik had me niet kunnen plaatsen voor de Spelen en dan was ik aan het bekijken wat ik nog kon doen. Ik vond het wel eens leuk om nog eens een 1500m te lopen als afwisseling, want met de 5000m had ik het wel een beetje gehad. Het is me heel goed gekomen. Ik vond het super tof om mijn record te verbeteren. In het begin was

het na het missen van de Spelen eventjes moeilijk om de knop om te draaien. Maar dan dacht ik: kom, ik maak er nog het beste van. Er zijn nog veel toffe meetings in België. En ik heb er ook echt wel van genoten. Volgend weekend doe ik nog een 3000m in Kessel-Lo. Hopelijk krijg ik daar opnieuw een kans om voor een PR. Een week later is er het BK 10km en eind augustus pik ik nog ergens een 1500m mee. Het is belangrijk dat ik nu het wedstrijdplezier kan behouden en het seizoen nog mooi afsluit."

Jente Hautekeete/KAAG (7de discus met 42m05): "Discus is de enige discipline die in wedstrijd nog niet helemaal ging zoals op training. Vandaar de keuze. Bij ver was dat ook een beetje zo, maar dat staat nu op punt. Daarom dat ik nog één keer een discuswedstrijd wilde doen. Een competitie is toch altijd anders dan een training. Het idee was om sowieso te blijven trainen voor de 10-kamp in Parijs. Elk moment verwacht ik nu een bericht dat ik officieel geselecteerd ben. De trainingen liggen nu hoog qua intensiteit en laag qua volume om nog de puntjes op de i te krijgen richting Parijs. Donderdag vertrek ik normaal gezien op precamp om daar de laatste voorbereidingen te doen. Een concrete ambitie kan ik moeilijk stellen, maar er zitten zeker nog meer punten in dan op het EK. Alleen al met een betere prestatie in het ver pak ik een stuk meer punten. Als dan de andere proeven nog op niveau zijn, kan er een hoge score uitkomen."

Bart Spruijt



Eline Dalemans
Foto Luc Dequick



COVER Babette Vandeput
FOTO Luc Dequick

Atletiek Vlaanderen vzw - @letieklevens 32 - Dinsdag 23 juli 2024

FOTO'S: Luc Dequick & TEKST: Bart Spruijt

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.