

@LETIEKLEVEN

BK MEERKAMP



JEUGD AAN DE MACHT OP HET BK MEERKAMPEN

Amper een halve dag nadat Nafi en Noor ons meenamen op hun olympische hoogtepunten mochten hun collega-meerkampers strijden om de Belgische titels in Merksem. Dat de meisjes die actief waren in Parijs niet present tekenden was geen verrassing, maar bij de seniores zouden ook pakweg Niels Pittomvils, Jente Hauttekeete, die we trouwens allemaal een olympisch ticket hadden gegund, en Laura Van den Brande niet deelnemen. Net door de afwezigheid van onze absolute toppers kregen we spannende wedstrijden met winnaars die voor het eerst konden zegevieren. Het was puffen en zweten gedurende twee dagen maar de toeschouwers genoten alvast van het spektakel.

1500m te lopen leek Priem de eindwinst niet meer te kunnen ontsnappen, want Van de Walle zou maar liefst 45 seconden moeten goedmaken. Het werden er zelfs 56 want de Deinzenaar klokte een zeer snelle 4'30"39. Goud dus voor de Oost-Vlaming die uiteindelijk 6.967 punten zou sprokkelen en dat zijn er exact 53 meer dan runner-up Victor Priem. De Bruycker pakte brons met 6.672 punten. Met hun respectievelijke 22 jaar, 20 jaar en 24 jaar kunnen we van een zeer jong podium spreken. Ook bij de vrouwen waren er een drietal deelnemers die meteen voor de medailles leken te gaan strijden. Sarah Van Hoyweghen/VOLH won de 100mH in 15"05 en dat was een fractie sneller dan Caroline Vanhamme/RUSTA (15"18) en Nicasina Rossaert/VAC (15"21). Deze drie atletes zouden op dag één nog elk een discipline winnen. Rossaert wipte over 1m73 en Van Hoyweghen haalde bij haar eerste kogelworp meteen 12m63. De LBFA-atlete snelde in de 200m naar 25"27 en scoorde daarmee de meeste punten. Van Hoyweghen stond na de eerste dag nog nipt aan de leiding vóór Rosaert en Vanhamme. Een voorsprong die ze na het verspringen trouwens nog wat zou uitbreiden. Met 5m78 bleef ze wel wat onder haar PR van 6m04 maar het was wel 10cm verder dan om het even welke andere atlete. Een voorsprong die uiteindelijk nét niet genoeg zou blijken, want de beste onderdelen zouden er nog aankomen voor de 20-jarige Vanhamme. De atlete uit Doornik wierp met 41m25 haar speer zo'n 5m verder dan haar Oost-Vlaamse concurrente en moest een zestal seconden goedmaken in de 800m om de titel te grijpen. Van Hoyweghen zette met 2'23"55

323



Victor Priem

Foto Johnny De Ceulaerde

Dat we voor het eerste een nieuwe naam zouden krijgen op de winnaarslijst bij de seniores was al meteen duidelijk, want de laureaten van de voorbije edities gaven verstek. Voor de jonge atleten was het alvast de ideale kans om te dingen naar een podiumplek en de uiteindelijke top 3 zou, zowel bij de mannen als bij de vrouwen, bijzonder jong ogen. Bij de mannen was het Victor Priem/AVR die de beste start nam en zowel de 100m (10"93) als het kogelstoten (13m08) winnend afsloot. Op dat moment nam hij al een stevige optie op het Belgische goud ook al konden Milan Van de Walle/DEIN, Jorg Vanlierde/DEIN, Maxime De Bruycker/OEH en Vlaams kampioen Jonas Vander Avert/KAPE, die tussendoor het verspringen won met 6m94, nog min of meer standhouden. Die laatste zou in het hoogspringen door een blessure echter niet meer van start gaan waardoor er nog 4 podiumkandidaten overbleven. Ook Robin Henry/BBS, die op voorhand één van de medaillefavorieten was, zou geen volledige tienkamp afleggen. Van de Walle zou dag één afsluiten met een stevige 50"33, ofwel 43 honderdsten sneller dan Simon Versavel/FLAC, in de 400m en zo zijn kansen op eindwinst vrijwaren. Priem begon dag

2 echter opnieuw heel sterk en zette met 15"37 in de 110mH en 4m70 met de polsstok opnieuw de toon. De Bruycker vestigde met 58m34 een nieuw speerrecord waardoor hij Vanlierde van een potentiële podiumplek verdreef. Met enkel nog de afsluitende



Sara Van Hoyweghen

Foto Johnny De Ceulaerde

nog een persoonlijke besttijd neer maar omdat Vanhamme 2'17"02 klokke werd het dus zilver. Vanhamme scoorde 5.280 punten en dat zouden er amper 12 meer zijn dan de VAL-atlete. Bronzen Rosaert was goed voor 5.134p..

LOGISCHE WINNAARS BIJ DE JUNIORES

Geen verrassingen bij de junioren, want de favorieten zouden het ook halen. Zeker nadat Dai Keïta/DCLA, die na drie onderdelen nog ruim aan de leiding ging, er na het kogelstoten de brui aan gaf lag de weg helemaal open voor Flor Lambrechts/AVT. Met een totaal van 7.014 punten deed hij beter dan Cyril Dauchat/HERV (6.964p.) en Thomas Verbruggen/BRAB (6.662p.). Naast een nieuw persoonlijk totaalrecord zou de Limburger zich ook verbeteren in drie van de tien onderdelen. Op het einde van de eerste dag bewees Lambrechts nog voldoende fris te zijn, want zijn 50"25 in de baanronde was de snelste 400m uit zijn carrière. Ook in het verspringen (6m80) en het polsstokspringen (4m40) deed hij beter dan ooit voorheen. Dauchat kwam na negen onderdelen ook nog in aanmerking voor eindwinst. De atleet uit Herve maakte vooral het verschil in de werpnummers. Zo stootte hij de kogel 13m75 en slingerde hij de discus 40m55 ver. De 1500m, die Lambrechts won in 4'21"65 zorgde er dus voor dat hij de Belgische titel pakte. Bij de meisjes was er absoluut geen spanning. Ten eerste waren er amper 4 deelnemers aan de competitie waardoor de medailles snel verdeeld zouden worden en ten tweede stond



er absoluut geen maat op Vlaams kampioene Caro Vander Avert/KAPE. De Antwerpse atlete zou maar liefst alle 7 onderdelen winnen en met een gigantische voorsprong het goud veroveren. Het gebrek aan concurrentie zorgde er waarschijnlijk voor dat ze met een eindtotaal van 4.772 punten nipt onder haar persoonlijk record bleef. Voor plaatsen twee en drie was het uiteindelijk heel wat nipster maar het zilver ging naar Lore Demeester/MACW (3.991p.), die met 28m76 nog een PR speerwerpen behaalde, en het brons naar Emeline Serneels/CSDY (3.919p.). Vander Avert klokke 25"57 en behaalde daarmee wel nog een stevig re-



cord. Na de provinciale en de Vlaamse titel voltooide ze nu ook op perfecte wijze haar meerkampdrieluik.

VLAANDEREN BOVEN BIJ DE SCHOLIEREN

De twee scholierenpodia werden volledig ingepalmd door VAL-atleten! Bij de jongens zou het trouwens een veredeld clubkampioenschap worden want Stan Vertommen en Kobe Coenen, allebei ROBA-atleten, zouden er een felle strijd voor het goud van maken. Bronzen Daan Van Selst/SACN (6.310p.) zou zich meteen neerleggen bij de suprematie van de Vlaams-Brabanders en voor de derde plaats nog vlot afrekenen met Thies Flamez/RCT (5.848p.). Vertommen nam in elk geval de beste start door een winnende 11"37 te klokken in de 100m maar Coenen reageerde prompt met 6m49 in het verspringen en 13m12 met de kogel. Het was Van Selst die in het hoogspringen (1m85) de individuele overwinning pakte. Vertommen was duidelijk de betere in de loopnummers want met 51"40 tegenover 53"63 in de 400m en 15"36 versus 15"98 in de 110mH bleef hij zijn clubmakker onder druk zetten. Ook dankzij 4m50 in het polsstok kon hij de voorsprong uitbreiden. Coenen reageerde echter met een mooie 58m62 met de speer. Echter een kleine 5m onder zijn PR waardoor de verschillen beperkt bleven. In de afsluitende 1500m was Vertommen dan iets beter waardoor hij afsloot met 6.652 punten en Coenen (6.626p.) naar het zilver verwees. Bij de meisjes was het eveneens spannend en bleef het verschil na de zevenkamp tussen de drie protagonisten beperkt tot minder dan 100 punten. Het



Allianz

Memorial van damme



**BELGISCH
KAMPIOENSCHAP
4 X 400M**
ACM | ACV

14

ZATERDAG
SEPTEMBER
2024

KONING
BOUDEWIJN
STADION
BRUSSEL



INSCHRIJVEN KAN TOT ZONDAG 11 AUGUSTUS!

 Belgian
Athletics

GO WITH

GOLAZO

uiteindelijke podium werd bestegen door **Liese Van Theemsche/AVLO** (4.977p.), **Phaedra Dirix/DCLA** (4.908p.) en **Nora Vereecken/LEBB** (4.894p.). Voor die eerste was het voldoende om te controleren in de 800m want haar comfortabele voorsprong was er na 6 van de 7 onderdelen. De Lokkerse opende met 14"26-winst in de 100mH en zou ook het verspringen (5m52) winnend afsluiten. Ook in de andere nummers bleef ze op niveau want onder meer het hoogspringen en het kogelstoten leverde een PR op. Dirix deed het dan weer zeer goed met winst in het kogelstoten. In haar tweede beurt haalde ze een mooie 12m55 waardoor ze ruim beter deed dan ooit voorheen. Ook in de 800m liep ze een nieuw record maar dat deed ook Van Theemsche waardoor eindwinst er niet meer in zat voor de atlete uit Leuven. Vereecken won dan weer de 200m in een snelle 25"86.

CADETTENWINNAARS SPREKEN FRANS

Bij de cadetten was het uitkijken of de nationale kampioenen van het indoorseizoen hun kunstje ook op de buitenpiste zouden herhalen. Bij de meisjes zou dat sowieso niet gebeuren want zowel **Janne Vergote/RIEM** als zilveren **Lien Van Rooy/ACHL** schreven zich niet in voor dit kampioenschap. De meisjes die een half jaar geleden de overige ereplaatsen zouden bezetten tekenden wel present en zouden deze keer de hoofdrol vertolken. **Léna Lesenfants/RCAS**, die de bronzen medaille won op het indoorkampioenschap, was deze keer met 4.049 pt. de beste terwijl **Eva Moons/**



ESAK (3.844p.), die toen vierde werd, nu het zilver bemachtigde. Het verschil tussen de twee meisjes werd vooral in het speerwerpen gemaakt want daar vestigde Lesenfants met 32m69 een stevig nieuw PR terwijl Moons met 24m85 slechts één geldige worp liet optekenen. Voor het overige losten ze elkaar amper. Moons pakte de winst in de 80mH (12"21) terwijl haar concurrente dan weer wat voorsprong nam met de kogel (11m36). De 800m zou geen noemenswaardige verschillen meer opleveren waardoor de LBFA-atlete kon juichen. Het brons ging naar **Amélie Coenen/AVT** die vooral sterk was in het hoogspringen (1m63) en het verspringen (5m34), maar

iets teveel liet liggen in de 800m om nog mee te dingen naar de titel. Bij de jongens pakte **Luka Schoolmeesters/ROBA** de indoortitel door toen vlotjes **Ulysse Pahatouridis/RIWA** te kloppen. Nu waren de rollen omgedraaid ook al moest Schoolmeesters zelfs nog **Sepp Lathouwers/ACHL** voor zich dulden. Pahatouridis en Schoolmeesters begonnen schitterend aan hun achtkamp met een nieuw PR van respectievelijk 11"75 en 11"85 in de 100m. In het hoogspringen leek de Vlaams-Brabander dan een verschil te maken maar Pahatouridis verbeterde zich sterk tot 1m71 en hield stand. Lathouwers was dan weer de betere in de werpnummers want zijn twee concurrenten kwamen niet



in de buurt van zijn 12m75 met de kogel en zijn 42m32 met de discus. Pahatouridis bleef echter sterk presteren met nog heel wat PR's en dat leverde hem een eindtotaal op van 4.833 punten. Op het podium werd hij geflankeerd door Lathouwers (4.607p.) en Schoolmeesters (4.556p.). Sterke individuele prestaties kwamen er nog van Tjorben Fredrickx (polsstok met 3m50) en Jan Breugelmans/DCLA (speer met 47m91 en kogel met 13m12).

GEEN ECHTE VERRASSINGEN BIJ DE MASTERS

De uitslag van de vijfkamp bij de masters vrouwen stond eigenlijk al meteen vast want **Petra Bruggeman/RIEM** was veruit de betere dan haar clubgenote Cathy Vincent. Voor Bruggeman (2.898p.), die alle vijf de onderdelen won, is dit de zoveelste titel. Met 8m84 in het kogelstoten vestigde ze nog een persoonlijk record. Bij de mannen 35+ kroonde **Vincent Vandenhoven/RESC** (2.657p.) zich tot nationaal kampioen. Hij klopte **Jurgen Brems/VOLH** (2.547p.) en **Kristof Gorts/ESAK** (2.518p.). In de categorie +50 jaar won **Noël Ackaert/HUY** (3.046p.) voor Antwerpenaars **Gert Eyckmans/ABES** (2.971p.) en vaste waarde **Serge De Smedt/TUAC** (2.837p.). Ackaert won drie onderdelen.

REACTIES

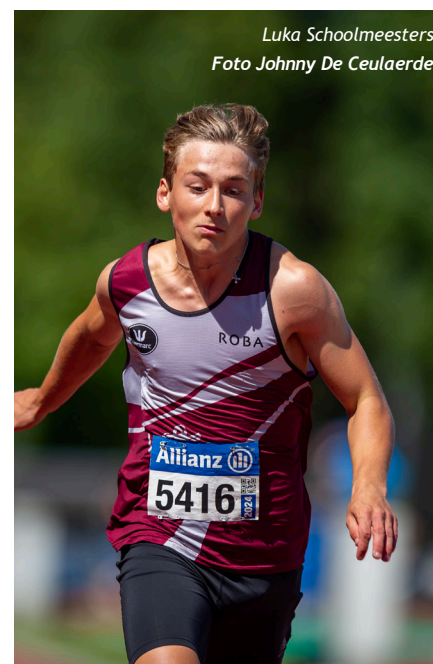
Sara Van Hoyweghen/VOLH (seniore, zilver met 5.268 punten): "Afgelopen winter zette ik duidelijk stappen vooruit ten opzichte van de voorbije jaren maar toch verliep de voorbereiding naar dit BK niet echt vlot. Een hamstringblessure zorgde



Betty Van Rompuy
Foto Johnny De Ceulaerde



Alex Thoen
Foto Johnny De Ceulaerde



Luka Schoolmeesters
Foto Johnny De Ceulaerde



Podium cadetten meisjes: Eva Moons (l), Léa Lesenfans (m), Amélie Coenen (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

ervoor dat ik amper kon sprinten en één week voor dit kampioenschap kreeg ik Corona waardoor ik nog vermoeid was. Mijn trainers konden me overtuigen om toch deel te nemen omdat meerkamp ook een kwestie is van er mentaal te staan. Met echte prestaties was ik dan ook niet bezig en mijn puntentotaal was niet waarop ik gehoopt had. Het werpen zat min of meer op niveau maar in de 200m hoopte ik onder de 26" te duiken en toen dat niet lukte was ik toch wat ontgoocheld. Achteraf kon ik alles gelukkig wel relativeren. Uiteindelijk loop ik nog een PR in de 800m dus daar kan ik absoluut tevreden over zijn. Nu staat nog het BK beloften op het programma en eventueel neem ik nog deel aan het PK meerkamp want ik voel dat er meer in zit dan wat ik vandaag toonde."

Gert Eyckmans/ABES (M50+, zilver met 2.971 punten): "Ik hoopte na onder meer een bronzen medaille op het KVV en onverwachte eindwinst in de tienkamp van Herentals toch voor het eerst mee te spelen voor de BK-medailles. Noël Ackaert en Serge De Smedt plaatste ik op voorhand al boven me maar ik vreesde toch ook enkele outsiders. En ook al voelde ik dat mijn achillespees niet volledig woude meewerken, toch opende ik met 5m27 zeer degelijk in het verspringen. De werpnummers zijn mijn zwaktes maar ik verraste met een speerworp van 28m64 waardoor ik zelfs even aan de leiding kwam. Mijn pezen hielden het uiteindelijk maar een aanval op de eerste plaats zat er in de 1500m niet meer in. Ik ben blij met het zilver maar misschien nog meer met het eindresultaat. Missie voor 2025 is dus de 3.000 punten

halen. Nu trek ik naar het EK masters te Göteborg om daar te genieten en ervaring op te doen. En daarna staan er nog enkele mastermeetings op het programma.”

Caro Vander Avert/KAPE (juniore, goud met 4.772 punten): “Mijn doel was eigenlijk voorbij de 5.000 punten geraken maar dat zat er na mijn horderace al niet meer in. Ondanks een goede opwarming knalde ik vol tegen 2 hordes waardoor ik uit evenwicht raakte maar gelukkig niet ten val kwam. Uiteindelijk mag ik nog blij zijn dat de chrono nog redelijk was, want mogelijk zat de competitie er dan al op. Vanaf dan moest ik de focus veranderen en eerder gaan voor persoonlijke records op de individuele nummers. Mijn 11m54 met de kogel beschouw ik als een meerkamp-PR maar de schitterende 200m-tijd had ik niet zien aankomen. Dag 2 was globaal gezien goed ook al bleven de prestaties nipt onder mijn verwachtingen. Vermits ik geen echte concurrenten had moest ik me vooral focussen op de seniores. Ik blijf toch wat op mijn honger zitten en denk nog deel te nemen aan enkele individuele wedstrijden én misschien nog een zevenkamp.”

Milan Van de Walle/DEIN (senior, goud met 6.967 punten): “Ik wou me vooral amuseren en nummer per nummer beleven. Sommige onderdelen waren een groot vraagteken maar van de loopnummers had ik hoge verwachtingen. Victor Priem en Robin Henry zag ik als de grote concurrenten voor de medailles. Ik open met een 100m-tijd die amper 2 honderdsten boven mijn PR lag waardoor ik meteen in de wedstrijd zat. Ondank geen specifieke training haalde ik



Petra Bruggeman
Foto Johnny De Ceulaerde

een verspringrecord en ook met de kogel ging het wonderwel goed. Mijn eerste dag kon eigenlijk amper beter verlopen. Over mijn 110mH ben ik minder tevreden want ik beheers de hoge hordes nog onvoldoende en ook met de discus en de speer bleef ik wat op mijn honger zitten. Ik wist dat het mijn zwaarste 1500m ooit zou worden maar ik bracht het tot een goed einde en kroonde me tot Belgisch kampioen! Ik kan nieuwe doelen stellen en de 7.000 punten-grens komt nu echt wel in de buurt. Vanaf dit moment is het gewoon genieten.”

Nicasina Rossaert/VAC (seniore, brons met 5.134 punten): “Ik voel me lichamelijk vermoeid na een zwaar seizoen maar hoopte toch een persoonlijk record neer te zetten. Ik piekte naar het individuele BK en we probeerden dit trainingsgewijs te rekken maar er zat toch teveel tijd tussen. Ik trainde dit seizoen specifiek op het verspringen, het hordelopen en de werpnummers waardoor ik me daar nu ook comfortabeler in voel. De eerste dag was matig... Ik raak een horde en geraakte niet in mijn ritme in het hoogspringen. Dag twee verliep een heel stuk vlotter! In het verspringen zat ik op niveau en zowel in het speerwerpen als de 800m zet ik nog een record neer. Het was een fijne afsluiter en uiteindelijk ben ik nog tevreden met het brons want meer zat er echt niet in. Vanaf nu ligt de focus weer op volgend seizoen.”



COVER Milan Van de Walle
FOTO Johnny De Ceulaerde



Gert Eyckmans
Foto Johnny De Ceulaerde

Johan Permentier

Atletiek Vlaanderen vzw
@letiekleven 35 - Woensdag 24 augustus 2024

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Johan Permentier

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, website, mail, fotokopie of op welke wijze ook, zonder voorafgaandelijke toestemming van de uitgever. Teksten en foto's blijven eigendom van de auteur en fotograaf.