

@LETIEKLEVEN

IFAM INDOOR EN BK 4X200M INDOOR



BR VOOR SERRANO, VROUWEN RCG EN PAREWYCK

Het werd een goed gevulde zaterdag in Sport Vlaanderen Gent voor een nieuwe editie van de IFAM Indoor. Het hoofdprogramma werd op gang geschoten met het BK 4x200m en nadien lieten de Belgen zich gelden middenin het internationale gezelschap. Noor Vidts toonde zich klaar voor een derde wereldtitel. De dames van RCG gingen opnieuw sneller, net als Mariska Parewyck. En Sem Serrano sloot de avond af met de beste 3000m indoor ooit van een Belgische junior.

GEEN NIEUWE EK-LIMIETEN

Nieuwe limieten voor het EK indoor in Apeldoorn vielen er niet te rapen, toch waren de Belgen op de afspraak tijdens The International IFAM Meeting, die geldt als

Vlaams kampioene op de 200m Lien Torfs, Messalina Pieroni, Zoë Laureys en Elise Mehuys. In de tweede reeks lieten zij meteen een toptijd noteren: 1'38"35. Amper een reeks later deed ASV Oudenaarde met Cato Chiers, Anais Van Snick, Sterre

bijzonder goed met 1'40"92. De ploegen in de finalereeks hadden werk te doen. De titelverdedigers brachten Imke Vervae, Cloë Van der Meulen, Laures Bauwens en Justine Goossens aan de start. Ze liepen onbedreigd naar de overwinning. Goossens bracht de stok na 1'36"09 over de eindmeet. Een stevige verbetering van hun eigen Belgische record uit 2020 (1'36"97). KAA Gent en CABW streden voor de tweede plaats, maar bleven boven de tijden van Lyra-Lierse en Oudenaarde, die als tweede en derde mee op het podium mochten.

Bij de mannen zette USBW met Simon Mengal, Clément Brunin, Nathan Beauduin en Geatan Chiroux in de voorlaatste reeks met 1'30"08 een stevige tijd neer. Het werd wachten op de reactie van ploegen in de finalereeks. KAA Gent nam een knalstart en verwees Excelsior naar de tweede plaats met een duik onder 1'30. De vreugde bij de Gentaren maakte echter snel plaats voor ontgoocheling, want zowel KAAG als Excelsior kregen een DQ achter hun naam. Het werd even afwachten, maar uiteindelijk werden de diskwalificaties bevestigd en was het USBW die de Belgische titel pakte. AV Lyra-Lierse (Maarten Heylen, Senne Segers, Robbert Heylen en Jarne Vermeiren) schoven op naar de tweede plaats dankzij 1'31"01 en ASV Oudenaarde (Jaron De Vriese, Mateo Bogaert, Dries Van Schuylenbergh en Killian Mersseman) mocht als tweede uit de voorlaatste serie uiteindelijk het brons in ontvangst nemen.



Noor Vidts
Foto Johnny De Ceulaerde

World Indoor Tour Bronze meeting. Noor Vidts/VAC mocht het hoofdprogramma openen in het hoogspringen en de dubbele wereldkampioene op de vijfkamp deed het uitstekend. Bij haar derde poging ging ze over 1m81 en nadien deed Vidts drie pogingen op 1m85, wat een verbetering met één centimeter zou zijn van haar PR. Ze bracht de lat driemaal naar beneden, maar haar oudste PR binnen de meerkamp zal wellicht niet lang meer standhouden. Het EK Indoor laat de bronzen medaillewinnares van de Olympische Spelen aan zich voorbijgaan om haar dubbele wereldtitel op de vijfkamp in het Chinese Nanjing te verdedigen.

BK 4X200M: RCG EN USBW

De sfeer ging vervolgens de hoogte in met het BK 4x200m. Vorig jaar staken Racing Club Gent bij de dames en Excelsior bij de mannen de titels op zak, maar de concurrentie was stevig op post. AV Lyra-Lierse bracht een topteam aan de start met

Provost en Ilana Hanssens het eveneens



Laures Bauwens, Cloë Vandermeulen, Justine Goossens en Imke Vervae
Foto Johnny De Ceulaerde

STERKE 800M-VROUWEN

Een van de andere nummers waar we met z'n allen naar uitkeken was de 800m. Bij de mannen moest **Eliott Crestan/SMAC** verstek geven (twee dagen later zou hij in Ostrava het BR op 1'44"69 zetten), toch werd hard gelopen met winst voor de Oegandees Tom Dradriga met 1'47"92. Bij de vrouwen waren de betere Belgen wel van de partij met enkele stevige chrono's. **Mariska Parewyck/EA** volgde aandachtig in de eerste reeks en deed met 2'05"42 ruim een seconde beter dan vorig jaar, toen ze het Belgische record bij W35 op haar naam zette. Met haar nieuwe recordchrono liet ze de tweede beste Belgische tijd van de avond noteren, want een reeks later deed **Laure Bilo/ASVO** nog beter. Op het PK dook ze al onder 2'05 en ze deed dat zaterdagavond opnieuw met een sterke 2'04"15, hoewel ze in het begin wat ingesloten zat. Laure komt daarom op de negende plaats aller tijden. Nog een reeks later kregen we opnieuw twee sterke Belgische vrouwen, want **Marie Bilo/ASVO** (2'05"65) en **Nel Vanopstal/ACME** (2'05"83) bevestigden hun top-tijden van tijdens die fenomenale race op het Oost-Vlaamse PK.

SERRANO IN DE BOEKEN

Helemaal op het einde van de avond viel er nog een Belgisch record, want in de tweede reeks van de 3000m ging **Sem Serrano/KAAG** op zoek naar het record van Simon Jeukenne/HERV bij junioren, dat hij vorig jaar op 8'11"71 bracht. Serrano ging mee met de kopgroep en met z'n vieren gingen



Mariska Parewyck
Foto Johnny De Ceulaerde

ze richting de eindmeet. Met 8'05"36 dook hij ruim onder de tijd van Jeukenne en viel hij uitgeput, maar voldeaan op de piste. Op 16 februari loop Serrano nog de laatste CrossCup manche in Diest. Momenteel staat hij in de tussenstand gedeeld eerste, samen met Willem Renders/RESC. Indien Serrano hem kan voorblijven, kan de Gentenaar zijn sterke winterseizoen nog extra in de verf zetten.

GEEN HORDEDUEL

De 60m horden moest een van de vele hoogtepunten van de avond worden met



Laure Bilo
Foto Johnny De Ceulaerde

het duel tussen **Michael Obasuyi/OEH** en **Elie Bacari/DCLA**, die recent het Belgische record afsnoepte van Obasuyi. Het draaide jammer genoeg anders uit, want Obasuyi moest verstek geven voor de reeksen en Bacari kon zijn kansen in de finale niet verdedigen na een valse start. Het blijft dus nog even wachten op een rechtstreeks duel.

Bij de vrouwen plaatste **Noor Koekelkoren/DCLA** zich als enige Belgische voor de finale. Ze klokte de zesde tijd in de reeksen met 8"29, niet ver boven haar PR van 8"20 van een week eerder. In de finale tikte Koekelkoren de eerste horde licht aan, maar ze kon alsnog een degelijke 8"38 neerzetten. Het werd een goede voorbereiding op haar volgende wedstrijd, want op 7 februari mag ze zich in Valencia opnieuw meten met de internationale top.

SNELLE 200M VAN VERVAET

Op de vlakke 60m bevestigde **Rani Rosius/AVT** haar stijgende vorm met een winnende 7"24, na een nieuwe seizoensbeste in de reeksen met 7"23. Bij de mannen bleven **Kobe Vlemincx/AVLL** en **Simon Verherstraeten/AVLL** op hun honger zitten met 6"71 en 6"72. Op de 200m revanचेerde Vlemincx zich als beste met 20"83, de derde prestatie aller tijden op de nationale ranking. Verherstraeten had een reeks eerder met 21"11 niet zijn dag, terwijl **Jonathan Sacoer/OEH** in de eerste van drie reeksen zijn seizoen opende met een degelijke 21"22. De 400m-specialist koos na zijn trainingsstage voor een rustige start van het seizoen na een zware en goed gevulde zomer in 2024. Binnen twee weken komen



Kobe Vlemincx
Foto Johnny De Ceulaerde

AL 25.000 LOPERS INGESCHREVEN

EUROPEAN
RUNNING
CHAMPIONSHIPS

BRUSSELS » LEUVEN

MARATHON | HALF MARATHON | 10K

12-13 APRIL 2025



**RUN WITH THE
CHAMPIONS**



SCAN FOR MORE INFO



Vleminckx en Verherstraeten opnieuw in actie op de 200m in Liévin, waar we wellicht snellere tijden mogen verwachten gezien de snelle piste. Rosius kroop ook in de blokken voor de baanronde en met 23"67 toonde ze zich tevreden. Imke Vervaeet trok eveneens een tweede keer de spikes aan. Het scheelde niet veel of de Gentse stak op een dag een tweede nationale record op zak. Met haar winnende 23"30 kwam ze bijzonder dicht in de buurt van haar eigen BR, dat sinds 2023 op 23"26 staat. top.

CHEETAHS JAGEN OP EK-TICKET

Met 52"92 heeft Vervaeet ook de beste Belgische jaarprestatie op de 400m op haar naam, na een sterke dubbele baanronde eind januari in Nantes. Om zich individueel te plaatsen voor het EK Indoor is een tijd van 52"35 nodig. Voor de 4x400m zijn, na een ticket voor gastland Nederland en drie plaatsen voor de snelste ploegen van vorig, nog twee plaatsen beschikbaar. Om zo'n ticket in de wacht te slepen moeten de Cheetahs de vier snelste individuele tijden van het seizoen optellen en daarmee beter scoren dan de opgetelde chrono's van Italië (211,91 sec) en Spanje (212,65 sec), die op dit moment die twee plaatsen bezetten. Naomi Van Den Broeck/CABW was als derde de beste Belgische met 53"05. Paulien Couckuyt/VAC liet met 54"58 ook een SB opmeten, maar het was Ilana Hanssens die in het voorprogramma de tweede beste Belgische prestatie van de avond liet noteren met een nieuw PR van 54"29. In de VS liep Camille Laus/OEH al een degelijke 53"44, waardoor de chrono's vier



Elie Vekemans
Johnny De Ceulaerde

snelste vrouwen van het jaar samen 213,73 seconden telt. De Cheetahs gaan dus nog een tandje moeten bijsteken de komende weken. De Tornados en de mixed relays zijn wel al zeker van hun plaatsje op het EK, dankzij hun prestaties van vorig jaar. Florent Mabilbe/RESC bevestigde met een degelijke 47"35. Met Adrien Devriendt/ACME (47"59), Jaron De Vriese/ASVO (47"73) en Jonas De Smet/OEH (47"84) bleven nog drie Belgische mannen onder 48 seconden.

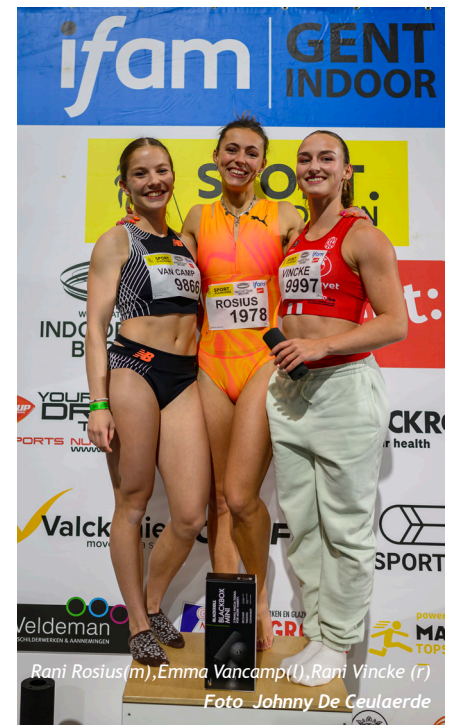
DE LATHAUWER WEER VERDER

In de kampnummers waren Elie Vekemans/DCLA en Andreas De Lathauwer/VS

de blikvangers. In het polsstokspringen ging Vekemans als enige over 4m47, terwijl haar twee Chinese concurrentes moest afhaken. Nadien liet ze de lat op een nieuwe Belgische recordhoogte van 4m61 leggen. Jammer genoeg bracht ze de lat driemaal mee naar beneden. Voor het EK Indoor zit Vekemans op schema, want dankzij haar Belgische record van 4m56 van eerder op het jaar heeft ze voldaan aan de Belgische limiet en ze staat momenteel op een gunstige positie op de Europese ranglijsten. Met de kogel mocht De Lathauwer als derde mee op het podium dankzij een sterke 18m46, waarmee hij nog wat steviger op de derde plek aller tijd komt te staan.



Werpers VS met o.a. Andreas De Lathauwer, Cédric Broeckaert, Leander Casteels, en Robbe Van Hoorde
Foto Johnny De Ceulaerde



Rani Rosius (m), Emma Vancamp (l), Rani Vincke (r)
Foto Johnny De Ceulaerde

REACTIES

Racing Club Gent met Imke Vervae, Cloë Van der Meulen, Laures Bauwens en Justine Goossens (Goud 4x200m in 1'36"09):

Imke: "Het Belgisch record was al van ons en vandaag was het ideale moment om dat record te breken. Nu heb ik een paar uur de tijd om te recupereren vooraleer ik opnieuw moet lopen, dus dat komt goed."

Laures: "We liepen in dezelfde volgorde als vorig jaar, want dat is een opstelling die duidelijk goed werkt."

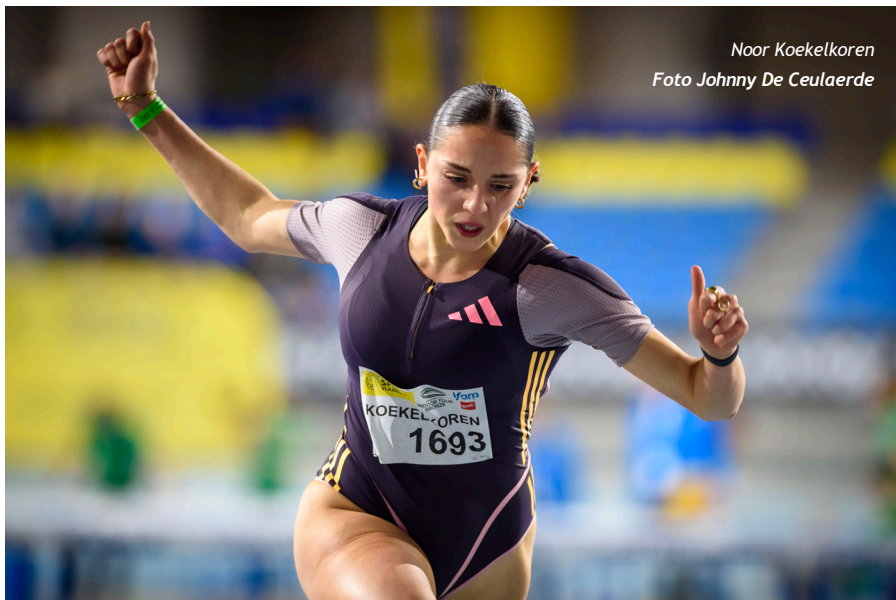
Cloë: "De ploeg van AVLL heeft heel sterk gelopen, dus we wisten dat het spannend ging worden. Maar de wissels liepen heel vlot vandaag."

Justine: "Het geeft zelfvertrouwen als je een voorsprong hebt en dan heb je ook alle ruimte om vlot te wisselen en door te lopen. Met deze tijd als gevolg."

Sem Serrano/KAAG (14de 3000m in 8'05"10): "Ik heb een fantastische coach die de doorgeeft hoe ik ervoor sta tijdens de wedstrijd. Hij riep dat ik moest opschuiven en dat heb ik geprobeerd. Uiteindelijk werd de bres gedicht en liepen we met een mooi groepje weg. In de ene bocht zaten veel supporters en die ben ik echt heel erg dankbaar voor de steun vandaag. De piste ligt me beter dan het veld, maar ik doe alle twee heel graag. Mijn snelheid komt goed van pas op de piste, dus een snelle cross is ook ideaal voor mij. In Diest ga ik de CrossCup lopen en hopelijk kan ik ook nog een internationale wedstrijd meepikken."



Elie Bacari
Foto Johnny De Ceulaerde



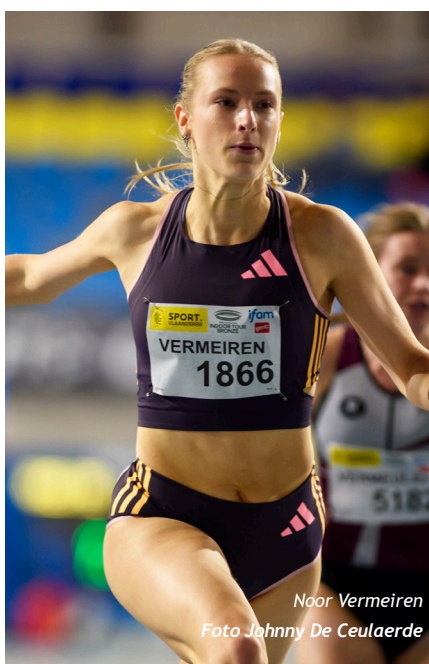
Noor Koekelkoren
Foto Johnny De Ceulaerde

Noor Vidts/VAC (Winst hoogspringen met 1m81): "We hebben de aanloop aangepast en enkele nieuwe accenten aangebracht, daarom ben ik uiteraard heel tevreden met deze hoogte. Jammer genoeg geen nieuw record, maar we zijn op de goede weg. In het verspringen zijn we aan het werken aan de techniek in de lucht, wat heel leuk is om nieuwe dingen te leren. We gaan vol voor het WK indoor, want ik wil graag mijn wereldtitel verdedigen. Het BK staat sowieso op het programma en verder moeten we de wedstrijdplanning nog opmaken."

Elie Bacari/DCLA (60m horden met 7"65 in de reeksen en DQ in de finale): "Ik kwam naar hier om iets uit te testen. Namelijk iets rustiger, trager in de reeksen en dan sneller in de finale. Het is natuurlijk jammer van die valse start, want ik voelde

dat ik opnieuw in de 7"50 kon lopen. Hoewel ik niet super fris zit, want ik kom uit net uit mijn examens. Misschien wou ik het iets te graag. De focus ligt dit moment op het EK indoor. Als ik op niveau blijf lopen, dan wordt het WK Indoor mogelijk interessant."

Noor Koekelkoren/DCLA (60m horden met 8"29 in de reeksen en 8ste met 8"38 in de finale): "Het was heel erg leuk om de finale te mogen lopen. Wel een beetje teleurgesteld over de race zelf, want ik raakte de eerste horde en was volledig uit mijn ritme. Deze ervaring is wel heel waardevol, want op Belgische wedstrijden loop ik meestal vooraan en vandaag moest ik achtervolgen. Volgende week loop ik een internationale wedstrijd in Valencia. Dus vandaag was een goede generale repetitie en heel erg leerzaam."



Noor Vermeiren
Foto Johnny De Ceulaerde

Laure Bilo/ASVO (6de 800m in 2'04"15): "De eerste drie ronden gingen heel soepel, maar er viel een gaatje tussen het groepje waarin ik aan het lopen was en de koplopers. Om dat gat dicht te lopen, moest ik direct een hele bende voorbij en ook naast mij liep iemand, dus ik zat een beetje ingesloten. Maar de doorkomsttijden waren goed, dus ik bleef rustig want in de laatste ronde ontploft het toch altijd. Op het einde kon ik nog iemand voorbijgaan, maar het kan nog sneller als het tempo doorheen de wedstrijd net iets hoger had gelegen. Achteraf had ik nog iets te veel overschot. De verzuring heb ik heel erg gevoeld, maar ik kon nog wegstappen terwijl ik normaal op de grond lig van uitputting. Dus ik geloof dat die 2'03 zeker mogelijk is."

Marie Bilo/ASVO (12de 2'05"65): "Bij het ingaan van de derde ronde voelde ik

het tempo zakken, dus ging ik voorbij de haas want die derde ronde is zo belangrijk. Iedereen vertraagd dan, dus ik wou het tempo hooghouden. Toen ik aan de leiding kwam, dacht ik wel even 'oei, is dit een goede zet'. Maar ik ben er gewoon vol voor gegaan en deze tijd ligt in de lijn van de tijd op het PK en is sneller dan mijn outdoor record. Dus dat is alleen maar positief. Helemaal op het einde kwamen er nog een paar atleten voorbij, maar dan heb ik echt die wil om te winnen en kon ik dat extraatje nog geven. Als het gaat om te winnen, ben ik echt een andere Marie. In de reeks voordien zag ik Laure zo goed lopen en dat motiveert natuurlijk ook. De focus ligt op het indoorseizoen, maar we houden van crossen. Daarom nemen we er ook enkele crossen bij. Het is een leuk uitstapje, want de crosssfeer is echt geweldig."

Rani Rosius/AVT (60m met 7"23 in de reeksen, winst in de finale in 7"24 en 3de op de 200m in 23"67): "We hebben een lange opbouw gedaan en nu beginnen we pas met het snelle werk. Wedstrijden zijn daar heel goed voor, want maximale snelheid haal ik niet op training. En de tijden worden steeds beter, dus we zijn op de goede weg. De organisatie vroeg ook om een 200m te lopen, maar ik twijfelde even, want dit is een internationale wedstrijd en ik liep nog nooit internationaal een 200m. Daarom dat ik tijdens het PK al een 200m liep, een soort repetitie voor vandaag."

Kobe Vleminckx/AVLL (4 de 60m in 6"71 en winst 200m in 20"83): "Voor deze tijd had ik op voorhand getekend, want zo iets hadden we in gedachten. De bochten blij-



Jonathan Sacoor
Foto Johnny De Ceulaerde



Simon Verherstraeten
Foto Johnny De Ceulaerde

ven natuurlijk een uitdaging. Vooral de tweede bocht moet nog efficiënter. Elke indoorpiste is ook anders en op deze piste, zeker de bochten, train ik maar sporadisch. Ik voel wel potentieel op de 200m. In Liévin (op 13 februari, red.) lopen Simon (Verherstraeten, red.) en ik opnieuw een 200m. Beide wereldrecords op de 200m indoor werden daar gelopen. Het is een harde piste op stellingen en daar wordt altijd snel gelopen. De 60m was iets minder. Het is een mentaal zwaar nummer en alles moet perfect zitten. De consistentie in de tijden is er en nu moeten we daar nog een paar procent bijdoen voor een toptijd."

Simon Verherstraeten/AVLL (5 de 60m in 6"72 en 4 de 200m in 21"11): "Mijn eerste 100m ging goed, ik kon soepel lopen. In het tweede deel moest ik veel energie steken om die bocht te houden en dan verlies je veel snelheid. Het was gewoon mijn dag niet vandaag. Op de 60m had ik mijn start gemist en daardoor tijdens de wedstrijd te veel geforceerd. We hebben stevig getraind de afgelopen tijd en als ik wat frisser zit, komt het wel goed."

Jonathan Sacoor/OEH (5 de 200m in 21"22): "De eerste wedstrijd na mijn trainingsstage, dus ik moest er nog een beetje inkomen. Vorig jaar heb ik voldoende 400m' en gelopen, daarom de keuze om het seizoen wat rustiger op te starten. Je wil natuurlijk altijd sneller lopen, maar hiermee kan ik tevreden zijn."

Ben Ghyselincx



COVER Sem Serrano
FOTO Johnny De Ceulaerde

Atletiek Vlaanderen vzw
@letieklev4 - Woensdag 5 februari 2025

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde
TEKST: Ben Ghyselincx

Niets uit deze uitgave mag worden vernieuwvuldigd 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.