

# @LETIEKLEVEN

BK MASTERS INDOOR



# NIEUWE NAMEN, OUDE NAMEN EN 10 BR'S

Op zaterdag 22 februari trokken de masters naar Sport Vlaanderen Gent om er hun BK en PK indoor te betwisten. Met 502 deelnemers lag de opkomst net als de voorbije jaren bijzonder hoog. Ook het niveau lag hoog, want de Belgische records waren nog net te tellen op twee handen. Liefst 10 nationale records gingen voor de bijl. We lieten drie uitblinkers uitgebreid aan het woord. Nieuwkomer Jori Stroobants verpulverde het BR 400m en zijn recordhoger is nog niet gestild. Voormalig jeugd talent Jessica Van de Steene is opnieuw actief. Ze amuseert zich bij de masters en heeft haar zinnen gezet op het BR ver bij de W40. Katleen Dillen (W45) blijft ondanks veel blessureleed de motivatie opbrengen om af en toe te schitteren op de piste en dat deed ze op het BK masters met een fantastisch Belgisch record 800m van 2'22"53.

## JORI STROOBANTS: "BR 400M INDOOR WAS EEN DOEL"

Jori Stroobants vierde vorig najaar zijn 35ste verjaardag. De nieuwkomer bij de masters heeft zich in z'n eerst indoorsizoen meteen laten gelden. Een paar weken nadat hij het Belgisch record vijfkamp bij de masters op z'n naam zette, verbeterde de atleet van VITA het BR op de 400m indoor met een paar tienden tot 50"31. De specialist op de 400m horden deed er met 8"73 op de 60m horden nog een tweede gouden plak bij. "Ik heb bewust gekozen voor mijn betere proeven", vertelde Stroobants. "De 400m ben ik gewend om te lopen als 400m-horderloper. De horden lukken natuurlijk ook wel. Voor de 60m horden was ik toch een beetje nerveus. Zeker toen ik eerst een valse start veroorzaakte. Ik had ook niet superhard op de horden getraind. Maar de techniek zit er nog altijd in. Voor mij is het ook een groot voordeel dat de horden op 1 meter staan bij de masters, want ik ben niet het super explosieve type. Ik liep een goeie race en raakte geen enkele horden. Ik ben ook blij dat ik mijn tijd verbeterd heb", blikte hij tevreden terug op z'n horderace.

Op z'n 35 ste is hij nog altijd razend ambitieus. Zijn persoonlijk record op de 400m horden staat sinds 2012 op 51"76. Maar nu mikt hij op toptijden bij de masters. Te beginnen met de 400m indoor. "Ik had er voor de winter wel een doel van gemaakt om dat BR 400m te verbeteren. Maar vorig weekend had ik nog een 400m gedaan en die was niet zo goed. Vanaf dan dacht ik eerder om gewoon zo rap mogelijk te lo-



Marc Francois  
Foto Johnny De Ceulaerde

Met actie verspreid over een tiental categorieën - van M/W35 tem W75 en M80 - met bijbehorende werpgewichten en hordhoogtes is het BK masters een complexe organisatie. Dat mag benadrukt worden. Medewerkers en juryleden moeten er de hele hun concentratie goed bij houden. Foutjes zijn daarom nooit uit te sluiten, maar afgezien van een probleempje bij de 60m horden en een vervelende, laattijdige wijziging in het uurschema, verliep het kampioenschap al bij al zeer vlot. Aan het podium was het uiteraard een drukte van jewelste aangezien honderden medailles en provinciale schildjes bij de juiste masters terecht moeten komen. Alle honderden nationale en provinciale kampioenen opsommen zou ons te ver leiden. Daarom komen er per categorie maar enkele uitblinkers aan bod. En we polsten bij een drietal opvallende masters: **Jori Stroobants/VITA** (M40- 400m en 60m horden), **Katleen Dillen/AVLL** (W45-800m) en **Jessica Van de Steene/KAAG** (W40- 60m horden en ver)

voor een uitgebreide reactie.



Egwin Van Minnebruggen  
Foto Johnny De Ceulaerde

pen en vooral om onder de 51 seconden te gaan. Want dat was nog niet gelukt deze winter. Ik voelde wel tijdens de opwarming van de 60m horden dat de benen heel goed zaten." Hij voerde zijn wedstrijdplan perfect uit. "Ik kon vanuit mijn baan vlot naar de atleet voor me toelopen. Na 200m kwam ik door iets boven de 24 seconden. Dan ben ik goed blijven doorduwen in de bocht, en de laatste 50 meter was het gewoon alles geven. Ik zag de laatste meters dat het kon lukken. Maar dat ik zo hard onder het BR zou duiken, had ik niet gedacht. Toen ik over de finish kwam, was ik echt heel blij. Over welk BR ik het meest tevreden ben, de meerkamp op de 400m? Dan kies ik toch voor de 400m. Dat is toch het nummer waarop ik indoor het beste tot mijn recht kom. Vooraf had ik daar ook meer een doel van gemaakt. Bij een meerkamp moet ook echt alles meezitten. De vijfkamp was ook minder een doel." In de zomer wil de VITA-atleet uiteraard de lijn doortrekken. "Het winterseizoen is nu gedaan. Dus nu ga ik een paar weken rustig aan doen en ik ga ook nog snowboarden. Daarna kan ik weer rustig beginnen opbouwen richting zomerseizoen. Wat de zomerdoelen zijn? Het BR 400m van Kevin Borlée (red. 45"99) staat veel te scherp. Maar outdoor wil ik graag het BR 400m horden pakken. Dat staat op 55"68. Normaal is dat zeker haalbaar als ik niet geblesseerd geraak."

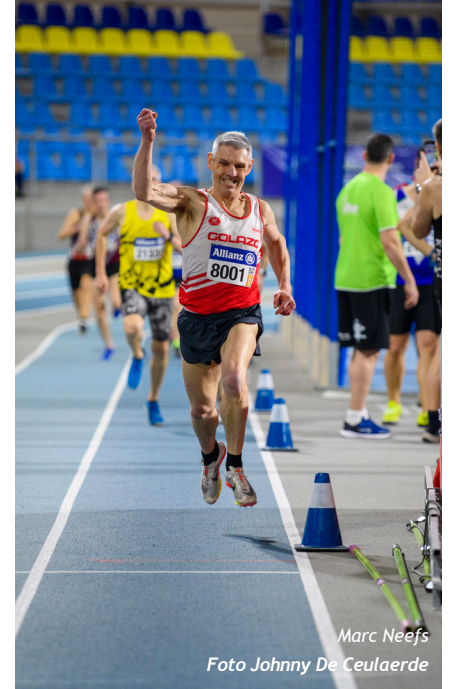
## SNELLE VAN INGELGEM

Bij de M40 is spurter **Thomas Van Ingelgem/LEBB** al een tijdje de spurtrecords aan het bijstellen. Na een sterk outdoor-



Geert De Borger  
Foto Johnny De Ceulaerde

seizoen 2024 heeft hij zich positief in de kijker gespuurd in de indoorhal. Een toptijd van 22"53 (BR) op de 200m is de kers op de taart van zijn seizoen. Ook zijn winnende 7"11 op de 60m mocht er wezen. Bij de M45 knalde **Egwin Van Minnebruggen/AVKA** naar de spurdubbel 200m en 400m: 24"31 en 54"24. De onvermijdelijke **Bert Muyldermans/SPVI** strandde in het hinkstap met zijn winnende 12m93 op slechts 6cm van het BR. Hij deed er een tweede titel in het ver dankzij een sprong van 5m71. **Filip Eeckhout/VS** (M45) pakte wel een BR. De coach/atleet verbeterde z'n eigen BR kogel tot 14m93. Bij de M50 imponeer-



Marc Neefs  
Foto Johnny De Ceulaerde

de **Filip Peetrain/OEH** met 13m23. Zowel Peetrain als Eeckhout behaalden afgelopen zomer op het WK masters outdoor in Göteborg nog zilver in het discus. Nog bij de M50 verzorgden **Johan Wils/ACHL** en **Ken Rutgeers/AVKA** het spektakel. Ze vochten een duel uit op het scherpst van de snee in de 1500m. KVV-kampioen veldlopen Rutgeers moest nipt het onderspit delven. Hij moest vrede nemen met zilver in 4'30"97 vlak na Johan Wils (goud in 4'30"64). Een dag later was Wils prima hersteld van zijn inspanning, want hij won op zondag met sprekend gemak de Veldloop der Noorderkempers in Essen bij de M50. Zondag op het BK veldlopen voor masters in Poperinge zijn ze beiden ook weer bij de favorieten in hun leeftijdsklasse. Net als **Marc Neefs/DCLA** (M55) die de nooit te onderschatten dubbel 800m en 1500m realiseerde. Voorts vielen er bij de mannen opmerkelijk veel straffe spurtprestaties te noteren. Bij de M60 benaderde **Marc Besson/BRAB** zijn BR 60m. Hij spurte naar 8"05. Op 8 februari was hij nog 4 honderdsten sneller. M65'er **Dirk Jacobs/ACHL** was ook aardig op dreef met de spurdubbel in 8"18 en 27"50. Om maar enkele uitblinkers te noemen. **Erik Leyseele/ACB** is een verwoed verzamelaar van Belgische records. Een snelle zoekactie leert dat hij indoor en outdoor een achttal keer bovenaan prijkt op de recordlijst. In de 800m scherpte hij zijn eigen besttijd aan tot 2'57"67. In de 400m kreeg hij waardige tegenstand van het Nederlandse fenomeen Hans Smeets (buiten competitie) die een wonderlijke 1'09"88 op het bord zette en won voor Leyseele (1'20"57). Al wie ooit een rondje van 400m op een atletiekpiste heeft gelopen, snapt wel dat 69 seconden



Reinout Declerck (r) en Olive Stoop (l)  
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



waaninnig is voor een 75-plusser. Bij de M80 verbeterde **Yvan Ody/RCB** op de 60m horden het BR van masterslegende **Emiel Pauwels/OB** van 17"33 naar 14"61.

## JESSICA VAN DE STEENE: "IK STEL GRAAG DOELEN."

Een van de opvallende namen bij de W40 was de 41-jarige Jessica Van de Steene/KAAG. In de jeugdcategoryen was zij nationale top in vooral het ver en hinkstap met indrukwekkende PR's van 6m18 en 13m08 in 2005. 20 jaar later heeft ze haar draai gevonden bij de masters. Vorig jaar maakte ze haar rentree in competitie na een lange afwezigheid. "Ik geef nu 7 jaar training. Door continu op de piste te staan en door de vraag te krijgen om deel te nemen aan de interclub, ben ik er weer ingerold", vertelt ze een herkenbaar verhaal. "Half april ben ik een beetje beginnen te trainen, want ik wilde niet zonder voorbereiding de interclub doen. Op zich lukte het nog wel. De bedoeling was om enkele de 100m en de 200m te doen, maar uiteindelijk heb ik ook nog moeten verspringen, en dat lukt nog vrij aardig. Blijkbaar verleert je lichaam het niet. Het is een beetje als fietsen. Zo ging de bal aan het rollen. Dan ben ik stelselmatig meer beginnen te trainen en in oktober heb ik beslist om het structureler aan te pakken. Nu train ik minstens 2 keer per week, vaak 3 keer en heel soms zelfs 4 keer. De prestaties zijn stukken beter. Ik heb m'n zinnen gezet op het BR indoor van 5m26. Ik ben nu eenmaal iemand die graag doelen stelt." Ze combineerde het ver met de 60m horden die ze won in 9"86. "Ik had



Filip Eeckhout  
Foto Johnny De Ceulaerde

ook deelgenomen aan de 60m horden omdat ik de horden gewoon heel leuk vind", lichtte ze die keuze toe. "Het was vroeg op de ochtend, maar de wedstrijd liep wel 35 minuten uit, wat niet zo bevorderlijk was. Bij de eerste horde sloeg ik mijn voet om. Vooraf had ik gehoopt op 9"50 maar dat is niet gelukt." In het ver maakte ze indruk. "Voor het ver voelde ik me heel goed. ik dacht: het BR zit erin. Ik ben begonnen met 4m99 en dan is het altijd omhoog gegaan. Mijn tweede sprong was 5m09. Mijn derde poging was een hele, hele goeie. Ik zat met mijn spikespin tegen de lijn. Met het oog was het niet te zien, maar de technologie gaf aan dat het een nul was. De en de vijfde

was nog 5m21. 5cm onder het BR dus, en de laatste sprong was 5m14. Ik heb een mooie reeks neergezet."

De Gentse amuseert zich bij de masters. Ze houdt van de meer ongedwongen wedstrijdsfeer. "Ik vind het heel leuk bij de masters. Mijn prestaties motiveren ook de mensen in mijn trainingsgroep. Zij zien mij bezig en zij willen dan sneller lopen of verder springen dan ik. De mentaliteit is helemaal anders. Het is gemoedelijker, en de sfeer is meer ontspannen. Had ik vroeger toen ik jong was ook maar die ontspanning kunnen vinden, want ik was toen echt wel een stresskip op wedstrijden." Desondanks



Jessica Van de Steene  
Foto Johnny De Ceulaerde



Petra Bruggeman  
Foto Johnny De Ceulaerde

is het competitiebeestje nog altijd levendig. "Ik blijf het Belgisch record ver als doel stellen. Ik geloof er ook wel in. Ik ben best competitief en heb doelen nodig. Het is altijd leuk om een doel voor ogen te hebben, vind ik. Ik heb nog een paar jaar de tijd dus het kan zeker nog lukken." Ze hoopt om nog lang actief te blijven. "4 jaar geleden ben ik ook eens heel kort teruggekomen, en tussen mijn zwangerschappen ben ik ook heel eventjes actief geweest. Maar nu is het wel de bedoeling om het te blijven volhouden. Ik heb drie zwangerschappen achter de rug en ik zal niet opnieuw zwanger worden."

## WENDY OVAERE SPURT SNEL

Bij de W35 realiseerde **Wendy Ovaere/AZW** de spurdubbel met 2 persoonlijke records: 7"97 en 26"19. Daarmee was ze met voorsprong de snelste Belgische van de dag. Bij de W40 was **Evgenia Balabkina/AVT** (8"21 en 27"47) de spurtkoningin. Vaste waarde **Sophie Verlinden/WIBO** behaalde bij de W45 haar zoveelste kogeltitel. Haar afstand: 11m63. Slechts 11 cm verwijderd van het BR van Karin Larnoe/OLSE. Wereldrecordhoudster (hoeveel Belgen kunnen dat zeggen? ) ver W50 outdoor **Sandrine Hennaert/RUSTA** beperkte zich tot 60m-winst in 8"26. Voor haar specialiteit, het verspringen, gaf ze helaas forfait. In oktober ontving ze nog een prachtige onderscheiding van de WMA (World Masters Association). Ze liet in 2024 een supersprong optekenen van 5m72. Dat is zelfs verder dan het wereldrecord bij de W45.

## KATLEEN DILLEN: "MET PIEKEN EN DALEN"

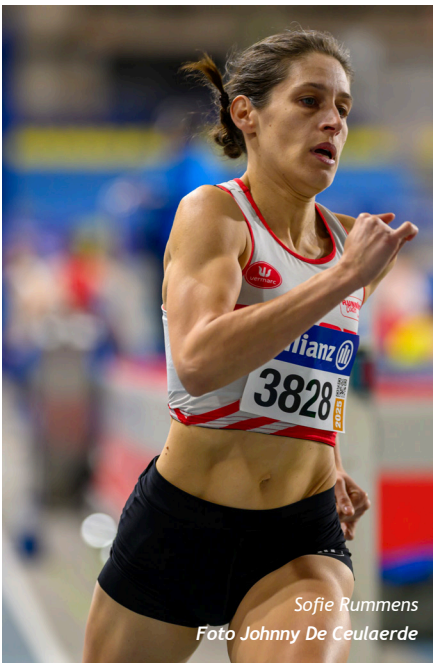


Evgenia Balabkina

Foto Johnny De Ceulaerde

Bij de W45 zagen we een straffe demonstratie van **Katleen Dillen/AVLL** die een bijzonder sterk BR op de 800m realiseerde. Zij liet de klok stoppen op 2'22"53. Daarmee was ze ruim een halve seconde sneller dan het vorige BR van Nathalie Loubèle/DAMP (toch niet de minste) van 2'23"21. "Ik heb de hele wedstrijd alleen op kop gelopen", vertelde ze. "Het was mijn eerste indoorwedstrijd ooit op de 800m. Daarom wist ik niet goed hoe ik het moest aanpakken. Het was ook al anderhalf jaar geleden dat ik nog een 800m outdoor gedaan had. Het plan was om op schema van 2'24 te lopen. Maar het ging zelfs nog iets beter." Het valt op dat Dillen niet vaak deelneemt aan wedstrijden. "Ik ben heel blessuregevoelig en stressgevoelig. Vaak heb ik plannen om wedstrijden te lopen, maar die moet ik dan afzeggen door

blessures", verklaart ze. "Zo ben ik af en toe ook de motivatie een beetje kwijtgeraakt. Ik was vooral heel blij dat ik terug het loopplezier heb teruggevonden. Dat is voor mij het allerbelangrijkste. Belangrijker dan een BR lopen. Het gaat bij mij echt met pieken en dalen. Soms gaat het goed, maar soms ook helemaal niet." Haar sportloopbaan is herkenbaar voor veel mastersatleten. "Ik heb gelopen bij Ac Lyra van bij de pupillen tot bij de junioren. Daarna was het studeren, werken, gezin, kinderen,...", legt ze uit. "In die periode bleef ik wel recreatief lopen, maar deed ik geen competitie. Maar dan ben ik op latere leeftijd toch herbegonnen. Het is ook zo dat mijn kinderen atletiek zijn beginnen doen. Mijn dochter is nu nog altijd actief bij AVLL." Hoewel ze ook al mooie dingen lieten zien in de crossen bij



Sofie Rummens

Foto Johnny De Ceulaerde



Cindy Vermeiren

Foto Johnny De Ceulaerde



Saskia Janssens

Foto Johnny De Ceulaerde

de W45 en op de 1500m, geniet de 800m haar voorkeur. "De 800m doe ik echt het liefst. De 400m is op zich nog leuker, maar daarbij is het blessurerisico nog groter. Een aantal jaar geleden liep ik nog veldlopen. Maar die afstanden zijn wat te lang voor mij. De 800m vind ik ideaal. Al wil ik in de zomer misschien ook wel eens een 1500m proberen. In de eerste plaats wil ik bles-surevrij blijven en plezier beleven en dan komen de wedstrijden vanzelf wel. "

## SABINE DEJAEGHERE DOMINANT

Bij de W55 voerde **Sabine Dejaeghere/AVR** en zeer straf nummer op. De oudere zus van Veerle (die brons behaalde in het ver bij de W50 met 3m82) behaalde niet alleen de dubbel 800m en 1500m. Ze deed dat in stijl met een razend snelle 2'39"59 over 800m. Daarmee deed ze bijna drie seconden beter dan Anne Munten/ATLA (2'42"17 ) in 2011. Haar 1500m was eveneens van hoog niveau: een knappe solo in 5'19"66. Bij de W60 zagen we op de spurt een pijlsnelle **Caroline Boonaert/RESC** (9"26 en 32"29). **Karine Clauwaert/DEIN** (W65) werd twee weken geleden nog Belgisch kampioene vijfkamp met een knap BR. Een nieuw BR kwam er deze keer niet, maar het scheelde echt niet veel. Ze strandde in de 60m op 1 honderdste van het BR van fenomeen Edith Graff/DAMP. Ze spurte naar een zeer mooie 9"22. Ook op de 60m horden (10"82) benaderde ze het BR van Graff (10"58). Bij de W70 verbeterde **Frieda Hendrickx/SACN** haar eigen nationaal record 1500m met 4 tellen tot 6'48"32. Nog een Limburgse uitblinkster was **Ria Van der Vorst/ACA**. Met tijden van 13"70 (60m) en 50"84 (200m) opende ze het



Veerle Dejaeghere  
Foto Johnny De Ceulaerde



Sabine Dejaeghere  
Foto Johnny De Ceulaerde

recordbord bij de W75, want voordien bestonden er nog geen nationale records op die afstanden.

## WK MASTERS

Voor de meeste masters zit het indoorseizoen er nu op. Al zijn er nog wel 15 à 20 masters die zich durven wagen aan het WK masters in het Gainesville in Florida in de Verenigde Staten (23-30 maart). Een kleine delegatie, maar dat zal ongetwijfeld te maken hebben met de politieke situatie en de dure vliegtickets. Hans Brydenbach/ACHL Dirk Jacobs/ACHL, Stefan Rens/ACHL, Erik Leyseele/ACB, Bert Van Opstal/ACHL, Thomas Robert/DAMP, Paul Henry/CABW, Patrick Baeke/RCG, Ingrid Vos/ACW, Karin Larnoe/OLSE, Patricia Van Delsen/RCG, Sam Michels/AVT, Patrick Braems/AZW, Gaëtan Piette/RESC, Hans Demeyere/ACKO, Patricia Windal/CRAC, Jean François Leemans/SPA Paul Henry/CABW en Vincent Tadino/FCH gaan er de Belgisch eer verdedigen. Voor de crossers wacht er zondag nog een BK masters in Poperinge.

Bart Spruijt



COVER Jori Stroobants  
FOTO Johnny De Ceulaerde

**Atletiek Vlaanderen vzw**  
@letiekleven 8 - Zaterdag 1 maart 2025

**FOTO'S: Johnny De Ceulaerde**  
**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.