



Europese juniorenskampioenen ook naar Amsterdam

De regen die zo hard toesloeg in Limburg, bleef zaterdag in het westen van het land gelukkig weg. De IFAM in Oordegem ontsnapte er dus aan. Maar jammer genoeg voor de spurters niet aan de wind, die in tegenstelling tot het KVV een week eerder in hetzelfde Putbosstadion, in het nadeel stond. Ook jammer: de meerderheid van de betere Belgische atleten voelde zich niet geroepen. Zij hadden hun Olympisch en EK-ticket al op zak. Het samenvallen met de Europacup voor clubs in het Portugese Leiria (met succes voor Excelsior), de Sachsen Anhalt meeting in het Duitse Dessau en de meerkampen in het Oostenrijkse Götzis, speelden de IFAM uiteraard ook parten. De 7de editie groeide dan ook niet tot de allerbeste uit, maar was wel goed voor



Renée Eykens benadert het Belgisch belofterecord en mag naar Amsterdam.

een recorddeelname. 1.546 atleten haalden de resultatenbundel. En ondanks alle afwezigheden, viel ook de nationale prestatiebalans positief uit: 9 landgenoten doken onder een EK of WK-limiet. Hiervan haalden de Europese juniorenskampioenen Nenah De Coninck/KAAG (400m horden) en Renée Eykens/KAPE (800m) het EK in Amsterdam. Dat ging ook op voor Ismael Debjani/CABW, die het bij de 1500m

waarmaakte. Tobias Capiu/DEIN haalde met een sprong van 7m74 als eerste mannelijke landgenoot het WK junioren in het Poolse Bydgoszcz. Liefst 5 scholieren bleven onder een limiet voor hun EK in het Georgische Tbilisi. Daarbij kwamen drie nieuwe nationale top tien prestaties aller tijden.

Nenah kan het nog

De horden zorgden de afgelopen jaren voor veel nationaal vuurwerk bij de IFAM. Dat leek deze keer bij voorbaat uitgesloten. Olympiër Michael Bultheel verkoos de World Challenge in Dakar en werd er op 26 mei bij de 400m horden 6de in 51"05. Arnaud Ghislain zette zaterdag bij de Europacup voor clubs in Portugal met 50"28 de beste Belgische jaarprestatie neer. Clubmakker Damien Broothaerts scoorde er evenveel punten als beste van de 110m horden in 13"96. Axelle Dauwens stelde haar eerste 400m horden van het seizoen uit tot het Franse Montreuil. Zij voelde zich nog niet fit genoeg. Anne Zagré, met 12"71 nationaal recordhoudster 100m horden, verkoos de 200m van de IFAM. Daarbij kwam dat Dario De Borger/VAC, die in 13"70 Vlaams kampioen werd, in de reeksen met een valse start uitviel. Gelukkig zette Nenah De Coninck haar zinnen op de 400m horden van deze IFAM. Maar kon de Drongense, die vorig jaar EKJ-goud haalde en het nationaal juniorensrecord bij het BK op 57"19 bracht, het nog wel? Zo vroegen insiders zich af. Zij sprak van een geslaagde Paasstage, maar dat bleek helemaal niet uit haar seizoenbegin. Zij liep bij de 200m van de Brugse Julien



Nenah De Coninck.

Saelensmeeting met 24"82 een eind achter de feiten aan, in casu winnares Sarah Rutjens/RCG (24"14). Justine Brackman/DAMP, 5de bij het BK, verwees in 59"58 Nenah met 8/100 naar de 2de plaats in haar favoriete specialiteit. Zij trok het zich allemaal niet aan. Bij de IFAM moest het gebeuren. De 19-jarige ergotherapiestudente deed het, want bleef als 2de van haar reeks met 57"75 onder de EK-norm (57"90). Eva Duinslaeger/ROBA verbaasde vriend en vijand in de 3de reeks. De dokteres fysische geneeskunde verbeterde zich van 58"86 tot een winnende 58"04. Jackie Baumann voelde zich in Oordegem de gelukkigste vrouw op aarde. Zij zorgde met een verbetering van 56"62 tot een winnende 56"19 dezelfde avond nog voor het hoofditem op de Duitse DLV-site, want bleef 1/100 onder de Olympische norm.

Elise geeft goede voorbeeld

Het eerste startschot weerklonk om 10u00 in de voormiddag. Dat was twee uur vroeger dan in 2014. Onderbrekingen bleven uit. Toch ging de afsluitende reeks van de 5000m pas de volgende dag om 1u00 van start. Zo had bijna niemand alle landgenoten opgemerkt die onder een

Elise Lasser mag naar Georgië.



minimum voor het EK-scholieren doken. Elise Lasser/VITA slaagde als eerste in die krachttoer. De Ninoofse leerlinge Latijn-wiskunde liep in de voormiddag bij de 1ste van 7 reeksen 400m van het voorprogramma naar 54"51 en verbeterde haar record dat zij amper één week eerder bij het KVV op dezelfde piste neerzette, met ruim één seconde. Liefst drie Oost-Vlaamse atletes doken in die serie onder 55"00. Riet Vanfleteren/LEBB kwam als 4de aan na 54"51. Justien Grillet/VS won in 53"96. Zij vroeg om te kunnen lopen in het voorprogramma om voldoende gerecupereerd de 4x400m aan te kunnen pakken. Justien voerde daarmee iets minder dan negen uur de jaarlijsten aan. Laetitia Libert/USBW waagde zich wel aan de 400m van het hoofdprogramma en kwam aan na 53"89. De masterrecordhoudster liep anderhalf uur later als startloopster van de nationale aflossingsploeg de 4x400m en wisselde als eerste het stokje. Olivia Borlée/RCB, Justien Grillet en Rani Nagels/RESC breidden de voorsprong uit tot 5 seconden op Finland. Zij bleven met 3'36"00 nog een eind boven de EK-norm (3'32"22). Met meer tegenstand kan er wat af.

Michael Rossaert/ACW leverde in de 400m met 46"81 de beste Belgische mannenprestatie af. Dat is een sollicitatie waard voor de Belgische 4x400m ploeg. Seppe Thys/ACME (47"15) en Julien Watrin/DAMP (46"93), die in 2015 deel uitmaakte van het nationale viertal dat een Europees indoorrecord neerzette, deden in het hoofdprogramma niet beter. Watrin liep even voordien wel nog de 200m in 21"35. Robin Vanderbemden/SER zette met 20"97 het overwicht van de LBFA op de Belgische korte spurt in de verf. Ook de vrouwenspurts bleef in ons land een Franstalige aangelegenheid. Olivia Borlée, die in de loop van de week uitzicht kreeg op het Olympische goud 4x100m van Peking, ging als snelste Belgische met 23"58 Anne Zagré/RESC (23"67) vooraf. Juniore Manon Depuydt/ACME voelde zich ongelukkig omdat zij met 23"89 het EK (23"60) en het WKJ (23"69) misliep. De Oostendse kinestudente had na haar 23"74 een week eerder bij het KVV die vereiste limieten binnen handbereik.

Ismael: duiveltje uit doosje

Kwaliteit en kwantiteit gaan hand in hand bij de IFAM. Net dat maakt deze Flanders Cup zo uniek in de wereld. 152 atleten liepen er de 100m en 166 de 400m. 55 van de 96 mannen snelden er de baanronde in minder dan 50 seconden af. Dat geldt nog meer voor de afstandsnummers. Zo liepen 412 atleten, verdeeld over 31 reeksen, de 800m. 37 doken onder 1'50" en 138 van de 259 mannen onder 2 minuten. Viktor Benschop/KAAG bleef met 1'49"90 voor het eerst

internationale IFAM limieten

Amsterdam: Nenah De Coninck/KAAG (400mH in 57"75): "Eindelijk heb ik mijn selectie voor het EK beet. Vorig jaar werd ik nog Europees juniorenskampioene. De IFAM ligt me wel, maar toch komt deze limiet vrij onverwacht. Dit was pas mijn eerste ernstige 400mH van het seizoen en bovendien zijn mijn horden nog lang niet zoals het zou moeten zijn. Er is dus nog progressie mogelijk."

Amsterdam: Ismael Debjani/CABW (1500m in 3'38"07): "Ik ben ongelofelijk tevreden met mijn wedstrijd. Een prima tijd die ik grotendeels te danken heb aan de goede sfeer hier. Hier mogen lopen is een belevenis. Nu het ticket voor Amsterdam op zak is, mag dat geen einddoel zijn. Vanaf nu begint de jacht op de 3'36".

Tbilisi: Justine Tinck / AVLO (1500m in 4'21"90): "Er werd vanaf de eerste meter bijzonder snel gelopen waardoor ik gewoon kon volgen. Na iets meer dan een kilometer ging het plots sneller waardoor er gaten vielen. Uiteindelijk viel ik helemaal

Justine Tinck kan kiezen in Georgië: 1500m en/of 3000m.



alleen. Ik scharrelde alle moed bij elkaar en kon in de laatste bocht Zenobie Vangansbeke nog remonteren. Mijn tijd, 4'21"90, is opnieuw een verbetering van mijn PR en de derde keer dat ik onder de limiet voor het WK-juniorens duik."

Tbilisi: Elise Lasser/VITA (400m in 54"51): "Opnieuw een seconde er af en meteen de kwalificatie voor Tbilisi. Bovendien de beste Europese prestatie, de 4de Belgische scholierentijd en de snelste eertejaarsscholier ooit in ons land. Het kan niet op. En dan te weten dat ik pas aan mijn eerste seizoen op de 400m bezig ben. Vroeger liep ik vooral 100m en 200m maar de baanronde is toch plezieriger. Althans: dat kan ik beter. Opgelet, de komende weken ga ik opnieuw wat 200m wedstrijden lopen. Maar alles nu in functie van het EK scholieren."

Tbilisi: Brecht Fasseur/KAAG (800m in 1'51"46): "Ik weet dat ik een behoorlijke eindspurt heb en kon dat vandaag nog maar eens bewijzen. Na een toch wel zware wedstrijd spurte ik meteen 4 seconden sneller dan mijn vorig PR. En dat in mijn tweede 800m van het seizoen. Dat ik de voorbije maanden regelmatig een 400m liep, heeft me wel geholpen."

Tbilisi: Pieter Sisk/DCLA (800m in 1'51"70): "Die val op de eindstreep was wel degelijk een echte val. Ik heb daar misschien wat tijd mee verloren, maar ik was uitgeput. Toch liep ik de limiet voor het EK nog. Jammer genoeg mag elk land maar twee deelnemers per discipline afvaardigen. De komende weken focus ik me nu op de 1500m maar mijn voorkeur gaat nog altijd uit naar de dubbele baanronde."

Bydgoszcz: Tobias Capiou/DEIN (ver: 7m74 ; 4x100m in 41"37): "Het is een opluchting dat ik deze limiet heb. Het vertrouwen had ik, maar het moet toch altijd nog gebeuren op het juiste moment hé. Ik ben gelukkig dat ik dit ticket nu al heb want anders was het misschien nog enkele weken zwoegen waardoor ik tegen het WK niet meer fris zou zijn. Hoe dan ook, nadat ik hier vorige week twee keer 7m56 sprong, is het duidelijk dat deze piste me ligt."

Tobias Capiou mag als de nationale nummer vier aller tijden bij de juniorens naar het wereldkampioenschap in Polen.





Brecht Fasseur (links) en Pieter Sisk (midden): luttel honderdsten beslissen over een EK-scholieren ticket.

Eykens van achter naar voor

Nenah De Coninck sloot 2009 af als beste Belgische minieme van de 150m (19"28), de 300m (41"91), de 150m horden en de vijfkamp (3.285 punten). Leeftijdsgenote Renée Eykens zette diezelfde zomer bij de 1000m met 2'55"59 een straffe miniementijd neer. Die prestaties ontlokten traditioneel tegenstrijdige reacties. De dichte omgeving herkende meteen de vedetten van morgen. Outsiders staken een vermanende vinger op en verwezen naar jeugdkampioenen die nog voor het moment van de waarheid, volkomen verzadigd van het toneel verdwenen. Vraag bleef of buitengewone miniemenprestaties op termijn positief of negatief uitwerken. Niemand kon dat tot vandaag wetenschappelijk hardmaken. Moeilijk meetbare factoren spelen mee. Carrière maken is een kwestie van vallen en opstaan. Wie volhoudt, komt er. Nenah en Renée slaagden er tot heden wonderwel in. Beiden haalden vorig jaar Europees junioresgoud. Nenah deed het bij de 400m horden. Renée kwam in de 800m als beste van een favorietentrio tevoorschijn. Toeval of niet: beiden kwalificeerden zich bij deze IFAM in Oordegem voor het EK in Amsterdam. Renée liep in Oordegem erg lang achteraan in de groep. "Een bewuste keuze. Ik mis nog de ervaring van de oudere loopsters om mij in het gewriemel vooraan goed te positioneren. Bovendien gaat daarbij een pak energie verloren. Ik moest wel buitenom passeren. Het kon niet anders. Iedereen zat dicht bijeen. Ik had er wel vertrouwen in. De conditie was er. Dat bleek eerder dit seizoen. En ik ben snel op het einde. Ik had enkel een goede wedstrijd nodig. Die kreeg ik vandaag." De Kapellense kinestudente verbeterde zich als 4de van 2'02"55 tot 2'01"95, bleef onder de vereiste 2'02"50 voor het EK en staat één week voor haar 20ste verjaardag 7de op de Belgische lijsten aller tijden. Zij gaf onder andere Nederlandse Maureen Koster (9de in 2'03"03) het nakijken.

onder 1'50" en dat in het voorprogramma. Zijn clubmakker Aaron Botterman was met 1'47"99 de snelste Belg. Aurèle Vandeputte/HAC, die wegens een winterse stressfractuur pas 10 dagen eerder in Nijmegen met 1'49"38 het seizoen inzette, kwam nu aan na 1'48"15. Net als in de spurtnummers voert een LBFA-atleet dit jaar de halve fond aan. Ismael Debjani/CABW, in 2014 Belgisch kampioen 800m, haalde bij de Herentalse prijzenmeeting

1'47"68. Tarik Moukrime/RFCL leek bij de 1500m voorbestemd voor het EK. De Luikenaar, die een chemokuur onderging, voerde met zijn 3'38"68 van de Diamond League in Rabat de jaarlijsten aan. Hij nestelde zich vooraan maar viel in de slotronde terug naar de 9de plaats en kwam aan na 3'41"49. Pieter Claus/EA liep hem voorbij en dook met 3'39"73 voor het eerst onder 3'40". Ismael Debjani, tot dan onopvallend meelopend in het peloton, schoot in de laatste rechte lijn als een duiveltje uit een doosje naar voor. Hij bleef als 4de met 3'38"07 onder het EK-minimum. Ook de familie Ingebrigtsen mocht aan het feest. Noors recordhouder Henrik Ingebrigtsen won in 3'36"34. Broer Filip werd 3de in 3'37"04 en Jakob Ingebrigtsen, met 17 jaar de jongste van de familie, mag als winnaar van de 1ste van 4 hoofdreksen (3'45"50) van een podiumplaats dromen bij het EK-scholieren in Tbilisi. Axel Draux/CABW mag eveneens naar die Georgische hoofdstad. Hij snelde in het naprogramma de 1500m af in 3'51"27. Net voldoende: de limiet bedraagt 3'51"66. Twee Vlaamse scholieren doken onder de EK-norm van de 800m. Brecht Fasseur/KAAG (1'51"46) prees zich toch een stuk gelukkiger dan Pieter Sisk/DCLA, die zich 24/100 later over de meet liet vallen. Slechts twee atleten komen



Erik Heggen (rechts).

IFAM - Horden

Dorien Van Diest/OEH (100mH in 13"80 en 13"81): "Ik voel dat er meer inzat maar de horden kwamen niet goed uit. Voor mij was het alleszins een speciale dag want het is vandaag twee jaar geleden dat mijn oma is gestorven. Ook daar moest ik voortdurend aan denken."

Chloë Beaucarne/DEIN (100mH in 13"90 ; 4x100m in 46"02): "Ik heb het laten liggen in de start waardoor ik er een inhaalrace moest van maken. Jammer want ik voel dat er meer inzit. Volgende week is er een nieuwe kans hier. Nadien nog in Lier en Brussel. Ik blijf voor de limiet gaan. Maar misschien mag ik me er niet teveel op focussen. Misschien is het beter: 'verstand op nul en knallen maar'."

Sarah Missinne/KAAG (100mH in 14"25): "Ik ben niet tevreden. Tijdens de opwarming voelde ik al dat ik vermoeid ben. Vorige week liep ik nog 14"08. In plaats van dicht bij mijn PR te geraken, is het terug naar af. Ik ondervind inderdaad nog hinder van een spierscheur. Ik zal de moed niet laten zakken en de volgende weken gewoon verder trainen."

Eva Duinslaeger/ROBA (400mH in 58"04): "Vorige week 58"86 en nu 58"04: het gaat er duidelijk op vooruit. Bovendien verbeterde ik opnieuw mijn PR. Dat ik zo'n vorderingen maak, komt wellicht door de iets intensievere trainingen. Ik train nu één keer meer met de groep en dat loont. Neen, makkelijk is dat niet want ik loop nog steeds stage (als dokter, nvDvB.) in de kliniek in Has-selt."

Inge Bellemans/ROBA (400mH in 62"03): "Mijn eerste stuk was te traag omdat de passen niet echt goed uitkwamen. Ik ben wel blij dat ik op de rechte stukken vrij agressief heb kunnen lopen. Hoe dan ook: ik wil dit seizoen eindelijk eens onder de minuut lopen. Dat komt nog wel."

Dylan Owusu/RCG (400mH in 53"43): "Ik liep niet slecht maar tikte de zesde horde nogal zwaar aan. Zonder dat liep ik beslist sneller dan 53". Ik zit dus met een dubbel gevoel. Langs de andere kant besef ik dat ik nog maar drie weken train. Na mijn stage op Tenerife liep ik een scheenbeenfractuur op. Ik train nu nog maar drie weken."

Erik Heggen/ATLA (400mH in 51"97): "Het liep niet zoals vorige week. Ik mis nog wat ritme. Vandaag raakte ik drie horden echt heel zwaar waardoor ik het ritme kwijt was. Tegen Genève en het BK moet het in orde komen. Trouwens: volgende week kan ik al opnieuw pieken op de Flanders Cup hier."

per nummer in aanmerking voor de première van dit EK. Dat zijn de internationale voorschriften. Drie haalden reeds de vereiste 1'52"03. Elliott Crestan/SMAC bracht drie dagen vooraf in eigen Jambes het nationaal scholierenrecord op 1'49"74.

Zes landgenoten doken in de 5000m onder 14 minuten. Zelfs bij de Nacht van de Atletiek waren het er zelden meer. Jammer genoeg haalde van dit selecte gezelschap niemand het verhoopte EK. Soufiane Bouchikhi/CABW zette als 8ste het betere Belgische resultaat neer. Hij schoot met zijn 13'40"41 exact 71/100 tekort. Daarna volgden Jean-Pierre Weerts/DCLA (13'46"57), Simon Debognies/OEH (13'47"03), Wesley De Kerpel (13'47"97) Jeroen Hendrix/LOOI (13'55"34) en Lukas Van Assche/DCLA (13'55"59).

Sofie Van Accom/ACHL maakte het mooie Belgische weer in de 1500m. De Kempense werd met 4'13"74 6de. Nationaal indoorkampioene Charlotte Jacobs/RCB dook met 4'19"97 voor het eerst onder 4'20". Justine Tinch/AVLO verbeterde zich van 4'24"98 tot 4'21"90. Dat was goed voor de 7de nationale scholierenprestatie ooit en een ferme duik onder de Tbilisi-limiet die op 4'27"01 staat. Zij kan kiezen, want kwalificeerde zich eerder ook al voor de 3000m van dat EK-scholieren. Zij liep als beste Oost-Vlaamse net iets sneller dan Zenobie Vangansbeke/ACME (4'22"14) en Lisa Rooms/OEH (4'23"59). Elise Vanderelst/MOHA misliep met 13/100 het WKJ 800m. De Bergense eerstejaars kwam na 2'06"13 aan, anderhalve seconde sneller dan haar PR van vorig jaar.

Nolf staat er weer

92 kampers, waarvan 44 landgenoten, maakten bij de IFAM hun opwachting. Zij vormden een kleine, maar opvallende minderheid. Een dozijn Belgische kampers haalde het podium tegenover niemand in de spurt- en de afstandsnummers. De mindere buitenlandse tegenstand verklaarde wel iets. Zo volstond voor Hanne Van Hessche/ASVO 1m72 om het hoogspringen te winnen en met Nienke De Waele/ASVO (1m64) en Kim Cnudde/KAAG (1m64) het hele podium Oost-Vlaams te kleuren. Jolien Leemans/DUFF (6m12), Els De Wael/AVLO (5m88) en juniore Justine Bulcke/MACW (5m72) zorgden bij het verspringen voor een nationaal podiumtrio. Dat gebeurde net niet bij de mannelijke collega's. Zij zorgden wel voor een spannend vertoon. Cedric Nolf/VAC haalde het met 7m76. Een aangename verrassing, want de Gentse tss-leraar strandde een week eerder in Hengelo op 7m19. Hij belandde toen in de hel. Zaterdag zat hij weer bijna in de hemel. Het EK wenkt opnieuw. Dat betekent wel 7m95 ver springen. Tobias Capiu/DEIN deed als 2de met 7m74 amper 2 cm onder voor zijn ex-leraar en kwalificeerde zich voor het WKJ. De tweedejaars uit Wetteren zette voor eigen volk de 4de Belgische junioreprestatie ooit neer. Jeroen Vanmulder/DAC (7m55) en Wim Marynissen/AVKA (7m43) haalden nog een B-bonus. Dat zat er wegens de verscherpte normen niet meer in voor de Vlaamse polsstokspringsters. Elien De Vocht/AVZK zette als 3de met 4m10 nochtans een nieuwe beste Vlaamse FC-prestatie ooit neer. Hanne De Baene/OB, die vorig jaar deze waarde op 4m06 bracht, haalde 4m00. Liefst vier landgenotes overschreden bij de IFAM de kaap van 4m00. Er waren nog winnares Fanny Smets/CABW (4m20) en Chloë Henry/USBW (4m10). Ben Broeders/DCLA eindigde na een vergeefse aanval op het nationaal record, dat Thibaut Duval en Kevin Rans met 4m70 delen, 2de met 5m51, zijn tweede prestatie ooit. Thomas Van Der Plaetsen/DEIN deed wel beter dan ooit. De meerkamper scherpte zijn record aan van 5m40 tot 5m41. Vier van de vijf overwinningen in de springnummers vielen in Belgische handen. Bram Ghuys/OEH deed het met 2m18 in het hoogspringen. De betere nationale werpprestaties kwamen er in het speerwerpen. Kato Van Den Brulle/ALVA verbeterde zich als 2de van 51m58 tot 52m38 en staat voortaan 7de op de nationale aller tijden lijsten. Jarne Duchateau/OB zette als 4de met 71m34 een beste seizoenprestatie neer.

Kato Van Den Brulle met persoonlijk record speerwerpen.

Kim Barbe tevreden

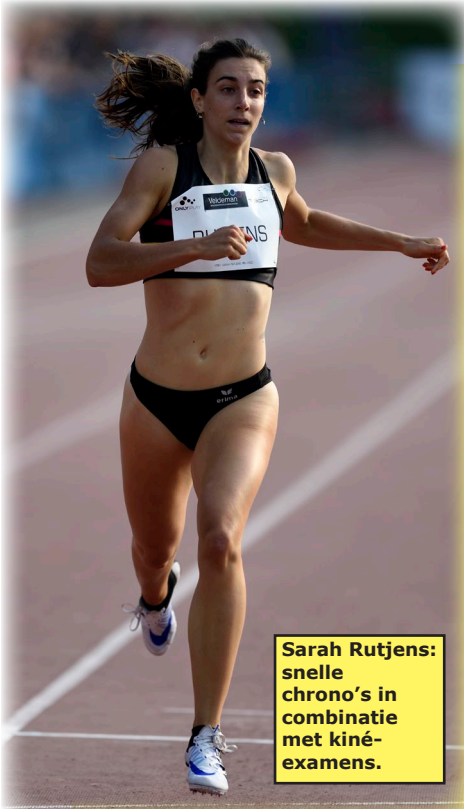
Wie een atletiekmeeting organiseert, heeft nooit alles in de hand. Dat ondervond Kim Barbé bij zijn 7de IFAM outdoor. "Wij keken reeds één week vooraf uit naar de weerberichten. De vrees voor stortbuien zat er in. Naarmate het uur van de waarheid naderde, werden die steeds meer verschoven. De weerman verwachtte in eerste instantie nattigheid omstreeks de middag, daarna volgde uitstel tot 15u00 en tenslotte tot 's avonds. Uiteindelijk viel er haast geen druppel.

Kim Barbé.



De temperatuur viel mee. Ja er was die wind. Maar hard waaide het heus niet." Geen probleem bij het verspringen: Het Oordegemse Bloso-stadion beschikt over twee springbakken. In tegenstelling tot het KVV werd deze keer niet in de richting van de aankomst gesprongen maar met de blik naar de startlijn. Dat loonde de moeite: 2 verspringers verdienden een A-bonus van 125 € en evenveel een B van 75 €. "De inschrijvingen stroomden binnen. Wij telden 2.000 atleten. Dat ging gepaard met een evenredige toename van het aantal forfaits. Liefst 400 ingeschreven atleten meldden zich af of bleven zonder meer weg. Jammer genoeg hoorden onze trekpleisters Eline Berings, Axelle Dauwens en de gebroeders Borlée er ook bij. Er is ook het overaanbod van meetings in mei. Michael Bultheel verkoos Dakar, Nafi Thiam en Niels Pittomvils trokken naar Götzis. Isaac Kimeli en Bashir Abdi verkozen vrijdagavond het Duitse Dessau. Philip Milanov heeft aan de Diamond League een ferme kluit. Het was gelukkig niet allemaal kommer en kwel. In laatste instantie meldde zich Thomas Van Der Plaetsen aan, die het EK boven Götzis verkoos om zich voor de Olympische tienkamp te kwalificeren. Nadine Broersen, twee jaar geleden wereldkampioene vijfkamp, dook ook even onverwacht bij ons op. De Nederlandse was voorzien voor Götzis. Zij voelde zich er niet klaar voor en nam aan de 100m horden en het kogelstoten van de IFAM deel. Ik ben ondanks alles tevreden."





Sarah Rutjens: snelle chrono's in combinatie met kiné-examens.

IFAM - Sprinters

Sarah Rutjens/RCG (100m in 11"85 ; 200m in 24"13): "Snel een meeting meepakken tussen de kiné-examens door, is niet ideaal. Ik voelde vandaag duidelijk de tegenwind. Toch liep ik in de 200m nog een seizoensbeste. Hoe dan ook: volgende week ben ik hier terug. Nadien ga ik naar Genève. Voor het eerst naar het buitenland met het vliegtuig..."

Laures Bauwens/RCG (100m in 11"93 ; 200m in 24"36 ; 4x100m in 46"02): "Ik ben tevreden met mijn wedstrijden hoewel ik wat last had van de warmte. Maar kom: het voelde goed aan. Wel stom van de tegenwind want anders zat een limiet er zeker in. Misschien volgende week wanneer ik hier opnieuw 100m en 200m zal lopen."

anders zat een limiet er zeker in. Misschien volgende week wanneer ik hier opnieuw 100m en 200m zal lopen."

Hanne Claes/DCLA (100m in 12"14 ; 200m in 24"23): "Na 10 meter mistrapte ik me wat waardoor ik het ritme even kwijt was in de 100m. Ook in de 200m was het niet super. Ik kom terug uit blessure en trainde de laatste tijd meer in het zwembad dan op de piste. De vorm is er dus nog lang niet."

Hanne Claus/AVMO (100m in 12"34 ; 200m in 24"98 ; 4x100m in 46"02): "Ik voelde me vandaag niet super. Noch in de 100m, noch op de dubbele afstand lukte het niet. Net zoals vorige week zeg maar. Ook in de aflossingen bleven we een seconde van de limiet verwijderd."

Lieselotte Van Laere/ACW (100m in 12"34 ; 200m in 24"90): "Ik verschoot wanneer ik deze tijden op het bord zag verschijnen. Ik voelde me ontspannen en fris en al tijdens de wedstrijd voelde ik dat het goed ging. Toch veraste de tijd me nog. Ik hoop deze na de examens te kunnen bevestigen."

Imke Vervaeke/RCG (200m in 24"22): "Gezien de omstandigheden ben ik zeer tevreden met mijn prestatie. Neen, ik liep hier geen 100m omdat ik op dat moment nog een examen 'rechten' moest afleggen. Hopelijk kan ik deze zomer opnieuw een stap vooruit zetten. Ik zou graag mijn PR van 23"47, dat nu al vier jaar oud is, verbeteren."

Manon Depuydt/ACME (200m in 23"89): "Mijn tweede beste tijd ooit maar toch ben ik niet tevreden. Mijn start was goed maar op het einde van de bocht heb ik wat verloren. Ik heb dat nog trachten recht te zetten maar de concurrentie was te groot. Neen, voor mij volgende week geen Flanders Cup. De examens kiné gaan voor."

Yannick Meyer/ACW (100m in 10"88): "Deze keer was mijn start goed maar er was iets teveel tegenwind waardoor ik op het einde werd gemontereerd. Hierdoor ben ik iets te vroeg gestopt met doorlopen want anders zat 10"70 of net daaronder er zeker in."

Justien Grillet/VS (400m in 53"96 ; 4x400m in 3'36"00): "De sfeer tijdens de aflossingen was onbeschrijfelijk. Jammer genoeg strandden we op een seconde van de limiet. Toch liepen we bij de top-16 in Europa. Dat ik deze middag in het voorprogramma mijn individuele 400m liep, was op mijn eigen vraag. Op het hoofdprogramma volgde de aflossingen te kort op de individuele wedstrijd. Ik heb liever een iets langere recuperatie. Ik weet dat ik dat niet kan. Met mijn 53"96 evolueer ik stilaan richting de individuele limiet voor het EK in Amsterdam. Ik heb nog wat tijd hé."

Rani Nagels/RESC (4x400m in 3'36"00): "Het was een mooie prestatie van de hele groep maar zelf ben ik niet super tevreden over mijn wedstrijd. Ik had een zware trainingsweek achter de rug en was nog niet helemaal gerecupeerd. Deze keer liep ik, met vliegende start, 54" over mijn baanronde terwijl ik vorige week nog 53"57 klokke. Ik hoop volgende keer toch dicht bij mijn PR (53"40) te kunnen lopen."

Riet Vanfleteren/LEBB (400m in 54"79): "De ene week is de andere niet. Na een mislukt Vlaams kampioenschap was het deze keer wel goed. Eindelijk een nieuw PR."

Michael Rossaert/ACW (400m in 46"81): "Mijn vorig PR (47"48) stond al twee seizoenen op de tabellen. Ik wist dat ik nu beter kon en heb dat, mede omdat ik in een goede reeks werd ingedeeld, kunnen bewijzen. Wie in zo'n uitgelezen veld kan lopen, en zich goed voelt, weet meteen dat er een sterke tijd inzit. Ik hoop er volgende week op de Flanders Cup nog enkele honderdsten af te peuteren. De limiet voor het EK staat op 46"70. Wie weet. Persoonlijk denk ik dat die er inzit. Na anderhalf seizoen er tussenuit, ben ik inderdaad hongerig naar meer."

Seppe Thys/ACME (400m in 47"15): "Ik ben tevreden. Dit was pas mijn eerste 400m dit jaar. Volgende week zal ik hier misschien al sneller lopen. Dit was alleszins een goede seizoensopener."



Manon Depuydt: snelle 200m, maar nu eerst aandacht voor de kiné-examens.



Europese perspectieven voor Rani Nagels, Olivia Borlée, Justien Grillet en Laetitia Libert (vlnr.) in de 4x400m.

IFAM - lopers

Nanouk Stevens/ACW (800m in 2'11"38): "Dit is een nieuwe stap vooruit. Niet alleen een PR maar bovendien ook de beste Belgische jaarprestatie bij de scholieren."



Nanouk Stevens.

Sara Segers/VITA (800m in 2'11"67): "Dit is een gemiste kans. Ik ben duidelijk nog niet klaar voor een hoofdprogramma met zo'n sterke atleten."

Victor Benschop/KAAG (800m in 1'49"93): "Voor het eerst duik ik onder de 1'50". Ik wist dat het een snelle reeks was en hield me wat in de luwte. Ik ben zo uit het geduw kunnen blijven waardoor ik uiteindelijk op mijn gemak naar mijn nieuwe besttijd liep. Liefst drie seconden sneller dan mijn vorige."



Victor Benschop: barrière doorbroken.

Aaron Botterman/KAAG (800m in 1'47"99): "Ik heb een positief gevoel na deze wedstrijd maar dat is opnieuw niet voldoende voor de kwalificatie voor Amsterdam (1'47"60). Op het einde moest ik een gaatje laten en dat is een werkpunt. Het was alleszins genieten vandaag."

Laurens Schockaert/LAT (800m in 1'50"34): "Nee, deze keer geen problemen met de aanmelding. Dit gaat me wellicht nog lang achtervolgen. Wat de wedstrijd zelf betreft, kan ik zeggen dat het vlot liep. Alles hing echter dicht bij elkaar. Ik durf zeggen dat ik richting een 'lage' 1'48" evolueer."

Sofie Van Accom/ACHL (1500m in 4'13"74): "Ik liep al sneller dan in Nijmegen maar blijf toch met een dubbel gevoel achter. Ik voel dat ik beter kan. Ik droom nog altijd van de limiet voor het EK. Tijdens de paasvakantie werd ik ziek en die achterstand heb ik nog niet opgehaald."

Femke Speelman-Rooms/ATAC (1500m in 4'33"36): "Vijf seconden sneller dan mijn vorige besttijd. Ik ben dus tevreden. Volgende week hoop ik eindelijk eens onder de 4'30" te kunnen lopen. Dat is dan mijn laatste kans want nadien komen de examens er aan. Nadien probeer ik nog eens een startbewijs voor het BK 3000m te bemachtigen."

Hanne Reynaert/ASVO (1500m in 4'33"67): "Het ging goed tot de laatste 500m, maar dan was het over. Jammer want ik zou graag 4'30" of sneller gelopen hebben. Akkoord, dit is een PR maar ik hoopte op beter. Wat nu? Examens geneeskunde afleggen!"

Pieter Claus/EA (1500m in 3'39"73): "Het was simpel: gewoon volgen en op het einde zien wat er nog mogelijk was. In de eindsprint heb ik nog wat plaatsen opgeschoven. Uiteindelijk liep ik ruim 2 seconden sneller dan mijn vorig PR. Voor het eerst onder de 3'40" duiken doet toch iets."

Ali Hamdi/DCLA (1500m in 3'43"35): "Ik heb eindelijk wat kunnen meelopen. Deze keer kon ik zelf de wedstrijd maken en moest me niet beperken tot passief meegaan. In de laatste 500m heb ik nog een gat moeten dichtlopen maar ook dat lukte nog. Met een jaarbeste tot gevolg. Ik hoop dat ik deze zomer mijn PR nog wat scherper kan stellen maar een job in de horeca is, wat training betreft, niet ideaal."

Eerstejaarsscholiere Febe Triest verbeterde haar PR, maar moest de duimen leggen tegen haar leeftijdsgenote, Oostendse Helena Ponette (rechts) die een straffe 2'15"05 afklokte.

Brecht Bertels/DUFF (1500m in 3'43"40): "Ik heb het beste eruit gehaald en ben heel tevreden. Voor mij was dit een perfecte wedstrijd. Vanaf het begin liepen we een goed tempo. De volgende weken ga ik me meer toespitsen op de 800m. Ook daar moet mijn PR er aan."

Ruben Van Praet/AVLO (1500m in 3'44"73): "De eerste 500m liep ik comfortabel maar nadien ging het allemaal minder vlot. Op het einde van de wedstrijd had ik opnieuw wat over waardoor ik uiteindelijk nog een nieuw PR liep."

Soufiane Bouchikhi/CABW (5000m in 13'40"41): "Op zich ben ik blij met deze tijd maar er zat beslist meer in. De wedstrijd verliep immers heel rommelig met heel wat trek en duwwerk. 36 atleten in één reeks is teveel. Ik was door een mindere start achteraan verdeeld maar kwam na 3 kilometer door in 8'03" wat bewijst dat het iets te snel was."

Dieter Kersten/ADD (5000m in 14'03"66): "Ik zat in de B-reeks en voor een tijd onder de 14 minuten ging het te traag. Ik voel dat ik nog ruim een kwart minuut sneller kan maar ben al tevreden dat ik vandaag mijn PR met tien seconden verbeterde."

Febe Triest/HAMM (800m in 2'17"91): "Opnieuw drie seconden van mijn PR afgedaan. De voorbije weken liep ik alleen wedstrijden op de BVV en dat zonder veel tegenstand. Het was dus afwachten wat ik hier zou kunnen presteren. De volgende weken ga ik mijn PR 1500m aanvallen. Nadien zien we wel."



POLAR M400

SPORTHORLOGE MET GPS

POLAR
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

POLAR.COM



IFAM - Kampers

Bram Ghuys/OEH (hoog 2m18): "Ik had niet meteen mijn beste dag. Tot twee keer toe heb ik geprobeerd op 2m20 maar kleine foutjes bleken er teveel aan. Langs de andere kant ben ik al blij dat het 2m18 werd want tijdens het inspringen geraakte ik niet eens over 2 meter."

Bram Ghuys.



Ben Broeders/DCLA (polsstok 5m51): "Vorige week plaatste ik me voor het EK en deze keer deed ik een gooi naar Rio. Ik probeerde drie keer op de nieuwe Belgische recordhoogte van 5m71 maar dat was nog te vroeg."

Kato Van Den Brulle/ALVA (speer 52m38): "Een verbetering van mijn PR met ruim 80 centimeter. Dat had ik nooit durven denken. Ik ben nochtans slecht begonnen. Mijn aanloop was erg onregelmatig waardoor ik slechts één worp lukte. Meteen de goede dus."

Carolien Van Royen/ACW (speer 44m11): "Eindelijk mijn gemiddelde van het seizoen wat opgetrokken. Nadat ik de voorbije weken stevast 42 meter gooide, lukte ik deze keer eindelijk 44m11. Beter, maar ik ben toch nog altijd op zoek naar mijn PR van vier jaar geleden."

Hanne Van Hessche/ASVO (hoog 1m72): "Vorige week sprong ik 1m80



Oost-Vlaams hoogspringpodium met het Oude-naards duo Hanne Van Hessche en Nienke De Waele en Gentse Kim Cnudde.

maar toen blesseerde ik me aan de voet. Daar heb ik een hele week hinder van ondervonden. Wellicht komt het daardoor dat ik vandaag amper 1m72 hoog sprong. Ik heb er geen andere uitleg voor want de aanloop was goed maar de hoogte kwam er niet uit."

Nienke De Waele/ASVO (hoog 1m64): "Ik heb gisteren nog gesprongen en dat zat wat in de benen. Dit jaar overschreed ik al 1m71 maar dat zat er vandaag niet in. Deze zomer wil ik nog 1m75 springen. Daar werk ik naartoe."

Kim Cnudde/KAAG (hoog 1m64): "Ik bleef 4cm onder mijn PR maar ben, gezien de omstandigheden, tevreden. Vergeet niet dat ik examens heb. Neen, ik had niet verwacht dat ik in dit veld, als scholiere, een derde plaats zou kunnen behalen."

Fanny Smets/CABW (polsstok 4m20): "Toen ik 4m20 sprong, ging ik bijzonder hoog, veel hoger dan de lat lag. Later op 4m40 miste ik nipt. Dit was slechts mijn derde wedstrijd dit jaar. Ik heb nog heel wat groeimarge. Mijn enig objectief dit seizoen is en blijft Rio."

Jolien Leemans/DUFF (ver 6m12): "6m12 is lang niet zo ver als vorige week (6m25) maar ik kan ermee leven. Ik had mijzelf voor deze IFAM iets teveel druk opgelegd. Ik wou graag verder springen dan vorige week en dat werkte averechts. Pas wanneer ik de knop omdraaide en me niet meer fixeerdde op die 6m25, begon ik beter te springen. Om echt top te kunnen presteren, duurde de wedstrijd ook wat te lang. We moesten immers vrij lang wachten tussen twee beurten in. Nu is het even focussen op de examens en nog wat bijtrainen om goed te kunnen pieken naar het BK AC. Daar zou

ik graag onder de 12 seconden willen duiken op de 100m plus opnieuw een PR in het verspringen."

Els De Wael/AVLO (ver 5m88): "Ik kan niet super tevreden zijn met 5m88. Ik voel dat ik opnieuw 6 meter waard ben maar in een wedstrijd is dat er nog niet uitgekomen. Misschien dat ik wat vermoeid ben van het werk. Momenteel heb ik het inderdaad erg druk als kiné. Hopelijk heb ik tegen het BK de grote vorm te pakken."

Justine Bulcke/MACW (ver 5m72): "Mijn eerste twee sprongen waren meteen goed voor twee keer 5m72. Nadien waren er wat problemen waardoor de wedstrijd langer uitviel dan iedereen hoopte. Meer dan 1u20 wedstrijd is niet ideaal voor de spieren maar dat is voor iedereen zo. Maar kom, ik ben alvast zeer tevreden met mijn prestatie."

Justine Bulcke.



POLAR M400

SPORTHORLOGE MET GPS

POLAR
PIONEER OF WEARABLE SPORTS TECHNOLOGY

POLAR.COM



Ondertussen onze meerkampers in....

Niels Pittomvils:
8.051 punten.

Götzis...
foto's: BELGA - Jasper JACOBS

Nafi Thiam:
6.491 punten.

of de Flanders Cup in Herentals...

foto's: Luc VAN DE VREKEN

Jannes Boonen (7.302p), Ben Willem (6.222p) en Michiel Bienens (6.065p) op het Antwerpse tienkampodium.

Scholier Jorg Vanlierde: 7.186 punten en EK-ticket.

Sportverzekeringen

Goed verzekerd? Dat is al gewonnen!

ETHIAS, SPORT VERZEKERD

Als bevoorrechte verzekeraar van honderden sportfederaties en sportclubs biedt Ethias een ruim gamma van producten en diensten aan die zijn afgestemd op hun noden: **burgerlijke aansprakelijkheid van organisatoren, dekking van lichamelijke ongevallen, arbeidsongevallen voor personeelsleden en vrijwilligers ...** Op die manier kunnen duizenden sportievelingen hun activiteiten in alle gemoedsrust uitoefenen.

Voor meer info: www.ethias.be/sport

Ethias NV, rue des Croisiers 24, 4000 Luik RPR Luik - BTW: BE 0404.484.654 - IBAN: BE72 0910 0078 4416 - BIC: GKCCBEBB



ethias
Doet wat moet

Links:

Zaterdag 28 mei Oordegem-Lede

Resultaten: <http://www.liveresults.be/2016/ifam-outdoor/schedule.html>

@letiekleven verzonden: woensdag 01 juni 2016

Tekst: Hans VANBESIEEN

Interviews: Dirk VAN BRUYSEL

Foto's: Johnny DE CEULAERDE

Eindredactie, Lay-out: Michel JORDENS



Nieuwsbrief @letiekleven

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar 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-fotograaf.

