

@LETIEKLEVEN

IFAM OUTDOOR



IFAM DOET REPUTATIE ALS LIMIETMEETING EER AAN

Het werd afgelopen zaterdag een zonnige dag in Oordegem. We hadden het niet anders verwacht, want de IFAM lijkt een zekerheid op mooi weer. De sprintnummers werden aan de overkant van de piste gelopen, waardoor de atleten niet alleen van het warme weer, maar ook van een ideale meewind genoten. De afstandslopers lieten zich ook gelden. Met maar liefst vijf nieuwe limieten voor een internationaal kampioenschap presteerden onze landgenoten sterk. Daarnaast mag Tuur Bras zich opnieuw opmaken voor een internationaal kampioenschap en de mannen op de 4x100m verzekerden zich van het EKU20. Maar het absolute hoogtepunt komt op naam van Paulien Couckuyt die zich plaatste voor de Olympische Spelen in Tokio.



vlnr. Pinto, Rosius en Van Hunenstijn

RANI BEVESTIGD TWEEMAAL

Rani Rosius/AVT liep zowel tijdens de reeksen als de finale naar 11"45. Daarmee bleef ze tweemaal onder de limiet voor het EKU23 en bewees andermaal haar goede vorm met een tweede plek in de finale erbovenop. Haar PR van 11"33 van vorige week in Dessau, dat haar al een ticket voor dat EK opleverde, bleef wel overeind. De Duitse **Tatjana Pinto** won met 11"31 voor Rosius en de Nederlandse **Lieke Klaver** (11"46). Bij de mannen kregen we wel een Belgische zege dankzij **Kobe Vleminckx/LYRA**. Hij won in een seizoensbeste van 10"52 en bleef zo negen honderdsten boven zijn PR. De Nederlander **Keitharo Oosterwolde** werd tweede in 10"55 en de Fransman **Maxime Lancelot** derde in 10"65. **Niels Kerkhofs/AVT** verbeterde zich in de finale tot 10"72 en tijdens de reeksen scherpte ook **Yoran Deschepper/MACW** zijn PR met twee honderdsten aan tot 10"64.

Op de 200m was **Lieke Klaver** wel de snelste met 22"83, waarmee de Nederlandse het Flanders Cuprecord met één honderdste aanscherpte. Toch was ze niet helemaal tevreden met die prestatie.

Lieke Klaver: "Na afloop van de race was ik heel kritisch voor mezelf terwijl ik net

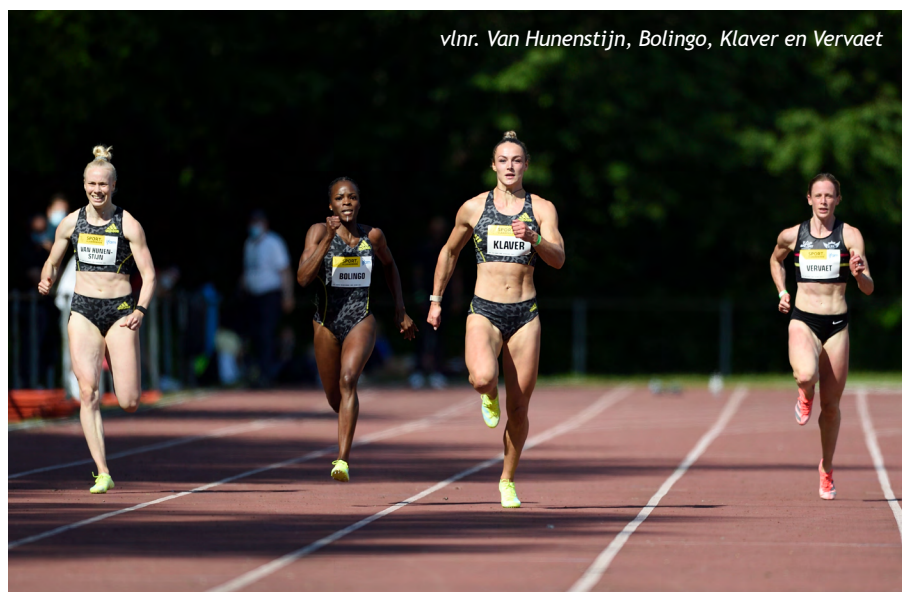
luchtig en vrolijk hoorde te zijn. Ondertussen beseft ik dat ik best tevreden mag zijn met deze tijden, maar ik had zo graag die olympische limiet op de 200m kunnen afvinken. Ik baal echt. Er staat namelijk geen 200m meer op mijn programma en ik wil echt graag die limiet halen. Vorig jaar liep ik al eens harder, maar was de kwalificatie bevroren. In mijn hoofd heb ik hem dus al, nu nog op papier. Ik sta er op de 200m goed voor, dus op basis van de ranking moet ik er in Tokio zeker bij-

zijn. Toch ben ik voorlopig eerder geneigd om voor de 400m te gaan, denk ik. Indoor ging ik superhard dit jaar, dus ik weet dat ik outdoor ook nog een grote stap vooruit kan zetten. Volgende week loop ik tijdens de FBK Games mijn tweede baanronde van dit seizoen. Ik heb er ontzettend veel zin in. Hopelijk wordt het zo'n weer als vandaag, want de omstandigheden hier waren perfect. De IFAM is altijd een leuke wedstrijd. Niet alleen ik, maar mijn hele trainingsgroep is fan van deze wedstrijd."

Cynthia Bolingo/CABW werd tweede in een nieuw PR van 23"07, waarmee ze beter doet dan haar 23"11 uit 2015. **Imke Vervaeke/RCG** liet met 23"35 eveneens een mooie tijd noteren in wat voor zowel Bolingo als Vervaeke hun eerste 200m van het seizoen was.

Cynthia Bolingo: "Het voelde niet meteen goed, dus ik moet zeker nog beter kunnen. Maar ik ben heel blij met deze chrono. Het werd tijd dat ik mijn PR verbeterde, want dat stond er al sinds 2015. Na mijn opener op de 400m is dit wel een bijzonder goede start van het seizoen. Komende week krijg ik in Montreuil en Hengelo twee kansen op me te bewijzen in internationaal gezelschap op de baanronde. Ik durf niet voorspellen wat mogelijk is en wil mezelf niet te veel druk opleggen. Ik weet dat ik meer kan, maar de echte piek volgt met oog op Tokio pas in augustus."

Bij de mannen kregen we ook een Nederlandse winnaar met **Onyema Adigida** in 20"68 voor zijn landgenoten **Taymir Burnet** (20"80) en de onverslijtbare **Churandy Martina** (20"84). **Amine Kasmi/RESC** werd vijfde en liet eveneens een nieuw persoonlijk record noteren met 21"34. Op de 110m



vlnr. Van Hunenstijn, Bolingo, Klaver en Vervaeke

horden was de Noor **Vladimir Vukicevic** de beste in 13"56. De fotofinish moest daarover uitsluitel geven, want ook de Nederlander **Koen Smet** liet 13"56 noteren. Smet moest uiteindelijk tevreden zijn met een tweede plaats. Ook bij de vrouwen was een fotofinish nodig om de tweede plaats aan te duiden. **Eline Berings/RCG** en de Duitse **Monika Zapalska** eindigden alle twee in 13"33, achter de Nederlandse **Zoe Sedney** die won in 13"23. Uiteindelijk ging de tweede plaats naar Berings. De dag voordien vierde de Gentse haar 35ste verjaardag, waardoor ze tijdens de IFAM meteen het BR W35 op haar naam bracht.

FLEUR OPNIEUW HOGER

In het hoogspringen was **Jef Vermeiren/ACHL** de beste Belg met 2m10. Nadien ging de lat naar 2m17, wat een ticket voor het ECU23 zou opleveren. Maar de lat kwam driemaal naar beneden. De Fransman **Mohammed Ali Benlahbib** miste ook driemaal op 2m17. De Fransman mocht wel de winst op zak steken met eveneens 2m10, want hij had minder pogingen nodig op de eerdere hoogtes. **Zita Goossens/DEIN** won de competitie in een seizoensbeste van 1m81 en nadien deed de Lokerse ook drie pogingen op de gevraagde hoogte voor het ECU23. Maar de lat kwam ook drie keer naar beneden op 1m84. In het polsstokspringen verging het **Fleur Hooyberghs/ACHL** beter. Na haar Vlaamse titel en eerste sprong over vier meter, deed Hooyberghs in Oordegem opnieuw beter dan ooit met 4m05 bij haar eerste beurt. Op 4m15 ging het drie keer mis, maar een nieuw PR en de winst waren op dat moment al een feit. In het discuswerpen bleef **Philip Milanov/VAC** steken op 63m85 in zijn eerste worp.

PAULIEN KNALT NAAR TOKIO

De 400m horden bij de vrouwen beloofde op voorhand een interessante wedstrijd te worden en ook zonder **Hanne Claes**/

vlnr. Sedney, Berings en Zapalska



DCLA aan de start maakte de baanronde met hindernissen de verwachtingen waar. De Britse **Jessica Turner** won in een ijzersterke 54"77 en achter haar stormde **Paulien Couckuyt/VAC** naar 55"37, drie honderdsten onder de limiet voor de Olympische Spelen en ook een nieuw Flanders Cuprecord. Amper één uur na de start van de IFAM tekende Couckuyt daarmee voor de prestatie van de dag en plaatst zich als vijfde vrouw voor de Tokio.

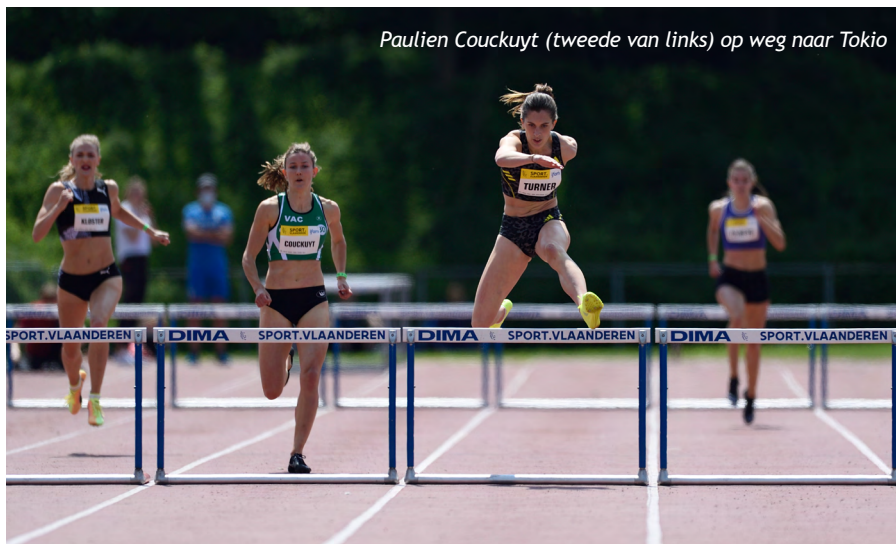
Paulien Couckuyt: "Ik wist op zich wel dat er mooie tijden zaten aan te komen, want ik voel me veel sterker dan vorig jaar. Vandaag was echt een goeie dag, mede dankzij het goede weer en de snelle piste hier in Oordegem. Vooraf had ik een 55"er in mijn hoofd, want met een chrono in de 56 seconden was ik niet tevreden geweest. Alles kwam mooi uit. Ik had tegenstand en als je het pasritme perfect hebt, dan weet je dat de tijd in orde komt. Die olympische ranking was een dubbel fenomeen, waardoor ik toch wat onzeker was. Die limiet is een teken dat je meer kan doen dan gewoon de hoop opvullen. Ik wil namelijk niet gewoon deelnemen aan

de Spelen om erbij te zijn. Dat heeft ook te maken met het feit dat ik op het WK in Doha niet verder geraakte dan de reeksen, wat toch wel een teleurstelling was toen. Het doet wel deugd om die rechtstreekse limiet nu al beet te hebben, want ik had eigenlijk op het BK AC gemikt om daar toe te slaan."

"In 2019 was ik al in de buurt van de limiet geraakt en toen had ik zeker nog niet de huidige trainingsarbeid in de benen. Vorig jaar was een jaar waarin mijn rug me parten speelde. Door een gebrek aan krachttraining voelde ik dat het bijzonder moeilijk was om mijn pasritme aan te houden. Dit jaar heb ik een aangename voorbereiding gehad en dan weet je dat het veel vlotter gaat. Met Hanne Claes en ik zijn we alvast met twee dames op de lage horden voor Tokio. Die Spelen brengen de nodige magie mee, waardoor we hopelijk samen kunnen knallen. Ik hoop ook dat Hanne snel verlost is van blessurezorgen, zodat we elkaar naar sterke prestaties kunnen stuwden. Ik voel dat er meer in zit dan vandaag. Onder de 55 durf ik niet zeggen, maar een lage 55"er zou alvast mooi zijn. De komende weken zien er mooi uit. In principe loop ik volgende week een vlakke 400m in Oordegem, gevolgd door de horden in Hengelo. Vervolgens trek ik nog naar Genève en daarna is het in principe tijd voor de Europabeker en het BK AC."

Margo Van Puyvelde/ASVO liet met 57"08 een seizoensbeste noteren en komt steeds dichterbij haar oude vorm. **Eline Claeyls/ATLA** moet nog even wachten op het ticket voor het ECU23, want met 58"54 bleef ze amper 2 honderdsten boven de gevraagde 58"52. **Ilana Hanssens/ASVO** dook voor het eerst onder de minuut met 59"40 en krijgt de limiet voor het ECU20 van 59"28 steeds meer in het vizier. De mannen op de 400m horden bleven niet achter. **Tuur Bras/OEH** werd derde in een sterke 50"90 en mag

Paulien Couckuyt (tweede van links) op weg naar Tokio





Tuur Bras

zich daarom opmaken voor het EKU23, aangezien de limiet op 51"12 staat. De winst was voor de Fransman **Victor Coroller** in een mooie 49"74. Junior **Wout Bex/LOOI** kwam voor het eerst dit seizoen opnieuw in actie en liet meteen 53"52 noteren, amper een halve seconde boven zijn PR.

Tuur Bras: "Het doet heel veel deugd. Vorig jaar was een kort maar sterk seizoen. Ik wist dat ik die 51"12 in de benen had, maar je moet het nog altijd doen. We hebben niet superveel kansen en dan moeten de omstandigheden in België ook meezitten. Vandaag was dé kans mede dankzij het weer en het sterke deelnemersveld, maar ook omdat de examens voor de deur staan. Ik heb die kans met beide handen gegrepen en het is gelukt. Mijn race was verre van perfect om eerlijk te zijn. Ik maakte te veel foutjes en in de laatste bocht trok ik niet genoeg door omwille van de wind. Op de laatste horde maak ik nog een cruciale fout, maar door sterk op te trekken was die limiet toch een feit. Dat toont aan dat ik nu al over een meer dan degelijke vorm beschik."

"Ik viseer komende zomer een chrono onder 50 seconden. Een lage 49"er lijkt dit jaar nog te vroeg, maar alles onder die grens van 50 seconden is mooi meegenomen. Ik hoop op een perfecte koers en omstandigheden en met wat geluk krijg ik die op het EK voor beloftes, waar het doel in eerste instantie de finale is. In die finale is alles mogelijk, maar daar wil ik nu nog niet aan denken. Ik kan sinds een paar weken opnieuw rekenen op mijn trainer. De komende zes weken kan ik met Jacques nauw samenwerken, waardoor mijn prestaties in stijgende lijn moeten gaan. Mijn zelfvertrouwen is in vergelijking met de vorige jaren enorm gegroeid. Vroeger kwam ik tevreden over de finish na een slechte race. Vandaag is dat een ander verhaal."

FEMKE BOL ONGENAAKBAAR

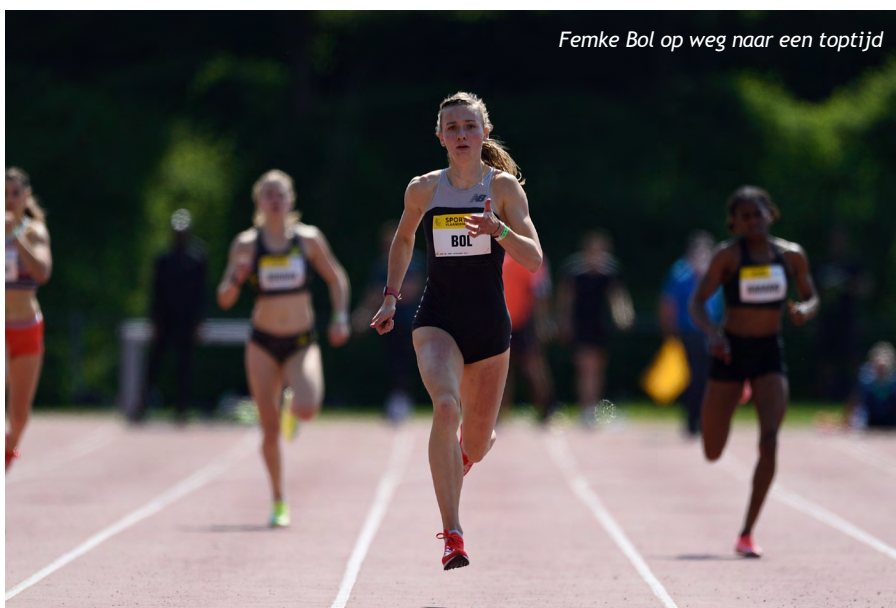
Op de vlakke 400m stormde de Nederlandse **Femke Bol** weg van de concurrentie om te finishen in 50"56. Een absolute toptijd, goed voor een Nederlands en Flanders Cuprecord.

Femke Bol: "De eerste wedstrijd is altijd spannend en een beetje zoeken. Na 250m begon ik vol aan te zetten en ging ik minder stuk dan verwacht. Deze tijd kwam dan ook eerder onverwacht. De komende weken zal ik vooral de 400m horden afwerken, want dat is echt mijn onderdeel. De eerste wedstrijden neem ik de tijd om er wat in te komen, maar in juli wil ik er voor het eerst echt staan en sterke tijden neerzetten. Hopelijk kom ik dan ook al eens oog in oog te staan met de sterke Amerikanen en Jamaicanen. Als ik ritme kan opdoen, zit een PR er wel in. Met wat geluk vallen de puzzelstukjes in Tokio samen. Of dat een medaille oplevert is moeilijk te zeggen. Ik wil op de Olympische Spelen graag mijn

beste wedstrijd van het seizoen lopen en hopelijk de finale halen. In de finale kan alles. Maar als de rest echt supergoed voor de dag komt, dan kan ik ook niet meer doen dan dat."

Geen Belgian Cheetahs aan de start van de baanronde, want die kozen voor andere nummers of buitenlandse wedstrijden. Daardoor werd de jonge **Zoë Laureys/DUFF** de eerste Belgische. In de tweede reeks liep ze naar een nieuw PR van 54"84, haar eerste duik onder 55 seconden. Die 54"84 brengt Laureys op de eerste plaats op de Europese jaarranglijst bij de U18 en op de dertiende plaats op de wereldwijde jaarranglijst. **Nina Hespel/DCLA** liep eveneens een nieuw PR met 55"04. Bij mannen kregen we andermaal een Nederlandse zege. **Jochem Dobber** bleef met 45"52 zijn landgenoot **Liemarvin Bonevac** voor met 45"68. **Alexander Doom/AVR** liep vanuit de buitenste baan naar een tijd van 45"96, zijn allereerste duik onder 46 seconden. Op die manier nestelt Doom zich op de elfde plaats aller tijden alle categorieën. **Dylan Borlée/OEH** liet met 46"40 een seizoensbeste noteren.

Alexander Doom: "Na mijn spierscheur op het EK heb ik mentaal een moeilijke periode gehad. Maar ik heb vrij snel de knop kunnen omdraaien en de draad op training opnieuw kunnen oppikken. Mentaal zat het daardoor beter, waardoor de trainingen heel vlot verliepen. Ik heb even rust moeten nemen én misschien was dat net een voordeel na een zware winter. Mijn laatste 400m in openlucht was al bijna twee jaar geleden, dus het doet deugd om zo'n chrono neer te zetten als opener. Normaal gezien is mijn eerste 400m altijd mijn traagste, dus ik hoop dat ik zoiets kan herhalen. De focus ligt op het BK AC en ik wil zeker nog sneller gaan. Mijn doel is om een plekje te bemachtigen bij de Belgien



Femke Bol op weg naar een toptijd

Behind you

for what's ahead



Tornados met het oog op Tokio. Ik kan wel nog wat snelheid gebruiken om progressie te maken, want zowel qua weerstand als uithouding zit het echt al goed."

NOG MEER RECORDS OP 800M

Op de 800m kregen we een knap duel tussen Belgisch recordhouder op de 1500m, **Ismael Debjani/CABW** en 800m specialist, **Aurèle Vandeputte/HAC**. Op het einde kwam Vandeputte nog sterk opzetten, maar Debjani hem nog net afhouden om te finishen in een nieuw PR van 1'46"31. Vandeputte finishte in 1'46"39 en duikt daarmee voor het eerst onder 1'47" en komt met zijn tijd op een veertiende plaats aller tijden terecht.

slim zijn om meteen een bepaalde limiet te gaan nastreven. Er is namelijk een verschil tussen willen en doen. De kans is groot dat die limiet dan in mijn hoofd kruipt en dan leg ik mezelf te veel druk op. Ik hoop vooral op een paar snelle wedstrijden."

Achter Debjani en Vandeputte lukte Vlaams kampioen **Tibo De Smet/RCG** ook een persoonlijk record met 1'48"09. De limiet van 1'47"76 voor het ECU23 komt daardoor in de buurt voor De Smet. Bij de vrouwen ging de zege naar de Franse **Charlotte Pizzo** met 2'01"53. **Annelies Nijssen/ATLA** ging tijdens de IFAM op zoek naar een snelle wedstrijd om haar PR aan te scherpen. Missie geslaagd, want met 2'05"78 dook ze voor het eerst onder 2'06". Nijssen

Vandeputte en Debjani in een spannende eindstrijd



Aurèle Vandeputte: "Het ging heel goed. Op training zit het vlot en ik had tijdens een 400m op de micrometing in Oordegem bewezen dat het ook op snelheidsvlak snor zit. Ik wist dus dat het goed zou kunnen worden, maar die eerste wedstrijd op 800m blijft telkens afwachten. Meestal heb ik toch wat ritme nodig. Vandaag ben ik gewoon gestart om in de top vijf te finishen en dat heeft geloond. Ik voel daarnaast dat er echt nog marge is. Die 1'47 was normaal terrein geworden, maar ik wilde toch echt een grote sprong maken. Met mijn nieuw PR kan ik hoger mikken, zeker met het oog op internationale wedstrijden."

"We zijn blijven werken en erin blijven geloven. Ik heb daarnaast fysiek een paar moeilijke jaren achter de rug met blessures die ook niet meteen gerelateerd waren aan de sport. Vorige winter was alvast goed en ook het EK indoor was in orde. Jagen op bepaalde tijden is niet altijd een hulp, want vandaag ben ik gewoon met de ingesteldheid vertrokken om te durven. Ik denk echt wel dat ik onder 1'46 kan duiken. Het wordt niet makkelijk om de juiste wedstrijd te vinden. Het zou echter niet

werd daarmee derde achter Pizzo en de Nederlandse **Bregje Sloot** en komt met haar tijd op de achtste plaats op de Europese jaarranglijst terecht. Nijssen bleef ook amper drie honderdsten boven van de limiet voor het WKU20 in Nairobi, waarvoor nog enkele junior zich kon plaatsen.

BELOFTES PAKKEN STERK UIT

Voor de start van de 1500m stonden eerst de aflossingen op de 4x100m op het programma. Bij de vrouwen haalde geen enkele ploeg de finish. De mannen verging het beter en de AC-ploeg, met **Antoine Snyders/WACO**, **Camille Snyders/WACO**, **Jordan Paquot/SER** en **Kobe Vleminckx/LYRA** won in 40"43 voor de U23-ploeg. Met 40"65 bleef de belofteploeg met **Amine Kasmi/RESC**, **Yoran Deschepper/MACW**, **Dries Vergaelen/RCG** en **Niels Kerkhofs/AVT** boven de gevraagde 40"00 voor het ECU23. De junioren brachten twee ploegen op de been en gingen op zoek naar de limiet van 41"50 voor het ECU20. De eerste ploeg, met **Olivier Lifrang/WS**, **Emiel Botterman/DEIN**, **Timber Huysmans/GRIM** en **Luca Laurent/SMAC**, slaagde bij hun eerste poging al meteen in hun opzet. Met 41"33 verzekeren de junioren zich voor Tallinn.

Nadien begonnen de mannen aan hun 1500m. **Thomas Vanoppen/ACHL** bracht zijn PR twee weken geleden op 3'39"93 in het Duitse Karlsruhe. In Oordegem schreef Vanoppen de snelste reeks op zijn naam en deed opnieuw beter dan ooit met 3'38"48. Achter hem doken ook **Louis Vandermessen/CABW** met 3'38"72 en **Pieter Sisk/DCLA** met 3'39"50 onder de limiet van 3'41"38 voor het ECU23.

Thomas Vanoppen: "Ik denk dat dit een betere wedstrijd was dan die in Karlsruhe met ideale omstandigheden en snellere tussentijden. We zijn ook twee weken verder, waardoor de specifieke procentjes voor die 1500m erbij zijn gekomen. Vooraf zei ik tegen mijn trainer Rik Didden dat ik volop voor 3'38 ging. Met de limiet al op zak was het vooral een verhaal van snel te lopen en dat is meer dan gelukt. De afgelopen jaren liep ik vaak langer

Thomas Vanoppen duikt naar winst



werk, maar die 1500m is zo'n fantastische discipline. Ik doe het zo graag, want het is een ultieme combinatie van verzuring en fysiek vermogen. De dynamiek van het koersen in zo'n 1500m, daar leef ik voor. Het is echt iets voor jonge kerels zoals ik."

"Het werkt aanstekelijk bij de beloftes door het succes van de anderen. Er zijn jaren geweest waarin je met 3'39 met kop en schouders boven de rest uitstak. In onze lichting is dat verre van het geval. Met het oog op 2024 zal toch zeker één van ons richting Parijs trekken voor de Spelen."

gekend. Een trainerswissel en bijhorende mentaliteitsswitch laten zich nu voelen en dat doet enorm veel deugd, zeker na twee jaar zonder echte uitschieters. De sleutel tot succes is absoluut geduld en blijven werken op dagelijkse basis. Ik ben tevreden met de progressie die nu volgt dankzij de huidige aanpak en de rest gaan we stap voor stap bekijken. Het is fijn om met zo'n sterke lichting bij de beloftes zitten. Hopelijk kunnen we in Tallinn iets moois neerzetten met het Belgische trio. Al kunnen de namen nog veranderen, want er zijn nog kapers op de kust."

vlnr. Vanoppen, VanderMESSen, de Fransman Szot en Sisk



Het kan alleen maar een motivatie zijn om te blijven werken. In mijn geval liggen die Spelen nog verder weg dan voor pakweg mijn trainingsmakker Jochem Vermeulen die slechts anderhalve seconde van de limiet zit. Ik weet dat ik nog snelheid nodig heb, waardoor de 800m lonkt. Een echte wedstrijd op die afstand overweeg ik niet meteen, aangezien ik eerder een soort test op training wil afwerken. De komende periode trek ik een tiental dagen naar Portugal om me in het goede weer voor te bereiden op het EK, maar ook op de Nacht in Heusden. Hopelijk kan ik in die periode drie sterke 1500m-wedstrijden afwerken met de Nacht en de reeksen en laten we hopen ook de finale in Tallinn. Die finale is een doel op zich. Zelf heb ik nog geen ervaring op de piste, maar gelukkig kan ik rekenen op een trainer met tonnen ervaring."

Louis VanderMESSen: "Ik kan het echt nog niet geloven. Ergens in mijn hoofd speelde het idee om later dit jaar wel onder 3'40 te duiken, maar om nu zelfs al onder 3'39 te zitten had ik niet voor mogelijk gehouden. Vooraf was de limiet bij de beloftes het grote doel, wat op zich al stevig zou zijn. Nu duik ik twee en een halve seconde onder de limiet, dus missie meer dan geslaagd. Als junior heb ik veel moeilijkheden

Pieter Sisk: "Ik kwam wat onzeker naar hier, omdat ik geen idee had wat ik moest verwachten tijdens een 1500m. Gelukkig had ik vertrouwen opgedaan na die goede 800m-wedstrijden van de afgelopen weken. Daarnaast kon ik me optrekken aan de trainingen in het gezelschap van echte afstandslopers zoals John Heymans en Guillaume Grimard, dus die mannen hebben me op conditioneel vlak echt geholpen. Er stond ook niet echt druk op

de ketel, aangezien ik al een limiet op zak had. Daardoor heb ik gewoon kunnen lopen voor de zege en die tweede limiet is alleen maar mooi nieuws"

"Ik heb natuurlijk al even overlegd met mijn trainer Ivo Hendrix over wat mijn keuze zal worden op het EK. Op een kampioenschap gaat het vaak wat trager in de reeksen van een 1500m, waardoor ik met mijn eindschot meer kans maak. De komende weken moeten dat uitwijzen, zowel op training als op wedstrijden. Ik voel me ook als het ware herboren na twee moeilijke jaren. Het voelt alsof ik meer gefocust werk en daarnaast meer voeling heb met mijn capaciteiten als atleet. De motivatie is door de vele blessures alleen maar gegroeid. Nu staan de examens gepland, vergezeld van een rustig trainingsblok. De piek ligt op het EK. Ik hoop daarnaast ook het BK AC en Luik of Heusden mee te pikken. Op het EK wil ik me bewijzen, maar ook daarna mag het hard gaan. Met 1'47 en 3'39 ben ik nog niet geheel tevreden, dus ik hoop zeker in het tweede deel van de zomer nog wat snelle races voorgeschoteld te krijgen."

Bij de vrouwen was de Franse Margaux Sieracki de beste in 4'17"08. De beste Belgische werd Lucie Grandjean/BBS in 4'26"01. De scholieren Charlotte Penneman/ACW (4'27"63) en Fien Peusens/ATLA (4'28"41) lieten zich ook opmerken met nieuwe persoonlijke records.

GRIMARD HAALT ZIJN GRAM

Op de 5000m was Michael Somers/LYRA als derde ook beste Belg met 13'37"67. Guillaume Grimard/DCLA kon zich met 13'50"90 nog net in de top tien nestelen. Maar belangrijker, met die tijd doet hij beter dan de limiet van 13'54"62 voor het EJU23, waardoor ook Grimard zijn mag

Guillaume Grimard



opmaken voor een trip richting Tallinn. De winst was voor de Eritreeër **Samuel Habtom** in 13'25"48.

Guillaume Grimard: "Het is een gek parcours geweest de afgelopen maanden. Zo'n twee weken na het BK veldlopen lukte lopen niet meer en kreeg ik een enorme zwelling in mijn kuit. De dokter sprak in eerste instantie van een trombose, maar na een scan bleek het om een spierscheur te gaan. Het was schrikken, zeker omdat ik een kleine maand aan de kant zou staan. Na twee weken kon ik echter in alle rust de trainingen hervatten tegen doktersadvies in."

"De tijd begon natuurlijk te dringen om die limiet te lopen. Vandaag was de meest perfecte koers, want het weer was ideaal voor een 5000m. Daarnaast kon ik rekenen op een ideaal groepje met een sterke haas in de persoon van Lahsene Bouchikhi. Dat maakte van de hele opdracht een aangenaam gebeuren. De komende weken kan ik helaas geen beroep doen op mijn vaste trainingspartner John Heymans, aangezien die een stressfractuur heeft opgelopen. De bedoeling is vooral om aan mijn eindschot te werken zodat ik op het EK kan meestrijden als het tempo met een ruk de hoogte ingaat. Een echte planning met mogelijke wedstrijdprykkels is er voorlopig niet. Als ik progressie kan blijven boeken zoals de afgelopen weken, dan loop ik binnenkort 12 minuten (lacht)."

HORDENTRAINING BIJ DE MINIEMEN LEVERT OP

Op het laatste loopnummer van de avond kwamen zelfs nog twee limieten uit de bus. **Rayan Vanderpoorten/KAAG** won vorig weekend nog het Allianz Kampioenschap van Vlaanderen op de 1500m, maar gisterenavond kwam hij in actie op de 3000m steeple. Vanderpoorten won de tweede reeks in 8'45"46 en dook onder de limiet van 8'53"18 voor het EKV23. Met **Remi Schyns/HERV** verzekerde zich nu al twee beloftes voor de 3000m steeple. **Clément Labar/ARCH** zorgde in de achtergrond van de tweede reeks voor de laatste limiet van de avond. Met 9'07"85 bleef hij onder de gevraagde 9'08"67 voor het EKV20.

Rayan Vanderpoorten: "Ik heb mezelf verrast, want ik ben nog niet lang bezig met die steeple. Een achttal weken geleden ben ik begonnen met horden op training. Mijn techniek was toen echt niet om over naar huis te schrijven, want ik liep geregeld naast de horden op training. Het leek daardoor een lastig verhaal, maar week na week boekte ik progressie. Gelukkig heb ik bij de miniemen ook aardig wat training op de horden gekregen en dat heeft toch wel

Rayan Vanderpoorten werd vorige week Vlaams Kampioen in Lebbeke op de 1500m

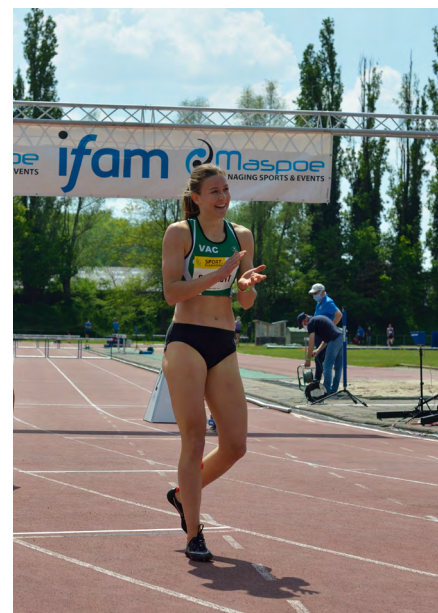


een verschil gemaakt. Tijdens de Ramadan heb ik kleinere volumes gedraaid en voelde ik ook dat mijn lichaam het moeilijker had. Daardoor was de echte aanloop naar de IFAM relatief kort. Ik kan het nog altijd moeilijk geloven. Het EK voor beloftes zag ik echt niet aankomen. Op de 1500m hoop ik zeker nog een mooie chrono neer te zetten. Mijn Belgisch verhaal houdt in augustus ook voor een tweetal jaar op, aangezien ik naar de Verenigde Staten trek om er te studeren en te trainen. We zullen zien wat dat geeft, maar eerst is er natuurlijk dat EK waar ik vooral ervaring wil opdoen. Het is een grote opsteker dat ik aan die limiet heb voldaan. In het verleden heb ik mezelf te veel druk opgelegd en dat is een belangrijke les geweest om nu wel te slagen."

Clément Labar: "Dit komt toch wel als een verrassing, want ik sukkelde de afgelopen week met een zware verkoudheid, waardoor ik op trainingsvlak weinig werk kon verzetten. Ik hoopte om in de buurt van 9'15 te komen aangezien ik een rotweek achter de rug heb, waardoor mijn chrono des te meer ongelooflijk is. Het is een droom die uitkomt om de Belgische kleuren te mogen verdedigen. Door die verkoudheid ben ik rustig gestart om halfweg te voelen dat er nog voldoende gas in de tank zat. Vervolgens ben ik in de slotkilometer beginnen versnellen om zo onder de limiet uit te komen. Ik ben absoluut in de wolken en ga nu herbronnen met mijn coach om mogelijk ook een gooi te doen naar de WK-limiet op het EK."

Met de limieten op de steeple werd de dag afgesloten met acht nieuwe limieten voor internationale kampioenschappen en drie nieuwe Flanders Cuprecords. De IFAM doet zijn sterke reputatie daardoor alle

eer aan. De uitslagen van de IFAM vind je [hier](#) en het overzicht van de internationale kampioenschappen vind je [hier](#).



Cover Paulien Couckuyt viert na het behalen van de Olympische limiet
Foto Johnny De Ceulaerde

Vlaamse Atletiekliga vzw

@letieklev 16; maandag 31 mei 2021

FOTO'S: Johnny De Ceulaerde

TEKS: Quinten Lafort (reacties) & Ben Ghyselinck (verslag)

LAY-OUT: Ben Ghyselinck

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.