



# Seniores sterk op Antwerps kampioenschap

*Bornem (SPBO) 28 april & Turnhout (ATAC) 29 april - De weergoden waren de Antwerpse atleten gunstig gezind want zowel in Bornem als in Turnhout stond er een zeer matig windje en waren de temperaturen zacht te noemen. Met enkel een miezerig buitje als spelbreker, hoopten de meesten er, in hun eerste seizoensmeeting, het beste van te maken. Vooral de seniores toonden zich van hun beste kant waardoor dit één van de sterkste kampioenschappen werd van de afgelopen jaren.*

Dé meest beklievende wedstrijd werd ongetwijfeld het hoogspringen seniores mannen. Voor het podium was een sprong van 1m96 nodig maar vooral voor het goud werd er gebikkeld op het scherpst van de snee. **Wim Marynissen/AVKA** ging uiteindelijk over 2m05 maar moest de titel alsnog aan **Arne Peeters/LYRA** laten. Die had op dezelfde hoogte iets minder pogingen nodig. Ook Tom Goyvaerts/BRAB begon goed aan zijn zomer. In het speerwerpen was hij met zijn 74m80 ongenaakbaar. Vincent Van den Bosch/DUFF (69m25) werd een mooie tweede. Voor Mats Lunders/LYRA werd het PK een tussenstap richting BK 10.000m. Om wat snelheid te trainen koos hij voor de 1500m en niet zonder succes want hij won in een snelle 3'51"48. Stef Vanhaeren/KAPE won de 400m horden in 52"75 maar moest het goud op de vlakke baanronde aan Jente Bouckaert/LIER (48"11) laten. Stef (48"34), Bram (48"80) en Tim Vanhaeren (49"30) bezetten na de Lierenaar de volgende ereplaatsen. Bij de vrouwen viel de sprintsuprematie van de RAM-seniores op. Sofie Daelemans zorgde voor een unieke triple: een dag na haar winst op de 400m (56"65), domineerde ze ook de 100m (12"29) en de 200m (25"41). Haar clubgenote Sofie Lauwers werd kampioene 400m horden (63"51) en 800m (2'16"96). De spreekwoordelijke 'witte merel' was dit jaar junior Stuart Dutamby/BVAC. De onbekende atleet ging,

*Een letterlijk hoogstaand podium bij het hoogspringen. Arne Peeters (midden) liet met 2m05 liefst vier AVKA-springers achter zich. Daarvan klarede Wim Marynissen dezelfde hoogte als de winnaar en kreeg Thomas Crauwels met 1m96 het brons. Ruben Devriese en Sander Verduyn volgden nog met 1m93. De nationale kampioen 4xhoogspringen is al gekend... [Foto: Luc VAN DE VREKEN]*



schijnbaar vanuit het niets, met de provinciale 100m-titel (11"11) aan de haal. In de 200m nam Neil Akenzua/ABES echter wraak door 22"29 te klokken en Stuart (22"96) naar plaats twee te verwijzen. Voor cadette **Paulien Couckuyt/AVKA** werd het een tweedaagse triomftocht. Met vier provinciale titels werd ze de grote slokkop in haar categorie. Het begon met winst over 300m horden (44"75) om vervolgens ook het verspringen (5m54), de 100m (12"53) en de 200m (25"69) op haar naam te schrijven. Haar mannelijke leef-

tijdsgenoot Vincent Laporte/AVZK was duidelijk de beste werper. Zowel met de speer (59m95) als met de discus (48m65) duldde hij niemand in zijn buurt. En voor familiesucces moeten we bij de Seutins/LYRA zijn. Senior Rodric schreef de 110m horden op zijn naam in 15"23. Jongere broer Bernard deed hetzelfde bij de scholieren (15"03). Even later was hij met een sprong over 4 meter ook de beste met de polsstok.

Johan PERMENTIER

## Kristof stilaan weer de oude

Het was de laatste jaren vrij stil rond **Kristof Beynas/ACHL**. Onze nationale sprinthoop van enkele jaren geleden vocht na blessures echter terug en kende een zeer degelijke winter. Nu bewijst hij dat er opnieuw rekening met hem gehouden moet worden want met 10"70 in de PK-finale van de 100m, kende hij zijn snelste seizoensopener ooit. Nu hij voor de tweede keer vader werd, droomt hij toch weer van internationale wedstrijden. "De situatie is nu totaal anders dan enkele jaren geleden want vroeger ging ik op stage en daar was, door de geboorte van mijn tweede kindje, geen tijd voor. April is sowieso een opbouwmaand dus wou ik me voor het eerst sinds vele jaren nog eens testen op het PK. Nooit eerder opende ik zo snel en dat biedt perspectieven. Voor een 200m is het nog wat vroeg want het hoogtepunt van mijn seizoen ligt later. Ik wil schitteren op het BK en de IFAM-meeting. Ook wil ik opnieuw onder de 10"40 duiken en eventueel als 'amateur' naar het EK gaan. Het is een kwestie van mijn oude trainingsritme weer te vinden en dan lukt het me misschien. Ik ben blij dat ik voor dit PK gekozen heb."

## Elise pakt scholierendubbel

Even leek Rani Nagels/ABES dé absolute uitblinkster bij de scholieren meisjes te worden. In een spannende 400m-tweestrijd met Renée Eykens/KAPE toonde ze zich met haar 57"52 nipt de betere. Een dag later botste ze, zowel op de 100m als de 200m, op een ijzersterke **Elise Mehuys/LYRA**. Ondanks haar Vlaamse indoortitel van de 200m, was het Elises eerste provinciale succes. "Ik werd nooit eerder provinciaal kampioene en het was mijn ambitie om daar verandering in te brengen. Deze winter was Rani nog de betere en ik wist dat zij mijn grootste concurrente zou worden. In mijn reeks van de 100m liep ik met 12"60 meteen een fors nieuw persoonlijk record. In de finale ging het nog eens 7 honderdsten sneller en ik kon Rani nog net voorbij gaan. Dankzij een betere start zit er zeker nog een snellere toptijd in. Met mijn 200m ben ik minder tevreden want ik ging te traag van start en had moeite om Rani te remonteren. Pas in de laatste 30m ging ik voorbij haar en wist alsnog mijn tweede titel te veroveren. Nu deze leemte op mijn palmares is opgevuld, kijk ik al uit naar de Vlaamse en Belgische kampioenschappen. Ik wil dit jaar nog onder de 12"40 en de 25"00 lopen."

## Provinciale voorjaarspraat

**Wim Marynissen/AVKA** (Senior. Hoog, 2de met 2m05; Ver, 3de met 6m83): "Het is uiteraard eervol verliezen als je 2m05 springt. Verspringen was de vorige jaren mijn hoofddoel maar deze winter trainde ik terug op het hoogspringen. Ik miste 2m08 maar nipt, dus als alles meezit spring ik dit jaar nog een nieuw record."  
**Sofie Daelemans/RAM** (Seniore. 100m, 1ste in 12"29; 200m, 1ste in 25"41; 400m, 1ste in 56"65): "Zaterdag was ik wat ziek geworden, maar dat verhinderde mij blijkbaar niet om toch behoorlijk te lopen. Zondag voelde ik me al weer wat beter en dat kwam vooral tot uiting in de 100 meter. Over mijn 200m ben ik niet tevreden want mijn start was totaal niet goed."

**Matthias Quintelier/ZWAT** (Cadet. Kogel, 1ste met 16m11; Discus, 2de met 43m01): "Ik ben totaal verrast over mijn kogel. Ik had een goede winter maar dat ik meteen een provinciaal record zou werpen, was onverhoopt. Ik heb er trouwens een zeer constante kogelcompetitie opzitten want bijna al mijn pogingen gingen over de 15m50."  
**Andy Groffen/AVKA** (Senior. 800m, 1ste in 1'53"50): "Ik liet het initiatief aan de ACHL-lopers want op papier waren zij sneller dan ik. Ik wou tactisch lopen want ging gewoon voor een medaille. Op het einde had ik echter nog iets over om te versnellen en won al bij al nog vrij gemakkelijk. Ik wil nu zo snel mogelijk onder de 1'50" duiken."