Nina Hespel springt zich in de kijker

Ondanks het alles behalve atletiekvriendelijke weer, konden heel wat cadetten en scholieren zich toch overtreffen tijdens deze VAL-kampioenschappen. Eerstejaarscadette Nina Hespel/DCLA verbeterde in het hoog haar persoonlijk record tot 1m74 (8ste AT) en eerstejaarsscholiere Bloeme Peeters/AVZK zette met 6'58"71 (7de AT) een razendsnelle 2000m steeple neer. De 3m40 van cadette Hanne Borstlap/ACHL en de 3m90 van scholiere Hanne De Baene/OB met de polsstok en de 5m56 van Eve Willems/VAC in het ver, waren weliswaar geen PR's, maar gezien de omstandigheden zeer sterke prestaties.

De kleinste springt het hoogste: Nina Hespel (tweede van links) pakt uit met een indrukwekkende 1m74. Zita Goossens (links, 1m63) en Britt Maas die met Jacey Coene het brons deelt met 1m50, moesten het meesterschap van de Leuvense ondergaan.

Cadettten

Lotte De Foer/ACW kroonde zich met grote voorsprong tot spurtkoningin bij de cadetten. Ze won zowel de 100m (12"14 bij 3,7m rugwind) als de 200m (25"67 bij 1,9m meewind). In de 400m maakte Sara Wagemans/ADD haar favorietenrol helemaal waar. Als enige dook de Limburgse onder de grens van de 60 seconden. 59"76 was haar winnende tijd. Anke Van Puyvelde/AVLO (60"06) en Charlotte Hargreaves/AVKA (60"75) stonden naast haar op het podium. Vooral voor Hargreaves een mooie prestatie aangezien de dochter van master Steven Hargreaves pas met de vijfde prestatie stond ingeschreven. In de 800m stond er geen maat op haar gewezen clubmaatje Laura Schadron/ZWAT. Na een trage doorkomst nam ze in de tweede ronde het initiatief. In een langgerekte eindsprint moest ze tot het einde alles geven om de rest achter zich te houden. Maar ze hield zeer vlot stand en won in 2'18"80 voor Leontine Versyck/HCO (2'19"55) en Leonie Lahey/VOLH (2'21"12). In de 1500m werd er stevig doorgelopen. Nanouk Stevens/ACW kon in de laatste ronde nog een extra versnelling plaatsen en op die manier haar laatste concurrente, zilveren medaillewinnares Lynn Dekeyser/AVR (4'44"85), ruim anderhalve seconde achter zich houden. De klok voor Stevens stopte bij 4'43"30. Jana Van Lent/VOLH (4'53"83) werd derde op ruime achterstand. In de 1500m met waterbak en hindernissen, was Febe Triest/HAMM de snelste in 5'21"84.

Sara Wagemans neemt de baanronde voor haar rekening.

Eline razendsnel

De 300m horden was één van de weinige wedstrijden die in droog weer kon afgewerkt worden. Eline Claeys/ATLA profiteerde daar maximaal van door te winnen in een fameuze recordverbetering van 45"36 tot 43"94. Dat is de tiende prestatie aller tijden. De nummer drie van de inschrijvingslijst was daarmee één van de vele verrassende winnaressen op het KVV. Eerstejaars, favoriete Lisse Thyssen/AVLO, snelde naar het zilver in 44"34 en regerend nationaal kampioene Louise Craemers/DCLA won brons in 45"76. In de 80m horden ging Lynn Beck/KAPE met de zegebloemen aan de haal. Vooraf stond ze pas met de vierde prestatie (11"94) ingeschreven, maar ondanks het slechte weer, kon de eerstejaars zichzelf overtreffen en winnen in een dik PR van 11"66. Twee andere eerstejaars, favoriete Angel Agwazie/ACME (11"79) en Nina Hespel/DCLA (11"84), maakten het podium compleet.

Nina wipt over 1m74

Meerkampster Nina Hespel won overigens ook het hoogspringen met 1m74. Ze komt daarmee naast Noor Vidts en Natalja Jonckheere op de achtste plaats in de ranglijst aller tijden. Hespel is de zoveelste vrouwelijke meerkampster die aardig kan hoogspringen. Al is het altijd moeilijk om vergelijkingen te maken op deze jonge leeftijd. In het verspringen stond er geen maat op Eve Willems die een hoogstaande competitie naar haar hand zette en na een mooie sprongenreeks met 5 pogingen van voorbij de 5m40 won met 5m56 (met 2,4m meewind). Eerstejaars Lieselot Van Laere/ACW rijfde de zilveren medaille binnen met 5m34 en thuisatlete Jitse Steemans/LYRA kreeg het brons om de hals gehangen van Lyra-icoon Mathias Broothaerts die voor de gelegenheid de verspringmedailles mocht uitdelen. In de superspannende hinkstapcompetitie triomfeerde Margot Delbare/AVT met 10m88 voor Britt Maas/ESAK en Maite Beernaert/HAC die met 10m53 ex

aequo eindigden. Maar het zilver ging naar de Essense omdat zij een betere tweede sprong kon voorleggen. Het polsstok was een kolfje naar de hand van Hanne Borstlap. De Herentalse is met een PR van 3m56 de op één na beste aller tijden bij de cadetten. Ze maakte die status ook waar door in slecht weer over 3m40 te wippen.

Mila wint discus

In het discus stond er geen maat op Mila Savelkouls/ATLA die na een solide wedstrijd met 34m75 de titel op zak mocht steken. In het speerwerpen loste lijstaanvoerster Ann Telemans/AVT de verwachtingen in: 38m27 bedroeg haar winnende poging. Thuisatlete Sam Theeuws/LYRA bewees dat ze meer kan dan heel snel spurten. Ze haalde zilver met een PR van 33m67. Het brons ging naar Jeniffer Vlummens/ROBA met 33m49. Dani Maluta/ACKO was met 13m62 afgetekend de beste kogelstootster.

Natte Netecadetten

Eve Willems.

Eve Willems/VAC (Goud ver met 5m56 en 10de kogel met 11m23): *"Door het slechte weer had ik niet gedacht dat ik zo ver zou springen. Dit is voor mij een seizoensbeste. Vorig jaar op het Belgisch kampioenschap sprong ik mijn persoonlijk record van 5m60. Dat record zou ik heel graag nog verbeteren dit seizoen. Misschien volgend weekend al en anders op het BK volgende maand. Ik sprong vandaag ook een hele goeie reeks: al mijn sprongen waren voorbij de 5m40. Ik nam ook deel aan het kogelstoten, maar dat ging iets minder goed."*

Mila Savelkouls/ATLA (Goud discus met 34m75 en 4de kogel met 12m36) : *"Tijdens het inwerpen had ik een paar keer voorbij de 37 meter gegooid. Maar mijn eerste worp was slechts ongeveer 31 meter ver. Uiteindelijk ben ik nog heel goed geëindigd. Ik haalde nog 34m75 bij mijn zesde poging. Daar was ik nog redelijk tevreden mee. Over mijn kogelstoten ben ik teleurgesteld. Het is jammer dat ik niet op het podium stond. De vierde plaats is de meest ondankbare die er is. Nu ga ik nog goed trainen tot aan het BK. Daar hoop ik om wel het podium te halen in het kogelstoten. In het discus wil ik daar ook opnieuw sterk presteren. Ik zou heel graag de 35 meter halen."*

Hanne Borstlap/ACHL (Goud polsstok met 3m40): *"Het ging veel beter dan in de voorbije wedstrijden. Ik begon pas op 3m20 en toen ik daar bij mijn eerste poging over ging, wist ik al dat de titel binnen was. Vanaf dan kon ik zonder druk springen op 3m40 en dat lukte ook. Ik heb nog geprobeerde op 3m57, maar dat haalde ik net niet. Het was zeer nipt op 3m57. Ik denk dat ik het wel op het weer mag steken. In goeie weersomstandigheden zou die ik die 3m57 misschien wel gehaald hebben. Maar ik ben toch al heel blij met 3m40. Volgend weekend neem ik deel aan een* Street Vault *in Waremme. Ik hoop om tijdens het BK 3m60 te springen. Ik voel dat het erin zit."*

Laura Schadron/ZWAT (Goud 800m in 2'18"80): *"We waren redelijk traag bezig in de eerste ronde. Ik wist dat het een hele zware tweede ronde zou worden. Het tempo ging serieus omhoog. Dit is mijn eerste Vlaamse titel 800m. Maar ik werd al wel eens Vlaams kampioene cross. Ik ben echt heel tevreden. Op het BK zou een podiumplaats heel mooi zijn. Mijn tijd vond ik heel goed, maar ik kwam toch vooral naar het kampioenschap om een medaille te halen en dat is gelukt. Dat was voor mij toch het belangrijkste."*

Lynn Beck/KAPE (Goud 80mH in 11"66 en 5de ver met 5m22): *"De 80m horden is toch wel het nummer dat ik het liefste doe en waar ik het meest op train. In het begin van het seizoen sukkelde ik wat met een blessure. Het wilde toen nog niet echt lukken. Maar de laatste weken heb ik wel heel goed kunnen trainen op de horden. Ik verbeterde mijn record. Het verspringen ging ook heel goed. Ook daarop verbeterde ik mijn PR tot 5m22. Ik had wel verwacht dat het een goed kampioenschap zou worden want ik zit goed in vorm en had goed getraind. Ik woon in Zoersel, maar ik train bij AC Kapellen. Dat is een eindje, maar ik heb in Kapellen met Paul Sauviller een hele goeie trainer. Dat maakt het wel de moeite waard om telkens naar Kapellen te gaan."*

Ann Telemans.

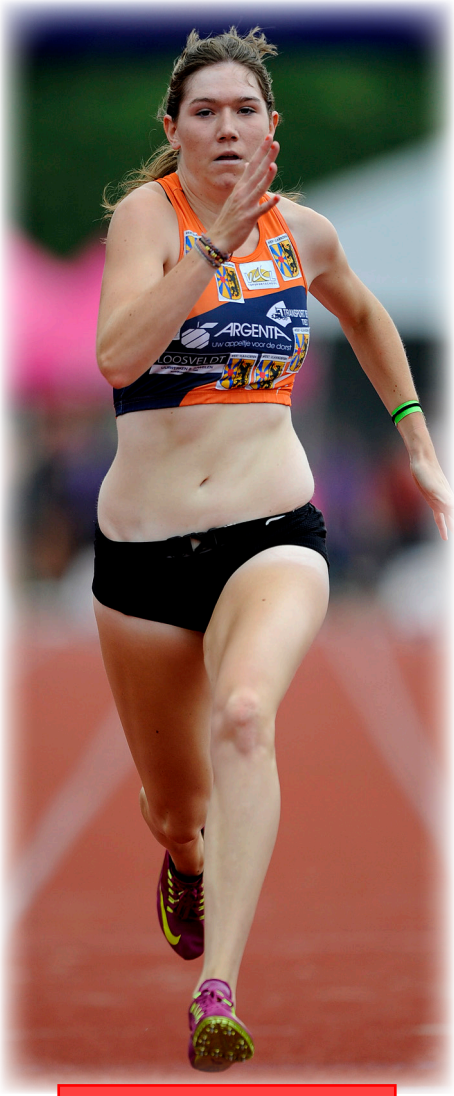
Sam Theeuws/LYRA (Zilver speer met 33m67 en Brons 100m in 12"44) : *"Op de FISEC-games in Malta ging het speerwerpen ook heel goed. Daarom wilde ik het nu nog eens opnieuw doen. Ik had door het slechte weer niet zo'n goed resultaat verwacht, maar ik gooide toch een PR. In de 100m werd ik derde. Ik ben wel tevreden over mijn kampioenschap."*

Lotte De Foer/ACW (Goud 100m in 12"19 en Goud 200m in 25"67) : *"Ik ben heel blij, maar het was alleen een beetje jammer van de te sterke meewind - 3,7m/s - in de finale van de 100m. Ik hoop nu om gewoon nog eens even snel te lopen op de 100m, maar dan met een correcte wind."*

Ann Telemans/AVT (Goud speer met 38m27): *"Vooraf had ik wel verwacht dat ik kon winnen. Het ging gezien de omstandigheden beter dan ik had verwacht. Mijn record is 42m26. Mijn volgende doel is het Belgisch kampioenschap. Ik doe een beetje vanalles maar het speerwerpen is toch wel veruit mijn beste nummer. Ik hoop om het Limburgs record te pakken. Dat staat op 43m54 en houdt al dertig jaar stand."*

Scholieren

Hanne Claus/AVMO mag zichzelf de snelste VAL-scholiere noemen. Nadat ze eerst de 100m won in 12”07 voor Franne Flossy/RCT (12”35) en Kine Gaye/RCG (12”49), was ze nadien ook de beste in de 200m in 25”04. Hanne Vancamp/OLSE (25”27) en Bo Brasseur/DCLA (25”40) stonden naast haar op het 200m-podium. Helaas voor de spurtsters blies de wind in beide finales te fel in het voordeel. In de 400m stormde Rani Baillievier/OLSE naar de titel in 57”40. Ook zilveren Messalina Pieroni/LOOI (57”97) en bronzen Ilkje De Vlieger/EA (59”15) doken onder de 60 seconden. Beste 800m-loopster was Celine Roelens/HCO die won in 2’19”03. Dankzij een vinnig eindsprintje kon ze vlot afstand nemen van Eva De Rooy/ACBR (zilver in 2’20”21) en meerkampster Hanne Van Loock/DCLA (brons in 2’20”48). In de 1500m won Katinka Bassleer/AVZK op imposante wijze. Ze nam al vroeg de leiding en liep uiteindelijk een handvol seconden voorsprong bijeen op de concurrentie. De Belgische veldloopkampioene van 2013 deed de klok stoppen op 4’45”89. Stien Flossy/RCT (4’49”44) en Kamille Vandenberghe/ACME (4’49”93) vervolmaakten de top drie. Jammer genoeg stond er slechts één atlete aan de start van de 3000m. De dappere Renée De Witte/AVMO soleerde naar een logische titel in 12’04”10.



Hanne Claus met de sprintdubbel.

Bloeme klopt Aline

De steeplelopers mochten in het Netestadion in Lier pas als allerlaatsten aan de bak. Een groot deel van de toeschouwers was al natgeregend huiswaarts gekeerd. Maar de steeple leverde nog spektakel op. In de 2000m steeple startte provinciaal kampioene Bloeme Peeters/AVZK samen met een andere eerstejaars, Aline Delbaen/DUFF, als favorieten. Deze keer was Bloeme de beste van de twee. De eerstejaars gaf van in het begin de sterkste indruk en won de race in een zeer snelle 6’58”71. Slechts zes Belgische scholieren lieten ooit een betere steepletijd optekenen. Aline Delbaen, onlangs nog elfde op het EYOF bij de 2000m steeple in Georgië, kwam als tweede over de finishlijn na 7’10”04. Vasila Gounakis/AVT werd derde na 7’29”28. Voor Bloeme Peeters was de titel een mooie sportieve revanche, want op de B-meeting in Duffel op 20 juni waren de rollen nog omgekeerd. Daar was Aline nog de snelste van de twee waardoor ze het EYOF-ticket voor de neus van Peeters wegkaapte.

Indrukwekkende steeple van Bloeme Peeters.
Foto: Tomas SISK

Hanne & Jana

In de 100m horden haalde Hanne Vancamp de buit binnen. Met groot overwicht won ze de race in 14”22. Lien Torfs/ACHL (14”92) en Celien Pauwels/DAC (14”94) stonden niet op de foto. In de 400m horden was het Jana Horemans/VMOL die de snelste was in 65”36. Jana dikte na haar 400m-hordegoud haar medailletotaal nog aan met zilver in het hinkstap. Ze sprong 10m22. Enkel winnares Lio Mortiers/AVKA deed beter met 10m72. Celien Pauwels/DAC was de beste in het verspringen. De veelzijdige Dilbeekse zette een prima reeks op het bord: 5m46, x, 5m38, 5m36, 5m47, x. Nummer twee en drie, Emma Staelens/HAC (5m35) en Lien Torfs/ACHL (5m18) moesten nauwelijks onderdoen. Nicasina Rossaert/ACW zorgde in het hoogspringen voor een van de vele medailles voor Waasland. Ze klom 1m70 hoog. Hanne De Baene etaleerde haar meesterschap met de polsstok. Ze ging foutloos over 3m40, 3m60, 3m80 en 3m90 en faalde nadien drie keer op 4m10.

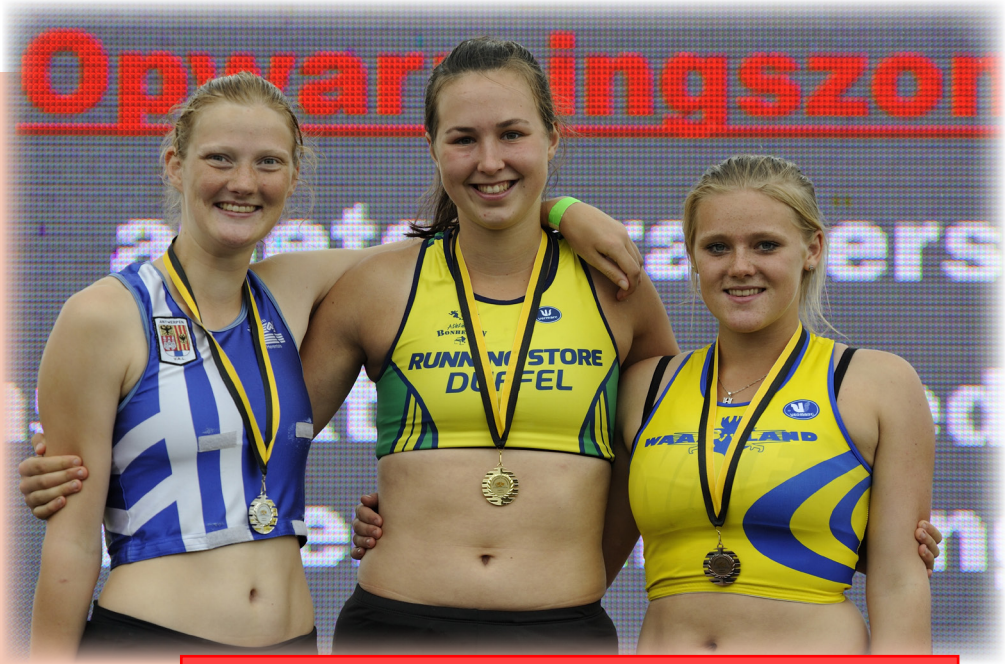
Trui wint speer en kogel

De beste werpster werd verrassend Trui Kerkaert/BONH. In het kogel stond de oudere zus van cadette Ruth Kerkaert ingeschreven met de zesde prestatie van 13m15. Maar ze overtrof zich. Dankzij een late uitschieter van 13m37 bij haar zesde beurt, won ze het goud. Zonder die sterke laatste poging zou ze vierde geworden zijn. Meerkampster Elise Helsen/ACHL (13m35) en Helena Van Der Gucht/ACW (13m15) moesten vrede nemen met zilver en brons. In het speerwerpen zette Trui Kerkaert de kers op de taart. Ze gooide haar speer naar een PR van 45m41. Met een bijzonder constante en sterke werpreeks (44m33, 45m41, 41m90, 42m56, 42m50) deed ze liefst vier keer beter dan haar oude PR van 42m47. Danilsa Capellan Minier/AVMO (37m58) won nipt de spannende strijd om het zilver van Kelly Van Petegem/STAX (37m46). In het discus ging Babette Vandeput/ATLA met een logische titel aan de haal. Haar schijf landde 43m19 ver. Thalissa Caers/VMOL werd tweede met 39m78 en Tyra Steur/HAC derde met 36m77.

Jana Horemans: eerst goud in de 400mH, nadien zilver in het hinkstap.

Natte Netescholieren

Trui Kerkaert/BONH (Goud kogel met 13m37 en Goud speer met 45m41): *"Dat ik de titel zou halen, had ik totaal niet verwacht. Vooraf stond ik ingeschreven met de zesde prestatie. Ik had 28cm achterstand op de vijfde. Ik had me er al een beetje bij neergelegd dat ik waarschijnlijk zesde zou worden. Maar het was een heel gekke wedstrijd. Het begon te stortregenen. Blijkbaar had dat op mij minder invloed dan op de rest. Bij mijn laatste poging verbeterde ik mijn record met 15cm tot 13m37. Het ging echt heel goed. Voor mij was kogelstoten niet het hoofddoel op dit kampioenschap. Ik had me vooral gefocust op het speerwerpen. Maar na deze prestatie kan mijn kampioenschap al niet meer stuk. Ik kan nu zonder druk deelnemen aan het speerwerpen. Aangezien favoriete Aude Scheldeman er niet bij is, hoop ik wel op een podiumplaats. Maar wat ik er ook presteer, mijn kampioenschap is al geslaagd."* Trui won later ook het speer met 45m41...



Trui Kerkaert bezorgt Bonheiden twee keer goud. Verwacht bij het speerwerpen, onverwacht bij dit kogelstoten, waar Elise Helsen (links) en Helena Van Der Gucht respectievelijk 2 en 22 centimeter te kort komen voor het hoogste trapje.

Hanne Vancamp/OLSE (Goud 100mH in 14"22 en Zilver 200m in 25"27): *"Ik had verwacht om iets beter te presteren op de 100m horden, want vorige week liep ik nog exact even snel als mijn persoonlijk record. Dit jaar zou ik nog heel graag onder de 14 seconden willen duiken. Mijn persoonlijk record is 14"07. De laatste tijd heb ik niet meer getraind op het verspringen. Door het EYOF, waar ik in de estafetteploeg meeliep, heb ik meer op de spurtnummers getraind."*

Celien Pauwels/DAC (Goud ver met 5m47 en Brons 100mH in 14"94) : *"Ik ben heel tevreden over mijn resultaat. Ik had helemaal niet verwacht dat het zo goed zou gaan, want de laatste tijd lukte het op training niet zo goed. Op het Vlaams kampioenschap meerkamp was mijn verspringen nog heel slecht. Maar het ging super vandaag. Ik haalde twee medailles, twee persoonlijke records en één clubrecord. Mijn seizoen is al redelijk geslaagd. Al wat er nog bijkomt, is mooi meegenomen. Verspringen is mijn beste onderdeel, maar meerkamp doe ik toch het liefst."*

Celine Roelens/HCO (Goud 800m in 2'19"03) : *"Ik wist dat ik nog een snelle tweede ronde in huis had omdat ik ook de 400m loop. Het ging redelijk vlot. Meestal ben ik op het einde redelijk snel. Op het BK hoop ik een medaille te halen, maar dat zal helemaal niet simpel worden want twee of drie heel sterke Waalse loopsters doen mee. Elise Vanderelst kan 2'07" lopen en dan zijn er ook nog Cameron Vandenbroucke en een andere atlete. Mijn record van 2'16"97 staat nog niet zo scherp. Ik denk dat ik die tijd nog veel kan verbeteren als ik eens een goede 800m met hazen kan lopen. Ik ben enkele weken geleden naar de Bakala-academy geweest en heb daar testen ondergaan. Daaruit bleek dat ik nog veel progressiemarge heb indien ik intervaltraining zou gaan doen."*

Celine en Celien. Oostendse Celine Roelens (links) wint de 800m-titel en Dilbeekse Celien Pauwels (rechts) is de beste in de verspringbak.

Links:
Zaterdag 15 augustus Lier:
Resultaten: http://liveresults.be/2015/kvv-cad-sch/schedule.html
Foto's: http://clubinkt.wix.com/mundi#!bk-scholieren-en-cadetten-lier-/c128w

@letiekleven verzonden: donderdag 20 augustus

Tekst: Bart SPRUIJT
Foto's: Luc DEQUICK
Podiumfoto's: Johnny DE CEULAERDE

IEDEREEN ATLEET
Crelan
PARTENA
CHOCOVIT
lotto
VAL VLAAMSE ATLETIEKLIGA
ethias

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.