Favorieten op de afspraak

Net zoals bij de mannen, maakten de meeste juniores en beloften vrouwen hun favorietenrol waar. Van een absolute topper als Nafi Thiam was helaas geen sprake en het moet gezegd dat de interesse voor dit late kampioenschap in het algemeen niet bijzonder groot was. Vooral bij de beloften bleven heel wat deelnemerslijsten onvolledig waardoor hier en daar de kritische opmerking wordt gemaakt of dit kampioenschap niet eens moet herbekeken worden. Maar zoals het spreekwoord zegt, hebben afwezigen altijd ongelijk en lieten de winnaressen toch nog mooie dingen zien.

Manon Depuydt: ***"een perfect kampioenschap."***

Juniores: eerstejaars meteen present

In tegenstelling tot de cadetten en de scholieren, waar nieuwkomers zich vaak even moeten aanpassen, waren de eerstejaarsjuniores ontzettend sterk. Van overgangsproblemen was er absoluut geen sprake want liefst acht van de elf titels gingen naar een eerstejaars. Alsof dat nog niet genoeg was, werden ook de overige podiumplekken veelal gevuld door jonkies want met twintig van de drieëndertig medailles bleken ze ontzettend dominant. Uiteraard was dit te danken aan de overstap van enkele absolute toppers die vorige zomer nog het mooie weer maakten bij de scholieren. Zo stond er absoluut geen maat op Hanne De Baene/OB in het polsstokspringen. De West-Vlaamse haalde eerder al de WK-limiet en zou zoals verwacht weinig concurrentie hebben. Niet dat zilveren Melanie Vissers/WACO (3m75) het zo slecht deed maar Hanne begon haar competitie pas op 3m70 en bij het overschrijden van de volgende hoogte was ze al zeker van winst. Na 4m00 besloot ze dat het welletjes was en liet de lat op 4m17, oftewel Belgische recordhoogte, leggen. Die hoogte bleek zaterdag nog buiten bereik maar ze sprong wel naar haar eerste Belgische indoortitel. Ook Rani Baillievier/OLSE en Valentine Debougnoux/HF zijn pas eerstejaars en leken voor een topduel in de 400m te kunnen zorgen. Beide meisjes ontliepen elkaar want Rani, nochtans Belgisch outdoorkampioene op de baanronde, koos voor de 800m. Valentine klokte uiteindelijk 56"62 maar kreeg nog verrassend veel tegenstand van haar leeftijdsgenote Emma Van Laer/KAPE (56"97). Messalina Pieroni/LOOI (57"55) zorgde voor een volledig 1998-podium. Rani liep even voorspelbaar naar winst in de 800m. Zonder deze afstand dit jaar al te hebben gelopen, begon ze aan een solorace die na een stevig slotrondje eindigde na 2'16"79. Ook Elise Helsen/ACHL, provinciegenote van Rani, miste haar debuut niet bij de juniores en won het kogelstoten met 11m95. Ze voerde zelfs een volledig Antwerps podium aan want Trui Kerkaert/BONH (11m66) en Nele Peeters/AVKA (11m30) zorgden best nog voor wat weerwerk. Voor de overige nieuwkomers die met de Belgische titel aan de haal gingen, moeten we over de taalgrens kijken. Zo profiteerde Melanie Vissers/WACO, eerder dus al goed voor zilver met de polsstok, optimaal van de valse start van favoriete Chloé Beaucarne/DEIN in de 60m horden. Zonder Chloé werd het plots een open wedstrijd en Melanie haalde het in 8"79 tegenover 8"81 voor Mathilde Degand/JSMC, een andere LBFA-atlete. Paulien Couckuyt/AVKA, die dit jaar nog niet in actie kwam op de hordes, liep met 8"89 meteen naar het brons. Zowel Alice Mercenier/HERV als Hanne Maudens/VS bleven nipt onder hun topniveau in het hoogspringen. Hanne ging nog over 1m71 maar geraakte niet meer over 1m73, een hoogte waarin Alice wel slaagde. De

atlete uit het Luikse mag zich een jaar lang Belgisch indoorkampioene noemen. Emeline Caty/RESC tenslotte was al hinkstappend beter dan haar één jaar oudere collega's Katrien De Neve/AVT (10m99) en Hanne Annendyck/DAC (10m94). Emeline wachtte tot haar laatste poging om de titel binnen te rijven. De overige drie titels gingen naar tweedejaars uit Oost-Vlaanderen. Abnormaal is dit niet want niemand die Manon Depuydt/ACME van dubbel sprintgoud zou kunnen houden. Toch moest ze in de 60m haar persoonlijk record verbeteren om dit huzarenstukje voor elkaar te krijgen. Van 7"64 ging het naar 7"60 en ze verwees Heurjonie Lembi Bonheur/USBW (7"70) naar plaats twee. Chloé Beaucarne kreeg met 7"71 nog een troostprijs na haar eerdere valse hordestart in de vorm van een bronzen sprintmedaille. Manon kon het heel wat rustiger aan doen in de 200m want, ook al klokte ze met 24"65 andermaal een nieuw PR, eerste achtervolger Bo Brasseur/DCLA (25"31) zou op ruime afstand finishen. In de afsluitende 1500m was het Hannelore De Lathouwer/VS die iedereen kon afschudden en finishte in 4'52"77.

Hannelore De Lathouwer.

Beloften: logica gerespecteerd

Ook al waren de deelnemerslijsten niet volledig bezet in alle disciplines, zeggen dat de favorieten zomaar een vrijgeleide kregen naar winst, is iets te lichtzinnig omgaan met de waarheid. Integendeel. We kregen zelfs nog enkele spannende duels te zien die op het scherpst van de snee werden uitgevochten. Zo konden de 60m-sprintsters zich geen zondagse wandeling permitteren want elke podiumkandidate zou uiteindelijk haar persoonlijk record verbeteren. Jolien Leemans/DUFF ging van 7"77 naar 7"68 en was nog het meest verrast over haar bronzen plak. Voor de eerste twee plaatsen werd het een spannende strijd tussen Orphée Depuydt/HAC en Justien Grillet/VS en het was uiteindelijk de West-Vlaamse die het haalde in 7"53 tegenover 7"58 voor Justien. De 400m-specialiste kreeg in de 200m echter geen kans om sportieve weerwraak te nemen want Orphée verscheen er niet aan de start. Toch was de tegenstand absoluut niet min want met Nenah De Coninck/KAAG liep een andere specialiste in de baan onder Justien. Het werd een zeer felle en vooral snelle strijd waarin beide dames het onderste uit de kan moesten halen. Justien won in 24"37 en dat is, net zoals Nenahs 24"48, een seizoensbeste. Goud en zilver dus zoals verwacht voor Oost-Vlaanderen en daar zou nog een Belgische titel bij komen. Nenah liep ook de 60m horden en het was uitkijken hoe de strijd met medefavoriete Siliane Vancauwemberghe/MOHA zou verlopen want beide atletes werden op de deelnemerslijsten met amper twee honderdsten van elkaar gescheiden. Nenah nam echter de beste start en klokte in 8"45 een

Bo wint spannend duel

De spannendste competitie was ongetwijfeld het verspringen. Bo Nijs/ATLA en Geraldine Coulon/CSDY stonden op amper één centimeter van elkaar op de deelnemerslijsten. Bo begon met 5m29 het best maar in de tweede beurt ging Geraldine met 5m55 plots fors aan de leiding. De Limburgse, die sinds kort traint met schema's van Michel Boels, wachtte tot in haar vierde beurt om zelf toe te slaan en nog één centimeter verder te springen dan haar rivale. Het werd nog heet onder haar voeten maar Geraldine kon zichzelf niet meer overtreffen. Zelf is Bo zeer tevreden dat ze dit spannend duel kon winnen. "Ik had vrij hoge verwachtingen voor dit kampioenschap want tijdens de trainingen ging alles voortreffelijk. Toch wou *ik het vel van de beer zeker nog niet verkopen want Geraldine is steeds een te duchten tegenstander. Toen ze plots die 5m55 sprong, kwam de stress toch naar boven. Ik bleef echter vrij constant springen en toen die 5m56 er uit kwam, was ik toch wat geruster. Stiekem hoopte ik om nog verder te springen maar dat is voor de zomer. Mijn landing is nog niet wat het zou moeten zijn maar daar werken we verder aan. Een Belgische titel halen is fantastisch en zeker na zo'n spannend duel. Het werd trouwens een topdag voor mij want in de 60m evenaarde ik mijn record van 7"97 dat ik in 2013 vestigde."*

Bo Nijs: één centimeter voorsprong op de startlijst, één centimeter voorsprong na de competitie...

Nenah De Coninck en Siliane Vancauwemberghe (links).

Ine Hugaerts won de 400m van Margo Van Puyvelde (links) en Nathalie Maheux.

PR. Siliane moest tevreden zijn met 8”62 en een zilveren plak. Dat AC Duffel met twee titels huiswaarts zou keren, was absoluut geen verrassing. Er stond dit jaar al geen maat op Jolien Leemans in het verspringen en ook Ine Hugaerts leek ongenaakbaar in de 400m. Beide meisjes kweten zich perfect van hun taak en mogen allebei pronken met Belgisch goud. Na haar eerdere succes in de 60m, won Jolien het verspringen met 5m93. Ook Ine moest geen persoonlijk record vestigen om sportief succes te boeken want ze won vlot in 55”67 ook al is dat slechts twee tienden trager dan eerder dit seizoen. Margo Van Puyvelde/ASVO bleef met een knappe 56”32 het dichtst in de buurt van de Duffelse. Twee titels voor Vlaams-Brabant, ook al was dit absoluut geen verrassing. Katelijne Lyssens/ROBA stootte zich zoals verwacht naar kogelwinst. Met 13m61 deed ze ruim één meter beter dan runner-up Yoika De Pauw/STAX (12m58). Het was echter wachten tot de vierde beurt vooraleer Katelijne volledig onder stoom kwam. Ook meerkampster Noor Vidts/VAC mag een zoveelste titel aan haar gevulde palmares toevoegen. Toen Elien Hooyberghs/VMOL na 1m65 afhaakte, bleef de veelzijdige atlete uit Vilvoorde alleen over. De 1m69 werd nog gehaald maar een nieuwe seizoensbeste zat er niet meer in. Dat was wel het geval voor Karine Duvivier/CABW. In het hinkstapspringen stond ze aan de leiding tot aan de laatste poging want dan ging favoriete Saliyya Guisse/RESC plots naar 11m68 en de mogelijke winst. Karine, die eerder dit jaar al 11m64 sprong, bleef rustig en liet prompt 11m72 noteren waardoor ze alsnog won. Zoals gezegd waren vooral de kampnummers onderbezet. In het polsstokspringen stonden amper twee vrouwen op de lijsten en het was uitkijken met welke hoogte Elien De Vocht/AVZK een nieuwe titel zou veroveren. Elien gaf echter ziek forfait waardoor Chloè Calicis/CABW het geschenk dankbaar in ontvangst nam en zich, na een afwezigheid van anderhalf jaar, met 3m10 tot Belgisch kampioene kroonde. In de halve fond stond er geen maat op Eline Pinter/AVKA (800m:2’18”25) en Elodie Van Den Abeele/ACLO (1500m: 4’54”39).

Jolien verrast in de 60 meter

De verspringtitel zou probleemloos naar favoriete Jolien Leemans/DUFF gaan, daar was vrijwel iedereen het over eens. De laatstejaarsbelofte kwam echter eerst in actie in het kortste sprintnummer van de dag om haar snelheid wat aan te scherpen. Door onlangs haar persoonlijk record van 7”83 op 7”77 te brengen, waren er beperkte medailleambities. Jolien verraste echter door in de finale opnieuw een hap van haar record te knabbelen. Met 7”68 werd het stevig brons achter toppers als Orphée Depuyt en Justien Grillet. Een totale verrassing op een perfecte dag want uiteraard kaapte ze even later ook de verspringtitel weg. *“Het verspringen leek plots bijkomstig na mijn prachtprestatie in de 60m. Ik geef toe dat mijn pijp een beetje uit was en dat ik nog gewoon op reserves sprong. Ik haalde uiteraard nog 5m93 en daar kan ik niet ontevreden over zijn maar de titel was op dat moment het belangrijkste. Die adrenaline was er blijkbaar wel in de 60m. Ik dacht dat ik op een leeftijd gekomen was waar echt versnellen niet meer mogelijk was en dacht dat ik met 7”77 zowat op mijn hoogtepunt zat. Specifiek had ik nochtans niet getraind, dus ik weet niet waar mijn snelle benen plots vandaan komen. Ik ben nog nooit zo gelukkig geweest met een bronzen medaille want mijn chrono was zo onverwacht ! Ik kan nu met een gerust gemoed een rustperiode inlassen om dan volop te werken richting zomer.”*

Dat Orphée Depuydt en Justien Grillet het zouden uitvechten voor de spinttitel, was geen verrassing; wel dat verspringster Jolien Leemans (2de van rechts) brons zou pakken. Op de foto ook nog Tabitha Kassima (links, 5de) en Elise Mehuys (rechts, 6de).

Belgische junioresbabbels

Hanne De Baene/OB (Polsstok: Goud met 4m00): *"Ook al denken de meesten dat ik de voorbije jaren heel wat titels heb behaald, toch is dit nog maar mijn eerste Belgisch indoorgoud. Vorig jaar moest ik geblesseerd afhaken en de jaren voordien was er telkens iemand beter. Dit moment zal ik dus zeker koesteren. Nadat ik zekerheid had over winst, legde ik de lat op 4m17 en sprong opnieuw met zwaardere stokken. Het waren nog behoorlijke pogingen maar het lukte me net niet. Nu kijk ik uit naar de zomer die volop in het teken van het WK staat. Maar eerst zou ik mijn WK-limiet ook in openlucht willen bevestigen."*

Elise Helsen/ACHL (Kogel: Goud met 11m95): *"Ik wist dat ik kanshebster was om de titel te behalen maar elke wedstrijd is toch anders. Ik begon matig aan mijn kamp maar ik heb meestal tijd nodig om er in te komen. Bij mijn vierde poging stootte ik dan 11m95 en ik wist dat ik daarmee veel kans maakte. Nele Peeters kwam nog gevaarlijk opzetten maar ik kon toch standhouden. De winst is vandaag belangrijker dan de prestatie alhoewel ik gehoopt had voorbij de 12 meter te geraken."*

Antwerpen boven met de kogel, dankzij Trui Kerkaert, Elise Helsen en Nele Peeters (vlnr.).

Paulien Couckuyt/AVKA (60mH: Brons in 8"89): *"Ik trainde dit seizoen nog niet op horden, geen hoge verwachtingen dus. In de reeksen verbeterde ik me echter meteen van 9"03 tot 8"95 en dat was een hele opsteker. Ondanks een beetje last in de hamstrings kon ik er in de finale toch vol voor gaan met andermaal een nieuw record én een mooie medaille tot gevolg. Ik liep daarna nog een 200m maar het was moeilijk om me mentaal nog op te krikken. Ik startte helemaal niet goed en mijn 26"03 is teleurstellend. Toch ben ik tevreden van deze dag dankzij mijn hordewedstrijden."*

Manon Depuydt/ACME (60m: Goud in 7"60; 200m: Goud in 24"65): *"Mijn doel was om zo hoog mogelijk te eindigen en ik hoopte op nog een verbetering van een persoonlijk record. In de reeksen van de 60m startte ik afwachtend maar in de finale waren mijn eerste meters heel wat beter. Technisch moet alles nog wat verfijnd worden maar mijn 60m was meer dan geslaagd want ik verbeterde me met 6 honderdsten. De 200m leek me heel wat moeilijker maar ook daar deed ik beter dan ooit voorheen. Ik kan spreken van een perfect kampioenschap !"*

Belgische beloftenbabbels

Chloè Calicis/CABW (Polsstok: Goud met 3m10): *"Het was ook voor mij een complete verrassing dat ik alleen deelnam aan de competitie. Uiteraard nam ik de Belgische titel in dank aan en ik ben ook best tevreden over mijn eigen wedstrijd. Ik ben anderhalf jaar gestopt en begin nu pas terug in het ritme te komen. Dat ik mijn seizoensbeste kon verbeteren, was dus een opsteker. Ooit sprong ik 3m35 dus als ik die hoogte deze zomer opnieuw kan benaderen, zal ik al heel gelukkig zijn. Laat het mooie weer dus maar komen want ik weet waar ik allemaal aan moet werken."*

Eline Pinter.

Eline Pinter/AVKA (800m: Goud in 2'18"25): *"Outdoor is voor mij een stuk belangrijker maar ik heb vandaag gewoon mijn kans gewaagd. Het was terug wat zoeken naar mijn ritme want het was lang geleden dat ik nog eens indoor liep. Ik liep eigenlijk te rustig en met mijn prestatie ben ik absoluut niet tevreden. Ik zou deze zomer zelfs graag richting 2'10" lopen. Op een kampioenschap telt echter alleen de plaats en ik ben dus bijzonder blij dat ik hier de titel kan veroveren."*

Nenah De Coninck/KAAG (60mH: Goud in 8"45; 200m: Zilver in 24"48): *"Ik wist dat ik Siliane moest vrezen in de 60m horden maar toch geloofde ik er in. Op training zat alles goed en ik hoopte mijn tijd te kunnen verbeteren. Omdat het in de reeksen al vlot ging, startte ik met extra vertrouwen in de finale. Mijn start was prima en tussen horde één en twee voelde ik dat ik voorsprong nam. Technisch zat het allemaal wel snor en ik liep toch wel een stevig nieuw record. Ook de 200m ging prima en het is zeker geen schande om geklopt te worden door Justien."*

Karine Duvivier/CABW (Hinkstap: Goud met 11m72): *"Wat een spannende wedstrijd ! Toen Saliyya in haar laatste beurt plots naar 11m68 sprong, wist ik niet meer waar ik het had. Ze was uiteraard favoriete maar verliezen in de laatste poging leek zuur. Ik kon alsnog mijn kalmte bewaren en verbeterde me zowaar nog tot 11m72. Niet enkel een persoonlijk record maar ook goed voor een gouden plak. Ik ben zielsgelukkig nu."*

Emma Van Laer/ KAPE (400m: Zilver in 56"97): *"Ik stond als derde ingeschreven met 58"71, dus hoopte ik wel op een medaille. Toch wou ik vooral mijn tijd verbeteren. Ik ben iets sneller gestart dan normaal en dat heeft duidelijk gerendeerd. Dat ik plots meer dan anderhalve seconde van mijn record doe, had ik absoluut niet verwacht. Ik ga me dus zeker deze zomer meer beginnen toeleggen op de 400m en de 400m horden want deze afstand blijkt me echt wel te liggen."*

Valentine Debougnoux (611) en Emma Van Laer (202).

Katelijne Lyssens.

Katelijne Lyssens/ROBA (Kogel: Goud met 13m61): *"Ik ben een diesel en mijn eerste worpen zijn meestal niet zo goed. Bij de vierde poging kwam er dan die 13m61 uit en kreeg ik al zekerheid over winst. Ik denk dat ik dit jaar vooral sterker ben geworden en kan dus terugblikken op een mooi seizoen. Toch is dit indoorseizoen minder belangrijk en dient het om de trainingen wat te breken. Mijn focus ligt immers bij de discus en daar wil ik goed in presteren. Maar over vandaag hoor je me zeker niet klagen."*

PARTNER OF THE BELGIAN ATHLETICS

vermarc

www.vermarcsport.be

Links:
Zaterdag 27 februari 2016: Topsporthal Gent
Resultaten:
http://www.toastit-live.be/results/2016/feb/za27/schedule.html

@letiekleven verzonden: woensdag 02 maart

Tekst: Johan PERMENTIER
Foto's: Luc DEQUICK

IEDEREEN ATLEET

Crelan PARTENA CHOCOVIT lotto VLAAMSE ATLETIEKLIGA

ethias

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.