Indrukwekkende spurtprestaties

Ampofo Kingsley.

Het was erg warm in Kessel-Lo en de wind blies in de rechte lijn meestal stevig mee, erg uitzonderlijk in de AtletiekArena Gaston Roelants. Dat lieten de jonge specialisten van het kortere werk zich geen twee keer zeggen: met zes prestaties over afstanden van 200m en korter die in onze nationale top tien aller tijden komen, werd het een namiddag om in te kaderen. Vooral de Oost-Vlaamse cadetten Daniel Segers/EA en Ampofo Kingsley/RCG en de Antwerpse scholieren Simon Verherstraeten/LYRA en Sven Van den Bergh/AVKA, die als specialist van de baanronde dit keer heel erg snel ging over 100 én 200 meter, maakten indruk.

Cadetten

Oost-Vlaanderen maakt indruk

Het was in de finale van de 100 meter bij de cadetten jongens dat er maandag voor het eerst een echte toptijd op het scorebord verscheen. Ampofo Kingsley, die nog geen Belg is maar gezien zijn RCG-lidmaatschap en zijn jonge leeftijd wel in de tabellen komt, zette alle tegenstand op een straatlengte achterstand. Hij klokte 11”23, goed voor de zevende prestatie aller tijden. Met Wolf Belien/STAX (11”50) en Richard Bamfo/KAAG (11”53) was het podium volledig Gents. Kingsley was ook sterk over 200m, waar zijn 22”71 goed was voor een achtste plaats aller tijden. Toch stond hij niet mee op de finishfoto, want Belgisch recordhouder in zowel meerkamp als verspringen - Daniel Segers - pakte met een geweldige 22”33 uit. Daarmee moet hij op de allertijdenlijst alleen nog Wim Van Belle laten voorgaan. Op de hoge horden ging de titel opnieuw richting Gent: Liam Sprangers/KAAG snelde autoritair naar de zege en verbeterde zich gevoelig tot 14”45. Ook in de 300m horden verbaasde de winnaar zichzelf. Thibeau Verniers/AVLO plaatste nummer twee, Simon Versavel/FLAC (42”05), op bijna anderhalve seconde en verbeterde zich met net geen seconde tot 40”82, goed voor de beste Belgische jaarprestatie. En het hield niet op in Kessel-Lo bij de cadetten jongens die zich in, voor de kortere nummers, ideale omstandigheden overtroffen: in de 400m deed ook Brent Gayse/AVR bijna een seconde van zijn persoonlijke beste en snelde zo naar een Vlaamse titel in 53”22. Arne Vancoetsem/KAAG werd in 53”63 tweede.

Arthur indrukwekkend

In de halve fondnummers kwamen er geen toptijden, maar dat is op een kampioenschap niet ongewoon. Het neemt niet weg dat er wel enkele atleten een hele sterke indruk nalieten. Dat ging bij de cadetten vooral op voor Arthur Daenens/OB in de 800m. De zoon van Peter Daenens, gewezen nationaal recordhouder, Olympiër en nog steeds België ’s nummer vier aller tijden in de steeple, nam meteen het tempo op zich. Hij koos voor controle, zonder echt door te trekken. Op driehonderd meter van de meet duwde hij wel op het gaspedaal en snelde op indrukwekkende wijze naar de titel. De tegenstand werd in die laatste 300m op bijna vier seconden gezet. Aron Claesen/ATLA was in 2’09”31 de nummer twee. De 1500m was vele malen

Daniel Segers.

Daniel Segers: *“Dit had ik niet zien komen”*

Het was met de discipline, waarin hij onlangs het Belgisch record op 7m02 bracht, dat de dag voor Daniel Segers begon. In het verspringen was hij met grote voorsprong de beste, maar zijn 6m74 stemde niet echt tot grote tevredenheid. *“De afstand valt een beetje tegen, maar het was lastig met de wind. Ik ben toch blij met de titel.”* Zijn 200m stemde de Aalstenaar absoluut wel tot grote tevredenheid. Hij kwam tot een fenomenale 22”33, goed voor een tweede plaats in de ranglijst aller tijden. En dat na een blessure die hem maanden aan de kant hield. *“Die blessure ligt al een tijdje achter mij. Ik ben dan ook helemaal in topvorm. Ik kwam voor een chrono onder de 23 seconden, maar toen ik mijn tijd zag, kon ik het echt niet geloven. De omstandigheden waren wel fantastisch, maar deze chrono had ik echt niet zien komen. Ik denk niet dat het Belgisch record onmogelijk is, maar ik doe nu al zoveel van mijn PR af dat ik al tevreden ben. Als ik op dat record ga jagen, loop ik misschien niet meer ontspannen. Ik loop dan ook geen 200m meer.”* Dat er nog grote marge is, lijkt nochtans vast te staan, want als meerkamper traint de leerling aan de Gentse Topsportschool verre van uitsluitend op de spurtnummers. *“Als meerkamper moet ik natuurlijk alles trainen. Ik doe niet echt veel spurt, maar wel één keer per week.”*

spannender. Op 800m van het einde plaatste Arthur Vansteenkiste/DCLA een versnelling en het groepje werd in de daaropvolgende 500 meter serieus uitgedund. Vansteenkiste behield de kop, tot hij op 250m van het einde tegen de grond ging. Nadien volgde een beklijvende spurt waarin Toon Poppe/EA het in 4'23"47 met slechts vijf honderdsten haalde van Lennert Dewulf/RCG. In de 1500m steeple was Robin Demeestere/AZW duidelijk de beste. Hij haalde het met ruime voorsprong in 4'48"35.

Straffe dubbels

Ook in meerdere kampnummers werd in Kessel-Lo op hoog niveau gepresteerd. In het verspringen stond er net als in de 200m geen maat op Daniel Segers. Hij haalde het met 6m74. Zijn clubgenoot Tom Velleman/EA verbeterde zich in het hoogspringen tot 1m86 en stak zo de Vlaamse titel op zak. In het polsstokspringen scoorde Liam Sprangers/KAAG na zijn hordetitel opnieuw hoog: hij ging over 3m70 en won het zilver. Het goud was met 3m80 voor Jules Vanlangenaker/RCT. Lars Coene/KAAG, alweer een Gentenaar (!), zorgde voor een opmerkelijke en ongewone dubbel: in het hinkstapspringen haalde hij het met 12m48, in het discuswerpen deed hij met 54m63 nog beter. Zijn worp brengt hem zelfs in de top vijftien aller tijden. In de beide disciplines stond er geen maat op de Gentenaar. Ook in het speerwerpen ging het ver: Donald Volont/AVT ging eerst aan de leiding met een beste Belgische jaarprestatie van 51m12, maar Benjamin Smets/ROBA deed bij zijn vierde poging met 52m20 nog beter. Het kogelstoten was misschien nog de spannendste competitie aan het eind van een hele lange dag. De nummers één en drie eindigden op amper vier centimeter van elkaar. Jonas Vanderborght/DCLA kwam bij zijn derde poging tot 13m96, en dat zou achteraf genoeg blijken voor de titel. Toch werd het hem nog erg lastig gemaakt: Ward Spelmans/RCT kwam eveneens bij zijn derde poging tot 13m92 en Senne Prenen/MACD haalde bij zijn vierde beurt zelfs 13m95. Dries Spelmans, oudere broer van Ward, viel met 13m56 net naast het podium.

KesselKlap

Brent Gayse/AVR (winnaar 400m in 53"22): *"Ik verbeter me van 54"14 naar 53"22. Ik had dit jaar nog maar één 400m gelopen en wilde vandaag onder de 54 seconden. Ik had goed gewerkt en had geen stress, maar stond wel pas vijfde op de startlijst en dacht dus zelfs niet aan het podium. Dan is dit wel een verrassing voor mij."*

Benjamin Smets/ROBA (winnaar speer met 52m20): *"De trainingen gingen goed en dus dacht ik wel aan 50 meter, maar dit is wel heel mooi. Ik was pas derde op de deelnemerslijst, maar gooide bij mijn eerste poging al een record. Bij mijn vierde worp kwam ik er pas echt in en ging het nog een stuk verder."*

Liam Sprangers/KAAG (winnaar 100mH in 14"45): *"Mijn persoonlijke beste stond voor vandaag op 14"63. Ik had het ergens wel verwacht, want ik zat heel goed. Ik heb vooral voor de meerkamp getraind, maar had ook voor vandaag heel veel zin en vertrouwen. Ook bij het BK combineer ik polsstok en horden."*

Arthur Daenens/OB (winnaar 800m in 2'05"49): *"Ik voelde me goed van in het begin, maar de doorkomsttijd aan de bel was niet heel snel. Ik heb in de tweede ronde ontspannen kunnen versnellen. De zege had ik ergens wel verwacht, maar zo'n titel vind ik toch heel mooi en belangrijk. Nu mik ik nog op het BK."*

Lars Coene/KAAG (winnaar hinkstap met 12m48 en discus met 54m63): *"Ik ben heel tevreden met mijn prestaties. Bij hinkstap stond ik al eerste in de ranking, dus had ik wat meer vertrouwen. Bij discus daarentegen wist ik dat het heel spannend ging worden omdat Sander Milloen en Senne Prenen ook al ver geworpen hadden. Daarin heb ik mijzelf echt verbaasd en mijn record verpulverd!"*

Benjamin Smets.

Scholieren

Sven niet te stoppen

Ook bij de scholieren werd er in de kortste nummers meer dan snel gelopen in Kessel-Lo. Nummer vijf van het EK en Belgisch recordhouder over 400 meter, Sven Van den Bergh/AVKA, toonde dat hij behalve over de weerstand die voor de baanronde nodig is, ook over bijzonder snelle benen beschikt. Hij won eerste de 100m in een geweldige 10"78. Ook nummer twee, Kasper Torfs/DCLA, kon niet klagen: hij verbeterde zich met liefst drie tienden tot 11"07. In de 200m pakte Van den Bergh opnieuw uit: hij won in een toptijd van 21"80. Daar werd een andere Tbilisi-uitblinker het slachtoffer van: hordeloper Tuur Bras/OEH kreeg voor zijn 22"24 slechts het zilver. Zowel zijn chrono over 100 als die over 200 meter brengen Sven op de achtste plaats aller tijden. Jonathan Sacoor/OEH, die bij de EK-400m nog een plaatsje beter deed dan Van den Bergh en er vierde werd, kwam bij het KVV wel over 400 meter uit. Hij was in 48"89 overduidelijk de sterkste. Op de hoge horden volgde opnieuw een supertijd: Simon Verherstraeten/LYRA ging al voor de derde keer dit jaar onder de 13 seconden en verbeterde zich dit keer tot 13"97. Hij komt daarmee op nummer tien aller tijden en was zo één van de grote uitblinkers van dit KVV. De tegenstand mocht niet mee op de foto. Dat laatste gold ook in de 400m horden. Dries Peeters/ACBR was van de eerste tot de laatste horde duidelijk de beste en won in 55"94.

Simon Verherstraeten stormt naar de hordezege. Jaan Bal (links, 14"37) zou na dit zilver ook nog 200m-brons meepakken in 22"46.

Favorieten doen het

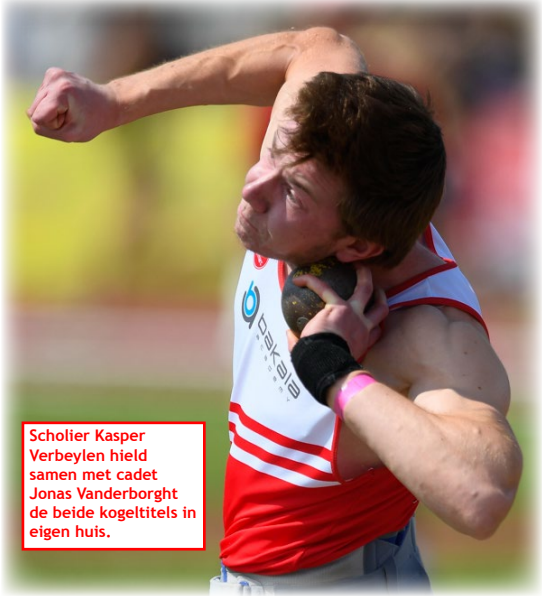
In de halve fond was er voor drie van de vier afstanden een uitgesproken favoriet. In de 800 meter ging EK-ganger Brecht Fasseur/KAAG er pas halfweg vandoor, maar dat gebeurde zo flitsend dat hij niet meer werd teruggezien. Hij haalde het makkelijk in 1’56”70 voor clubgenoot Thibauld Gilbert/KAAG (1’59”70). Jawel, alweer twee Gentenaren. Aan de start van de 1500m stonden nog twee Georgië-gangers: clubmakkers Pieter Sisk/DCLA en Guillaume Grimard/DCLA, al is die laatste meer een specialist van de langere afstand. Sisk controleerde de wedstrijd van aan de kop en pakte op 300 meter van het einde met een verschroeiende aanval uit. Op het einde was hij al zodanig aan het genieten dat Mathieu Willems/ACME nog verrassend dichtbij kwam. Sisk haalde het in 3’59”62, Willems werd in 3’59”88 tweede. Sisk was het voorbeeld van een reeks thuisatleten die enorm genoten – in de twee betekenissen van het woord – van het thuisvoordeel. *“Voor de wedstrijd was het plan om er een snelle wedstrijd van te maken. Ik hoopte op deze manier om het de tegenstand moeilijk te maken. Tijdens de wedstrijd voelden mijn benen niet super aan, dus heb ik in de plaats van voluit te gaan, eerder de wedstrijd proberen te controleren, om dan op het einde met mijn sprint de titel te pakken. Het lukte, en het was leuk om dit te doen op mijn trainingspiste. Op het BK verkies ik de 800 meter.”* Het brons was voor Grimard in 4’03”67.

Twee Leuvense EK-geselecteerden troffen elkaar in de 1500m, waar Pieter Sisk dominant controleerde om vervolgens met een scherpe eindsprint de puntjes op de i te zetten. Voor Guillaume Grimard was er brons.

Een andere EK-ganger, Tim Van De Velde, ging in de steeple voor het Belgisch record van de hierboven vernoemde Peter Daenens. Na een indrukwekkend seizoen ontbrak een tikkeltje frisheid, en nam hij in de laatste ronden vrede met *‘alleen’* de titel in 6’03”92. In de 3000m was er geen uitgesproken topfavoriet. Vanaf het startschot tot in de laatste ronde nam Fabian Cuypers/DCLA moedig het heft in handen, maar hij kreeg net één atleet te weinig los om uiteindelijk op het podium te geraken. Na een straffe slotronde was de zege in zijn allereerste 3000 meter voor eerstejaarsscholier Ruben Verheyden/EA in 9’13”42.

Kasper in topvorm

In de kampnummers werd kogelstoter Kasper Verbeylen/DCLA voor eigen publiek de uitblinker. Bij zijn tweede poging verbeterde hij zijn persoonlijke beste met meer dan zestig centimeter tot 16m39. Met die afstand komt hij de top twintig aller tijden binnen. Zijn concurrenten werden op meer dan anderhalve meter gezet. Ook in het speer- en discuswerpen waren de Vlaamse titels voor de topfavorieten: Cedric Sorgeloos/ACW slingerde zijn speer 67m45 en Michiel Van Ransbeke/AVLO kwam met de discus tot 45m62. Het veelbelovende verspringduel bij de scholieren hield na de tweede van zes beurten al op: Michael Obasuyi/DEIN hield het na zijn 6m98 voor bekeken, wegens last aan de rechterknie. Tristan Glorie/MACW liet na zijn 6m81 alleen nog ongeldige sprongen optekenen. In dezelfde zandbak was de zege in het hinkstapspringen met 12m87 voor Thibaut Didden/LOOI. In het polsstokspringen kwam Jorg Vanlierde/DEIN pas in actie wanneer de concurrentie al terug aan het inpakken was. Zijn 4m81 was een prima resultaat en een stadionrecord. In het hoogspringen tot slot gingen zowel favoriet Lars Van Looy/VAC als Niels Kesteloot/KKS over 1m91, maar die laatste lukte dat een poging eerder en pakte zo de zege. U heeft het goed geteld: drie van de zeven gouden kampmedailles bij de scholieren gingen ook richting Oost-Vlaanderen.



Scholier Kasper Verbeylen hield samen met cadet Jonas Vanderborght de beide kogeltitels in eigen huis.

Sven Van den Bergh: *“Dit was een superdag”*

Na een succesvol seizoen over 400 meter, wilde Sven Van den Bergh nog eens testen wat hij op de kortere afstanden waard was. Met 10”98 maakte hij in de reeksen van de 100m al een eerste duik onder de elf seconden, en in de finale kwam er een straffe 10”78 uit de bus. De recordhouder over 400 meter kon niet anders dan tevreden terugblikken. *“Na een aantal geslaagde 400-den wou ik in de 100 en 200 meter mijn records aanscherpen en eindelijk onder die elf seconden geraken. Dat het in de reeksen al lukte, was super. In de finale kon ik dan proberen nog sneller te gaan, maar 10”78 had ik echt niet verwacht!”* Het hield met die knappe 100 meter nog niet op, want ook in de 200m ging het met 21”80 bijzonder snel. *“Na twee 100-den gelopen te hebben, voelden mijn benen niet meer aan zoals het hoorde, maar ik wou toch nog een keer alles op alles zetten om er een echt geslaagde dag van te maken. Net zoals bij de 100m kwam ik nog tot een mooi record. Dit was een superdag!”* Zijn prestaties over 100 en 400 meter doen vermoeden dat zijn 200m nog een stukje sneller kan. Een chrono onder de 21”50 lijkt tot zijn mogelijkheden te behoren, en misschien wordt de 200 meter in de toekomst wel zijn afstand? *“Ook ik denk dat er op de 200 meter nog meer inzit als ik fris ben. De focus blijft zeker nog op de baanronde, want die blijft mij voorlopig duidelijk het beste liggen. Deze prestaties geven wel vertrouwen voor de 400 meter, maar ik denk eigenlijk dat uithouding daar nog belangrijker is dan snelheid.”*

Na een geweldige 100m, pakt Sven Van den Bergh (rechts) ook de dubbele sprintafstand voor zijn rekening. Tuur Bras (midden) en Jaan Bal (links) komen naast de AVKA-sprinter op het podium.

KesselKlap

Jonathan Sacoor/OEH (winnaar 400m in 48”89): *“Ik was nog steeds een beetje vermoeid van het EK. Ik had vandaag wel een beetje sneller verwacht, maar als Sven Van den Bergh er niet is, is het moeilijk om diep te gaan. Het was goed genoeg voor vandaag. Op het BK doe ik de 200 meter, en op de Memorial nog één keer de 400m. Mijn seizoen is met het EK als hoogtepunt, helemaal geslaagd.”*

Thibaut Didden/LOOI (winnaar hinkstap met 12m87): *“Ik ben niet tevreden. Vorig jaar won ik nog met 12m90. Indoor sprong ik dit jaar al voorbij de dertien meter. Ik mik nog op zowel het BK meerkamp als het individuele BK, maar met mijn 6.200 punten in de meerkamp, is mijn seizoen al geslaagd.”*

Niels Kesteloot/KKS (winnaar hoog met 1m91): *“Ik kan hier niet echt tevreden mee zijn. Ik sprong eerder al 1m96 en wil meer. Ik heb wel last aan beide knieën. Medailles vind ik eigenlijk niet zo belangrijk, het is mij om persoonlijke records te doen. Mijn meerkamp vond ik wel al heel geslaagd dit jaar.”*

Jorg Vanlierde/DEIN (winnaar polsstok met 4m81): *“Met mijn polsstok ben ik zeker tevreden. De wedstrijd begon wat stroef, maar later in de wedstrijd kwam ik beter in mijn ritme met als resultaat 4m81. Dat is een mooie hoogte en ik had daarbij nog veel overschot. Het was bovendien een stadionrecord. Ik heb daarna ook nog mijn PR aangevallen, maar dat is jammer genoeg niet gelukt.”*

Kasper Verbeylen/DCLA (winnaar kogel met 16m39): *“De overwinning was verwacht omdat ik ongeveer een meter meer dan de volgende ingeschrevene had. Ik ging voor de zestien meter. Bij mijn tweede worp gooi ik dan 16m39, en dan was alle stress en druk om te presteren op slag weg. Wanneer ik mijn uitschieter had geworpen, begon het publiek te klappen en dat gaf een enorm gevoel van voldoening!”*

Thibaut Didden.

vermarc

Links:
Maandag 15 augustus 2016 Kessel-Lo
Resultaten: http://www.toastit-live.be/results/2016/aug/ma15/schedule.html

@letiekleven verzonden: donderdag 18 augustus 2016

Tekst: Milan AUGUSTIJNS
Foto’s: Luc DEQUICK
Eindredactie, Lay-out: Michel JORDENS

IEDEREEN ATLEET
Crelan
JOKER+
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.