@LETIEKLEVEN

INTERCLUB - BEKER VAN VLAANDEREN | VROUWEN ALLE CATEGORIEËN

VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

Zaterdag 13 mei 2017
Pagina 249-259 | **Nummer 31**

LBFA MET CABW EN EXCELSIOR OPNIEUW AAN TOP

Landstitel nummer drie voor de vrouwen van Brabant Wallon uit Nijvel.

CABW won in Lokeren voor de 3de keer de nationale interclubtitel bij de vrouwen. De Waals-Brabantse club deed het voor het eerst in 2014 bij haar 22ste jaar op rij in de hoogste afdeling en een tweede keer vorige zomer in eigen Nijvel. Excelsior Brussel werd voor de tweede keer op rij 2de. Meetjesland eiste als 3de de eer van beste Vlaamse club op na een spannend onderonsje met nieuwkomer OE Halle. Daring Leuven bengelde van bij het begin aan het staartje en degradeerde. Nieuwkomer MOHA onderging als voorlaatste hetzelfde lot.
Tekst: Hans VANBESIEN – Foto's: Johnny DE CEULAERDE

Het weer mocht er in Lokeren zijn: na een stortbui, die enkel de 400m hordeloopsters parten speelde, bleef het droog. De omliggende appartementsblokken beperkten de wind een hele namiddag tot homologeerbare waarden. Alle clubs kwamen voltallig aan de start. Ook het prestatieniveau viel mee. Dat kon niet anders bij het inleidende hamerslingeren: de nummers 1, 2, 5 en 9 van de nationale ranglijsten aller tijden traden aan. Dat kwartet haalde meer dan 50 meter. Een unicum bij een interclub. Vanessa Sterckendries/OEH geraakte een week eerder bij de Franse interclubschiftingen met 64m48 voorbij de EKu23 norm (64m09). Zij hield er ook een ontstoken keel aan over. Dat speelde haar in Lokeren aanvankelijk parten. Jolien Boumkwo/RCG, met 67m30 nationaal recordhoudster, leidde halfweg met 59m01. Vanessa stelde bij de 5de poging orde op zaken met een winnende 61m49. Patricia Blondeel/KAAG en juniore Ilke Lagrou/HAC, vorig jaar 1ste en 2de, werden nu met 53m58 en 50m63 3de en 4de. Justine Brackman/DAMP verraste vorig jaar bij de 400m horden met winst van EKJ-kampioene Nenah De Coninck/KAAG. Dat kon deze keer niet want Nenah viel bij de 200m van de universitaire titelstrijd op 1 mei in Oordegem gekwetst uit. Justine kon deze keer als 3de met 60"81 haar 59"58 van toen niet bevestigen. Andere hoofdrolspeelsters deden het. Marlien De Jans/DEIN, voltijds kine, won met 58"48 van Olympische Axelle Dauwens/ACME (2de in 59"91). Axelle kwam enkele dagen vooraf

Het interclubkampioenschap begon in Lokeren met een verrassing van formaat: Marlien De Jans (links) geeft Axelle Dauwens het nakijken in de 400mH.

Louise Carton (1473) hield de 1500m goed onder controle. Stephanie Barnes (1219) zal nog twee juniores voor zich moeten dulden: Elise Vanderelst (181) en Justine Tinck (even verderop) lopen zich naar de EK juniores in Grosseto.

Nieuwkomer OE Halle begon de namiddag met een zege in het hamerslingeren dankzij Vanessa Sterckendries.

terug van haar trainingsbasis in het Deense Aarhus. *"Dit was mijn seizoendebuut. Ik heb wedstrijdritme nodig."* Haar Meetjesland haalde wel het maximum uit de halve fond: Zenobie Vangansbeke/ACME won de 800m in 2'09"87 van Agnes Laurent/RESC 2'10"17, die een uurtje later bij de 3000m nog 3de werd in 10'07"11. Juliette Thomas/DAMP (2'11"89) en Syrah Ghijselings/KAAG (2'11"89) voeren met hun chrono's de nationale seizoenlijsten aan bij de scholieren en de cadetten. Louise Carton/ACME domineerde van start tot aankomst de 1500m met een sterke 4'18"25 als resultaat. *"Ik verwacht op 20 mei in het Duitse Tübingen nog sneller. Trainingsgenote Sofie Van Accom loopt er ook de 1500m. Daarna jaag ik in Nijmegen op de norm voor het WK 5000m."* Justine Tinck/AVLO verwees Elise Vanderelst/MOHA, die haar bij het BKJ-cross van het goud hield, naar de 3de plaats. Zij nemen met 4'18"80 en 4'19"12 de 8ste en de 10de plaats in op de nationale junioreslijsten aller tijden en doken onder de EKJ-limiet (4'22"18). Stephanie Barnes/CABW werd met 4'20"99 4de en Lisa Rooms/OEH met 4'24"97 de snelste 5de bij een interclub.

Anne Zagré/RESC won de vlakke 100m in 11"91 en dezelfde afstand met hindernissen in 13"24. Eline Berings/RCG tankte als 2de met 13"30 een pak zelfvertrouwen bij haar eerste optreden sinds twee jaar. Zij scheurde in 2016 exact drie dagen voor de interclub de gewrichtsbanden van haar linkerknie. Ook Chloë Beaucarne/DEIN en Siliane Vancauwenberghe/MOHA doken met 13"95 en 13"98 onder 14 seconden.

Meetjesland telde na 9 wedstrijden 81 punten. RESC en OEH deelden de 2de plaats met 70 punten. CABW, 4de met 67 punten, sloeg pas toe in de 2de helft van de

CLUBKLANKEN

RESC Brussel (2de): Afgevaardigde en jurylid Richard Van De Sype sloot nog voor de aflossingen eindwinst uit. Rani Nagels, vorig jaar de beste van de 800m, bleek nog niet hersteld van een kwetsuur. Hanne Claes, die overkwam van DCLA, miste nog conditie om in te zetten. *"Wij scoorden vooral te weinig in de werpnummers. De laatste plaats in het discuswerpen bleek fataal. De achterstand op CABW steeg in één klap van 3 tot 13 punten."*

AC Meetjesland (3de): *"Wij haalden er het maximum uit,"* meende afgevaardigde Achiel Van Hyfte. *"Jesse Vercruysse, die in 2015 bij onze interclubzege het verspringen won en 4de werd in het hinkstapspringen, stopte net als Justine Desondre en Ester Van Den Hende wegens beroepsredenen met atletiek. Jongeren, zoals juniore Lore Beylemans (7de ver met 5m33) meldden zich met degelijke prestaties. Coördinator Fernand De Schrijver zette Loes De Neve, die enkele jaren geleden stopte, weer aan tot polsstokspringen. Zij werd met 3m30 nog 7de."*

OE Halle (4de): OEH had ook zonder diskwalificatie bij de 4x100m de derde plaats niet gehaald. Lyne Camara kwam over van CSF, maar dat maakte van OEH geen spurtploeg. Werpsters Vanessa Sterckendries (hamerwinst met 61m49 en 3de discus met 46m65), Sarah Vermeir (speerwinst met 44m17) en Nele Van Nerom (4de kogel met 12m10) maakten het mooie weer. 43-jarige Sabrina De Leeuw (7de hoog met 1m55) bleek de oudste atlete in Lokeren. Zij beleefde haar hoogtepunt in 1993. Toen hielp zij CSF aan de promotie naar de hoogste afdeling met 1m91 in het hoogspringen en 25"56 over 200m en sloot dat jaar af met 1m93 en Europees junioresgoud. Slechts één keer ontbrak zij daarna bij een interclub. OEH nam ook 38-jarige Laetitia Libert over van USBW. Zij werd 3de van de 400m in 54"87.

Deinze AC (5de) : Deinze geeft forfait voor de interclub, zo luidde het twee weken vooraf. Ook Marlien De Jans (winst 400m horden) vernam dat gerucht. *"Er was nooit wat van aan. Forfait geven hoefde gewoon niet. Wij beschikten over onze beste troeven."* Dat klopte. Anoushka Hellebuyck/DEIN (discuswinst met 47m96 en 2de kogel met 13m55) deed de grootste duit in het zakje.

Racing Gent (6de): Eline Berings maakte een beloftevolle herstart op de 100mH en spurtte in de 4x100m met Laures Bauwes, Imke Vervaet en Sarah Rutjens naar een knappe 46"24. Imke voegde er 2de plaatsen aan toe in de 400m (54"68) en bij het verspringen (5m69). Jolien Boumkwo won het kogel met 14m99. Coach Chris Dupré zag een team van uitersten. Er waren ook 2 laatste en 3 voorlaatste plaatsen.

Een wederoptredende Eline Berings (links) gaf Anne Zagré meer dan behoorlijk weerwerk in de 100m horden.

Dampicourt AC (7de): *"Wij gaan voor het behoud,"* meldde de traditioneel verstkomende club op haar site. Vreemd, na de 3de plaats van vorig jaar. Dampicourt bleef met amper een half puntje overeind in de hoogste LBFA jeugdafdeling. De Luxemburgers vielen ook in Lokeren terug, maar het geloof bleef. *"Wij lopen niet voor ons, maar voor de club,"* verduidelijkte Brusselse lerares Laura Leprince, met 14"38 7de in de 100m horden.

Houtland AC (8ste): Trainer Noel Coddens vreesde de degradatie. Jessie Raes, 2de van het BK 800m beviel net van dochtertje Odille. Evy Pieters, 2de van het BK korte cross, stapte begin mei over naar AV Roeselare en Annelies Deketelaere liep zondag de Maasmarathon. De Torhoutse club oogde erg jong: de gemiddelde leeftijd bedroeg niet eens 19 jaar en in de kampnummers traden alleen jeugdatleten aan. *"Noel onderschat ons,"* meende scholiere Maité Beernaert (4de ver met 5m45). Houtland bleef ook in haar 3de jaar nationale afdeling verstoken van individuele winst. Orphée Depuydt (3de 200m in 24"82) zorgde voor de hoogste score. Laatste plaatsen bleven ook uit.

namiddag. Zo ging het al na 12 disciplines met 98 punten RESC (96p), ACME (93,5p) en OEH (88p) vooraf. Fanny Smets/CABW (polsstok, 3m90) en Lucie Ferauge/CABW, die in de 200m met 23”98 strandde op 8/100 van de EKJ-norm, zorgden voor individuele winst. De aflossingsteams maakten het af in stijl: Fiona Lopez Castellanos, Fanny Appes, Lucie Ferauge en Cynthia Bolingo bleven in de 4x100m met 45”94 amper 10/100 boven het nationaal clubrecord dat VAC met Kim Gevaert liep in 2001. Racing Gent en RESC zetten met 46”24 en 46”60 een 6de en een 9de prestatie ooit neer. CABW won ook de 4x400m in 3’47”83. De hele CABW aanhang zette het songfestival enkele uren vervroegd in. Het hele clubrepertoire kwam er luidkeels uit terwijl coach Micheline Smeets/CABW haar zeg deed: *“Geen 2 zonder 3. Wij gingen voor de titel, maar vreesden wel RESC. Zij versterkten zich nog eens. Wij misten Charlotte Jeanne, maar beschikten anders dan vorig jaar over Fanny Appes en Emilie Dodrimont (2de discus met 46m82) die overkwam van het Luikse HF. Bovendien bleek Cynthia Bolingo gezond genoeg om naast de aflossingen ook de individuele 400m te lopen en te winnen in een sterke 53”58.”*

Drie keer bingo voor deze Cynthia Bolingo Mbongo: zij bezorgt haar CABW winst in de 400m en in de beide estafette.

KAA Gent (9de): Patricia Blondeel pleitte voor haar KAAG. *“Ik ben fier op mijn club. Onze jeugd is echt beloftevol. Enkele jongeren, die 2de werden bij de BVV cadetten en scholieren, traden vandaag ook aan. Zo werd Syrah Ghijselings 4de van de 800m.”* Trainer Koen Deconinck miste wel wat. *“Wij gooien onze jeugd noodgedwongen in de strijd wegens gebrek aan voldoende goede seniores. Zonder Nenah De Coninck zat er niet meer in dan het behoud.”*

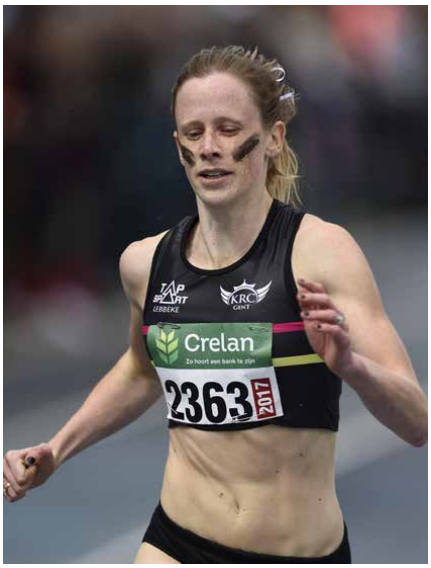
Sarah Missinne (links) loopt tussen de horden en de estafette in, ook deze 200m voor KAAG in 25”37. Emma Coppenolle (1563) klokt voor Deinze 25”57.

AV Lokeren (10de): Het thuisteam kon haar 4de plaats van vorig jaar voor eigen volk niet bevestigen. Axelle Van Dorpe deed het verhaal. *“Vorig jaar traden wij met de haast ideale ploeg aan. Deze keer waren vervangingen en verschuivingen niet uit de lucht. Maya Top viel met een barst in de arm uit. Ik nam haar plaats in bij de 100mH.”* Yentl Vandenberghe, vorig jaar 3de van het speerwerpen en 4de van de 800m, ontbrak ook. De spurt bleek het pijnpunt. 100m, 200m en 400m leverden samen 4 punten op. Els De Wael (winst ver met 5m76 en 3de kogel met 12m27) maakte veel goed.

MOHA (11de): trainer Claudio Padovano vertrouwde zijn club het behoud toe. *“Toegegeven: ik ken de andere clubs niet. Onze atleten geloven er in en kunnen ook wat.”* Hij had het over de 3de plaatsen van Elise Vanderelst (1500m in 4’19”12), Alice Fleury (speer met 40m96) en Siliane Vancauwenberghe (100m horden in 13”98). Moha eindigde evenwel slechts in 4 van de 15 disciplines in de eerste helft van de deelnemers.

DCLA (12de): Leuven promoveerde in... 1964 naar de hoogste vrouwenafdeling en ontbrak daarna enkel in 1976 en 1977. Haar atletes behaalden in 2013 nog een 5de interclubtitel. maar vier jaar later werd het nu in Lokeren een lange lijdensweg. Afgevaardigde Ivo Hendrix voelde de bui vooraf hangen. *“Liefst 9 titularissen van vorig jaar ontbraken. Hanne Claes stapte naar RESC over en hinkstapspecialiste Ellen Delecluse naar VMOL. Verspringster Bo Brasseur studeert in het Amerikaanse Chicago, Stephanie Herssens stopte met atletiek, Eline Deboth viel gekwetst uit en Vreni Roessems schoof bij het huwelijk van haar broer aan.”* De invalsters bleken vooral jong en onervaren. Scholiere Nina Hespel (hoog, 1m69) en Kim Geypen (3000m in 10’03”53) verrasten als jongste en oudste van het team aangenaam met winst, maar de 4 laatste en de 3 voorlaatste plaatsen wogen helaas te zwaar door.

Imke Vervaet (rechts; 2de in 400m, ver en 4x100m) is opnieuw getooid in de strijdkleuren van RCG en bij AC Dampicourt is het na afloop altijd feest, ongeacht het resultaat (foto onderaan).



ERE-AFDELING VLAAMSE ATLETIEKLIGA IN BETEKOM

ROBA OP EIGEN TERREIN TERUG NAAR HOOGSTE KLASSE

De match van de hoogste afdeling van de Vlaamse Atletiekliga in Betekom verliep op zijn minst gezegd zeer spannend. Zowel wat de promotieplaats als wat de dalers betreft. Als de wedstrijden dan ook nog van stevig niveau zijn en de interclub op een zeer aantrekkelijke manier wordt gebracht - de speaker gaf regelmatig info over de stand van de KBAB-afdeling in Lokeren - dan is het voor elke atletiekliefhebber genieten, ook al werd het voor meerdere clubs nog bibberen naar het einde toe. Vrij snel was het duidelijk dat het om de titel zou gaan tussen de Vlaams-Brabantse clubs Vilvoorde AC en ROBA, niet toevallig de twee dalers uit de ere-afdeling van de KBAB van vorig seizoen. Beide clubs wilden duidelijk snel die verloren plaats terug innemen. **Tekst: Ludo CAERS**

Thuistriomf voor ROBA. De meisjes van Oost-Brabant verbleven slechts heel eventjes in de hoogste afdeling van de Vlaamse Atletiekliga en keren terug naar het nationale niveau. Met dank voor de foto aan ROBA en Sven Janssens.

AC Waasland, dat vorig jaar tweede werd na Olympic Essenbeek-Halle, had volgens afgevaardigde Rudy Verlaeckt geen titelambities: *"Onze werpster Helena Van der Gucht verblijft momenteel in Rome en veel punten pakken in de halve fond zal er ook niet bij zijn. Daar beschikken we enkel over Nanouk Stevens."* Verrassend sterk voor de dag kwam ASV Oudenaarde. Door de overwinningen van Margo Van Puyvelde in de 400mH (58"55) en van Hanne Reygaert in de 800m (2'14"73), nestelden de Oost-Vlamingen zich meteen voorin. Later zou Oudenaarde met master Veerle Van linden, 9'49"85 in de 3000m, er nog een loopoverwinning bijdoen. Ook Vlierzele nestelde zich voorin, vooral dankzij de overwinningen van hoogspringster Serena Capponcelli (1m76) en verspringster Hanne Maudens (6m43), amper enkele centimeters minder ver dan haar beste van vorig seizoen.

Na de 400mH, 100m en de 800m totaliseerden beiden clubs evenveel punten. Vilvoorde nam gaandeweg voorsprong. Speerwerpster Kato Van den Brulle, vorig seizoen met 55m45 de beste Belgische speerwerpster, kwam deze keer met haar beste poging uit op 51m09. Haar clubgenote *(en ook al met een ticket op zak voor het EKu23 in Polen)* Noor Vidts liep 14"39 op de 100mH en sprong 1m73 hoog.

Nog een *(gewezen)* meerkampster, Sara Aerts, met 12"27 de snelste van de 100m en tweede met de kogel (12m95), brachten voor VAC beiden 24 punten aan. ROBA kon de kloof beperkt houden dankzij de overwinning van Katelijne Lyssens met de kogel (13m54). De kloof met leider VAC bleef voor de thuisploeg overbrugbaar, zeker toen Paulien Dewyngaert 58"38 neerzette op de 400m, goed voor een 2de plaats. Maar zoals dat al zo vaak gebeurd is bij een Bekercompetitie, zijn het de laatste loodjes die vaak beslissend zijn. Het discuswerpen werd zelfs doorslaggevend voor promotie én degradatie.

ROBA was hier de voorspelbare gelukkige, al was daar letterlijk toch wel een portie geluk mee gemoeid. Katelijne Lyssens - *ongetwijfeld de plaatselijke topfavoriete* - bracht het immers voor mekaar om bij haar eerste twee pogingen een nul te laten optekenen. De derde worp gooide Katelijne gewoon uit stand, voldoende om zich te plaatsen voor de finaleronde. Daar ging het uiteraard beter en werd 48m55 neergezet, amper één meter minder ver dan haar beste prestatie van vorig seizoen, maar het belangrijkste was dat het maximaal aantal punten op het scorebord kwam. Toen dan ook nog Sietske Lenchant het hinkstapspringen won met 12m07, zat ROBA plots op rozen en mocht er al wat mislopen in de aflossingen.

Daar was ROBA dan ook nog twee keer beter dan Vilvoorde, zodat het verschil finaal opliep tot 10 punten. Clubverantwoordelijke Luk Verlaenen was duidelijk in de wolken met de promotie: *"Vorig seizoen zijn we eigenlijk op een ongelukkige manier gedegradeerd. Die plaats wilden we zo snel mogelijk terugnemen, al beseften we dat het niet gemakkelijk zou zijn. We streden steeds mee en wisten dat we in de slotfase veel punten konden sprokkelen. Zo verliep het ook, de puzzel viel in mekaar."*

Voor AC Vilvoorde eindigde het niet zoals verhoopt. Clubverantwoordelijke Roger Vanbinst was zichtbaar wat ontgoocheld: *"We hadden ook gehoopt op een promotie en de competitie verliep goed, stonden*

Deze Waaslandse scholieren meisjes zorgden met hun 4x100m prestatie voor het allereerste nationale record op het Betekomse kunststof. Met dank voor de foto aan Isabel Van Hul.

vrijwel de hele namiddag aan de leiding, maar gaven het dan op het einde nog uit handen. Jammer."
AC Waasland sprokkelde aardig wat punten met de overwinning van Isaura Rossaert in de 400m in 56"69, en de tweede plaatsen van speerwerpster Carolien Van Royen (41m21), spurtster Lotte De Foer (100m in 12"32) en scholiere Nanouk Stevens. De Belgische veldloopkampioene moest in de 3000m na 9'57"41 alleen onder doen voor master Veerle Van linden. Maar de Waaslanders rekenden vooral op de aflossingen. Het scholierenviertal Jienity De Kler, Lotte Van der Vreken, Lotte De Foer en Liselotte Van Laere had de ambitie het Belgische record (47"90) te verbeteren. Door de voorlopige rangschikking kreeg het viertal de niet ideale eerste baan toegewezen. Dat was evenwel geen beletsel om 47"62 neer te zetten, een nieuw Belgisch record, ook al verliep de laatste aflossing niet vlekkeloos. Dankzij ook nog een overwinning in de afsluitende 4x400m, rukte de club zelfs nog op naar de derde podiumplaats.
Nog spannender was de degradatiestrijd. Aanvankelijk leek die te zullen gaan tussen Lanaken, Dilbeek en Olse Merksem. Merksem was al vlug veroordeeld. Beste prestaties waren de 2de plaats van Hanne Vancamp in de 100mH, (14"43) en de 5de van Maaike Thompson die 11m06 haalde in het hinkstapspringen. Lanaken bengelde ook voortdurend achteraan. De Limburgers openden nochtans behoorlijk met de 4de plaats van Eline Claeys in de 400mH (61"57), maar zakten dan weg. Verspringster Bo Nijs, tweede met 5m74, zorgde voor wat soelaas.
Dilbeek deed amper beter, maar pakte uit met een eindoffensief. Mariska Tjeerdsma finishte als 4de in de 1500m na 4'51"68, en Hanne Annendyck hinkstapte 11m49 ver, goed voor een 3de plaats.
Maar ook AC Herentals, AVKA en Vabco Mol kwamen plots in de gevarenzone terecht. Herentals werkte zich met de overwinning van Sofie Van Accom in de 1500m (4'26"00) naar iets veiligere oorden. Voor Lanaken, dat net als ROBA ongetwijfeld had gehoopt op een sterk slot, draaide het evenwel totaal anders uit. Juniore Babette Vandeput, die tijdens de provinciale kampioenschappen al de EK-limiet realiseerde, liet immers drie nulworpen optekenen en dat bleek catastrofaal. Een bijkomende tweede plaats van Bo Nijs in het hinkstapspringen (11m50) was onvoldoende om de degradatie te ontlopen. Gelukkig was er nog de speaker die net voor de aflossingen meldde dat in de Ere-afdeling van de KBAB slechts één Vlaamse club zakt, tot groot genoegen van meerdere clubverantwoordelijken. Dilbeek werkte zich door een 3de plaats in de 4x400m nog naar de 8ste plaats, evenveel punten als Herentals, dat dankzij de ene overwinning van Van Accom de 7de plaats kreeg toegewezen. AVKA totaliseerde slechts één luttel puntje minder, en had op zijn beurt één puntje meer voorsprong op Vabco Mol. Van Bekerspanning gesproken: tussen plaats 7 en 10 bedroeg het verschil amper 2 puntjes…

LANDELIJKE 1 IN ERTVELDE

AC LEBBEKE MAAKT AMBITIE WAAR

De vrouwenploegen van Ac Lyra en Ac Lebbeke hebben zaterdag in Ertvelde na een ontzettend spannende competitie de twee felbegeerde promotieplaatsen in Landelijke 1 veroverd. Ac Lebbeke was aan het einde van de rit afgetekend het beste team met 125 punten. Ac Lyra werd verrassend tweede met 115,5 punten. De jonge ploeg van Ac Kapellen kwam slechts anderhalf puntje te kort voor promotie. **Tekst: Bart SPRUIJT - Foto's: Paul De SCHUYTER**

Dit AC Lebbeke kon een fel aandringend AC Kapellen afhouden.

Ac Lebbeke was in de breedte duidelijk de betere ploeg. De kampioenenploeg pakte één individuele zege: Maaike Potums won het speer met 38m08. Maar dat hadden er meer kunnen zijn. Lotte Hellinckx/LEBB leek in de 800m op weg naar de zege, maar zij kwam ten val en werd door vrijwel het hele pak voorbijgesneld zodat ze pas als tiende over de finish bolde in 2'25"04. Ac Lebbeke kon ook niet rekenen op Astrid Verhoeven. Maar die *'pechjes'* werden opgevangen door een hele rist tweede en derde plaatsen zodat de Oost-Vlamingen nog voor de estafetten bijna zegezeker waren. In die aflossingen brachten ze met een dubbele *elfpunter (twee tweede plaatsen)* hun eindscore op 125 punten. Voor Ac Lebbeke kwam de titel niet uit de lucht gevallen. *"We hadden dit eigenlijk wel een beetje verwacht,"* reageerde voorzitter François Willems. *"Voor de zekerheid hadden we in de auto de cava al klaargezet. Bij wijze van grap had trainer Geert ook al*

Maaike Potums.

een bordje gemaakt met 'Ac Lebbeke kampioen'. *Met deze ploeg mochten we zeker wel ambitie hebben en we zijn zeer blij dat het gelukt is."*

LYRA VOOR KAPE

De strijd om de tweede promotieplek verliep bijzonder spannend. Aan het slot van de competitie kwamen nog een handvol ploegen in aanmerking voor plek twee. Lyra kon uiteindelijk nipt een sterk Kapellen afhouden en met 115,5 punten na één jaar Landelijke 1 opnieuw de poort openen naar de eredivisie van de VAL. Lyra-voorzitter Gery Follens was dik tevreden met de toch wel onverhoopte promotie. *"We startten sterk met mooie prestaties op de horden, in het hinkstap en in het hoogspringen. Het bleef ontzettend spannend. Vooral omdat de topploegen veel punten van elkaar afsnoepten. Uiteindelijk kwamen de ploegen die sterk stonden in de breedte, bovendrijven. De estafetten zouden alles bepalen. Toen onze vrouwen de 4x100m wonnen, kwamen we op de tweede plek in de stand. Dat gaf een enorme boost. De estafette is namelijk de dada en het stokpaardje van Ac Lyra. De opdracht voor het laatste onderdeel, de 4x400m, was: consolideren. Ac Kapellen won nog wel die 4x400m, maar we werden nog vierde en hielden nog net anderhalf punt voorsprong over op Kapellen. Heel mooi dat we meteen terug promoveren. We misten trouwens Els Rens, herstellende van de marathon, en Aurélie De Ryck die andere verplichtingen had. Aangezien zij al zoveel voor onze club gedaan hebben, is het niet erg dat ze voor één keer het Bekergebeuren misten."*

RCT EN DUFF ZAKKEN

Ac Duffel (83 punten) en Racing Tienen (77) strandden op de twee laatste plaatsen en degraderen. RAM (tiende met 85 punten) wist zich nipt te redden van een tweede opeenvolgende degradatie. Bij Ac Duffel hadden ze de bui vooraf wel zien hangen. *"Het zat er wat aan te komen. Maar de vrouwen hebben ook wel pech gehad. Vooral met de 4x400m-ploeg was het een hele bedoening. Maar ik denk wel dat zij één afdeling lager op hun niveau zitten. We misten uiteraard Jolien Leemans die afgelopen winter stopte met atletiek. Het is dankzij haar dat we er de vorige jaren in bleven en nu zij is weggevallen, is het uiteraard heel moeilijk,"* aldus Duffel-coach André Boonen.

ZOMERPLANNEN

Regen aan het begin van de competitie, redelijk wat wind en tactische steekspelletjes in de afstandsnummers zorgden ervoor dat er weinig topprestaties uit de bus vielen. Al maakte Renée Eykens/KAPE wel een knap wederoptreden. Ze won de 400m in 55"19 en loodste als slotloopster van de 4x400m-ploeg na eerdere sterke beurten van Eline Pinter, Emma Van Laer en Heleen Vermeulen, het estafetteteam naar de winst in 3'57"88. Eykens was dik tevreden over haar eerste seizoensoptreden op de piste. *"Ik vond het wel redelijk spannend, want het was mijn eerste wedstrijd op de piste sinds de Spelen in Rio,"* vertelde de nog altijd maar 20-jarige atlete. *"Ik heb de trainingen nog maar sinds twee maanden hervat. Mijn trainer had ingeschat dat ik 55"50 waard zou zijn en ik liep al een stuk sneller. Da's dus zeker wel oké. Al heb ik natuurlijk al rapper gelopen, maar ik vind het wel een goeie opener,"* toonde ze zich tevreden. Vorige zomer beleefde ze als een roes met als hoogtepunt de Olympische halve finale in Rio en een Belgisch belofterecord van 2'00"00. Maar in de winter kende ze een serieuze dip. *"Ik heb een hele rare winter gehad met wat problemen en ik ben pas laat aan de zomer kunnen beginnen. Daarom heb ik nu vooral persoonlijke doelen*

Eline Pinter stuurt Renée Eykens naar een comfortabele 4x400m-zege.

vooropgesteld. Ik wil in de eerste plaats terug plezier vinden in het lopen en tegen augustus hopelijk in de buurt komen van mijn betere prestaties. Ik zal trouwens nog wat tijd nodig hebben om aan mijn nieuwe trainer te wennen. Er zijn nog een paar kleine probleempjes die ik moet oplossen om terug op mijn oude niveau te komen. Ik wil mijn tijd nemen om terug te komen. Het heeft geen zin om te forceren. Iedere week zetten we kleine stapjes. Het is nog zoeken, wat logisch is. De aanpak van de nieuwe trainer Theo Joosten, bevalt me in ieder geval. Ik heb zeker geen spijt van mijn keuze", aldus Eykens die tegelijkertijd dankbaar en erkentelijk blijft voor haar vorige trainer Paul Sauviller. *"Eind mei of begin juni zal ik mijn eerste 800m van het seizoen lopen."*

LANDELIJKE 2B IN ALKEN

ZUIDERKEMPEN SPRINT NAAR FOTO-FINISH ZEGE

De namiddag op het kunststof van het sportcentrum De Alk pakte uit met alle mogelijke ingrediënten waarmee een Bekercompetitie tot een heuse thriller kan uitgroeien. Van verveling was er in Alken allesbehalve sprake. Er moest letterlijk tot de allerlaatste prestatie van de dag gewacht worden, alvorens administratief scheidsrechter Gerard Paesen de kampioen met de daaraan verbonden promotie naar Landelijke 1 kon aanwijzen.

Tekst: Michel JORDENS - Foto's: Dirk VAN AELST

AVZK: letterlijk de beste eindsprint.

Die allerlaatste prestatie kwam op naam van Aude Scheldeman, die haar Atletiek De Demer als 6de van de tweede 4x100m-serie over de eindstreep bracht in 52”76. Uiteindelijk bleek die chrono een luttele 4/100sten te traag om de kampioenstitel

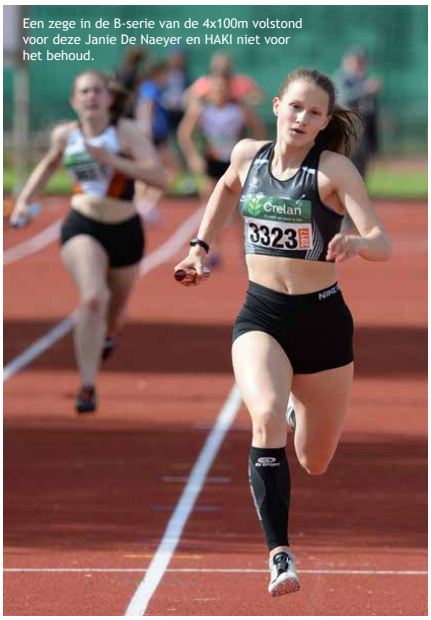
Aude Scheldeman.

van deze afdeling in de Limburgse provincie te houden. Aude kon zichzelf niks kwalijk nemen: ze won eerder al ‘*haar*’ speerwerpen met 40m13 en had haar steentje in de 200m ook al bijgedragen. Oudere zus Lotte Scheldeman had in een tactische 800m alleen de duimen moeten leggen voor Lorane Lenaerts/ATAC (2’26”07 tegen 2’26”41). Maar ook onder meer Sara Wagemans (400m in 60”19) en kersvers BK bronzen 10.000m-loopster Dorien Peeters (3000m in 10’54”23) hadden het puntentotaal van hun club met individuele zeges flink opgekrikt tot 109,5 punten. Dat waren er voor die afsluitende 4x100m toch al 7,5 stuks meer dan dichtste achtervolger AV Zuiderkempen en 8,5 meer dan het Kempense ATAC, dat naast Lorane Lenaerts ook nog zeges verzamelde in het verspringen met Fien De Baere (5m03) en de 100mH waar meerkampster Stefanie Brosens haar 16”24 toevoegde aan een derde plaats in het hoogspringen (1m58). Maar mathematisch geruststellend was de ADD-voorsprong nog niet: in de estafette kan immers vanalles gebeuren. De parabel van het Vel en de Beer… AVZK-uitblinkster Lotte Van Lent had al de beide sprints op haar naam geschreven met persoonlijke en clubrecords van 12”21 (was 12”24) en 25”46 (was 25”51) en werd door Robin Tielemans en de beide Morgans – *Oost en Laporte* – na 300 meter opnieuw in stelling gebracht. Lotte maakte de klus af in 50”54: goed voor het maximum van de 13 punten, terwijl 2,22 seconden later de 52”76 van ADD slechts de 8ste plaats en de daaraan verbonden 5 puntjes opbracht. Dat leverde een keihard eindverdict op voor de Limburgse meisjes: 114,5 tegen 115 voor de Zuiderkempers die pas na deze estafette voor het eerst bovenaan de rangschikking kwamen postvatten… Meteen kon AVZK, dat vorig jaar op ditzelfde terrein de promotie met slechts drie puntjes moest afstaan aan Looise, deze keer toch glunderen. Voor ADD, vorig jaar pas uit eerste landelijke getuimeld, is het nog minstens een jaartje extra geduld oefenen om die verloren positie weer in te nemen.

AMBITIE

Alle verdiensten uiteraard voor de jonge ploeg van AVZK, die naast de drie sprintzeges nog twee tweede plaatsen (Leen Van Den Broeck, 16”33 over 100m horden en Lotte Van Oosterwyck, 1m61 hoog) binnenhaalde. Ook een nog niet volledig van ziekte hersteld Katinka Bassleer (1500m in 4’48”76) steeg met een vierde plaats boven het clubgemiddelde uit. Liefst zes van de 13 competities werden afgesloten tussen plaatsen 5 en 7 en die regelmaat bleek net genoeg voor dat halve puntje overschot. Toch waren de verantwoordelijken van AVZK met zekere ambities naar Alken afgezakt. Peter Vervloet geeft duiding. *“We hebben wekenlang gepuzzeld om dit team in slagorde te brengen. Tijdens de laatste week hebben we nog drie vervangingen moeten doorvoeren en zijn we niet over een nacht ijs gegaan om Lotte de sprintdubbel te laten doen, ook het verspringen was een optie. Katinka kon wegens een virus niet op volle kracht acteren, maar ze deed dat eveneens prima. Ook de afsluitende estafette, die ons uiteindelijk de promotie opleverde, liep bijna mis: Lotte was té snel van start gegaan maar dankzij haar ervaring kon ze alles in een fractie opnieuw corrigeren.”* Een verlengd verblijf in eerste landelijke ziet Peter alvast wel zitten. *“We hadden een heel jong team dat ondersteund werd door ervaren masters als 3000m-loopster Ann Dermaux en discuswerpster Lieve Van Winckel. Volgend jaar komen daar nog enkele talentvolle miniemen bij en naast onze grote puntenpakkers beschikt Leen Van Den Broeck over een brede meerkampbasis zodat ze op vele posten kan uitgespeeld worden. Leen is overigens de zus van Jan*

Hét moment van de namiddag: Lotte Van Lent loopt voldoende uit op ADD om in de laatste seconde de titel en promotie te pakken.


Een zege in de B-serie van de 4x100m volstond voor deze Janie De Naeyer en HAKI niet voor het behoud.

Van Den Broeck en sloot vorig seizoen bij ons aan omdat ze nu in Heist op den Berg woont. We mikken in 2018 op een plaatsje in de middenmoot, dat zou de hoogste score ooit zijn. Na de stunt van vorige zaterdag – nooit aan de leiding gestaan, maar uiteindelijk toch kampioen – weten we dat in een Bekertreffen àlles kan gebeuren.”

ANTWERPEN

Ook aan de staart van het klassement was het best spannend. Daar kwam HAKI met 59 punten slechts drie eenheden te kort om het plaatselijke Alken bij te houden. De thuisploeg kon rekenen op juniore Paulien Nelissen, die na een sterke veldloopwinter nu ook de 1500m winnend afsloot in 4’41”25. Bij de Antwerpse vrouwen was Kirsten Umans de sterkhoudster: 2de met de speer (39m33) en 4de met de kogel (9m33). Ook Janie De Naeyer deed het knap met een 2de plaats in de 200m (25”81). Kirsten en Janie vormden de helft van het HAKI-kwartet dat de eerste 4x100m serie won in 51”09, ook al goed voor plaats 2. Maar vier nulscores en twee laatste plaatsen waren er teveel aan om de HAKI-vrouwen aan boord van Landelijke 2 te houden. Hun provinciegenoten van Beerschot en Arendonk, die vorig jaar nog promoveerden, konden die opdracht wel tot een goed einde brengen.

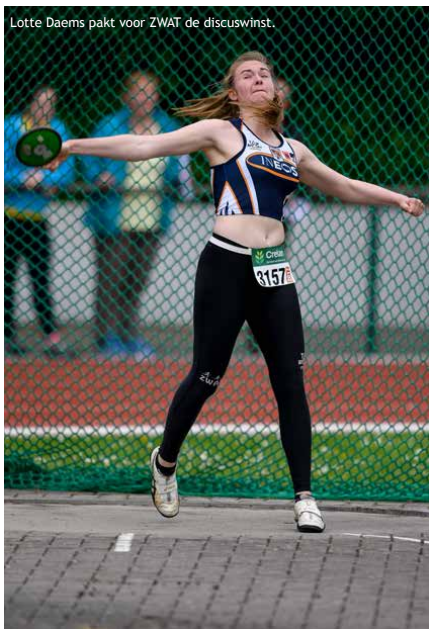
Antwerpen was overigens stevig vertegenwoordigd in Alken met 9 van de 12 teams. ATAC en ABES stonden op een derde en vierde plaats, nog voor AC Break, in 2006 nog vice-kampioen in de KBAB-interclub. LIER en Brabo sloten af op plaatsen 8 en 9, al mochten de Pallieters wel uitpakken met een dubbelzege van Benedicte Geudens, de beste met kogel (11m38) en discus (39m94). Slechts de helft van de aanwezige teams konden zo’n individuele zege laten optekenen. Aan het reeds opgesomde dozijn winnaars moeten we ook nog Karen De Prijck/ABES toevoegen: zij sprong met 1m64 het hoogst over de lat.

OOSTENDE VOOR 3DE KEER IN 7 JAAR NAAR EERSTE

Een collectief sterk Hermes Oostende promoveerde zaterdag in Zwevegem voor de 3de keer in 7 jaar naar landelijke 1. Heus niet zo vanzelfsprekend: alleen de beste van de 12 clubs stijgt in deze afdeling. Trainster Sandra Stals maakte de twee voorgaande promoties niet mee. De nationale recordhoudster van de 800m vervoegde de kustclub amper twee jaar geleden. **Tekst: Hans VANBESIEN, Foto's: Luc DEQUICK**

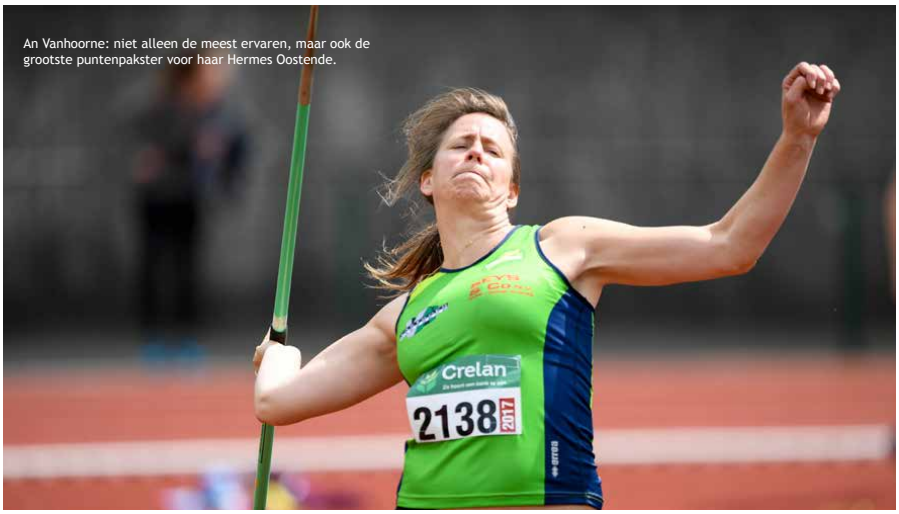
Vreugdedansje al goed ingestudeerd: voor dit HCO is het al de derde promotie naar Landelijke 1 in de laatste 7 jaar.

"Ik herinner mij wel het ongelukkige forfait van vorig jaar. Dat hoefde niet. Wij beschikten over voldoende atletes om stand te houden. Communicatiefouten beletten toen om een ploeg op de been te brengen. Wij vertrouwden ons zaterdag in Zwevegem dan ook meer toe dan standhouden. En dat zelfs zonder juniore Céline Roelens, dit jaar 2de van het BK-indoor AC 800m. Zij is nog steeds gekwetst. Wij beschikken met Helena Ponette/HCO over een waardige vervangster. Zij is nog scholiere maar schrikt er zelfs bij de alle categorieën niet voor terug om de wedstrijden te maken. Met Laura Schadron/ZWAT, die vorig jaar bij het BK-scholieren 800m Céline naar de 2de plaats verwees en goed was voor 2'11"92, is dat om problemen vragen. Ik vroeg haar om afwachtend te lopen. Helena misliep met 2'17"18 een besttijd, maar won van Laura, die als 2de afklokte na 2'18"17. An Vanhoorne/HCO zorgde één week voor haar 35ste verjaardag voor de grootste inbreng. Zij won het kogelstoten met 12m51 en duldde bij het speerwerpen met een voor haar doen bescheiden 36m38 alleen Nele Meylemans/STAX (37m15) voor zich. Wij telden na 10 van de 13 disciplines 23 punten meer dan STAX en 29 meer dan ZWAT. Veel, maar noodzakelijk. Onze voorsprong smolt als sneeuw voor de zon bij het verspringen en het discuswerpen. Wij scoorden in beide disciplines samen amper 5 punten en lagen met alleen de 4x100m nog voor de boeg, amper 6 punten voor op STAX en 8 op ZWAT, dat met Peguy Kisoka (ver, 5m27) en Lotte Daems (discus, 34m14) beide nummers won. Spurten ligt ons gelukkig. Wij wonnen de 4x100m in 49"41." STAX, dat als 2de aankwam na 50"14 en in de eindstand op 8 punten strandde, betreurde ongetwijfeld de valse start en nulscore van Ina Van Lancker in de eerste reeks van de 100m. Vraag bleef of zij beter had kunnen doen dan cadette Kato Moustie/HCO, die in de 2de reeks met 12"95 zes punten scoorde. Ina had het op basis van haar 12"54 in 2016 wel in de benen. Die 2de 100m vond bij een plotse windstoot van 3m60 plaats. Elise Lasser/VITA, die wegens een kuitkwetsuur haar seizoendebuut had uitgesteld tot vandaag, won in 12"16 van Peguy Kisoka/ZWAT (12"45) en snelle Brugse master Lynn De Corte/OB (12"75). De Ninoofse verbeterde zich in de 200m van 24"98 tot een wel homologeerbare 24"73. Lien Blanckaert/HCO won de 2de reeks in 25"71 van eerstejaarscadette Elisa Desmet/AZW (25"93). Er was inderdaad heel wat spurttalent aan de slag in Zwevegem.



Lotte Daems pakt voor ZWAT de discuswinst.

VITA won 4 van de 7 vlakke loopnummers. Sara Segers/VITA haalde in een tactische 1500m de maximumscore met 5'02"63 en Hanne Verbruggen/VITA soleerde in de 3000m naar 10'12"37. VITA ontbrak evenwel bij de inleidende 100m horden en viel in de kampnummers vooral op door mindere scores. Zo strandde het op een 8ste plaats. Olympic Brugge liep sterk van stapel. Louise Van Eecke, die beroepshalve van Oudenaarde naar de West-Vlaamse hoofdstad verhuisde en ASVO inruilde voor OB, won de 100m horden in 14"88 en dook in de 400m met 58"73 als enige onder de minuut. Zij schreef zich in voor het PK 100m horden, maar trainer Rik Tommelein hield haar toen nog wegens een dreigende kwetsuur langs de kant. Brugge kon in de afstandsnummers de lijn niet doortrekken en werd 6de. Bij het organiserende AZW, dat een week eerder vooral dankzij een sterke cadettenlichting promoveerde naar de hoogste jeugdafdeling, waren de druiven nog iets te groen om dichter dan de 4de plaats te eindigen. Zottegem ontving eind vorig jaar 65 ontslagbrieven. Die aderlating verklaarde de degradatie naar 3de Landelijke. AC Pajottenland hield als voorlaatste stand. Er schreven zich slechts 9 clubs in voor de laagste afdeling zodat het daar bij één reeks bleef tegenover 2 voor 2de Landelijke.



An Vanhoorne: niet alleen de meest ervaren, maar ook de grootste puntenpakster voor haar Hermes Oostende.

LANDELIJKE 3 IN BORNEM

WIBO DOET HET BIJ DE BUREN

Het kampioenenteam van Willebroek-Boom, met rechts trainer Jos Renders. Foto: Johan PERMENTIER

Er hing best een speciale sfeer in het Bornemse Breevenstadion want in derde landelijke kwamen slechts zeven clubs opdagen voor hun bekercompetitie. In de wetenschap dat mogelijk zelfs vier clubs zouden kunnen promoveren, leek zowat iedereen in 'the winning mood'. Het werd dan ook razend spannend voor de eindwinst met naast thuisclub SPBO ook AC Genk, ESAK en WIBO die vanaf het begin bovenaan het klassement zouden plaatsnemen. Na een ex aequo in het eindklassement, moest het reglementenboekje er zelfs bijgehaald worden. WIBO mocht uiteindelijk, bij de Bornemse buren, de beker in de hoogte steken omdat het net één individuele overwinning meer behaalde dan de Limburgse atletes uit Genk. Sparta Bornem mag het als derde volgend jaar nog eens proberen in het vagevuur van de interclubs.

Tekst: Johan PERMENTIER

Sparta Bornem opende, voor eigen thuispubliek, de debatten met de maximumscore in de 400m. Lotte Philips verpulverde haar persoonlijk record tot 59"74 en mocht de eerste tien punten van de dag ontvangen. De atletes van Willebroek-Boom reageerden prompt door zowel in het kogelstoten als in het speerwerpen de volle buit binnen te halen. Voor dat eerste huzarenstuk zorgde master Sophie Verlinden (12m81) terwijl Himsa Dillen (30m50) ongenaakbaar was met de speer. De Bornemnaars waren niet onder de indruk want Sarah Vankerckhoven won het hoogspringen met 1m58. Terwijl beide club uit de streek van Klein-Brabant probeerden om afstand te nemen van de anderen, zette Genk zijn opmars in de loopnummers verder. In de 100m was Caroline Knapen (13"34) de beste en ook in de 800m ging de overwinning richting Limburg. Na een solotochtje klokte Anne Schreurs 2'24"21 in de 800m en stonden de drie clubs zowaar gelijk op een eerste plaats. ESAK toonde zich in de breedte zeer sterk en kon enigszins de schijn ophouden om ook mee te doen voor de knikkers. Helaas, de groenhemden haalden slechts één enkele individuele overwinning (Lore Geussens, 200m in 27"91) waardoor ze uiteindelijk op een vierde plaats zouden stranden. WIBO schakelde vervolgens een versnelling hoger en mocht juichen in het verspringen, waar Ellen Thienpont plots een winnende 4m86 liet noteren, en in het discuswerpen. Britt Rens slingerde haar schijf 24m75 ver en dat was enkele centimeters verder dan haar concurrente Yousra Bouharras/GENK (24m68). Met alleen nog de afsluitende 4x100m te gaan, had WIBO een ogenschijnlijk geruststellende voorsprong van zes punten op Bornem en Genk, die met een gelijke score tweede stonden. Genk *(Larissa Dimitrakakis, Anneleen Cortens, Lenne Germaux en Caroline Knapen)* pakte de 4x100m winst in 52"26 voor SPBO (53"58) dat de bui toen al zag hangen en zich moest neerleggen bij een derde plek in het totaalklassement. WIBO had uiteindelijk nog het geluk dat AC Kortenberg een foute stokwissel deed waardoor ze met gelijke punten eindigden maar dus een handje toegestoken werden door het reglement. Trainer Jos Renders is bijzonder tevreden en ziet kansen voor volgend jaar. *"We dachten inderdaad vandaag mee te doen voor promotie of tenminste het de anderen zo moeilijk mogelijk te maken. We misten wel sterkhouder Lena Michiels met blessure maar onze meisjes hebben vandaag getoond dat er met motivatie heel wat kan bereikt worden. Sophie Verlinden is uiteraard ongenaakbaar en ook al is ze al enkele jaren master, toch hopen we ze nog lang te kunnen inzetten. Dat Britt Rens en Ellen Thienpont een overwinning zouden halen, was niet ingecalculeerd en deze bonussen zorgen ervoor dat we vandaag kunnen juichen. We hoopten nog dat ook Sparta Bornem zou promoveren zodat we eventueel samen de interclub zouden kunnen organiseren volgend jaar in tweede landelijke maar dat mocht jammer genoeg niet zijn. Ik denk trouwens dat we voldoende gewapend zijn om ons zegje te doen in een reeks hoger want dit team heeft zeker nog progressiemogelijkheden. Probleemloos meedraaien moet zeker lukken maar ik durf nu al 'top 5' in de mond te nemen."*

Caroline Knapen won de 100m voor Genk. Foto: Martin BEX

DE EINDSTANDEN INTERCLUB - BEKER VAN VLAANDEREN VROUWEN AC *(ONDER VOORBEHOUD VAN AANPASSINGEN DOOR DE SCHEIDSRECHTER)*

ERE-KBAB IN LOKEREN

1	CABW	162
2	RESC	144
3	ACME	135.5
4	OEH	128
5	DEIN	121
6	RCG	118.5
7	DAMP	118
8	HAC	108.5
9	KAAG	106
10	AVLO	105
11	*MOHA*	*87.5*
12	*DCLA*	*87*

ERE-VAL IN BETEKOM

1	ROBA	144
2	VAC	134
3	ACW	121
4	VS	120
5	AVT	116
6	ASVO	112
7	ACHL	95
8	DAC	95
9	AVKA	94
10	VMOL	93
11	*ATLA*	*86*
12	*OLSE*	*53*

LANDELIJKE 1 IN ERTVELDE

1	LEBB	125
2	LYRA	115.5
3	KAPE	114
4	LOOI	110
5	AVR	108
6	FLAC	103
7	AVMO	88.5
8	RIEM	88
9	VOLH	86
10	RAM	85
11	*DUFF*	*83*
12	*RCT*	*77*

LANDELIJKE 2A IN ZWEVEGEM

1	HCO	114
2	STAX	106
3	ZWAT	99
4	AZW	94
5	EA	93
6	OB	89
7	MACW	88
8	VITA	87
9	ACG	73
10	LAT	73
11	ACP	68
12	*ZA*	*41*

LANDELIJKE 2B IN ALKEN

1	AVZK	115
2	ADD	114.5
3	ATAC	111
4	ABES	101
5	ACBR	90
6	BVAC	81.5
7	SACN	77.5
8	LIER	73.5
9	BRAB	70
10	ARAC	65
11	ACA	62
12	*HAKI*	*59*

LANDELIJKE 3 IN BORNEM

1	WIBO	77
2	GENK	77
3	SPBO	75
4	ESAK	71
5	HAMM	62
6	ACKO	54.5
7	SPVI	53.5
	KKS	FF
	BAV	FF

Cover: Het Bekerleed is weer geleden. Vorige zaterdag waren de vrouwen aan de beurt.
Foto's: Paul DE SCHUYTER (boven) en Dirk VAN AELST (cover, rechts).

IEDEREEN ATLEET
Crelan
JOKER+
VLAAMSE ATLETIEKLIGA
ethias

Tekst & Foto's: medewerkers * Eindredactie, Lay-out: Michel JORDENS

Meer info: http://www.atletiek.be/competitie/atleten/ic-en-beker-van-vlaanderen-ac

@letiekleven verzonden: dinsdag 16 mei 2017

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.