

@LETIEKLEVEN

PK LIMBURG



CADETTE ETOILIA GORRENS PRIKT SPEER 45M96 VER

Twee zomers aanvoelende dagen zorgden ervoor dat de atleten op de Limburgse pistekampioenschappen in Lommel in prima omstandigheden voor de medailles konden strijden. Na jaarlijkse gewoonte sneuvelen er tal van persoonlijke records. Al dwarsboomde zeker op zaterdag de soms felle tegenwind geregeld de chronoplannen van de deelnemers aan de spurtnummers. Absolute uitblinkster van de lange tweedaagse was eerstejaarscadette Etoilia Gorrens/ACA die bij haar laatste poging de speer naar 45m96 gooide en daarmee bijna uit het niets naar de tweede plaats aller tijden opschoof.

niet zoveel getraind. Na de nationale indoortitel 400m wil ik deze zomer nu ook graag de Belgische indoortitel behalen.”

De titels in de hordenummers gingen naar respectievelijk **Elena Cespedes/AVT** die met een persoonlijk record van 11"74 in de 80m horden als enige onder de 12 seconden bleef en naar **Jolien Hermans/LOOI** die in de 300m horden met een persoonlijk record van 49"48 als enige onder de 50 seconden bleef. **Fée Ansquer/ATLA** won overtuigend de 800m en bleef in 2'26"85 nipt boven haar pril persoonlijk record (2'26"42).

In de 1500m was **Elle Arnauts/TACT** een maatje te sterk voor de rest. Ze haalde in 4'53"46 ook een hele hap uit haar vorig persoonlijk record (5'05"97). Clubgenote **Amani Semijejero-Vautmans** ging bij haar laatste poging als enige over 1m55 en won zo de titel in het hoogspringen. **Lewis Geuns/AVT** was zowel in het hinkstapspringen (11m11) als in het verspringen (5m56, wind +2,6m) te sterk voor de concurrentie en pakte twee keer goud.

3 SCHOLIERENTITELS VOOR HÉLÈNE DECKERS

Eerstejaarscholiere **Hélène Deckers/LOOI** verzilverde een stage in Zuid-Spanje, waar ze samen met atleten van LOOI, AVT en SACN trainde, met drie sprinttitels. Met bijna twee meter tegenwind (-1,8m) verwees ze in 12"31 **Dieuwke Claes/SACN** (12.42, pr) in de 100m naar zilver, in de 200m liet ze met 1,3m tegenwind in 25"48 **Guinevere Cruyts/TACT** (25"70) achter zich. Op zondag won ze haar eerste 100m



DALO deed een prima job als gastclub van het PK.
Foto Jens Riskin

Etoilia Gorrens/ACA, die door haar vader Michel getraind wordt en verder ook door ex-atlete Linde Ceyssens begeleid wordt, stond op de startlijst met een persoonlijk record van 40m89, een worp die ze half maart in Merksem had laten optekenen. Al bij haar eerste worp vloog de speer een heel eind verder. Na die openingsworp van 43m29 volgden nog 44m89, 40m85, 40m99, 41m52 en tenslotte een fantastische 45m96. “Eigenlijk had ik dat niet zien aankomen. Tijdens de opwarming wisselde ik goede met minder geslaagde worpen af. Op technisch vlak is er zeker nog werk aan de winkel. Zo moet ik mijn snelheid nog beter naar de lengte van de worp zien over te brengen. Maar bij die laatste poging kwam alles mooi samen en paste de puzzel. Ik train maximum drie keer per week en wil vooral plezier in de atletiek blijven behouden. En niet overbelast geraken.”

Ook in het discuswerpen (35m05) en het kogelstoten (12m73, 8 cm onder haar indoorrecord) boekte ze naast titels ook persoonlijke records. Omdat ook het spurten en springen haar goed afgaat, zou haar toekomst wel eens in de meerkamp kunnen liggen. Nog bij de cadetten leverde ook **Lianne Jans/TACT** een glansprestatie af. Moest de Belgische indoorkampioene

400m in de 100m ondanks een persoonlijk record van 12"49 de titel nog aan **Tess Claes/LOOI** (12"43) laten, dan veroverde ze later op de namiddag opnieuw met een persoonlijk record (25"41) en bij felle tegenwind het goud in de 200m. Op zondag zette ze in haar favoriete 400m de kroon op het werk: 56"20. Dat is bijna twee seconden sneller dan haar indoorrecord en goed voor de 8ste chrono aller tijden. “Dat had ik niet zien aankomen, ik had immers



Hélène Deckers
Foto Jens Riskin

horden in 14"47. "In de 100m kon ik in de laatste twintig meter van Dieuwke Claes afstand nemen. We hebben tijdens de paasvakantie samen in Zuid-Spanje getraind. Ik had op een iets snellere chrono gehoopt, maar ik voelde de wind. Die was best heftig. Het grote doel wordt een selectie voor de EYOF 200m in Skopje. De selectienorm staat op 24"14, mijn persoonlijk record bedraagt 24"46. Er volgen nu nog veel wedstrijden. De interclub, het BK alle categorieën en de IFAM worden de belangrijkste afspraken in de jacht op het EYOF-ticket."

Guinevere Cruyts/TACT won in een persoonlijk record van 1'05"84 de 400m horden en liet de 400m vlak schieten. Daarin ging de titel naar **Laurie Smeets/ATLA**, die met 1'02"60 ook al een persoonlijk record mocht bijschrijven. In de 800m maakte **Lio Ramaekers/LOOI** haar favorietenrol waar. "Ik liep van bij de start mijn eigen tempo en zette mijn versnelling op 300m van het einde in. Met 2'20"22 liep ik in mijn eerste wedstrijd van het seizoen meteen een persoonlijk record, 73 honderdsten sneller dan vorige zomer."

Met **Jade Vanderplanken** ging ook in een erg karig bezette 1500m (5'18"31) de titel naar een Looise atlete. De 3000m was iets beter bezet. Daarin ging de titel naar **Maxime Voorter/ADD**. Zij haalde het met een straat voorsprong en finishte in haar eerste 3000m in 10'52"18. Clubgenote **Inthe Daniels** heerste in de springnummers en smukte met 1m60 hoog, 10m41 hinkstap en 5m02 ver haar titels met liefst drie persoonlijke records op.

Niene Boonen/GENK pakte met een pr van 11m58 de titel in het kogelstoten. **Lien Swinnen/ATLA** liet in het discuswerpen vijf ongedige worpen optekenen, maar met



Lauren Petroci-Coninx (midden)
Foto Johnny De Ceulaerde

36m30 in haar voorlaatste beurt eigende ze zich toch het goud toe. **Yanina Oeyen/LOOI** veroverde brons in het kogelstoten en discuswerpen, maar troonde in het speerwerpen met 33m50 enkele meters boven haar concurrenten uit.

STERKE START VAN JUNIORE LAUREN PETROCI-CONINX

Juniore **Lauren Petroci-Coninx/GENK**, vorig jaar zevende in de finale van de 200m op het EJU18 in Banska Bystrica, aast dit zomerseizoen op een selectie voor het EJU20, van 7 tot 10 augustus in het Finse Tampere. Om zich te plaatsen moet ze 23"75 lopen, 23 honderdsten sneller dan haar persoonlijk record. Haar seizoensbegin in Lommel was alvast goed. In de rechtstreekse finale van de 100m won ze het goud in 12"13.

"Voor mijn eerste 100m van dit zomerseizoen is 12"13 (wind -0.7m) wel ok. Mijn start vandaag was uitstekend, daarna liep ik wat verkramp. Door een lichte hersenschudding heb ik niet volledig mijn voorbereiding kunnen afwerken. Ik heb twee weken stilgelegen, maar van mijn enkel had ik geen last meer." Ze werd ook opgeroepen voor de nationale estafetteploeg. "Dat zal zeker voor een extra boost in haar motivatie zorgen", vulde trainer Wouter Stijven aan. Later op de namiddag won ze ook nog de 200m in 24"62, opnieuw met lichte tegenwind.

Slechts twee atletes boden zich voor de baanronde aan. Daarin toonde **Femke Vanhees/SACN** zich in 1'01"39 de snelste. **Margot Vanspauwen/TACT** was als enige deelnemster aan de 400m horden vóór de start al zeker van de titel. Ze kreeg wel concurrentie van seniore **Olive Awouters/AVT** (1'07"05). Vanspauwen won de race in 1'06"46, op de kop drie seconden sneller dan haar vorig persoonlijk record.

In de 800m haalde **Katelijne Veestraeten/ADD** het in 2'28"72 van **Marie-laure Heylen/AVT** (2'29"77). Heylen won als enige deelnemster in een persoonlijk record van 5'09"09 de titel in de 1500m. Winterrevelatie **Senna Gimenez-Tronconi/GENK** debuteerde in 10'53"55 in de 3000m en kroonde zich ook al als enige deelnemster tot Limburgs kampioene.

Clubgenote **Jolien Reyskens** pakte met 33m70 een nieuwe titel in het speerwerpen. **Elle Mariale/ATLA** was de beste met zowel de kogel (10m34) als de discus (33m42, pr).

Britt Stockmans/AVT sprong bij haar eerste beurt 5m54 (wind + 2,3m) ver en dat volstond voor het goud.



3000m scholieren, junioren, senioren
Foto Jens Riskin

SENIORE LORE VAN DER GAAST PAKT 3 SPURTTITELS

Lore van der Gaast/AVT, 27 ondertussen, kroonde zich tot sprintkoningin bij de seniores met titels in de 100m (12"34), 200m (24"88, pr) en 400m (57"36). Clubgenote Emeline Indeherberge versierde haar titel in de 100m horden met een persoonlijk record van 14"62. Britt Vaesen/ADD won in 2'31"07 met grote voorsprong de 800m. Clubgenote Julie Vangeel zorgde in de 1500m (5'18"59) samen met Kelly Haex en Els Jamaer voor een volledig ADD-podium.

In de 3000m was Jet Driesen/ACA na een lange solo veel te sterk voor de concurrentie. Ze bleef in 10'11"41 maar een handvol seconden boven haar persoonlijk record.

Margot Delbare/AVT vocht in het hinkstap-springen een mooi duel uit met master Nele Mommen/ACA: met 11m36 deed Delbare uiteindelijk luttele 3 cm beter dan Mommen.

Axelle Pieri/ATLA, die vorig jaar na een onderbreking van vier jaar met competitie herbegon, veroverde zowel in het discuswerpen als het kogelstoten het goud. Met 43m08 gooide ze haar discus exact twee meter verder dan haar vorig pr. In het kogelstoten bedroeg haar laatste poging 12m96. Dat is 72 cm beter dan de 12m24 die ze afgelopen winter indoor liet noteren. Master Elsje Bollen/ATLA had aan 1m25 genoeg voor de titel in het hoogspringen.

Lotte Smets/ADD haalde een dubbel-slag binnen met goud in het speerwerpen (40m27) en het verspringen (5m48). "Ik heb de meerkamp vaarwel gezegd en zet alles op het speerwerpen. Mijn persoonlijk record bedraagt al drie jaar 41m65. Op



Lore Van der Gaast (midden)
Foto Jens Riskin

Paasmaandag kwam ik in Diepenbeek met 41m55 dicht in de buurt, maar vandaag zat de timing verkeerd waardoor ik mijn speer te vroeg afwierp. Ik zou graag 45m willen gooien. Lukt dat niet, dan switch ik naar het trainerschap. Ik kon in het kader van mijn opleiding Bewegingswetenschappen in februari en maart twee maanden in Zuid-Afrika stage lopen. Ik heb er bij veel trainers nuttige informatie ingewonnen en had het genoegen om er ook Nafi Thiam te ontmoeten."

TWEEKLAPPER VOOR SENIOR GREG WENSHELL

Greg Wenshell/ADD dook in de 400m als enige onder de 50 seconden en vestigde met 49"54 een persoonlijk record. Op de tweede wedstrijddag had hij met clubgenoot Korneel Weekers in de 800m een tactisch plannetje opgezet. Na driehonderd meter 'haaswerk' van Weekers nam Wenshell het commando over. Ondanks taai weerwerk

van Hendrik Heylen/LOOI en Jonas Vangeel/GENK haalde Wenshell ook zijn tweede titel over de streep. Met 1'53"67 deed hij 25 honderdsten van zijn vorig pr af. "Zeven jaar geleden ben ik om persoonlijke redenen met atletiek gestopt. Vorig jaar ben ik, nadat ik als informaticus afgestudeerd was, herbegonnen bij DCLA. Na veel blessures train ik sinds dit jaar bij ADD onder Marc Lismont. Met hem heb ik een hele goede klik. Vorige zomer liep ik 49"93, in mijn eerste wedstrijd van dit seizoen verbeter ik dat pr al meteen naar 49"54. Ik wil graag verder richting 49"00. De 800m blijft mijn hoofdnummer. Met 1'53"67 beginnen is niet slecht."

Thomas Leendertse/SACN, vorig jaar goed voor goud in zowel de 100 als de 200m, moest in de 100m de titel aan Elias Roncada/ACA laten. De eerstejaars liep met 11"07 in de reeksen een persoonlijk record. In de finale werd het 11"14 tegen 11"17



Podium 400mH seniores mannen: Benjamin Matthijs (m), Arne Vlaeyen (l) en Glen De Roeck (r)

Foto Jens Riskin



Tibo Convens
Foto Jens Riskin

Get
ready for
the **best**



Kim Gevaert
Allianz Ambassador

voor Leendertse. Die nam sportieve weerwraak in de 200m. Daarin gaf hij in 22"33 **Tibo Convens/LOOI** (22"81) het nakijken. Met ook al een persoonlijk record (15"91) haalde Convens de titel in de 110m horden binnen. Met het oog op de interclub zette **Benjamien Mathijs/ACA** in Lommel ook in de 400m horden aan. Met succes. De 31-jarige Alkenaar bleef in 59"21 als enige onder de 60 seconden.

Niels Van dyck/LOOI was in 4'03"15 de snelste in de 1500m.

naar 6m74 en de titel in het verspringen.

DRIE KEER PRIJS VOOR JUNIOR MAURO COENEN

Mauro Coenen/AVT was de grote slokop in de sprintnummers. Met chrono's van 11"09 (100m) en 22"66 (200m) deed hij gevoelig beter dan zijn vorige records. In zijn eerste 110m horden stopte de chrono na 15"09.

Mooie broederstrijd in de 400m. **Kobe Gaubomme/TACT** was met 51"91 net iets sneller dan **Tijn Gaubomme** (52"16)

(17'57"43) een van de vele titels voor zijn club binnen.

In het speerwerpen opende **Kobe Danckaert/ACA** met 50m00. Daarmee bleef hij wel 84 cm onder zijn pril persoonlijk record dat hij half maart in Merksem vestigde, maar het was meer dan voldoende voor de titel. Geplaagd door een rugblessure beperkte **Miguel Colen/AVT** zich in het kogelstoten tot één poging. Met 15m46 was hij meer dan een maatje te groot voor de concurrenten. In het discuswerpen moest hij zijn meerdere in **Daan van Selst/SACN** erkennen. Die slingerde de discus bij zijn eerste poging naar 38m76, 35 cm verder dan Colen. Als enige junior in competitie moest **Jolan Vreysen/SACN** de motivatie in het hinkstapspringen alleen uit zichzelf putten. Dat mondde uit in een hinkstapsprong van 12m35. **Eppe Deprez/AVT** won het verspringen met 5m97.

DRIE KEER BINGO VOOR SCHOLIER JAMES NOELS

Spurter **James Noels/LOOI** mocht drie keer op het hoogste podiumtrapje plaatsnemen. Na de 400m op zaterdag, waarin hij in 50"01 een persoonlijk record liep, volgde op zondag winst in de rechtstreekse finale van de 100m. Ook in de 200m, waarin de eerste vier plaatsen voor Looise atleten waren, knalde de 17-jarige Noels in 22"97 naar een pr. "Ik was in de 100m goed gestart, maar moest daarna hard duwen om Rex Emobo af te houden. Gelukkig kon ik dat tot op de streep aanhouden. Met 11"21 doe ik 27 honderdsten sneller dan mijn vorig record. Een chrono van 11"15 is deze zomer het doel."

Clubmaat **Wout Van Eysendeyk** vulde de gouden collectie van LOOI, in totaal goed voor 8 van de 15 scholierentitels, nog wat verder aan met de titel in de 110m horden

Clubgenoot **Simon Ferson** had het niet onder de markt met ADD'ers **Simon Eeckhout** en **Bram Rouffa**. Maar na de Limburgse veldlooptitel in januari was het toch opnieuw bingo voor Ferson. Drie ronden vóór het einde snelde hij weg van het ADD-duo en bleef in 14'51"54 als enige atleet onder de 15 minuten.

In het speerwerpen hield Looise master **Zacaria Aznag** (46), die alle concurrenten voortdurend nuttige tips gaf, het beste voor het laatste. Bij zijn zesde poging landde de speer op 55m18.

Ook al met het oog op de interclub haalde ATLA **Pieter Frijters** en **Jelle Denissen** terug uit hun 'atletiekpensioen'. Frijters won het kogelstoten met 12m74. In het discuswerpen deed **Wietse Vander Schelde/TACT** met 38m97 19 cm beter dan **Brett Jacobs/ACA**, die zich nu vooral op het trainerschap toelegt. Na een onderbreking van twee jaar was Jacobs in het hoogspringen nog altijd goed voor 1m85. De lat ging ook nog naar 1m90, maar dat was te hoog gegrepen. Arne Vlaeyen won met een pr van 11m92 het hinkstapspringen. Ondanks vier meter tegenwind jumpte **Yente Vandersteen/AVT**

In de 800m stond er geen maat op **Gilles Vanherle/ADD**. Hij bleef met 2'00"21 net boven de 2 minuten. In de 1500m rondde **Lowie Wouters/SACN** in 4'07"11 een mooie solo succesvol af.

Sven Vissers/LOOI haalde in de 5000m



Pieter Frijters
Foto Jens Riskin



Podium 1500m Juniores: Lowie Wouters (m), Michaël Arduwe en Tuur Gijbels
Foto Jens Riskin

in een pr van 15"26. Bijna een seconde beter dan zijn vorige snelste. **Juul Derickx/SACN**, eerder in het seizoen al goed voor 57"04, liep en sprong naar de titel in de 400m horden (59"77). **Nand Put/LOOI** was in de 1500m (4'10"70) een klasse te sterk voor zijn tegenstanders. **Loïc Moermans/ADD** debuteerde in de 3000m en haalde het in 11'20"98 met ruime voorsprong van clubmaat **Sander Beerens**. In de 800m liep **Victor Chilah/ATLA** van start tot finish aan de leiding. Het resulteerde in een persoonlijk record van 2'04"06.

In de werpnummers sloeg **Lander Loomans/SACN** met persoonlijke records van 40m07 in het discuswerpen en 13m65 in het kogelstoten een dubbelslag. In het speerwerpen kwam **Nick Reynders/LOOI** met 45m60 als enige boven de 45 meter uit. Reynders' clubmaat **Maxim Convens** ging als enige atleet over 1m60 hoog. Met **Matz Wijnen** ging ook in het verspringen de titel naar een atleet van LOOI. Wijnen flirtte met 5m96 met de grens van 6 meter.

CADET FERDE SAENEN VERZILVERT VEELZIJDIGHEID

Ferde Saenen/LOOI toonde op het provinciaal kampioenschap zijn veelzijdigheid. Op zaterdag won hij in 4'36"70 de 1500m en was hij ook in het speerwerpen met een pr van 38m59 de beste. Op zondag won hij in 2'11"35 overtuigend de 800m. Met **Daniel Rymen** bracht LOOI nog een spurttalent op de baan. Rymen won in respectievelijk 11"36 en 23"45 de 100 en 200m.

Amaury Bellen/TACT stapte ook met twee gouden medailles van het podium. Met een pr van 14"87 en een chrono van 42"49 won hij zowel de 100m horden als de 300m horden. "Ik had in de 300m horden op een



Start scholieren mannen 800m
Foto Jens Riskin

*snellere chrono dan 42"49 gehoopt. Ik trippelde aan de eerste horde, in de rest van de wedstrijd kwam ik wel perfect uit. Ik ben ook nog niet 100% fit en kwam tijdens de paasvakantie enkele kilo's bij. Om mijn persoonlijk record van 42"25 te kunnen verbeteren, moet ik eerst opnieuw rond de 75 kg wegen. Met mijn 14"87 bij 2 meter tegenwind in de 100m horden ben ik wel tevreden. Bovendien klopte ik mijn klasgenoot **Nand Jadoul**. Die was op dat nummer vorige zomer sneller."*

In de baanronde toonde **Matteo Giardini/ADD** zijn snelle benen. Hij ging er als een pijl vandoor en kreeg officieel 54"58 achter zijn naam. Maar omdat de fotofinish een fractie te laat aanzet werd, was zijn chrono in werkelijkheid nog iets beter.

Meerkamper **Nand Jadoul/AVT** won met

12m66 het kogelstoten. Clubmaat **Ilias Verboven** haalde het in het discuswerpen met 36m82, bijna 8 meter verder dan half maart in Merksem. **Jayden Vanhamond/SACN** (9m72) was de enige cadet die in het hinkstapspringen uitkwam. In het verspringen strandde **Lukas Struys/ACA** met 5m93 op 7 cm van de grens van zes meter. Daarmee verbeterde hij wel zijn persoonlijk record met 3 cm en pakte hij het goud. In het hoogspringen gingen met **Hendrik De Wit/LOOI**, **Wout Casters/MACD** en **Dago Verhees/GENK** drie atleten over 1m50. De titel was voor De Wit die minder sprongen dan zijn tegenstanders liet optekenen.

REACTIES

Cadette Tess Claes/LOOI (goud 100m in 12"43): "Ik kende in Zuid-Spanje een uitstekende stage, samen met mijn beste vriendin **Hélène Deckers** trainen is heel motiverend. Ik lag door problemen aan de knieschijf en de ligamenten uit van oktober tot maart en kon indoor nog net het BK indoor meepikken. Omdat ik wat last van mijn knie had, liet ik vandaag de 200m schieten."

Scholiere Niene Boonen/GENK (goud kogelstoten met 11m58, zilver discuswerpen met 32m58): "Indoor stootte ik de kogel al naar 11m68, outdoor is de 11m58 van vandaag een persoonlijk record. Vanwaar die sprong voorwaarts? Ik heb het aantal trainingen tot vier per week opgedreven en doe nu ook aan krachttraining. De kaap van 12 meter is het volgende doel. Een blessure aan de ligamenten van de enkel heeft me een tijd afgeremd. Van het discuswerpen had ik vandaag meer dan 32m58 verwacht. Mijn persoonlijk record dateert al van twee jaar geleden en bedraagt 33m07. Grote werkpunt is het wisselen naar het andere



Podium cadetten 300m: Amaury Bellen (m), Cas Van Schoonbeek (v), Viktor Vander Mierde
Foto Jens Riskin

been bij de afworp.”

Scholiere Guinevere Cruyts/TACT (goud 400m horden in 1'05"84, brons 100m in 12"69, zilver 200m in 25"70): “De 400m vlak is mijn hoofdnummer. Omdat ik vorige zomer veel wedstrijden 400m gedaan heb, koos ik hier voor de 400m horden. Daarin heb ik ook meer concurrentie en het is goed voor mijn motivatie. Ik doe ook ruim een seconde beter dan mijn vorig persoonlijk record.”

Cadette Lewis Geuns/AVT (goud hinkstap met 11m11 en goud ver met 5m56): “Met 11m11 blijf ik 20 cm onder mijn persoonlijk record van vorig jaar. Mijn stap is nog altijd te klein, maar daar werk ik op training aan. Vandaag zat het verspringen me ook wel in de benen. Jammer dat ik in dat nummer te veel rugwind had. Sterkere concurrentie zou ook een goede zaak voor me zijn.”

Senior Thomas Leendertse/SACN (goud 200m in 22"33, zilver 100m in 11"17): “Vorig jaar boekte ik een dubbelslag, nu moest ik de titel in de 100m aan Elias Roncada (11"14) laten. Ik was in de finale iets te ontspannen, terwijl Elias in de reeksen en de finale persoonlijke records liep. Ik denk dat ik ook de stage in Zuid-Spanje nog niet helemaal verteerd heb. Mijn doelstellingen zijn onverminderd: onder de 11 en 22 seconden lopen. Dit kampioenschap kwam voor mij te vroeg in het seizoen, ik ben een laatbloeiër.”

Senior Simon Ferson/LOOI (goud 5000m in 14'51"54): “Ik keerde pas zes dagen geleden terug van een stage in Font Romeu. Ik kreeg mijn tweede pistetitel absoluut niet cadeau en had het zwaar, het duurde ook lang voor ik echt op gang geraakte. Deze zomer ga ik vooral....zeilen.”



Podium cadetten 800m: Fée Ansquer (m), Ans Michiels (l), Hanne Herreman (r)

Foto Jens Riskin

Junior Kobe Danckaert/ACA (goud speerwerpen met 50m): “Met 50m00 ben ik redelijk tevreden, ook al omdat ik de voorbije week niet zoveel tijd om te trainen had. Ik bevestig ook min of meer de 50m84 die ik half maart in Merksem al gooide. Ik leerde op stage in Albufeira veel bij en kreeg ook veel tips van Zacaria Aznag. Zo is mijn aanloop nu beter en ben ik explosiever geworden. Ook de wintertrainingen met Marc Van Mensel waren heel nuttig. Ik zou dit zomerseizoen graag 55m gooien.”

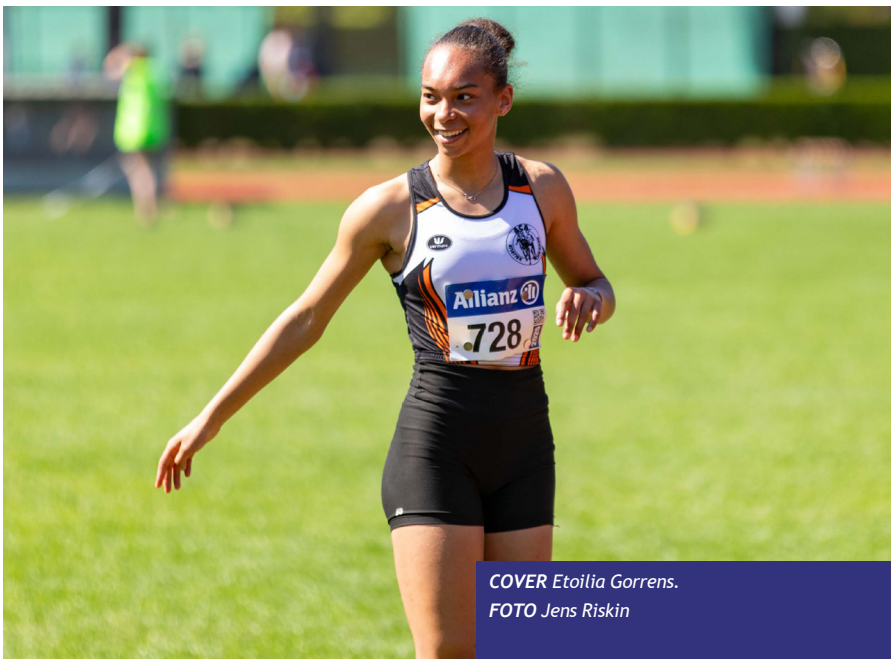
Scholier Victor Chiliah/ATLA (goud 800m in 2'04"06): “Ik liep inderdaad van start tot finish aan de leiding, het plan was om zo tot een snelle chrono te komen. Ook al omdat de tweede op de startlijst een tijd had die bijna 6 seconden trager dan mijn 2'05"39 bedroeg. En dat plan is gelukt. Ik wil nog deze zomer graag onder de 2 minuten

duiken en in de 400m richting 55 seconden opschuiven.”

Cadet Ferde Saenen/LOOI (goud 800m in 2'11"35, goud 1500m in 4'36"70 en goud speerwerpen met 38m59): “Het plan in de 800m was om rustig te starten en de tweede ronde sneller te lopen. Ik zou heel graag de meerkamp doen, maar daarvoor moet ik eerst nog een trainer voor het polsstokspringen vinden.”

Cadet Matteo Giardini/ADD (goud 400m in 54"58): “De opdracht in de 400m was snel te starten, in de laatste rechte lijn kreeg ik het moeilijk. Op Paasmaandag dook ik in Diepenbeek in 11"93 voor het eerst onder de 12 seconden in de 100m. Op die afstand wil ik verder in de richting van de 11 seconden opschuiven. In de 200m wil ik graag onder de 24 seconden geraken.”

TEKST: Jacky Stijven



COVER Etoilia Gorrens.
FOTO Jens Riskin

Atletiek Vlaanderen vzw

@letieklevn 15 - Woensdag 30 april

FOTO'S: Jens Riskin

TEKST: Jacky Stijven

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden 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 en fotograaf.