



Antwerpse Atletiek Adem

Heeft u ook regionaal nieuws dat beslist de moeite waard is om in deze echo's vermeld te worden? Aarzel dan niet om Atletiekleven op de hoogte te brengen. Johan PERMENTIER verwacht uw seintje via telefoon (03-899 10 67, gsm 0472-64 26 94) of mail (j_permentier@hotmail.com)

De scholieren van AC Herentals slaagden in een huzarenstuk door op de Lisse Bergen de eerste drie plaatsen te bezetten tijdens de jaarlijkse ATAC-cross. **Michiel Van Dyck** maakte de beste indruk en won vlot. In zijn spoor liepen **Laurent Bierinckx** en **Hannes Geentjens** onbedreigd naar plaatsen twee en drie. * Op het PK indoor vochten scholieren **Sam Vanagtmel/ACBR** en **Bernard Seutin/LYRA** een spannend 60m hordeduel uit. Sam finishte 2 honderdsten sneller dan Bernard in 8"54. Leeftijdsgenote **Elien De Vocht/AVZK** was duidelijk de beste in het polsstok (3m55). Bij de senioren kroonden **Sophie Verlinden/WIBO** (kogel, 13m37) en **Andy Groffen/AVKA (800m, 1'57"81)** zich tot provinciaal kampioen. Hoogspringer **Dries Poppelmonde/AVZK** won bij de junioren met 1m94. * Spannende wedstrijd bij de junioren in de veldloop van Herentals. **Nathalie De Beukelaer/OLSE** won in de sprint van thuisatlete **Kaat Vermeulen**. **Sigrid Vercauteren/AVKA** vervulde het podium. Bij de senioren was **Els Rens/AVZK** de beste voor **Shana Lauwers/ATAC**. Bij de cadetten jongens was LYRA aan het feest want zowel het goud als het zilver was voor de Lierenaars. **Sander Vlamincx** was de sterkste en verwees **Vincent Engels** naar plaats twee.

AC Herentals op weg naar een volledig scholierenpodium in Lille. Michiel Van Dyck (2526) wint voor clubmakkers Laurent Bierinckx (verborgen) en Hannes Geentjens (1972). Ook Dries Janssen, Michiel Torfs en Jeff Mertens zitten in deze Herentals getinte scholierengroep. [Foto: Dirk VAN AELST]



Rani met provinciaal record

Dat ABES in de sprintnummers gestunt heeft tijdens het PK indoor, is een understatement. Een van de absolute uitblinkers was ongetwijfeld tweedejaarscholiere **Rani Nagels** die in het verleden haar pluimen al had verdiend in de 400m. Deze keer dubbelde Rani echter op de twee kortste afstanden en niet zonder succes. Een dik persoonlijk 60m-record en een provinciale besttijd over 200m was het resultaat. De twee bijbehorende gouden medailles nam ze dan ook zeer dankbaar aan. "Ik weet dat mensen me vooral kennen van de 400m en mijn ambitie was dan ook gewoon om mijn PR van 7"99 op de 60m scherper te stellen. In de reeksen lukte me dat al meteen want ik klokte 7"88 maar maakte toch enkele technische foutjes waardoor ik niet volledig tevreden was. In de finale liep ik een stuk beter met als resultaat een mooie 7"84 waardoor ik een verrassende Elise Mehys/LYRA (7"88) nog net kon remonteren. Mijn start in die finale was echter iets te traag waardoor ik weet dat ik nog een stuk sneller kan. Voor de 200m had ik weinig verwachtingen want de scherpe bochten van de indoorbaan liggen me niet echt. Ik wist trouwens ook totaal niet wat het provinciaal record was maar toen ik na 25"45 finishte, kwamen ze me melden dat ik de nieuwe recordhoudster was. Dat is een leuk extraatje maar ik ben vooral tevreden dat ik mezelf kon verbeteren." Voor de andere kampioenschappen keert Rani terug naar haar oude liefde, de 400m. Op termijn wil ze ook Renée Eykens/KAPE het vuur aan de schenen leggen in de 800m. "De 400m is mijn eigen keuze maar trainer Yves De Rop vindt dat ik het mezelf niet altijd te gemakkelijk moet maken. Ik wil dan ook dit seizoen mijn tijden van de 60m en 200m nog aanscherpen. Ik ga binnenkort ook nog bij Jozef Kahan trainen in functie van mijn sprintuithouding. Vorig jaar liep ik de 800m, zonder specifieke training, al in 2'15" dus ik kan zeker nog progressie maken."

Broers bezig aan sterke winter

De broers **Bouchikhi/OLSE** zijn 2012 begonnen zoals ze zijn geëindigd in 2011: in topvorm. Op tweede kerstdag won senior **Soufiane** in Ertvelde met liefst 35 seconden voorsprong op Mats Lunders/LYRA. Ook de jongste, junior **Lahsene**, mocht daar als winnaar op het podium. Een week later herhaalden ze bijna deze stunt in de sterk bezette internationale cross van Soest in Nederland. Lahsene was opnieuw de beste bij de junioren en Soufiane werd derde bij de senioren maar finishte wel voor pakweg Jeroen D'hoedt en Pieter Desmet...

Sofie nu al klaar voor de zomer

Vorig jaar maakte ze al indruk door vierde te worden op het BK 400m maar nu loopt seniore **Sofie Daelemans/RAM** ook al toptijden bij indoorwedstrijden. De specialiste van de baanronde liep in Gent zowel de 60m als de 200m en verbeterde niet enkel haar persoonlijk- maar ook het clubrecord op beide nummers. Haar nieuwe toptijden zijn respectievelijk 7"85 en 24"99. Trainer Johan Wonnink is er zeker van dat zijn poulain gaat knallen tijdens het zomerseizoen. "Ze heeft nu echt de klik gemaakt dat extra training nodig is om dat stapje hoger te geraken. Tijdens de trainingen geeft ze echt een gretige indruk en ik verwacht dat ze binnen enkele maanden echt gaat stunten in de 400m."

Jubileum voor throwing on the rocks

Tien jaar geleden kwam de VAL met het idee om werpmeetings te organiseren in hartje winter. Enkele clubs, waaronder AT84 oftewel het huidige ZWAT, sprongen gretig op de kar. Anno 2012 is de club uit Zwijndrecht de enige die nog een 'Throwing on the rocks' organiseert en niet zonder succes. Een van de bezielers, werptrainer **Dirk De Herdt**, is trots op hun organisatie die dit jaar plaatsvindt op 26 februari. "De eerste jaren was de opkomst minimaal maar ondertussen zijn we uitgegroeid tot een icoon binnen de Vlaamse atletiek. Geef toe, in februari buiten kunnen kogelstoten en discuswerpen, is toch wel uniek. Het weer is uiteraard onze grootste tegenstander want ooit moesten we zo'n 30cm sneeuw trotseren. Het is echt een wedstrijd met een typische werpsfeer, gecombineerd met een hapje en een drankje. Toch zijn de resultaten top en onze meetingrecords zijn van een hoog niveau. Toppers als Hans Van Alphen en Jurgen Verbrugge zijn meestal present. Vorig jaar haalden we zelfs 100 deelnemers, een unicum!"

Gemotiveerde Yirco maakt indruk

Twee jaar geleden was junior **Yirco Van Herck/ARAC** nog een nobele onbekende in ons veldloplandschap maar dankzij zijn nimmer aftatende motivatie is daar verandering in gekomen. Zo won hij vorige winter in Arendonk en Kessel en werd hij knap tiende op het BK. Ook dit jaar gaat het hem voor de wind want in zijn eigen veldloop was hij opnieuw de beste en ook Tessenderlo werd winnend afgesloten. Voor Yirco zelf in elk geval geen evidentie. "Ik had niet verwacht dat ik in Arendonk weer zou winnen. Ik ging voortvarend van start maar moest snel temporiseren omdat het te snel ging. Master Johan Wils/ACHL ging er dan vandoor en het ging terug beter waardoor ik kon winnen bij de junioren. Deze zege heeft me toch wel wat vertrouwen gegeven want in Tessenderlo was ik iets zekerder van mezelf. Nu richt ik me vooral op het PK waar ik een podiumplaats ambieer." Trainer Staf Vandendungen is alvast lovend over de werklust van zijn atleet. Hij zag Yirco evolueren van een gewone meeloper tot een provinciale topper. Hij is ambitieus wat betreft de komende kampioenschappen. "Yirco komt echt van heel ver want als eerstejaarscholiere liep hij telkens in de achterste regionen tijdens een veldloop. Hij kreeg echter een groeischeut en een motivatieboost. We hebben dan ook rustig opgebouwd maar hij is een echte modelatleet die mijn raad perfect opvolgt. Zijn snelheid is nog zijn minste punt maar daarom nemen we deel aan de CrossCup om ook een snelle start te leren verwerken. Ik zie hem dan ook terug top 10 lopen op het BK."

Yirco Van Herck aan het werk in Brussel. [Foto: Nadia VERHOFT]

