

ATLETIEK PK INDOOR GENT

Polstokspringster Aurélie De Ryck zet beste prestatie in drie jaar neer

"Opgelucht dat ik eindelijk weer niveau haal"

AC Lyra (18 medailles), AVKA (27 medailles), OLSE Merksem (15 medailles) en AC Kapellen (15 medailles) waren de grote slokkoppen op de provinciale indoorkampioenschappen in de Gentse topsporthal.

BART SPRUIJT

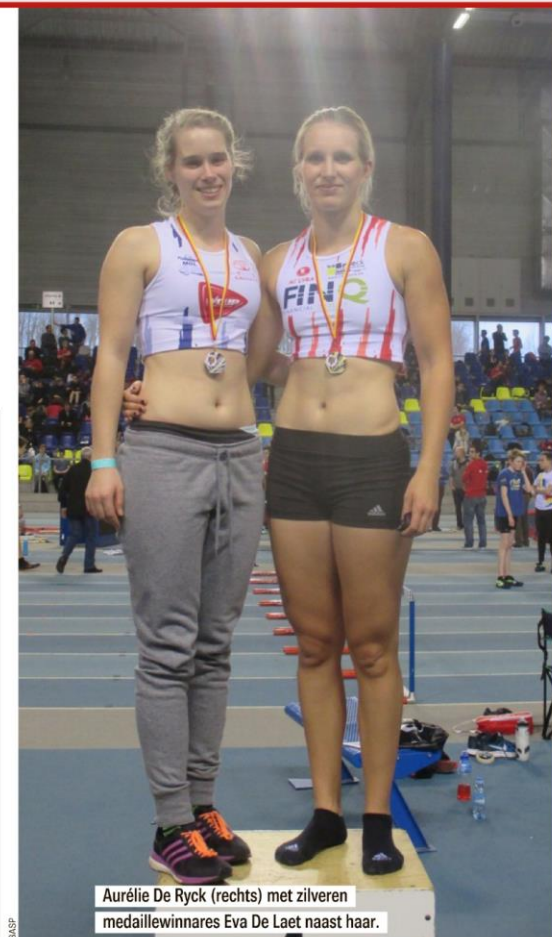
AC Lyra scoorde maar liefst medailles waaronder zeven gouden. Een van de opvallendste overwinningen kwam op naam van polstokspringster Aurélie De Ryck. De Lyra-atlete haalt na drie moeilijke jaren (schouderoperatie, sabbatjaar, trainerswissels, studies kinesitherapie die voorrang kregen) eindelijk opnieuw een zeer hoog niveau. Op het PK zette de Belgische kampioene bij de beloften haar beste sprong in drie jaar neer: 4m05. "Ik ben terug op de goede weg", wist de 23-jarige atlete. "Mijn aanloop zat opnieuw goed en ik was tevreden over mijn sprongen." Na haar gelukke poging op 4m05 liet De Ryck de lat ook nog op 4m15 leggen. Dat bleek echter nog te hoog. "Mijn pogingen op 4m15

heb ik compleet weggegooid. Dat leek nog nergens op, maar ik voel dat er meer inzit. Polstok blijft een technische discipline en om hoog te springen moet het hele plaatje kloppen. Daarom blijf ik op aanraden van mijn trainer nog de korte stokken gebruiken om eerst daarmee goed te springen. Stap voor stap wil ik vooruit blijven gaan. Ik ben al heel content dat ik na drie mindere jaren opnieuw vlot over de 4m spring. Dat geeft veel vertrouwen. Doel is om te bevestigen en te verbeteren."

Sven Van den Bergh goed voor twee medailles

AVKA was goed voor 27 medailles. Scholier Sven Van Den Bergh nam er twee voor zijn rekening. Hij begon met goud in de 200m in 22"42. "Ik vind het wel een goede tijd. Mijn vorige record was 22"86. Daar duik ik ver onder."

Enkele uren later was Van Den Bergh al goed gerecupereerd, want hij dook op de 400m dik onder de vijftig seconden: goud in 49"59. Opnieuw een mooi persoon-



Aurélie De Ryck (rechts) met zilveren medaillewinnares Eva De Laet naast haar.

lijk record.

Bij de cadetten zorgde Lynn Beck voor een van de strafste prestaties van het kampioenschap. De atlete van AC Kapellen won goud in de 60m horden in een supertijd van 8"77. Slechts drie Belgisch cadetten liepen ooit sneller. "Ik ben heel tevreden. Vooral omdat ik mijn

record verbeter met vier honderdsten. Alles lukte gewoon vlot", vertelde de atlete uit Zoersel die ook goud haalde in het verspringen met 5m43.

Eerstejaarsjuniore Rani Baillievier (OLSE) zorgde met winst in de 400m in 57"50 voor een van de sterkere junioreprestaties.

ATLETIEK PK INDOOR

MATTHIAS QUINTELIER
PROVINCIAAL KAMPIOEN KOGELSTOTEN

"Er zit nog veel meer in"

Matthias Quintelier zorgde voor de strafste Antwerpse prestatie op het PK indoor zondag. Hij werd provinciaal kampioen kogelstoten bij de juniore met 16m91. "Maar ik hoop toch nog op veel meer."

De atleten uit Vlaams-Brabant en Antwerpen werkten in Gent gezamenlijk hun provinciaal kampioenschap af. Hoewel Quintelier een zeer verre 16m91 neerzette, was hij niet de beste man in competitie. Want Vlaams-Brabander Ilya Defrère stootte zowaar een Belgisch juniorensrecord van 17m26. Quintelier was wel met voorsprong de beste Antwerpenaar.

"De voorbereiding was niet ideaal. Ik ben een week ziek geweest en mijn examens vielen ook niet zo gunstig", vertelde de fysicistudent. "Tijdens het inwerpen haalde ik worpen van tegen de 18m. He-

laas kwam het er niet uit in de wedstrijd. Ik voel dat er nog een betere prestatie inzit, ik moet alleen mijn kopje nog wat rustiger kunnen houden en dan komt dat wel."

Dat het Belgisch juniorensrecord zou sneuvelen, was geen verrassing. De enige vraag was wie het zou pakken: Defrère of Quintelier. Het werd Defrère.

"Of ik het vervelend vind dat hij als eerste het record pakt? Helemaal niet. Ik wist dat Ilya sterk zou zijn. Zelf hoop ik gewoon om de volgende wedstrijden ook voorbij die 17m te gaan", vertelde de atleet van AVKA die volop in de blokperiode zit. "Ik wil nu eerst mijn examens goed doen. Da's nu even mijn belangrijkste bekommernis. Maar ik zal zeker nog indoorwedstrijden doen. Op de komende kampioenschappen en het BK studenten wil ik er zeker staan. Als ik gooi zoals ik bij het inwerpen doe, zit er een poging van 17m50 in. Mijn doel deze winter was om minstens mijn persoonlijk record outdoor van 17m31 te verbeteren. Dat blijft het doel. Alles wat beter is, is mooi meegenomen."

(basp)