



## 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)

Het BK 4x200m was opnieuw een succes voor de mannen van LYRA. Peter Meynendonckx, Mathias Broothaerts, Mathias Peeters en Bart Slegers wonnen vlot hun reeks in 1'30"30. De mannen mochten daarvoor een bronzen medaille in ontvangst nemen. Ook de vrouwen waren met 1'45"57 zeer verdienstelijk. De SPBO-dames liepen met 1'53"48 eveneens een clubrecord. \* **Sofie Lauwers/RAM** was aan het feest op het BK 800m. De eerstejaars seniore werd knap derde in 2'13"85. Net geen podium was er voor het **ACHL-duo Griet Van Laer en Isabel Poelmans** in het hinkstap. Isabel (11m17) werd vijfde en Griet (11m42) kwam amper 1 centimeter te kort voor brons. Wel een derde stek voor kogelstootster **Sophie Verlinden/WIBO** die 13m23 haalde. Junior **Stef Vanhaeren/KAPE** won zijn reeks 400m in 48"30 en strandde op plaats vier. **Wim Marynissen/AVKA**, die 7m08 ver sprong, ging wel met brons naar huis. \* Spannende strijd bij de scholieren meisjes op het KVV/BK-meerkampen. **Ine Hermans/AVKA** (3.297 punten) kon uiteindelijk beslag leggen op Vlaams zilver en Belgisch brons. **Elien Hooyberghs/ATAC** (3.275) werd derde op het KVV. \* Op het PK veldlopen zagen we een spannende strijd bij de eerstejaarscadetten. **Lissa Van Lent/SPBO** toonde zich in een spannende eindsprint de snelste voor **Maya Corstjens/VMOL** en **Lieze Dockx/BONH**. In een nog niptere sprint nam scholiere **Lize Delanghe/AVKA** de maat van **Eva Verschueren/ACHL**. \* **Rani Nagels/ABES** verbeterde op het BK AC het provinciaal scholierenrecord 400m. De nieuwe bestwaarde is 57"34.

### Tibo wint twee keer zilver

Op het PK indoor haalde hij nog verrassend zilver op de 800m en deze stunt herhaalde hij op het provinciaal veldlooptoernooi. **Tibo Garroy/BRAB**, die traint bij Rosette Maes, moest in Booischot enkel zijn meerdere erkennen in Sander Vlamincx/LYRA die een iets steviger eindschot had. Toch zijn de ambities van de eerstejaarscadet niet getemperd want hij spreekt voorzichtig over een Belgische podiumplaats. "Op het PK veldlopen heb ik me meteen in een kopgroep genesteld om zo weinig mogelijk energie te verspillen. Halverwege de wedstrijd kreeg ik het moeilijk en moest ik me laten uitzakken. Ik vond echter meteen mijn tweede adem en kon terugkeren. Op voorhand wist ik al dat Sander de te kloppen man was en hij bewees in de eindsprint, die 300m voor de finish werd ingezet, dat hij de sterkste was. Met zilver ben ik uitermate tevreden want het was niet echt mijn parcours. Ik verkies een ondergrond met meer modder. De BK-omloop zou me normaal wel moeten liggen en ik liep er vorige jaren in de jeugdreeksen al af en toe een top 10 plaats. Nu zijn mijn ambities iets groter want ik droom toch stiekem van een podiumplaats. Uiteraard zullen de omstandigheden dan wel perfect moeten zijn maar ik geloof er in. Het PK indoor was wel een verrassing want ik verwachtte er niet al teveel van. Ik won reeks 1 van de 800m in 2'21"47 en dat bleek achteraf voldoende voor een zilveren medaille. Jammer genoeg mocht ik niet starten in de betere serie want dan zat er eventueel zelfs een titel in. Deze zomer wil ik de overstap wagen naar de steeple maar crossen blijft mijn favoriete bezigheid."

### Jannes met persoonlijke records naar dubbelmedaille

Een mogelijke Vlaamse medaille lag eventueel voor het grijpen voor cadet **Jannes Boonen/ABES** tijdens het KVV/BK meerkampen. De jonge meerkamper presteerde echter boven verwachtingen en ging uiteindelijk huiswaarts met Vlaams zilver en Belgisch brons en dat dankzij liefst vijf persoonlijke records. Uiteindelijk kwam hij slechts 8 puntjes te kort om Niels Verbraekel/VS van de Vlaamse titel te houden. Toch blijft Jannes met een overwegend positief gevoel achter. "Op voorhand had ik gedacht mee te kunnen strijden voor een bronzen plak op het Vlaams kampioenschap. Van een Belgische medaille durfde ik niet eens dromen. Toch ging mijn zeskamp buitengewoon goed. Het verspringen kon met 5m09 nog wel beter maar daarna zette ik



Jannes Boonen aan het werk bij een van zijn vele PR's tijdens het meerkampkampioenschap. [Foto: Martin BEX]

een topreeks neer met PR's in het kogelstoten (9m84), het hoogspringen (1m60) en de 60m horden (9"61)! Vooral dat laatste verraste me. In het polsstokspringen liet ik het een beetje liggen want ik sprong eerder 3m02 en nu moest ik tevreden zijn met 2m80. Ik had dan wel een serieuze achterstand op Niels maar met de 1000m kwam mijn beste nummer er nog aan. Ik klokte uiteindelijk 3'00"24, wat alweer een persoonlijke besttijd was. Uiteindelijk bleek het een-seconde te traag voor de Vlaamse titel maar ik kan mezelf niets verwijten. Mijn totaal van 2.928 punten was andermaal een PR. Mijn loop- en springnummers zijn goed maar in het werpen kan ik nog heel wat verbeteren. Met het oog op de zomer zal ik in elk geval extra trainen voor het kogelstoten en het speerwerpen. Nu rest er me ook nog het BK voor cadetten waar ik hoop op een podiumplaats in het hinkstapspringen en een nieuw clubrecord in het polsstokspringen. Dat staat momenteel op 3m10 maar ik hoop op enkele centimeters meer."

### Finaleplaats bekroning voor sterk seizoen

In de zomer slaagde ze er nooit eerder in om de 400m onder de minuut af te haspelen maar de indoorsprint geeft **Kaat Ivo/SGOL** blijkbaar vleugels. Op het PK dook de ondertussen 21-jarige atlete voor het eerst onder de minuut en klokte ze 59"72. Een zilveren medaille na de ongenaakbare Jolien Van Brempt/ACBR was een feit. Toch kwam het hoogtepunt er drie weken later toen Kaat zich voor het eerst in haar loopbaan kon plaatsen voor een finale op het KVV alle categorieën.



Kaat Ivo. [Foto: Luc DEQUICK]

De atlete die traint bij Guido Van Regenmortel spreekt nu al van haar beste seizoen ooit. "Indoor heeft me altijd al beter geleden dan de buitenpiste. Ik loop gewoon beter in die korte bochten. Op het PK ging ik van start zonder al te hoge verwachtingen maar het ging bijzonder goed en in het spoor van Jolien, die weliswaar een mindere dag had, kon ik naar een toptijd lopen. Op het Vlaams kampioenschap wou ik gewoon mijn tijd bevestigen en dat lukte me aardig met 60"04. Ik nam de kop en werd in de laatste meters nog voorbijgesneld maar mijn tijd was voldoende voor een plaats in de finale. In die finale was het vet echter volledig van de soep want de dag ervoor had ik een straatfeest en de vermoeidheid sloeg toe. Bovendien kan ik het nog niet aan om twee keer op een dag een 400m te lopen. In die finale werd ik zesde in 61"46 maar mijn doel was meer dan geslaagd. Op het BK voor beloften hoop ik opnieuw onder de minuut te gaan en eventueel weer tot de finale te geraken maar nu al durf ik spreken van mijn beste seizoen ooit. Ik studeer voor bachelor lichamelijke opvoeding en de combinatie is wel zwaar maar momenteel hindert het me niet. Als ik in de zomer kan bevestigen dan zal ik ontzettend blij zijn."