Botterman begint met EK-ticket en eindigt met BK-titel

Aaron Botterman.

De vrouwen zorgden voor de meest spraakmakende wapenfeiten van het BK. Jolien Boumkwo bracht in het hamerslingeren haar nationaal record op 67m30 en Olivia Borlée kwalificeerde zich in de 200m met 23”02 voor het EK én de Spelen. Bij de mannen bleven dergelijke hoogtepunten uit. Toch mocht de balans er zijn: een trio dook onder een EK-limiet. Aaron Botterman maakte dat zelfs waar in de schiftingen van de 800m. Julien Watrin en Robin Vanderbemden deden het in de finale van de 400m. Dylan Owusu bleef in de series van de 400m horden onder het WKJ-minimum. Daarbij kwamen nationale jeugdrecords van scholier Sven Van Den Bergh (400m in 47”17) en junior Matthias Quintelier (16m23 met de zware kogel), twee keer feest dus bij Atletiek Vereniging Kontich Aartselaar !

Globaal gezien, was het bij de mannen een mindere titelstrijd. De meeste winnende prestaties waren bij de eerdere BK’s van deze eeuw - *met uitzondering van 2008, 2006 en 2004* - beter. Het weer viel afgelopen weekend ook niet mee. De 3000m steeple, het discuswerpen en het verspringen vonden gedeeltelijk of volledig in de gietende regen plaats. Het kwik haalde zondag nooit de kaap van 20 graden. Maar die vaststelling ging ook vorig jaar op, toen 10 van de 16 winnende mannenprestaties beter waren. Het schoentje knelde elders. Dit BK kwam voor een pak betere atleten ongelegen. Zo stond er bij de loopnummers met en zonder horden, geen enkele nationale lijstaanvoerder op het hoogste podiumtrapje. Meer nog: slechts 2 van die 8 atleten namen deel aan het BK. Hiervan strandde Jean-Marie Louis/RFCL bij de 100m als 4de met 10”82 op 32/100 van zijn beste jaarprestatie. De zege ging naar Andreas Vranken/ROBA, die met 10”63 op 7/100 van zijn record strandde dat hij eerder bij het KVV neerzette. Kévin Borlée/RCB, met 20”76 en 45”17 lijstaanvoerder van de 200m en de 400m, zette zijn stage in Valbonne verder samen met trainingsmakker Michael Bultheel/FLAC. De 30-jarige titelverdediger van de 400m horden schreef zich in voor het BK, maar nadat hij op 6 juni in Praag met 49”76 onder de EK-limiet (50”28) dook, bleek deze titelstrijd geen optie meer. Arnaud Ghislain/RESC evenaarde eind mei bij het EK voor clubs in het Portugese Leiria de norm die nationaal versoepeld werd nadat Rusland uitgesloten werd van het EK. Liefst 9 van de 19 Belgische mannen, die zich voor Amsterdam kwalificeerden, ontbraken bij dit BK. De korte sprint leed ook onder de jacht voor de tickets van de nationale 4x400m ploeg. Zo kozen Robin Vanderbemden/SER en Julien Watrin/DAMP, die met 20”83 en 21”17 2de en 4de staan op de nationale seizoenlijsten van de 200m, bij het BK voor de dubbele afstand. Daarmee verlengde Arnout Matthijs/VOLH zijn titel in de halve baanronde met 21”24 haast onbedreigd ten nadele van junior Raphael Kapenda/SMAC (21”62) en Christian Iguacel/AVKA (21”75).

Andreas Vranken (links) en Raphael Kapenda.

Owusu naar WK-juniores

400m horden met vrnl. Dylan Owusu, kampioen Erik Heggen en Tim Rummens.

Erik Heggen/ATLA maakte van de gelegenheid gebruik om de 400m horden op zijn naam te schrijven. De 24-jarige geboren en getogen Lanakenaar die in Leuven verblijft, stond voor het eerst op het hoogste podiumtrapje van een BK AC. Hij strandde met 51”29 op een halve seconde van zijn record. Dat lag anders bij Dylan Owusu. De 18-jarige junior uit Deinze snelde zaterdag in de schiftingen naar 51”77 en dook daarmee 6/100 onder het minimum voor het WKJ in Bydgoszcz. *“Dit zat er aan te komen. Ik bleef begin deze maand bij de Putbosmeeting in Oordegem met 51”84 amper 1/100 boven de WKJ-limiet. Ik liep het niet toevallig tijdens de BK-reeksen. Ik wilde het zo. Ik hield een supergevoel over aan de twee eerste horden. Zo goed nam ik ze. Het is nu of nooit. Inderdaad, ik kreeg ook de kans om dit weekend aan de slag te gaan in het Juniorengala in het Duitse Mannheim. Ik werd er vorig jaar evenwel in de buitenste baan gezet. Bovendien werd mijn wedstrijd net voor de start met een half uur uitgesteld. Ik strandde er toen op een tegenvallende 53”76. Na die ervaring vond ik mij beter af bij dit BK.”* Damien Broothaerts/RESC won voor de vierde keer het BK 110m horden. Globaal zijn 6de titel, want de 33-jarige Lembekenaar beet in 2012 en 2013 ook de spits af van de vlakke 100m. Hij liep

deze keer met 13”68 zijn snelste BK 110m horden en juichte het uit. Begrijpelijk op het eerste gezicht: Damien evenaarde de EK-limiet. De vreugde was helaas van korte duur. De windmeter gaf 2,1 m/s aan. Ook bij zijn eerste titel, die van 2004 dateert, kwam vanwege de wind zijn chrono niet voor homologatie in aanmerking. Toen bleef het bij 13”91. Het hele podium mocht er deze keer zijn. Ook zilveren Denis Hanjoul/DCLA (13”80) en bronzen Dario De Borger/VAC (13”86) bleven ruim onder de 14 seconden.

Watrin de onverwachte winnaar

Julien Watrin.

Sinds 2013 stonden enkel LBFA-atleten op het mannenpodium van het BK 400m. Dat was zondag niet anders. De anticlimax was er niet minder om. Kévin Borlée/RCB, met 45”17 momenteel 3de Europeaan, bleef weg, maar met 28-jarige tweelingbroer Jonathan en vier jaar jongere Dylan Borlée, meldden zich wel de titelverdediger en de nummer drie van vorig jaar. Jonathan won ook in 2011 en haalde in 2012 en 2013 goud op de halve afstand. De Brusselaar zette in 2012 met 20”32 zelfs een nieuw wedstrijdrecord neer. Maar een 5de BK-titel bleef uit. Hij zette met 46”62 zaterdag wel de beste reekstijd neer, maar deemsterde in de slotmeters van de finale weg en haalde als 4de met 46”59 zelfs niet het podium. Dylan verging het niet beter. Hij kwam als 5de aan in 46”77. Daarmee ging dit decennium het goud van de 400m voor het eerst niet naar een Borlée. Er stond nu zelfs geen zoon van Jacques op het podium. De mannen, die in het verleden streden voor het vierde ticket van het nationale 4x400m kwartet, liepen met de medailles weg. Julien Watrin won in 45”75. Hij haalde in 2012 nog BK-goud 100m in 10”47. *“Maar deze titel van de 400m kwam zelfs voor mij als een grote verrassing aan. Ik moest dit jaar weer opbouwen. Zo ging 2015 aan mijn neus voorbij wegens een overbelaste heup. Ik werk trouwens ook in dit Olympisch jaar aan mijn studies burgerlijk ingenieur. De examens lagen amper twee weken achter de rug. Ik stond wel verder dan Jonathan. Zijn kwetsuur ligt nog niet zo lang achter de rug. Maar zelfs van een mindere Borlée winnen, is niet vanzelfsprekend. Jonathan liep op 22 april in het Amerikaanse Gainsville toch 45”87 en kon bij een BK altijd wat meer.”* Robin Vanderbemden eiste het zilver op en dook met 45”98 voor het eerst onder de kaap van 46 seconden. Hij deelt voortaan de 9de plaats op de aller tijden lijsten met Antoine Gillet/RESC, die met 46”18 3de werd. *“Ik verkies op het EK de 200m. Dat komt mijn snelheid voor de Olympische 4x400m ten goede. Rio is ook voor mij het grote doel. Ik liep tot heden zelden de baanronde. In 2012 haalde ik bij een enige poging 47”55, een jaar later verbeterde ik mij tot 47”11. In 2014 waagde ik mij niet aan de 400m en vorig jaar brak ik met 46”11 door.”*

Botterman met mentaal voordeel

Vorig jaar meldde zich zowat alles met naam en faam in de Belgische halve fond voor het BK 800m. Outsider Aurèle Vandeputte/HAC zette toen met 1’48”65 de snelste winnende chrono neer van de afgelopen tien jaar. De 21-jarige Oostkampse student bio ingenieur beleefde zondag als 5de met 1’51”41 zijn dagje niet. Één jaar oudere collega belofte Aaron Botterman/KAAG, die een week eerder in Nijvel Vandeputte voor zich moest dulden, domineerde deze titelstrijd. Hij sloeg zelfs twee vliegen in één klap. Of beter gezegd in één weekend. Aaron Botterman mikte in zijn reeks op een duik onder zijn EK-minimum (1’47”60). De profatleet uit De Pinte sprak de collega’s aan. Arthur Bruyneel/ACME offerde zich voor de goede zaak op. Hij maakte het tempo en Aaron sloot af na 1’47”44. Geen besttijd: die staat sinds 2014 op 1’46”17. Maar hij had zijn EK-ticket op zak. *“Ik had tevens een mentaal voordeel op mijn concurrenten. Ik voelde mij de sterkste. Zij konden mij niet aan, maakte ik mij sterk. Ja, de inspanning van de minimumjacht kon in de finale doorwegen. Maar anders dan vorig jaar toen ik 2de werd, liep ik er veel meer gefocust bij. Ik wilde ook de titel. Ik deed alles volgens het boekje en liep steeds op de juiste plaats. Vooraan dus. Ik vreesde een counter in de laatste rechte lijn. Maar tot mijn verbazing bleef de reactie uit.”* Aaron, die zijn profcontract bij Atletiek Vlaanderen combineert met gespreide kinestudies, ging met 1’50”68 clubmakker en Vlaams kampioen Viktor Benschop/KAAG (1’51”07) en Pieter-Jan Hannes/OLSE (1’51”18) vooraf.

Pieter Claus.

Pieter Claus/EA won in de 1500m met 3’53”41 zijn eerste BK-titel. De Aalsterse student lerarenopleiding verwees in de spurt Ali Hamdi/DCLA (3’53”88) en Ismael Debjani/CABW (3’53”99), twee jaar geleden de beste van de 800m, naar de dichtste ereplaatsen. Wesley De Kerpel/ROBA hielp in de 5000m het tempo maken, maar verliet in de tweede helft het strijdperk. Koen Naert/RESC ging halfweg op de solotoer en verlengde na 14’05”27 moeiteloos zijn titel. Dankzij Lukas Van Assche (14’15”75) viel ook dit zilver in handen van Daring Leuven. Jeroen Hendrickx/LOOI (14’18”89) liep met het brons weg. De gele shirts van Kortrijk Sport kleurden net als vorig jaar de spits van de 3000m steeple. Maar Steven Casteele/KKS liep deze keer niet met de titel weg. De Wevelgemnaar, die in 9’01”83 zilver

Sven Van Den Bergh met nationaal record

Vlaams kampioen Michael Rossaert/ACW misliep de finale van de 400m. De Waaslander liep met 47”91 pas de 10de reekstijd. Toch haalden drie VAL-atleten de finale van de kwartmijl, tegenover amper eentje in 2014 en twee vorig jaar. Seppe Thys/ACME was er voor de 5de opeenvolgende keer bij en bleek als 6de met 46”99 voor de 3de keer op rij de beste Vlaming. Daarna volgde Alexander Doom/AVR die met 47”07 de 7de Belgische juniorensprestatie ooit neerzette. Sven Van Den Bergh/AVKA onderscheidde zich als 8ste met een nationaal scholierenrecord. De Blaasveldenaar deed met 47”17 3/100 beter dan Jens Panneel/KKS in 2006. *“Ik stond met 47”65 5de op de Europese seizoenlijsten van de scholieren. Het mocht vandaag wat warmer zijn. Toch verbeterde ik mij in de schiftingen tot 47”62 en in de finale zelfs tot 47”17. Daarmee voer ik nu de Europese ranglijst aan. Ik vertrouw mij bij het EK in Tbilisi dan ook een medaille toe.”*

Steven Casteele leidt de steepledans, waarin Krijn Van Koolwijk (1678) de titel zal binnenhalen en Abdellah Dacha (2048) als eersteover de meet zou lopen.

haalde, verbrandde zich in een stoutmoedige vluchtpoging. Eerst routinier Krijn Van Koolwijk/LOOI, die voor de 6de keer het BK-steeple won, en vervolgens Marrokaan Abdellah Dacha/KKS, die met 8'59"15 de koers won, liepen hem nog voorbij. Steven dreigde zelfs het zilver te verspelen aan broer Mathijs Casteele/KKS, die bij zijn remonte in de slotronde over een balk viel en de strijd voor het brons verloor van Kim Ruell/RESC (9'03"13). Mathijs kwam uitbollend als vierde Belg in 9'14"01 over de streep.

De Wyngaert de oudste kampioen

De oudste en de jongste BK-kampioenen kwamen bij het BK in Brussel meestal uit de rangen van de vrouwen. Zo ging die eer vorig jaar naar juniore Lotte Scheldeman/ADD (800m) en master Veerle Van linden/ASVO (5000m). Deze keer deden mannen het. Zo won met Jorg Vanlierde/DEIN een scholier het polsstokspringen. Meer nog: de tss-leerling uit Deinze staat niet eens bekend als een specialist. Jorg maakte naam bij de meerkampen. *"Ik kwalificeerde mij voor de tienkamp van het EK-jeugd in Tbilisi. Dat is mijn objectief."* Hij verbeterde zich van 4m80 tot 4m81. Het handvol mannen op de startlijst, die dit seizoen de kaap van 5 meter haalden, lieten het volkomen afweten. EK gekwalificeerde Ben Broeders/DCLA miste zijn aanvangshoogte. Hij gokte met 5m31 wel erg hoog voor een begin. Arnaud Art/FCHA, die zich dit seizoen met 5m60 eveneens van het EK verzekerde, schreef zich ook voor het BK in, maar was ziek en nam net als Niels Pittomvils/LOOI, Frederik Ausloos/DCLA en Florian Colle/CSDY niet deel.

Met Remi Malengreaux/RCG lukte de lijstaanvoerder van het hamerslingeren evenmin een geldige poging. Tim De Coster/DCLA opende meteen met 59m07. Walter De Wyngaert/ROBA herkende halfweg in zijn Vlaams-Brabantse collega de kampioen en feliciteerde hem vroegtijdig. *"Ik vond letterlijk mijn draai niet en leek na drie pogingen met 55m43 als beste voorbestemd*

Walter De Wyngaert voor de 26ste keer op rij op het hamerpodium ! Tim De Coster (links) en Gil Malengreaux mogen de kranige Brabander op het podium vergezellen.

Boudewijnbabbels

Andreas Vranken/ROBA (100m: goud in 10"63): *"Ik beperkte mij tot de 100m. Geen overbodige voorzorgsmaatregel: ik verrekte gisteren bij mijn winnende 10"71 van de reeksen in de slotmeters een spier. Ik vreesde erger in de finale. Mijn spieren verkrampten op het einde. Maar ik doorstond het."*

Jonathan Borlée/RCB (400m: 4de in 46"59): *"Ik probeerde het, maar miste de energie om er wat van te maken. Ik herstelde van een blessure. De trainingen geven nochtans wat beterschap aan. Maar bij wedstrijden komt het er niet uit. Inderdaad, het EK staat voor de deur. Ik maak er geen objectief van. In Rio moet het gebeuren."*

Jeroen Vanmulder/DILB (Ver: brons met 7m30): *"Met een ontstoken achillespees kan een mens niet ver springen. Ja, ik wil eind juli in eigen Dilbeek aan het KVV-meerkampen deelnemen. Vraag blijft of mijn achillespees voldoende kan herstellen."*

Alexander Doom/AVR (400m: 7de in 47"07): *"Ik liep begin deze maand een scheurtje aan de hamstring op en kon pas anderhalve week geleden weer trainen. Het WKJ-minimum (46"79) leek mij in die omstandigheden dan ook niet haalbaar. Ik prees mij bij de reeksen al gelukkig met een evenaring van mijn record, dat op 47"48 stond. In de finale bracht ik het op 47"07. Ik mag enkel tevreden zijn."*

Erik Heggen/ATLA (400mH: goud in 51"29): *"Ik studeerde af als handelsingenieur en mag in september bij de AXA bank starten als business analist. Tot dan kan ik mij volledig op de atletiek toeleggen. Maar job of niet: ik probeer mijn hordecarrière voort te zetten. Ik train bij Rudi Diels in Leuven. Michael Bultheel was mijn trainingsmakker tot hij scheep ging met Jacques Borlée. Ik vond mij steeds goed bij Rudi en bleef in zijn groep. 2015 ging door een stressfractuur de mist in."*

Maarten Raes/HCO (400mH: 4de in 52"30): *"Ik verbeterde mij zaterdag van 53"01 tot 51"98 en zette de 3de reekstijd neer. Dus ging ik in de finale voor brons. Maar ik haalde deze keer niet de vereiste 15 passen tussen alle horden. Bovendien wogen de inspanningen van zaterdag nog door. Ik verzuurde op het einde. Dylan Owusu rende mij nog voorbij."*

Arnout Matthijs/VOLH (200m: goud in 21"24): *"Ik won voor de derde keer op rij het BK 200m. Een leuke vaststelling. Ik miste dit seizoen wel het verhoopte EK-minimum (20"65). Ik sukkelde te lang met een bilkwetsuur. Ik haalde bij de BVV in Deinze met de hulp van de wind wel 20"95. Dat is toch al iets."*

Drie op een rij voor Arnout Matthijs in de 200m. Daarmee kunnen Raphael Kapenda (links) en Christian Iguacel (rechts) zich verzoenen.

Koen Naert/RESC (5000m: goud in 14'05"27): *"Ik paste voor het WK halve marathon eind maart in Cardiff vanwege een barstje in het heiligbeen, opgelopen bij de verhuis van Erembodegem naar Oostkamp. De conditie kwam gelukkig snel terug. Momenteel voel ik mij zelfs sterker dan vorig jaar bij mijn voorbereiding op de marathon van Berlijn. Toen haalde ik met 2u10'35" de Spelen. Ik vertrek binnenkort voor één maand stage in het Californische Mamouth Lake en reis daarna meteen door naar Rio. Echtgenote Elise krijgt het niet onder de markt. Zij moet mij twee maanden missen. Elise heeft er gelukkig begrip voor dat zij met een profsporter leeft."*

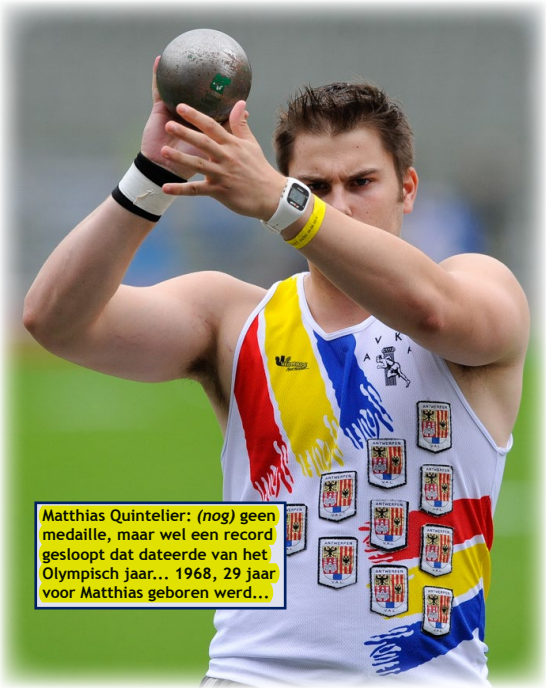
voor een 13de zilveren BK-medaille. Tot mijn verrassing pakte ik meteen daarna uit met 60m11." De 45-jarige leraar uit Rillaar zette een nieuw nationaal record neer bij de masters M45 en stond voor de 26ste keer op rij op een BK-podium van het hamerslingeren ! En vooral: hij klom er voor de 8ste keer op het hoogste trapje. Zijn vorige titel dateerde al van 9 jaar geleden en zijn eerste van 2000. Walter De Wyngaert bleef bij BK alle categorieën enkel bij zijn première in… 1990 verstoken van een medaille. Hij werd toen 5de met 54m98.

Met Vladimir Parfenov/GENK stond ook bij het speerwerpen een 45-jarige masterkampioen op het podium. De ex-Oezbeek hield aan zijn inleidende 62m84 *(en enige worp)* het brons over. Timothy Herman/ACME beperkte zich, net als bij het KVV, ook nu tot zijn eerste poging. Meer hoefde niet: hij behaalde met 72m10 het goud en zette de beste nationale jaarprestatie neer. Jarne Duchateau/OB, met 71m59 tot dan lijstaanvoerder, hield aan twee geldige worpen en 68m26 het zilver over.

Twee keer Milanov

Philip Milanov/VAC keerde als enige mannenkampioen met twee gouden medailles huiswaarts. De 25-jarige Bruggeling begon met een eerste outdoortitel in het kogelstoten. Niet zijn specialiteit. Hij traint bijna uitsluitend voor het discuswerpen. Pas bij de laatste poging klikten de details ineen en hield hij met 16m69 Jurgen Verbrugghe/HAC, tot dan met 16m31 eerste Belg, van een 4de opeenvolgende BK-titel. Jurgen beschouwde het BK als zijn afscheidswedstrijd. De 33-jarige Lichterveldse verpleger, die met 17m61 7de staat op de aller tijden lijst en indoor met 17m78 3de, stapelde de afgelopen twee jaar vooral de kwetsuren op. Hij nam dit seizoen enkel aan een Franse interclubwedstrijd, het PK, het KVV en het BK deel.

Matthias Quintelier/AVKA blikte daarentegen op een beloftevol eerste BK AC terug. De 19-jarige student fysica aan de Antwerpse universiteit, verbeterde zich van 15m29 tot een bronzen 16m23. Hij bleek net als clubmakker Sven Van Den Bergh goed voor een nationaal record. Matthias scherpte met het gewicht van 7,260 kg de junioresbestwaarde van Georges Schroeder/RFCL uit 1968 met 3 cm aan. *"Ik verwachtte het, maar nog niet bij dit BK. Ik kon er vanwege mijn studies niet genoeg voor trainen. Het was bovendien koud. Ik voelde mij wel gemotiveerd. Dit was mijn eerste BK in het Boudewijnstadion. Bovendien trad ik tegen mijn grote voorbeelden Philip Milanov en Jurgen Verbrugghe aan. Dat deed mij wat."* Philip Milanov, die een week eerder terugkeerde van een stage in Bulgarije, won tevens zijn 6de titel op rij in het discuswerpen. Vader en trainer Emil Milanov noemde het *'surfen in de ring'*. Het discuswerpen begon immers met een ferme stortbui. Niemand kon zich in die omstandigheden verbeteren. Philip Milanov zette met 62m03 wel zijn beste BK-prestatie ooit neer. Hij bleef toch 5m23 van zijn nationaal record en 16 cm van het wedstrijdrecord dat provinciegenoot Jo Van Daele in 2003 realiseerde. Er kwam hier een heel Vlaams-Brabants podium uit de bus. Edwin Nys/DCLA (50m05) en Sem Bras/OEH (49m97) keerden de KVV-rollen om en haalden zilver en brons.



Matthias Quintelier: *(nog)* geen medaille, maar wel een record gesloopt dat dateerde van het Olympisch jaar... 1968, 29 jaar voor Matthias geboren werd...

In de springnummers leken nog enkele EK-tickets binnen bereik. Bram Ghuys/OEH begon met een eerste geslaagde poging op 2m11. Goed voor de titel, want titelverdediger Fabiano Kalandula/RESC en Thomas Parmentier/DEIN werden met 2m04 2de en 3de. Gentenaar Ghuys waagde zich na geslaagde derde pogingen op 2m16 en 2m21 aan de EK-minimumhoogte van 2m26 die voorlopig nog buiten bereik bleef.

Boudewijnbabbels

Krijn Van Koolwijk/LOOI (3000m steeple: goud in 9'00"37): *"Steven Casteele liep twee keer van mij weg. Ik bleef mijn eigen ritme onderhouden. Hij liep gewoon te snel en viel in de slotkilometer stil. Ik behaalde mijn zesde steepletitel. Een 7de komt er niet meer. Ik word 35 en koester geen ambities om er als master nog wat van te maken op de piste. Ik zoek de straat op en waag mij aan de triatlon."*

Steven Casteele/KKS (3000m steeple: zilver in 9'01"83): *"Ik liep niet mijn slimste wedstrijd. Ik kwam veel te vroeg op kop en effende zo het pad voor Krijn."*

Pieter Claus/EA (1500m: goud in 3'53"41): *"Ik bracht mijn record bij de IFAM op 3'39"73 en probeerde een week later bij de Putbosmeeting onder de EK-norm te duiken. Dat viel niet mee. Ik strandde op 3'44"50 en besefte dat het EK niet aan mij besteed was. Mijn aandacht ging vanaf toen naar het BK uit. Ik bouwde weer op. Ik won een tactisch BK. Ik mik nu nog op de chrono bij de 1500m van de Nacht van de Atletiek en de FC in Ninove."*

Thomas Parmentier/DEIN (Hoog: brons met 2m04): *"Ik heb mijn voornaam gemeen met mijn clubmakker Thomas Van Der Plaetsen. Hij inspireerde mij om de tienkamp te proberen. Maar meer gelijkenissen zijn er tussen ons niet. Wij trainen niet samen. Dit BK was zelfs onze eerste gemeenschappelijke wedstrijd."*

Bram Ghuys/OEH (Hoog: goud met 2m21): *"Ik begon op 2m11 en stond er vrijwel meteen alleen voor. Dat was verwacht en beperkte mijn ambities voor het EK niet. Die limiet was haalbaar. Het moet evenwel allemaal op het juiste moment klikken. Mijn sprong op 2m21 was de vereiste 2m26 waard. Maar toen de lat echt op 2m26 lag, lukte het niet meer. Ik viel na de Paasstage ook zonder trainer en zat mentaal toen even aan de grond. Gelukkig kwam ik bij Stefaan Vanderstichelen terecht."*

Drie op een rij voor Timothy Herman in het speerwerpen. Eerstejaarsbelofte Jarne Duchateau (links) en 26 jaar oudere master Vladimir Parfenov (rechts) pakken de andere medailles.

Timothy Herman/ACME (Speer: goud met 72m10): *"Ik leef nog steeds voor de atletiek. Dat betekent: 80 meter halen in het speerwerpen. Dit seizoen liet mijn schouder het evenwel afweten. Zo bleef het één maand geleden bij het KVV bij een winnende 67m35. Ik ondervond intussen minder hinder. Maar net als bij het KVV moest ik mij noodgedwongen tot de eerste poging beperken. Dat viel opnieuw mee. Ik bracht mijn beste seizoenprestatie op 72m10 en won mijn derde BK-titel op rij."*

Corentin Campener/RESC pakte met 7m66 het verspringzilver. Hij bleef met 7m94 lijstaanvoerder. Cedric Nolf/VAC haalde met 7m80 evenmin de vereiste 7m95 voor het EK maar stond wel op het hoogste trapje.

In de werpnummers stonden uitsluitend VAL-atleten op het podium. In het hinkstapspringen bleven de medailles voorbehouden voor LBFA-atleten. Titelverdediger Solomon Commey/VAC viel dit seizoen in geen velden en wegen te bespeuren. Tweetalige Brusselaar Leopold Kapata/CABW (15m21), tienkampveteraan Frédéric Xhonneux/RESC (14m75) en Thomas Nicolas/DAMP (14m69) maakten het mooie weer in het hinkstapspringen.

Heizelkampioenen

Marathonloper Koen Naert in de 5000m.

Hoogspringer Bram Ghuys.

Verspringer Cedric Nolf.

Dagelijks met de bus naar de Europese kampioenschappen in Amsterdam

AMSTERDAM 2016

EUROPEAN ATHLETICS CHAMPIONSHIPS

Tijdens de Europese atletiekkampioenschappen in Amsterdam, zorgt het *be-supportteam* voor een dagelijkse autobusverbinding tussen Brussel en Amsterdam en dat voor een heel democratische prijs. Zo zal er van 6 tot 10 juli elke dag een autobus vertrekken van aan het Koning Boudewijnstadion *(Marathonlaan)*. De aankomst aan het Olympisch stadion in Amsterdam is voorzien vóór het begin van de eerste wedstrijd, en het vertrek vanuit Amsterdam is gepland na afloop van de laatste dagcompetitie.

De prijs is amper 25 euro heen en terug voor dezelfde dag of 15 euro per enkele reis.

De exacte vertrekuren worden later meegedeeld en groepen of clubs kunnen contact opnemen voor een eventuele ophaling aan hun club. Wacht niet te lang, de eerste inschrijvingen zijn al binnen.

Details staan op deze website: www.be-supportteam.be. Meer info bij Colin Schouppe : colin@be-supportteam.be

Links:
Zaterdag 25 & Zondag 26 juni 2016 Brussel, Koning Boudewijnstadion
Resultaten: http://www.toastit-live.be/results/2016/jun/za25/schedule.html

@letiekleven verzonden: donderdag 30 juni 2016

Tekst: Hans VANBESIEN
Foto's: Luc DEQUICK
Eindredactie, Lay-out: Michel JORDENS

IEDEREEN ATLEET
Crelan
JOKER+
VLAAMSE ATLETIEKLIGA
ethias

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.