Belgische titel voor Flavio

Bronzen medaille op WK U20 voor Marthe (en de ploeg 4x100m)

WR voor Lucien

Beveren 29/07

een groot handvol van onze clubgenoten was aan de slag in het Waasland om de kleuren van sponsor CHRISTIAENS te verdedigen.
Bij de Jun heren liep Michiel Geerardyn de volle baanronde in 51”92 en werd daarmee tweede. Bij de Sch heren was Mathis Duchêne in grote vorm. Hij verbeterde zijn 2CR van 3 juli in Deinze. Hij bracht ze van 11”24 op de hectometer naar 11”23 en de halve baanronde stelde hij bij van 22”77 naar 22”48. Sch Claire Van Paemelen won de 1500m en bracht haar PR op 5’08”36. Nina Tevels werd vierde in 5’40”76. Bij de Cad dames liep Manon Duchêne naar een zevende plaats op de 100m in 13”93, op de dubbele afstand werd ze zesde i 29”05. Op de 1500m tenslotte ging Leonie Wildemauwe met de zege lopen in 5’05”49, Nore Mattheeuws werd derde in 5’11”13.

Oordegem 01/08

Op een sterk bezette IFAM kwamen onze betere atleten aan de start.
In het voorprogramma liep Rendel Vermeulen naar een tweede totaaltijd op de 100m in 10”65 (+0.5). Dit was goed om zich te plaatsen voor de hoofdtabel in de late namiddag. Daar liep hij een identieke tijd bij 0.3m/sec tegenwind. Adrien Devriendt werd twaalfde in het voorprogramma in 10”86. Op de 200m finishte Adrien als 20ste in 21”66. Het was al donker toen de 5000m gelopen werd. Onder de deelnemers was Sem Serrano. Hij liep de afstand in een PR van 13’42”07 en brak daarmee het CR van Sander Vercauteren van 13’53”78 uit 2021.

Bij de dames mocht Manon Depuydt aantreden in de hoofdtabel 100m. Ze finishte in 11”83 bij windstilte. Op de 200m liep Nina Denolf naar een evenaring van haar PR in 24”82, Emma De Naeyer finishte in 26”59 nadat ze voordien al met een DQ achter haar naam stond op de 100H na het raken en verplaatsen van een horde. Op de 400m liep Ophelia Van Marcke naar 60”64

Sint Niklaas 04/08

Nore Matheeuws was de enige Meetjeslandse om onze groenpaarse clubkleuren te verdedigen. Ze won het polsstokspringen door 2m34 te overschrijden.

Gentbrugge 07/08

Een goed bezette vrijdagavond meeting met meer dan 400 ingeschreven atleten

Het begon met de 100H voor Sch dames waar Olivia Besson naar een vijfde plaats liep in 15”39. Ondertussen was Steffen Lemmens bezig aan zijn hamerwedstrijd en ik zag direct dat het niet draaide. Trage rotaties en geen punch in de afworp. zijn eerste word werd 46m25 geworpen en de volgende vijf waren foutworpen. Steffen moet veel naar het buitenland om te werken en heeft nood aan een beetje mentale rust zag ook trainer Etienne. Op de 200m liep Ophelia Van Marcke naar een PR van 26”62 en op de 800m liep Nore Mattheeuws naar 2’33”06, Renée De Wever liet de klok stoppen na 2’44”88. Dan moest het hoogtepunt voor onze club nog komen. Op de 3000m voor heren liep Lucien Heyde in de eerste reeks. Hij had zelfs zijn eigen haas meegebracht want hij aasde op het WR bij de M70+. Dit stond op naam van Eddy Vierendeels met 10’38”98 uit 2023. Onder luide aanmoedigingen van partner Lizzy Immesoete maalden ze hun rondjes af binnen de

vooraf gestelde tabel. Na 2400m kreeg Lucien het lastig om de haas te volgen maar de aanmoedigingen pepten hem op. Met laatste snelle ronde wist hij zijn doel te bereiken en flitste hij door het elektronisch oog na 10'36"54. Lucien is klaar voor het wereldkampioenschap in Korea later deze maand.

Turnhout 08/08 – 09/08

Twee van onze meerkampers hadden zich ingeschreven voor het BK meerkamp dat zijn beslag vond in Turnhout.

Bij de Cad dames werden de clubkleuren van sponsor CHRISTIAENS hoog gehouden door Olivia Strobbe. Bij de aanvankelijke 80H liep ze naar een zesde stek in 12"63 bij lichte tegenwind. In het kogelstoten duwde ze de bol van 3kg naar 10m05 en in het hoogspringen wipte ze over 1m54. Met de aldus verzamelde punten sloot ze de eerste dag af op een mooie en onverhoopte vierde rang.

Op de tweede dag stond eerst haar minst goede nummer op het programma, het speerwerpen. Ze is echter sterk verbeterd in dit nummer en ze wierp driemaal boven haar vorig PR, met als beste 23m50. In het verspringen bleef ze met 4m95 maar net onder haar SB. Ondertussen was ze teruggezakt naar de zesde stek. Met een goede afsluitende 800m wilde ze de bakens nog verzetten. Ondanks een tweede stek en een PR van 2'26"40 kon ze geen plaatsen meer goedmaken in het klassement. Ze sloot de MK wel af met een CR van 3623ptn. Het vorig record stond ook op haar naam met 3557ptn op 11 en 12 juli.

Olivia met MK trainer Gil Bourgeois

Dezelfde twee dagen was ook Jun Flavio Van Loo aan de slag. De grote vraag was of hij voldoende hersteld was na alle tegenslagen van de vorige maanden. Op zaterdag begon het allemaal goed met de 100m. Hij flitste door het oog als vierde in 11"52 zette een eerste PR neer. Dit werd gevolgd door het verspringen. Flavio landde bij zijn eerste sprong na 6m63 en verbrak daarmee zijn eigen CR van

6m52 uit mei 2025. Direct daarna werd doorgeschoven naar het kogelstoten waar ze de bol van 6kg moesten manipuleren. Een tweede plaats met een PR van 13m27 gaf de burger moed. Na het middagmaal mochten de heren aantreden op het hoogspringen. Het kan niet altijd prijs zijn maar met een sprong over 1m87 wist hij toch in de buurt van de leiders te blijven. Als afsluiter kregen ze na koffietijd een 400m voorgeschoteld. Hij werd daar zesde in 51"98 en kon zo de dag afsluiten in tweede stelling, een onverhoopt resultaat.

Op zondag dienden atleet, trainer en supporters al vroeg uit de veren want ze begonnen om 9.30hr al met de 110H. Hier werd Flavio mooi derde met een tijd van 15"11, een fractie boven zijn CR. De enkel hield stand. Nauwelijks 45 min later moesten ze al aan de bak met de discus. 1 van de belangrijkste tegenstrevers, de leider na dag 1, liet het schieten en Flavio haalde de tweede plaats met een worp van 37m29. Nog geen uur later moesten ze al in gang schieten met de polsstok. Een lastig nummer met veel kans op fouten en ook een grote puntensprokkel mogelijk. Flavio begon aarzelend en slaagde er niet in om gelijk welke hoogte bij de eerste poging te overschrijden. Toch werkte hij zich hoger en hoger en bij 3m70 had hij zelfs 3 pogingen nodig. Hij vatte moed door de overschrijding maar ook bij 3m80 staat XXO, het PR was binnen, nu nog verder doen. 3m90 werd bij de tweede poging overschreden. Ook hier wist hij de medaillekandidaten achter zich te houden in zoverre dat hij aan de leiding stond na 8 proeven. Na het middagmaal en een beetje rust was het tijd voor het speerwerpen. Niet het favoriete onderdeel en daar zakte hij een beetje door het ijs want maar zevende met 35m89. De concurrentie kwam een serieuze stap dichter maar de leiding werd behouden. Om 15 uur stond al de afsluitende 1500m geprogrammeerd. Flavio nog aan de leiding en met als opdracht de atleet van Herentals, tweede op dat moment, schaduwen en niet te veel tijd verliezen. Flavio kweet zich uitstekend van zijn taak. Hij werd 7de in een PR van 4'45"09. Nu was het nagelbijtend afwachten. Flavio kroonde zich tot Belgisch kampioen met 6640 punten en laat dit nu net 1 (één) puntje meer zijn dan zijn eigen CR op de MK. Dikke proficiat, Flavio.

Het podium met alle Juniors die de decatlon afwerkten. Foto Bruno Van Loo

Oregon (USA) 08 en 09/08

Twee Meetjeslanders aanwezig op het WK U20. Op de piste Martha Geerardyn, aan de buitenkant Tom Du Pan die als trainer van de aflossingsploegen de verplaatsing maakte.
Op zaterdag stonden de reeksen van de estafetten gepland. Het doel was door te stoten met de

dames 4x100m U20, Belgian Rockets genaamd. De meisjes kweten zich goed van hun taak want ze werden tweede in hun reeks in een nieuw BR van 44”33 (was 44”63). Met die tijd wisten ze zich te kwalificeren voor de eindstrijd. De lokale ploeg werd uitgeschakeld door een foute stokwissel.

Voor de wedstrijd op zondag ging ik ten rade bij Atletieknieuws die de wedstrijd als volgt op papier zette : De junioren Rockets, de vrouwelijke 4x100m-ploeg, verschenen zondagavond in dezelfde samenstelling aan de start als in de reeksen van zaterdag. **Lore Foesters**, **Lauren Petroci-Coninx**, **Martha Geerardyn** en **Ilona Dhaenens** liepen eerder in het weekend namelijk een sterke wedstrijd die beloond werd met een finaleticket en een nieuw nationaal juniorenrecord (44”33). Dat record hield echter niet lang stand, want vandaag gingen onze landgenotes nog maar eens maar liefst 42 honderdsten sneller: 43”91, goed voor het brons! Met die nieuwe besttijd staat ons land nu negende op de Europese junioren ranking aller tijden. De finale begon nochtans met een valse start, letterlijk dan, want de startloopster van **Nigeria** was te snel weg. Met het niet kwalificeren van de **Verenigde Staten** en de diskwalificatie van Nigeria verdwenen dus al twee concurrentes nog voor de finale goed en wel van start ging. Het haalde onze landgenotes gelukkig niet uit hun concentratie, want alle wissels verliepen goed. Desalniettemin bevond ons land zich bij de laatste wissel nog op de vijfde plek. Slotloopster Dhaenens had dus nog een hele snelle honderd meter nodig om nog naar de medailles te lopen. Daarin slaagde ze vervolgens op indrukwekkende wijze. Uit de data blijkt namelijk dat enkel de slotloopster van **Jamaica** nog sneller ging. Dat land pakte overigens de wereldtitel in 42”89. **Zwitserland** neemt als tweede het zilver mee naar huis (43”36).In een eerste reactie bij de organisatie vertelde Dhaenens wat er door haar heen ging tijdens haar inhaalsprint: “Ik liep gewoon zo snel als ik kon en voelde dat ik dichter en dichterbij kwam dus bleef ik gewoon gaan.”

Het podium 4x100M U20 met Martha als tweede van rechts. Foto Hilde Muls (AVT)

Op de (jeugd)kalender

15 augustus : KVV Cad en Sch

16 augustus : KVV MAS in Hamme

22 augustus : PK Estafette in Stekene voor ALLE atleten vanaf Pupil (via trainers)

29/30 augustus : BK Cad en Sch in Liège

30 augustus : Interregio in Gentbrugge

04/05 september : Memorial Van Damme in Laken

06 september : finale interregio in Gent (Blaarmeersen)

06 september : BK Hamer Cad tot Belofte in Moeskroen

13 Sep : BK Jun en Bel in Lier

20 september : BK hamer en gewicht in St Niklaas

20 september : BK estafetten in Kessel-Lo

26 september : werpermeeting in Eeklo

10 oktober : werpermeeting in Eeklo

17 oktober : werpermeeting in Eeklo