

## 2012: januari tot oktober

### Laatste medailles

En wat voor een voor **Els Rens**. In haar beste seizoen ooit werd ze vrijdagavond Belgisch kampioen halve marathon in 1u18'. Zij was dit seizoen globaal genomen de beste Belgische lange afstandsluister! Dit was tevens haar generale repetitie voor de marathon van Eindhoven op verkiezingsdag.

Op het PK hamer deden Jill Bogaerts en Vincent Laporte er nog zilver en brons bovenop.

### Laatste jeugdwedstrijd zomerseizoen

En het was er eentje om als trainer fier op te zijn daar in **Lier**. Beste aflossingsclub over-all met als toetje een toptijd van ons miniemenkwartet Britt, Robin, Morgan en Bloeme. Zovele PR's die nog sneuvelden. Zovele podiumplaatsen. We waren ook masaal aanwezig op de moeilijke disciplines horden en 300m. Lang geleden ook dat er nog zoveel benjamins bij waren buitenshuis. Nu dat een talentrijke generatie miniemen ons zal "verlaten", zijn we blij dat er terug wat meer instroom bij de jongsten komt. De jeugdtrainers zijn trouwens fier dat we deze bijna cadetten van 1999 met een goede basisvorming aan de goede zorgen van de trainers van "de groten" kunnen overlaten. Ook (bijna) wedstrijddebutanten Sanne, Armin en Kelsey lieten al een vleugje van hun talent zien en konden zich klasseren halfweg het pak. Ontdek het allemaal in de [uitslag](#) of geniet na van de [foto's](#). We leggen de wedstrijdriem er nu meer dan een maand af en zijn er pas terug in november na de herfststage (en een weekje vakantie :-)

Een dagje vroeger sloten ook de groteren af in **Boechout**. Ibich Smets kwam met maar liefst 2 clubrecords naar huis. 5m09 ver en 10m07 hinkstap. Hanne Van Hoogten stootte de kogel boven de 10m, maar volgens mij gooien scholieren nu met 3 kg en is het alsnog geen clubrecord. Bij de jongens tilde Thomas Van Nuffelen het polsstokrecord naar 3m40.

Proficiat allemaal.

### Nationaal criterium jeugd te Nijvel

Zoals elk jaar probeerden we enkele van onze goede aflossingsploegen aan de start te krijgen en met groot succes dit jaar. Onze miniemen meisjes met Britt, Robin, Morgan en Bloeme ploeg liepen een knappe tijd (clubrecord in 43"01) en versloegen nipt enkele gerenomeerde ploegen voor brons. De pupillen deden niet onder en haalden ook brons. Nele, Morgan, Emma en Lotte misten nipt het clubrecord. Beide ploegen staan nu ook 5 en 4 op de Belgische ranglijst. Sander Milloen lanceerde zijn discus voorbij de 27m en werd 3de. Bloeme Peeters tenslotte voerde een verwoede strijd voor de medailles bij polsstok en zij beslechtte het in haar voordeel. Knap zilver in 2m71. Meer details onder verslagjes.

[foto's](#)

## **Straffe prestatie van Els Rens**

Laatste pistewedstrijd van dit seizoen voor Els en wat voor één. Beste Belgische jaartijd op de 10.000m, verpulvering van haar besttijd met meer dan een minuut en uiteraard clubrecord 34'54"38. Slechts enkele van onze mannen kunnen dit ook. Uitgebreid relaas onder verslagjes.

## **BVV finale Lier voor pup en min meisjes**

Onze meiden kwamen thuis met een mooie 10de plaats. De beste 12 Vlaamse clubs van de schiftingsen mochten meedoen.

Meer later onder verslagjes, maar de 2 clubrecords van Katinka Bassleer (1000m in 3'11") en Morgan Laporte (verspringen, evenaring trainster Liesbeth met 4m63) wil ik u alvast niet onthouden.

[foto's](#) en [uitslagen](#)

[foto's](#) van Brent De Winter (1000m) en Sergio Ruiz (blinde atleet) tijdens de **memorial Van Damme**. Brent liep ook een clubrecord op zijn nummer (2'39")

## **kampioenschappen cadetten&scholieren**

Als favoriet aan de start en het dan 2 keer ook afmaken. Grote klasse van **Vincent Laporte** met dubbelgoud op speer en discus, dat zijn dus 4 gouden medailles op rij. Eén woord hiervoor: straf! **Elien De Vocht** won net niet en moest haar rivale van sinds de miniemen al uitzonderlijk laten voorgaan. Lore vandenbove liep op de 300m horden een sterk clubrecord en miste nipt de finale als 9de. Ook Ibich Smets liep hier sterk PR en clubrecord op de 80m horden. Hier miste zij finale met 1 honderste! Thomas Van Nuffelen sprong 3m30 polshoog (8ste). Hanne werd 9de bij hoog en Brent De Winter liep 2'02" en werd 12de op de 800m. Olivia Daems zat op 100 en 200m iets onder haar beste niveau en kon geen finale claimen. [uitslagen](#)

## **Provinciale kampioenschappen aflossing te Mol**

Met een temperatuur van boven de 35 graden werd zo vaak mogelijk de schaduw opgezocht (en zelfs deels binnen opgewarmd, een unicum voor zover ik weet).

Onze jonge benjaminsploegen (veel eerstejaars en zelfs jonger) hadden moeite met de concurrentie, maar hun tijd komt nog wel. De pupillen konden wel heel vooraan eindigen. Zowel de jongens als de meisjes haalden een mooie bronzen plak op de 4x60. Wel jammer dat de snelste teams niet in dezelfde reeks zitten. Ook de miniemen meisjes haalden brons in de 2de clubtijd ooit. De jongens wonnen wel hun reeks maar vielen net naast het podium.

Bij de 3x600 was er een mooie wedstrijd en 3de plaats voor pupillen jongens in een clubrecord. De miniemen verrasten de tegenstand met een blitzstart en een zeer sterke koers van de 3 meisjes met een sterk clubrecord als gevolg (5'34!).

Bij de masters mannen was er nog goud en zilver op 4x800m en 4x1500, al was er weinig tegenstand aanwezig.

[uitslag](#), [foto's](#)

## **Vlaamse kampioenschappen cadetten&scholieren**

veel warmer kan een zomer in België niet worden dan op dit 15 augustus kampioenschap. Ook nog

nooit was dit zo succesvol voor onze club als dit jaar met 3 gouden medailles en 1 zilveren. Bovendien hadden we maar liefst 9 deelnemers. 1 van de uitblinkers van de dag was **Vincent Laporte** met dubbelgoud op speer en discus, waarbij hij er bij dit laatste een nagelbijter van maakte. **Elien De Vocht** won voor het 4de jaar op rij, ook uniek.

Jasper Verlinden sprong met een PR van 1m88 naar zilver. Thomas zat dichtbij de medailles want even hoog als de 2 bronzen springers. Brent ging goed mee, maar moest op 200m van de meet wat verrassend de rol lossen. Lore en Ibich werden 8 en 9 op de 80m horden en Lore nogmaals 7de op de 300m horden (2 PRs voor haar en een 16 jaar oude- clubrecord verbeterd op de langste afstand). Ibich haalde net de finale (8) voor 3 extra sprongen bij ver, al had ze dat eerst zelf niet door. Ook Lotte en Hanne werden 8 en 9 maar op hoog dan. Olivia sloot de dag af met een mooie race (windop) op de 200m. [foto's](#)

### **10 mijl Booischot**

2 thuislopers gingen met de overwinning aan de haal.

Frederik op de Beeck won bij de mannen met ruime voorsprong in 54'42". En wat gezegd van Els Rens die nog geen 3 minuten later over de meet snelde in een sterke 57'24". Amper 3 mannen konden haar voorblijven. Bij de masters +50 was Peter De Vocht de snelste.

[uitslag](#)

### **BK voor G-atleten te Lier**

Op het BK paralympics liep Juan Van Pelt een sterke en vooral zeer spannende 200m. Met 25"57 versloeg hij uiterst nipt voor het eerst Michael De Ruyck (25"60). Hij stond dan ook te stralen op het podium met zijn gouden medaille! Bij het verspringen behaalde hij met 4m22 een 4de plaats.

Op diezelfde meeting smeed Vincent Laporte de discus een verbluffende 55m van zich weg, beste Belgische prestatie tot nu toe. Vrijdagavond liep Olivia Daems een 16 jaar oud clubrecord van de tabellen: zij liep de 100m in 13"12.

### **B-meeting Lier**

Mooie meeting waar enkele clubrecords sneuvelen met ondermeer Els Rens die zich op de 5000 naar de voorlopige plaats 7 op de Belgische ranglijst liep. Onze polsstokkers lieten zich niet van de wijs brengen door de straffe (maar warme) wind. Mooi clubrecord voor Thomas Van Nuffelen met 3m30 en Seppe Ceulemans die Boubka-trekjes krijgt en zijn CR 1cm opkrikte. Ook Vincent Laporte herbevestigde met een mooie 60m worp. Brent De Winter dook opnieuw onder de 2' op de 800m.

[foto's Lier](#), [uitslag](#) & [uitslag jeugd](#)

### **Provinciaal kampschap jeugd te Burcht**

Bijzonder succesvol kampschap voor ons clubje met maar liefst 3x goud, 3x zilver en 7x brons. Ook 2 clubrecords door Seppe Ceulemans (3m00 polsstok) en Senne Van den Schoor (3'11"). verslagje volgt morgen onder verslagjes uiteraard.

uitslagen AVZK zie [hier](#)

foto's op [AVZK Flickr site](#)

### **Belgisch kampschap te Brussel**

In het Boudewijnstadion waren maar weinig AVZK'ers getuige van de prestatie van Elien De Vocht.

Nadat ze een sprong over 3m70 deed, die er echt mooi uitzag was er hoop op veel meer. Nadien ging het iets minder, maar ze geraakte toch nog over 3m80, maar lag effe later er dan echt uit op 3m85. Op dat moment dacht ze dat dit een 4de plaats zou worden, want stond 3de en de Belgisch recordhoudster moest nog van wal steken. Die miste echter driemaal op haar be4m00 zodat Elien 2 uren later stond te blinken op het podium.

foto's

### **Antwerps jeugd criterium Booischot**

De zon kwam pas laat op de namiddag tevoorschijn, maar het bleef droog en het was een prima atletiekweertje. Heel wat wind ook, waar de aflossingen en de 150m vooral wat konden van profiteren. Onze aflossingsploegen waren dan ook de sterren van de dag, met 1 clubrecord bij de miniemen meisjes en net geen clubrecord voor de pupillen meisjes! (beide ploegen voorlopige sterkste jaartijd volgens website atletiekinfo.be van onze trainer Sven) Verder waren er nog 2 clubrecords: Seppe Ceulemans bij polsstok en Romee Morren bij de 600m. Meer bij verslagjes.

[uitslag](#) en [foto's](#)

### **BK masters te Beveren**

Een week na hun BVV trokken enkele van onze sterkste masters naar Beveren. Zij kwamen terug met heel wat medailles. Oudersomsdeken Alfons Meuris won de 80 horden en werd 2de bij ver. Goele Meulemans werd 2de bij horden (clubrecord) en 3de bij hoog. Jurgen Van Lent werd 2de bij 400 en zelfde plaats was voorbehouden door Angélique Gillhaus maar dan op de dubbele afstand. René Busschodts haalde nog brons op de 5000m.

Op zondag kon Fons nog 2 medailles aan zijn al overvolle prijzenkast toevoegen. Goud op de 300 horden en zilver bij discus.

### **BVV masters te Booischot**

Na een voormiddag met enorm veel regen was het grotendeels droog in de namiddag op onze terreinen de Lichten, waar masters van heel Vlaanderen naar toe kwamen om de beker van Vlaanderen in 2de afdeling te betwisten. Het was amper 11 graden, dus zouden de wedstrijden voor wat warmte moeten zorgen. Angélique Gillhaus startte alvast voorbeeldig met winst op de 100m. Een half uur later maakte ze er een dubbelslag van na een zéér sterke 600m, waarna het wat sterven was tot aan de meet om de 800 vol te maken. Uitblinker bij de mannen was trainer Sven Marien. Zijn eerste optreden voor de club ging niet onopgemerkt voorbij. Hij sprong steeds hoger in een foutloze reeks en won met 1m66.

De vrouwen haalden in de eindstand mooi plaats 5, de mannen eindigden 1 plaatsje lager (telkens op 12 ploegen).

[uitslag](#) en [klassementen](#)

[foto's](#)

### **Wat een sportweekend**

In Herentals op het [PK meerkamp](#) deed Vincent Laporte een opmerkelijke remonte van plaats 5 naar 1 door een 60m speerworp op het voorlaatste nummer. Hij haalde maar liefst 4426 pt, een verpulvering van het clubrecord, en praktisch 1000 ptn meer dan een jaar geleden. Op dag 1 pakte hij

ook al uit met 6m22 ver. Goele Meulemans werd 2de bij de masters W45. [foto's](#)  
Op Belgisch vlak was er een wereldprestatie op de 10 kamp van Hans Van Alphen. Zoals hij zelf twitterde: *Götzis is binnen! Nieuw BR! beste wereldjaarprestatie: 8519ptn! London calling!*

In Oordegem, op de Belgische IFAM meeting, kwalitatief een van de Belgische topmeetings: Elien De Vocht won met 3m92, clubrecord, en versloeg de Belgische kampioene. Ook hier was ene Borlée in actie, die sub 45 dook. In de breedte werd hier bijzonder sterk gepresteerd door Belgische atleten.

### **Meeting Booischot (met PK steeple)**

Aangename meeting in een stralende zon. Vooral de beginuren was er een strakke wind, die tegen zonsondergang volledig wegviel. Vincent Laporte sprong een clubrecord met 3m10 polsstok (ook Thomas sprong 3m, hoger dan zijn eigen clubrecord). Nog heel wat clubmakers toonden hun kunnen van G-atleten, cadetten tot masters M75.

Bij de PK steeple wedstrijden slechts 2 clubmakers, beide junior. **Ellen Lambrechts** werd mooi 2de met een AC clubrecord als toetje. **Berend Bassleer** deed nog beter met mooie winst in zijn categorie.

[uitslag](#) en [foto's](#)

### **Special Olympics G-atleten te Seraing**

Onze G-atleten zakten af naar Wallonië voor de meerdaagse special olympics. Ze presteerden hier op hun topniveau en kwamen naar huis met massa's medailles en eerste plaatsen. Meer bij verslagjes.

[foto's](#)

### **VAL jongerentrofee Booischot**

Eindelijk heerlijk weertje, getuige ook de verbrande ledematen.

Alle reeksen waren goed bezet, maar ook niet te veel, zodat het programma vlot kon afgewerkt worden. Onze atleten hadden er echt zin in en heel wat persoonlijke records sneuvelden. In de eindstanden haalden enkelen ook een podiumplaats. Eerstejaars Illan Naets deed dat bij de benjamins jongens, terwijl Romee Morren er nipt naast viel. Pupil Senne Van de Schoor wordt steeds polyvalenter: hij won prachtig en dat kan je niet door enkel een snelle 1000m te lopen. Bij de miniemen met Bloeme Peeters een beetje een zelfde verhaal: steeds beter op de kamproeven en winst op de meerkamp. Eerstejaar Morgan Laporte werd hier 4de.

[foto's](#) , [uitslag](#)

### **Beker van Vlaanderen alle categorieën**

Volgens onze prognoses was de opdracht voor de **mannen** op zondag in **Duffel** om stand te houden loodzwaar. Achteraf bleek dan nog dat er 2 dalers waren (hangt af van hoogste afdeling) en zat behoud er niet echt in. De meevallers zaten vooral in de loopnummers. Beste AVZK'er was Frederik Op de Beeck met een 4de plaats op de 3000m. Gil Van Dyck werd 5de bij speer evenals Dries Poppelmonde (hoog). Bijna-master Jurgen Huybrechts was een van de aangename verrassingen met 4'20" op de 1500 en ook youngster Brent De Winter liep een mooi PR op de 800m (2'01). Echte

masters Peter De Vocht en Jurgen Van Lent liepen op niveau, maar hebben 1 grote tegenstander zoals 1 van hen het formuleerde: hun leeftijd. Onze werptrainer Gary Garner had geen goede dag. Door allerlei afzeggingen werden de laatste week nog heel wat atleten opgetrommeld om alle proeven ingevuld te krijgen. Zij verdedigden zich dapper. Jens Laporte bleek achteraf zelfs een breuk in zijn voet te hebben opgelopen, nadat hij bij de lastige hinkstap (11m plank) met 1 voet in het zand maar de andere op de betonnen rand terecht kwam. Jasper Verlinden viel in bij de 100m en liep PR (met tegenwind), terwijl zijn ver minder vlotte. Bedankt ook Thomas (De Meutter) en Aernout (Haemels) voor de moeilijke invalbeurten. Ook trainer Bart Heylen moest nog ter plaatse invallen op de aflossing. Voor de statistici: de laatste 6 jaar zijn we 2 keer gestegen en 3 keer gezakt, ook een BVV-record denk ik.

[foto's](#)

De **vrouwen en meisjes** mochten een reeks hoger aantreden te Aartselaar en konden zich vrij makkelijk staande houden in 2de afdeling. Ze eindigden mooi 6de op 12 ploegen. Sterkste prestatie was niet onverwacht van Els Rens op de 3000 met winst in een stevig nieuw clubrecord (10'13"). Hanne Van Hoogten werd 3de bij hoog. 4de plaatsen waren er voor Ibich Smets (ver), Jill Bogaerts (discus) en Elke Gyselinckx (speer). 5de voor Olivia (100), Angelique (800) en Ibich (met mooi PR op de 400m). Ook Marie Van Hoogten en Elien De Vocht, beide last minute opgeroepen, en Goele Meulemans (horden van 84cm mag pas vanaf juniorleeftijd gelopen worden, al is Goele die leeftijd al lang ontgroeid) hadden de juiste teamspirit en clubgeest om samen tot dit mooie resultaat te komen.

[foto's hier](#) (made by Dany)

### **Belgisch kampioenschap 10.000m**

Slechts 2 deelnemers van onze club maar beide kwamen ze terug met een medaille. Niet dat er niet veel deelnemers waren, maar als je hun namen leest ken je hun kwaliteiten al wel. Peter De Vocht won bij de masters M50 met een minuut voorsprong. Bij de seniors vrouwen haalde Els Rens een mooie 2de plaats na een ex-Ethiopische.

### **Beker van Vlaanderen cadetten en scholieren**

De **jongens** gingen na hun 2de plaats van vorig jaar en daarbij horende promotie naar de 2de afdeling zonder veel verwachting naar Betekom. Temeer daar we slechts 4 scholieren konden opstellen en dat zelfs pas nadat Michiel de laatste maand terug zijn loopschoenen had aangetrokken. Dan nog hadden we 3 proeven zonder deelname. Het begon echter prima: Thomas Van Nufelen debuteerde op de 300 horden met 6 punten en 53". In de spurt een knappe race van Jens Verbocht: nog op de meet naar plaats 2 en dik PR. De kampproeven gingen voorspoedig van start. meer bij verslagjes.

[foto's](#)

Onze **meisjes** gingen naar **Tongeren** om daar in de regen en kou een knappe 2de plaats te behalen. Met overwinningen van Olivia Daems (200m in PR van 27"41) en Hanne Van Hoogten (dubbelslag op hoog en ver) en een pak 2de plaatsen (nogmaals Olivia (100m) en een snelle 49"44 op de 300m horden van Lore Vandenhove én een knappe 74" van Gigi Onsea) werd daar sterk gepresteerd in de breedte. Ook Renée Bussels verraste aangenaam bij speerwerpen met 2de plaats en 28m, waarmee ze haar oudere clubgenote Jill Bogaerts een fractie verbeterde. Lotte Van Oosterwyck werd 2de bij

hoog. Op de aflossingen liepen de cadetten Olivia, Ibich, Lotte en Lore naar een snel clubrecord van 53"50. En dan waren er nog wat 3de plaatsen (Sara Van de Schoor op 1500m, Ibich Smets bij ver. Iedereen (ook ons polstoktalent Elien De Vocht op 100 én 200m en Anna Salaerts) droeg zijn steentje bij tot een knap gezamenlijk resultaat. [foto's](#)

### Provinciale kampioenschappen

Het seizoen is nu echt goed van start gegaan. Vanaf cadetten konden de atleten gespreid over 2 dagen in actie komen in Bornem en Turnhout. Op **dag 1 in Bornem** hadden we al direct 5 kampioenen. Jasper Verlinden bevestigde zijn knap seizoensdebuut met een titel met 1m85 hoog (schol). Brent De Winter is eerstejaarscholier, maar verrastte menigeen met winst op de 800m. Vincent Laporte knalde een sterk clubrecord van de tabellen met een verbetering van 4 cm. Zijn discus vloog meer dan 48m ver en dat kon vorig jaar geen enkele Belgische cadet. Ook Dries won bij hoog maar dan bij de juniors en met 1m90. Lore Vandenhove verbeterde haar PR op de 400m en snelde naar goud in 64"02. Ibich Smets zat er 2 keer dichtbij. Clubrecord en 5de plaats op de 80m horden en 4de plaats bij hinkstap. Ook Gigi Onsea liep 2 goede hordenraces en Robbe Wouters verpulverde zijn PR op de kogel. Ook Aline Letor debuteerde sterk op de 300m horden.

Op **dag 2 in Turnhout** begon het ook al sterk met Lotte Van Oosterwck die haar PR op 1m54 hoog bracht en daarmee nipt 4de werd. Lore werd hier 5de. Op datzelfde nummer maar dan bij de scholieren sprong Hanne Van Hoogten nog 2 cm hoger om daarmee mooi zilver te halen. Vincent Laporte bevestigde zijn ongelooflijk speerworp van 2 weken terug en wierp al weer vlakbij de 60 en zat gemiddeld rond de 55m. Elien De Vocht won totaal verwacht het polsstokspringen (3m60). Op hetzelfde nummer werd Thomas Van Nuffelen 3de en verbeterde het clubrecord bij de cadetten. Laatste medaille was nogmaals bij discus waar Jill Bogaerts 29m smeed en 3de werd. Net geen medaille voor Olivia Dames na een knappe reeks op de 100 en PR, maar daarna wat flanelen benen en 5de in de finale. Die plaats was er ook voor Peter De Vocht op de 5000m. Met 47m met de zwaarste speer opende ook Gil Van Dyck zijn seizoen mooi (4de).

### Beker Van Vlaanderen

#### dag 2 jongens in Mol

na een letterlijk en figuurlijk wisselvallige dag verlieten we met gemengde gevoelens Mol. Sterke prestaties werden afgewisseld met mindere momenten, oa door 1 schrijfvergissing met de kaartjes en zelfs enkele kaartjes die verloren zijn gegaan. We zijn er nochtans 100% zeker van dat die geschreven zijn. Ergste was dat we daardoor niemand bij het ver van de jongens hadden. En de jury ter plaatse was onvermurmbaar. Daarnaast waren er ook ontelbare PR's en nieuwe ontdekkingen. Velen deden een proef voor het eerst en verbaasden soms zichzelf. Of kwamen zich bijna tegen van vermoeidheid.

Verheugend was het gezellig grote groepje pupillen en vooral miniemen dat deelnam. 21 jongens deden hun uiterste best. Zonder het uitvallen van een van onze sterkhouders, en met verspringpunten erbij was een finaleplaats niet zover af.

Revanche volgend jaar! [foto's](#)

#### dag 1 meisjes in Duffel

schitterende winst na een lange achtervolgingsrace op VMOL en ACW. Na de laatste wedstrijd was het gespannen afwachten hoeveelste we waren, al wist ik toen al dat we de 9000 punten zeker gingen halen en die volstaan in principe altijd voor de finale. De uitslag weerklonk uit de speakers: 1 ste AVZK met ?????????? Al de rest ging verloren in het gejuich van onze atleten en supporters. We

wisten zelfs niet wie nu 2de was

Meer dan 9200 punten haalden ze daar: veruit het beste resultaat dat een AVZK meisjesteam ooit haalde! Slechts enkele (heel) grote clubs deden beter. En dat eigenlijk met een zeer klein team van amper 4 pupillen en 8 miniemen, waarbij elk zijn steentje bijdroeg en elkaar aanmoedigde. Geniet ervan meisjes!

Meer (met onder meer enkele zeer straffe stoten) volgt later onder verslagjes. [uitslag](#) en [foto's](#)

### **tweedaagse en jeugd wedstrijd**

Alvast de [foto's](#) van onze tweedaagse. Het waren vermoeiende, maar plezierige dagen. Hopelijk hebben onze atleten ook heel wat ervan bijgeleerd, maar wij zijn quasi zeker van wel. Ook bedankt aan alle helpers en gasttrainers, waarbij meerdere nieuwkomers die dit schitterend deden.

Niet zoveel deelnemers op de meeting die hierop aansloot, maar de mooie prestaties maakten het al zeker de moeite waard.

Uitschieter was de uitzonderlijke speerworp van 60m62 van Vincent Laporte (4de nationale prestatie aller tijden) en de 1m87 hoog van Jasper Verlinden. Maar er was nog veel meer, zie hier: [Uitslag](#)

### **Belgische kampioenschappen marathon: Els kampioen!**

Gestart als favoriete en het kunnen afmaken met glans. Knap werk van **Els Rens** daar in het nabije Lier. Van het begin aan de leiding bij de vrouwen en die niet meer afgestaan. In de eerste ronde zat ze nog goed verscholen in een groepje, waarbij nog 2 clubmakers: Fred Op de Beeck en Jurgen Huybrechts. Nadien dunde dat groepje steeds meer uit tot een 3-tal. Als toemaatje verbeterde ze haar PR met meer dan een minuut tot 2u45"32.

Proficiat Els!

Maar nog anderen deden het dus prima. Fred was 2de (aangesloten) senior, (en 1ste van de provincie). Walter Vloeberghs was 4de bij de M55 (en 1ste van de provincie). Jurgen was in zijn eerste marathon ooit 2de senior van de provincie. Peter De Vocht liep meer dan de helft mee in de kopgroep (als haas), maar gaf zoals gepland nadien op.

PS: nog moeilijker was de dopingcontrole voor Els. 2 uur na haar aankomst was een plasje nog steeds niet gelukt.

[foto's](#)

### **Belgische kampioenschappen cross masters**

Niet zoveel AVZK masters maakten de tocht naar Seraing, maar ze keerden wel terug met 3 medailles. Goud was er voor het 2de jaar op rij voor **Johny Boexstaens** (M60) en in diezelfde categorie was **Rudy Van Opstal** 3de. **Peter De Vocht** (M50) was sterk, maar vond een nog sterkere Marc Vanderhoeven op zijn weg. Beiden liepen sneller dan alle aanwezige M45-ers!

### **Belgische kampioenschappen cross**

Op het jaarlijkse hoogfeest van de cross in het verre Oostende waren maar weinig AVZK'rs van de partij. Niet zo bij de jeugd: de benamins stelden een team op bij de meisjes en de jongens en zij deden het zeer goed met een 7de en 19de plaats met meer dan 40 teams. Bij de pupillen waren ze met 6 en met een mooie top-30 plaats voor Nele Milloen (alle reeksen waren rondom 100 lopers). Ook 6 miniemen en verrassing van de dag was ons duo Katinka Bassleer en Bloeme Peeters, waarbij het zelden op voorhand vaststaat wie van de 2 de betere van de dag is. Vandaag was dit Katinka die



Bloeme voorstak op 500m van de meet, terwijl ze toen nog op plaats 7 en 8 liepen. Hun rush naar voor bleef niet onopgemerkt, want ze kwamen nog op plaats 3 en 4. Katinka straalde dan ook op het podium. Bij de jongens liep Niels Duym net buiten top 30 binnen.  
Over de oudere AVZK'ers: die waren er niet, jammer! [foto's!](#)

### **Belgische indoorkampioenschappen masters**

Mooie prestaties daar in Gent van onze masters. Peter De Vocht en Fons Meuris wonnen de 1500m en 60m horden bij M50 en M75. Fons deed er een Belgisch record bovenop. De vrouwen gingen voor zilver. Angélique Gillhaus op de 800m en Goele Meulemans op hoog. Goele haalde ook nog brons bij de horden en Fons op de 60m vlak.

G-3-daagse in Booschoot, met op 11 april ook atletiek, meer [hier](#).

Tussen Oostende en Brugge liep **Els Rens** een zeer snelle 10 mijl in 58"32, gegangmaakt door Kristof Nevelsteen en Sus Renders. Ze is in voorbereiding op het BK marathon in Lier (allen daarheen op 25 maart om haar aan te moedigen).

### **Belgische indoorkampioenschappen cadetten en scholieren (+juniors).**

In Gent sprong **Elien De Vocht** nogmaals 3m90, polsstok uiteraard, na een foutloze rit. Dit was ook nodig om te winnen want Margaux Quirin sprong even hoog, maar had wel heel wat foutsprongen. Thomas Van Nuffelen verbeterde zijn eigen clubrecord tot 2m90. De cadetten meisjes Ibich Smets, Olivia Daems en Lore Vandenhove benaderden hun PR op hun discipline. Op het hoog sprong Jasper Verlinden onder zijn normale niveau van dit seizoen, en liet een mogelijke medaille zich dan ook ontglippen. [foto's](#)

Een dag vroeger bij de juniors sprong Dries Poppelmonde in een klasserijk veld naar 1m91 hoog (7de plaats).

Ook van de cross in Betekom zijn er [foto's](#).

### **Belgische indoorkampioenschappen.**

Waaau! In Gent haalde **Elien De Vocht** geweldig uit. Oei, ik val in herhaling. Soit, ze verbeterde opnieuw haar eigen **Belgisch record** en sprong 3m90. Omdat het niveau van het polsstokspringen nooit voorheen zo hoog lag als dit jaar, haalde ze hier net geen medaille mee. 3 springsters sprongen hoger dan 4m, ongezien naar Belgische normen. Was Elien 1 van de jongste deelneemsters, dan was Peter De Vocht de oudste. Hij verbeterde op de 3000m het Belgisch record. Proficiat beide!!

**Gezocht: jeugdbegeleider.** Geen diploma vereist. Sportieve ouder of jeugdathleet vanaf 16. contacteer peter.vervloet@scarlet.be voor meer info (of spreek me aan op training of wedstrijd).

### **Crosscup Hulshout**

De 14-daagse koudeperiode deed er nog 1 dag extra vriesdag bij, en dit keer was het zwaar bewolkt, zodat het minder aangenaam was als een week vroeger op het PK.

Met mooie podiumplaatsen voor benjamins Romee Morren, Illan Naets (beide sterk teruggekomen tot plaats 3) en een 2de plaats voor Bloeme Peeters werd er weer sterk gelopen door onze jeugd.

Enkelen vielen nipt naast de medailleplaatsen: Simon Derdin, Nele Milloen en Katinka Bassleer werden allen 4de. Ook de andere jeugdathleten, samen meer dan 40, streden dapper in de kou. Bij de masters was er een sterke prestatie van Kristina Van Tricht, als 6de. Bij de mannen masters was Joris Mertens eerste AVZK'er/

[foto's](#) , uitslagen op [crosscup-site](#)

### **Provinciale crosskampioenschappen te Kessel.**

Koud, zonnig en zeer succesvol. 2 keer winst met een sterke Vincent Laporte (wat een winterseizoen) en Johny Boexstaens (1ste cross van het seizoen). Sterke miniemen meisjes: 2 podiumplaatsen voor Bloeme Peeters en Katinka Bassleer én clubklassement.

Ook Rudy Van Opstal vergezelde Johny op het podium. Bij de masters vrouwen haalden zowel Angélique Gillhaus en Karin Schoovaerts brons. Meer bij Verslagjes. Foto's [hier](#).

### **Vlaamse indoorkampioenschappen.**

Wauw! In Gent haalde **Elien De Vocht** geweldig uit. Foutloos tot 3m80, waarna ze al zeker was van een medaille en het Belgisch record evenaarde. Maar ze deed nog beter en sprong in haar derde poging **3m85** en haalde op een prachtige manier zilver. Nadien schakelde ze over naar een zwaardere stok en langere aanloop en kon tevreden zijn over deze extra sprongen (op 3m90). Een dag vroeger in Antwerpen op het hoogspringgala (voorprogramma) deed ook Dries Poppelmonde geweldig zijn best. Foutloos tot 1m90 en daarmee 5de. Proficiat beide!

**Vlaamse indoorkampioenschappen voor cadetten en scholieren.** Ibich Smets opende sterk met een PR en CR op de 60m horden in 9"74. Ze haalde net niet de finale (10de). Dan kwam Olivia Daems in actie en ook zij liep mooi PR (8"37), 2de in haar reeks, maar niet genoeg voor de finale. **Elien de Vocht** kwam in actie toen de tegenstand er uit lag en won makkelijk met 3m65 polshoog. De 3m81 was voorlopig nog te hoog. Meer verrassend was de mooie prestatie van Lotte Van oosterwyck, met PR van 1m53 en zéér nipt tekort voor podium. In dezelfde wedstrijd nog een mooie 6de plaats van Lore Vandenhove. Zij deed ook nog de 400 en eindigde fracties boven haar PR. Dezelfde 6-de plaats haalde cadet Thomas Vannuffelen op polsstok (2m70). Nog hoogspringers in actie: Hanne Van Hoogten bevestigt met 1m53 en Jasper Verlinden deed Lotte na en werd 4de met dezelfde hoogte als de 3de. Olivia liep ook nog de 200m en viel de laatste 30m iets terug zodat haar clubrecord overeind bleef. Dat Van **Vincent Laporte** deed dat niet: hij verpulverde dit met 6 seconden. De eerste 2 rondes hing Vincent achteraan een pelotonnetje, dan deed hij een rush naar de leiding en gaf die niet meer uit handen om tot zijn eigen verbazing als eerste over de meet te komen. Proficiat aan allen! (nooit waren er trouwens zoveel AVZK'ers op dit kampioenschap). [Foto's!](#)