

2025

## Cross Booischot- PK indoor

Op onze veldloop een massa deelnemers van eigen club en vooral de benjamins deden hier zowaar een recordje: met meer dan 30 waren ze! Bij de pupillen jongens ging Sem van de Put vanaf de start met een supersnel tempo er vandoor om zijn 3de cross van het seizoen te winnen. Dit scenario volgde senior Katinka Bassleer ook min of meer, al wachtte zij tot ronde 2 om haar solo te starten. Bij de juniors werd Anna Huybrechts 2de. Bij de seniors heren heel wat snelle mannen in het veld. In dit geweld werd Tibo Coremans mooi 6de op de voet gevolgd door Senne Van den Schoor.

In Hoboken viel het PK indoor wat ongelukkig samen met onze cross.

Maar onze leading ladies bij de miniemen lieten het niet aan hun hart komen en schitterden. Lize Laenen won ondanks ziekte de voorbije week goud en wat later volgde Ella-Louise Eggers met een gouden sprong van 4m80, evenaring van het clubrecord.

Maïte Van den Wijngaert sprong even hoog als de top-2, maar 1 foutsprong teveel leverde haar brons op.

## BK veldlopen in Hulshout

Bij de jeugd een schitterende podiumplaats voor Sem van de Put (zilver).

Onze 2 beste seniors bij de langere afstand liepen allebei de korte cross, die dit jaar wel heel kort was, 1600m/ Bij de vrouwen werd Katinka Bassleer 11de en bij de heren werd Senne Van den Schoor (halfweg ongeveer 22), maar opgerukt naar plaats 14 aan de meet.

## Eerste veldloop in Bonheiden: veel AVZK'ers en winst voor Sem en Katinka

Mooi dat zoveel nieuwkomers de weg naar Bonheiden vonden, waar in een aangenaam zonnetje de jeugdwedstrijden doorgingen. Bij de pupillen jongens was er al direct een knappe winst van Sem Van de Put, maar ook al de anderen deden enorm hun best en maakten er iets moois van. In de namiddag was er bij de vrouwen seniors een ruime overwinning van Katinka Bassleer. Zij was van jongsaf aan een goede crosster en won tot 5 jaar geleden al 48 crossen. Zij is nu een zeer mature en blijde atlete geworden, die echt geniet van het lopen en op haar 25 nog vele mooie dingen zal laten zien.

## Belgische kampioenschappen voor cad en scholieren

Clubrecord 100m alle categorieën voor Léon Verelst. Met 11"12. En Léon moet nog 16 worden. Straf! Hij haalde met zijn tijd de finale van dit kampioenschap, waarin hij 7de werd.

Op zondag haalde hij 10de plaats op de 200m in een PR alweer (22"89). Alec Everdepoel haalde 7de plaats bij hoog met 1m70.

## Vlaamse kampioenschappen voor cad en scholieren

2 eerstejaars van onze club deden mee en brachten het er zeer goed vanaf.

Cadet Alec Everdepoel haalde brons bij hoog met een PR van 1m73. Bij polsstok haalde hij nog een 9de plaats. Scholier Léon Verelst plaatste zich voor de finale van de 100. Dit werd de snelste scholierenwedstrijd ooit in ons land met Belgisch record voor de winnaar en 5de ooit voor de 2de. Léon werd 7de in een tijd een fractie boven zijn eigen clubrecord van 5 dagen geleden. Die tijd is de

2de snelste ooit binnen de club gelopen. Enkel Tim Aerts, hoofdkinesist van T-Care, was ooit sneller. Topvorm noemen ze dat. In zijn 3de koers van de dag, 200m, liep hij PR en 10de plaats

## Belgisch kampioenschap Brussel

4 deelnemers op het grote kampioenschap, dat is is echt al vele jaren geleden.

Lotte Van Lent liep de 100m. 5 de tijd in de reeksen en naar de finale. In de finale de snelste top-3 ooit in België met Rani Rosius nipt eerste. Lotte slechts 7de, wat moeilijk zou kunnen worden voor selectie wereldkampioenschap Tokyo (aflossing).

Katinka Bassleer werd 11de in haar reeks van de 1500m in seizoensbeste, na een valpartij, wegens gehinderd en na grootste deel van de koers op positie 3, 4 gelegen te hebben. Ze mocht naar de finale door beslissing jury. Daar liep ze haar snelste 1500m ooit en verbeterde haar clubrecord tot 4'32". Ze werd daarmee 12de.

Senne Van den Schoor werd 8ste in een tactische reeks van de 1500m. Geen finale voor hem (eerste 6 enkel). Er was tegelijk ook een BK voor atleten met beperking. Geike Aerts liep de 100m, won en werd Belgisch kampioene! Op zondag was ze opnieuw aan de slag op de 200m. Tweede in de finale maar door het spel van herrekening naargelang de handicap bleek Geike goud te hebben op de 200m en zilver op de 100m.

## PK jeugd te Mol & PK meerkamp cadetten te Herentals

We beginnen met cadet **Alex Everdepoel**, die zich kroonde tot **provinciaal kampioen achtkamp** in Herentals! Met een totaal van **3468 punten** en sterke prestaties op de **100 meter (13,63s)**, **1000 meter (3:27,72)**, **100m horden (15,75s)**, **kogelstoten (9,50m)**, **speerwerpen (34,82m)**, **hoogspringen (1,65m)**, **polsstokhoogspringen (3,15m)** en **verspringen (4,66m)**, bewees hij zijn veelzijdigheid als atleet.

Het provinciaal kampioenschap atletiek voor pupillen en miniemen in Mol leverde fantastische prestaties op, met medailles, persoonlijke records en zelfs pogingen tot clubrecords.

Bij de **pupillen jongens** was **Sem Van de Put** de ster van de **1000 meter**, waar hij goud veroverde met een knappe tijd van **3:11,54**, waarmee hij dicht bij het clubrecord kwam. Ook **Tiele Van Doninck** zette een sterke prestatie neer met een **persoonlijk record van 9,56** op de **60 meter**, terwijl **Jesse De Preter** en **Willem Vandekerckhove** uitblonden in het **hordenlopen**, met PR's van respectievelijk **12,85** en **13,08**.

Bij de **miniemen meisjes** was **Lize Laenen** goed voor twee bronzen medailles. Ze liep **11,14 seconden** in de **80 meter**, verbeterde zich in de finale tot **11,06**, en zette een PR neer op de **150 meter** met **20,93 seconden**. **Ella-Louise Eggers** greep goud in het **verspringen** met een fantastische sprong van **4,90 meter**, waarmee ze ook heel dicht bij het clubrecord kwam. Ondertussen liet **Maïte Van den Wyngaert** haar talent zien in het **hoogspringen**, met een nieuw persoonlijk record van **1,40 meter**.

Ook bij de **miniemen jongens** zagen we sterke prestaties. **Jens Verbeeck** liep een PR van **12,53** op de **80 meter** en een seizoensbeste tijd van **3:53,45** op de **1000 meter**.

Daarnaast vielen enkele andere atleten op: **Warre De Preter** wierp **27,77 meter** bij het **vortexwerpen**. **Alexander Vaes** vestigde persoonlijke records op de **60 meter sprint (10,42)** en **60 meter horden (14,17)**. **Syang Andris** sprong **3,38 meter** in het **verspringen** en liep een PR van **10,35** op de **60 meter**.

Met deze sterke prestaties en recordpogingen was het provinciaal kampioenschap een groot succes. Dit belooft veel voor de toekomst van deze jonge talenten! [PeterV en Copilot]

## BVV seniors

Onze dames en heren moesten in Mol zijn voor hun BVV.

Uitblinkster van de dag was onze toptatlete Lotte Van Lent die zowel de 100m als 200 won. Bij dat laatste stond er net teveel wind anders was het een spectaculair clubrecord geweest. Bij de mannen was er knappe winst voor Tibo Coremans op de 5000m.

Nog sprinttalent bij de heren: Leon Verelst werd 2de in de 3de clubtijd ooit en 7 hondersten verwijderd van het clubrecord bij de scholieren. Samen met Brent Valenne, Jonatan Da Costa Souza Silva en Tegge Verschaeren liep hij wel naar een juniorenclubrecord en een erg sterke 44"14 (en 3de plaats). Ook Senne Van den Schoor werd 2de 800m en miste op een haar na het clubrecord. Morgan Laporte dook onder de minuut op de 400m en werd daarmee 3de. Enige podiumplaats op een niet loopnummer was voor Britt Flerackers op discus ook 2de. In totaal werden ze 8ste, maar met een voltallige ploeg (afwezig door ziekte, gekwetst, andere prioriteiten) zat een plaats dicht vooraan er zeker in.

## BVV weekend

Op zaterdag trokken een 20-tal **pupillen en miniemen** naar Betekom om te strijden tegen 9 andere clubs, waaronder de 3 grootste clubs van het land. Een aantal atleten slaagden erin daar een 2de plek te halen: Ella-Louise Eggers op verspringen, Sem Van de put op de 1000m (vanuit de C-reeks, wegens nog nooit gelopen), Finn D'Helft op de 60m horden. Een derde plaats was er voor Lize Laenen op de 80m. Maar nog belangrijker was dat zoveel atleten hun persoonlijke records verbeterden. In de eindstand werden we zo 8ste en konden 2 clubs achter ons houden. Vooral het gebrek aan miniemen jongens kostte ons heel veel punten. Proficiat allemaal.

Een dag later trokken **cadetten en scholieren** naar Vilvoorde voor hun wedstrijd in 3de afdeling. Hier was er 1 keer winst: Alec Everdepoel op hoog en hij werd ook nog 3de op speer. Er waren een pak 2de plaatsen: Jonatan Da Costa Souza Silva op 100m , Léon Verelst op 200m en ver, Wies Goris bij Kogel, Giel Vanderghinste op 100m en 200m, Kato Luys op 100m en een 3de plek op 200m. Al die mooie prestaties brachten hen samen met de rest van de ploeg uiteraard tot een 7de plek op 11 ploegen. [PeterV]

## Zomerseizoen van start: PK al daar

Vandaag in Duffel 3x goud:

Leon Verelst op 100m schol

Katinka Bassleer op de 1500m AC. Niemand in onze club liep ooit sneller (behalve zichzelf 9 jaar geleden).

Alec Everdepoel op hoog bij de cadetten. Het was daar bijzonder close voor de medailles. Op diezelfde 100m liep onze nieuwe aanwinst met de lange naam Jonatan Da costa souza silva ook nog brons.

Leon haalde ook nog zilver op de 200m. En dat deed ook Stefan Beyens bij kogel, daarbij alle seniors afgetroefd. Hij deed er een clubrecord bovenop (M35) en dat herhaalde hij nogmaals bij discus. Op zaterdag was het in Mol te doen. Daar was Alec nog een keer tweede op de 100m horden en die zilveren plak was er ook voor Sander Henderickx bij polsstok.

## BK & PK indoor masters

voor het BK waren er zilveren medailles voor

Smets René hoog M70

De Coninck Ilse 200m s W50

De Coninck Ilse 400m W50

en brons voor

Van Lent Jurgen kogel M55

Op provinciaal niveau was er goud voor:

Smets René hinkstap M70

Van Aelst Dirk 1500m M60

De Coninck Ilse 200m W50

De Coninck Ilse 400m W50

Van Lent Jurgen kogel M55

De Veuster Ilse 60m W50

Van der Aa Karen 60m W40

Van Winckel Lieve kogel W40

Beyens Stefan kogel M35

zilver voor:

Smets René hinkstap M70

De Raet Jan 400m M55

Van Winckel Lieve 60m W40

en brons voor: Busschodts René kogel M55

## BK indoor AC

Twee deelnemers op dit kampioenschap voor de seniors in Gent, het hoogste nationale niveau dus. Senne Van den Schoor startte op zijn favoriete 1500m. Hij liep naar een indoor clubrecord dat al zijn naam stond. Met zijn 3'57" werd hij 8ste. Lotte Van Lent is al een maand of 9 aan het sukkelen met kwaaltjes, maar deed een week vroeger haar heroptreden, na tijdens PK forfait te moeten hebben geven voor de finale op de 60m. In de reeksen hier werd zij 2de en ging met 5de tijd naar de finale. Daarin werd ze 4de met 7"46 de derde snelste tijd uit haar carrière en maar 3 hondersten boven haar besttijd. [PeterV].

## PK indoor vanaf cadetten

Sinds enkele maanden terug bezig bij de club na enkele jaren onderbreking en Leon Verelst toont dat hij nog steeds snel is. Als scholier werd hij zelfs provinciaal kampioen op de 60m. Nog maar net cadet geworden is Alec Everdepoel en hij sprong al direct naar een tweede plaats met 1m61. Bij de seniors 2 medailles voor Sander Henderickx, senior geworden. 2de bij ver en 3de bij polsstok.

Ilse de Coninck liep een clubrecord 200m bij de W55. Geen medaille voor haar (en Stefan Beyens want geen apart PK voor masters). Lotte Van Lent was gekwetst de voorbije periode en deed haar eerste wedstrijd. Ze gaf forfait voor de finale na een tweede tijd in de reeksen. Op de 800m juniors werden Timo Verlinden en Jonas Rits 2 en 3. Giel Vanderghinste tenslotte werd 3de op de 400m cadetten. [PeterV]

## Cross Booischot

Toch een mooie 544 deelnemers op onze jaarlijkse cross.

Voor Sem van de Put (pup j) was het al de 4de crosswinst van het jaar (eigenlijk won hij alles waar hij meedeed). Maar ook bij de topcategorie de seniors mannen was er een mooie 3de plaats van Senne Van de Schoor (en Tibo Coremans viel net naast het podium). Bij de juniors meisjes weinig deelnemers zodat Anna Huybrechts moeilijk een podium kon ontlopen. Zij werd 2de. Bij de jongens werd Godwin Sleenckx derde en ook Stefan Valckx kwam bij de masters M35 op die plaats terecht.

een samenvattende film vind je hier (met dank aan Marc Schrevens) [AVZK 67 ste Veldloop van Booischot 15-12-2024](#)

## BK cross te Hulshout

Niet zo veel deelnemers in het heel nabije Hulshout. Velen leken afgeschrikt door het label Belgisch kampioenschap. Alleszins liepen 2 van onze beste middenafstandslopers aller tijden naar een mooie plaats op de korte cross bij de seniors, die dus uiterst sterk bezet was. Katinka Bassleer werd 17de bij de vrouwen en Senne van den Schoor 20ste bij de mannen.

Bij de jeugd een prachtige overwinning van Sem Van de Put bij de pupillen jongens, zijn 3de al van dit seizoen.

## Druk weekend met masters KVV, clubrecords, BK jun

Op het BK juniors werd Sander Henderickx 6 de op speer.

Anna Huybrechts liep scholierenrecord op de mijl, een van de weinige afstandsrecords die daar niet op naam stonden van Katinka Bassleer, die op haar beurt 2 weken geleden een clubrecord op die mijl AC liep in een sterke 5'06".

In Mechelen stond het Vlaams en provinciaal kampioenschap voor de masters op het programma.

Een pak medailles en ook clubrecords, 2 voor nieuwkomer en jonge master Stefan Beyens bij discus en kogel. En ook Dirk Van Aelst haalde 2 records op 800m en 1500m bij de M55.

De medailles:

### **goud voor:**

Govaerts Joseph 400m PK masters M70

Smets René hoog KVV masters

Van Aelst Dirk 1500m KVV masters

Verelst Wim 400m PK masters

De Raet Jan 800m PK masters

Van Lent Jurgen discus PK masters

Van Lent Jurgen kogel PK masters

De Veuster Ilse 100m PK masters

De Veuster Ilse 200m PK masters

De Coninck Ilse 400m PK masters

Deviere Elisabeth 100m KVV masters

Deviere Elisabeth 200m KVV masters

Van Winckel Lieve 100m PK masters

### **zilver voor;**

Govaerts Joseph 400m KVV masters M70

De Coninck Ilse 400m KVV masters W50  
Van Aelst Dirk 800m PK masters 60  
Van Lent Jurgen kogel KVV masters M55  
De Veuster Ilse 200m KVV masters W50  
De Coninck Ilse 200m PK masters W50  
Teniers Iris 5000mP K masters W45  
Van Winckel Lieve discusP K masters W40  
Beyens Stefan kogel KVV masters M35  
Beyens Stefan discus PK masters M35  
**brons**  
Smets René speer KVV masters M70  
Verelst Wim 400m KVV masters M55  
De Raet Jan 800m KVV masters M55  
De Coninck Ilse 800m KVV masters W50  
De Veuster Ilse 200m KVV masters W50  
Van Lent Jurgen discus KVV masters M55  
Teniers Iris5000m PK masters W45  
Van Winckel Lieve100m KVV masters W40  
Van Winckel Lieve discus KVV masters W40

## KVV Kortrijk en AJC te Mechelen

Senne van den Schoor werd mooi 2de op zijn favoriete 1500m. Ook Morgan ging weer een tiende sneller dan de week voordien op de 400m. Beide staan 2de in hun proef in de clubranking aller tijden.

In Mechelen sprong miniem Alec Everdepoel maar liefst 1m62, clubreocord. Er was daar nog winst voor Ella-Louise Eggers op ver, Lize laenen op de 60m, Cis Goris bij polsstok. Sterk bezig, evenals de andere aanwezige atleten!

## Beker van Vlaanderen alle categorieën in Booischot

Best een jonge ploeg aan de slag met enkele cadetten en heel wat scholieren. Enige winst kwam van Morgan Laporte die op de 400m voor het eerst onder de minuut dook. Seppe van Lent en Senne van den Schoor werden beide 2de op discus en 800m. Ook het heroptreden na enkele jaren afwezigheid van Katinka Bassleer ging niet ongemerkt voorbij met een 3de plaats op de 3000m. Katinka, Morgan en Senne en nog Sander Henderickx liepen een sterke 4x400m mixed in een clubrecord van 3'46". Alles samen strandde de ploeg op plaats 6.

## Beker van Vlaanderen cadetten en scholieren

In Merksem verzamelden onze cadetten en scholieren zich om er deel te nemen aan de Beker van Vlaanderen! De knappe prestaties van iedereen brachten de club naar een mooie vierde plaats! Uitblinkers waren er bij de vleet. Op de 100m scholieren won Kato bij de meisjes en Brent bij de jongens. Lars won het hoogspingen en Glenn het verspringen. Lien was 2 keer 2de: bij kogel en speer. Op de 1500m was Anna 2de bij de meisjes en Daniël bij de jongens. Timo bij de 800m. Derde plaaysen tenslotten waren er voor Tegge op de 200m en ook voor Kato. Michiel bij hoog, Giel op de 100m en Glenn bij speer en Tegge tenslotte op de 200m.

[PeterV]

## Avonturen van Lotte Van Lent in de Caraïben

Aankomend weekend staat met de World Relays de eerste topafpraak van de zomer op het programma. Tijdens het WK aflossingen wordt namelijk het grootste deel van de tickets voor de Olympische Spelen verdeeld. Voor de 4x100m-teams werd de perfecte generale repetitie georganiseerd, elke ploeg kreeg twee reeksen om te experimenteren tegen opponenten van formaat. Dit was op Curacao waar ze dus een week trainen alvorens naar de Bahama's te vliegen. De Rockets kwamen wel twee keer in actie waardoor de zes afgevaardigde atletes elk hun kans kregen om te tonen dat ze een plaatsje in de basis verdienen. Kopvrouwen **Rani Rosius** en **Delphine Nkansa** bleven staan op positie twee en vier. In de eerste reeks, met **Lotte Van Lent** als startloopster en **Janie De Naeyer** op plek drie kwamen de Rockets tot 43"81 (met een slechte aflossing tussen Rani en Janie). Op de individuele 100m was het Van Lent die de meest indrukwekkende prestatie in huis had. Zij verbeterde haar eigen PR met 23 honderdsten om bij 11"42 uit te komen en in de Belgische all time ranking naar een gedeelde elfde plaats op te klimmen. Normaal zou dit de trainers moeten overtuigen om haar op te stellen in de A-ploeg voor komend weekend.

Op [Youtube](#) staat een opname van de wedstrijd: vanaf minuut 28 zie je Lotte starten in de aflossing Op 3u18 de individuele race van Lotte. Met Lieke Klaver als winnares (wereldkampioen indoor)

*Reactie van Lotte; Bedankt voor je bericht. Heel zot, moet nog altijd een beetje inzinken dat ik zo een goeie tijd heb gelopen.*

*[PeterV]*

## Beker van Vlaanderen jeugd

Met zo weinig miniemen naar het redelijk verre Arendonk trekken en toch nog 7de eindigen (op 11 clubs): gewoonweg knap!

Uitschieters van de dag waren Alec Everdepoel, met 2 keer 2de plek bij miniemen op kogel en speer. Zelfde plaats voor Lize Laenen op de 60m bij pupillen. En Ella-Louise Eggers werd 3de bij ver (na in de laatste sprong een halve meter beter te doen dan tot dan toe).

Ook prachtig was de dubbele reekswinst van onze aflossingsploegen bij de pupillen. Het oefenen hiervoor had zeker zijn nut. Heel wat atleten verbeterden hun persoonlijke records en ook de nieuwkomers deden het prima, met bv Tiele die op zijn 1000m naar plek 3 in zijn reeks liep. alle uitslagen [hier](#).

Volgende afspraak Duffel op 1 mei (volzet intussen voor de benjamins).

## Provinciaal kampioenschap vanaf cadetten

Traditioneel een van de eerste wedstrijden van het seizoen. Wat minder AVZK deelnemers dan vorig jaar, maar toch 6 medailles. Goud was niet verrassend weggelegd voor Senne van den Schoor op de 1500m. Op polsstok won Sander Henderickx bij de juniors en op de 3000m Anna Huybrechts, maar dan bij de scholieren. Bij het werpen 3 medailles: zilver voor Kato Luys bij discus en brons voor Marie van Dessel op discus en voor Lien Henderickx bij kogel. Zij zijn alle 3 al scholier intussen. Wat vliegt de tijd.

## Druk weekend

Laatste cross van dit seizoen te Essen en weeral Jurgen Huybrechts bovenop het podium. Hij sluit zijn seizoen af met 5 keer winst in een veldloop en zijn totaal aantal overwinningen komt daardoor op een ongelofelijke 63 stuks. Dochter Anna werd 2de.

Op zaterdag bracht Alec Everdepoel het hordenrecord 60m miniemen onder de 10" en op zondag liep

een pupillen meisjesteam een clubrecord op de 4x200m (Ella-Louise, Jade, Jozefien en Lize). Op zaterdag was er ook nog het BK voor de masters. Jurgen van Lent won de kogel bij de M55, in een clubrecord ook. Elisabeth Dévière en Ilse De Coninck wonnen beide brons op respectievelijk de 60m en de 400m. [PeterV]

## BK indoor

Lotte van Lent werd knap 4de op de 60m in een sterk bezette koers. Op Nkansa en Vervaet (200m) waren alle beste Belgische spurtsters aanwezig. De eerste 2, Rosius en de piepjonge Jehaes, waren outstanding, maar daarachter was het met 5 op een tiende. Lotte viel dus heel nipt naast het podium en hield bekende namen achter zich. Haar hoop voor dit seizoen is dat ze lid kan zijn van het Belgische team 4x100m dat hopelijk meedoet op Europese kampioenschappen te Rome of wereldbeker estafette op de Bahamas. [PeterV]

## Vlaams indoor Gent

Onze 2 beste senior atleten hebben het weer geflikt. Op de Vlaamse kampioenschappen won Senne Van den Schoor de 1500m en Lotte van Lent werd 2de op de 60m in een stevig clubrecord van 7"43. Slechts 8 mannen in onze club liepen ooit sneller, in meer dan 30 jaar!

*Lotte: In de reeksen desondanks een iets mindere start toch nog een goed tweede gedeelte met een mooie tijd. Dit gaf me hoop op meer in de finale. In de finale was de start goed, maar niet super. Dit maakte ik gelukkig goed met een sterke finish.*

*Senne; De aanvangsfase van de wedstrijd was tactisch, maar na ongeveer vijfhond meter kwam er een versnelling waardoor alles op één lint werd getrokken. Ideaal voor mij, want zo kon ik mooi inschuiven en het tempo volgen. Op 250m van het einde ben ik naar de kop gegaan en heb ik mijn eindsprint ingezet.*

[PeterV]

## PK indoor Gent

2 overwinningen in Gent. Bij de seniors overklaste Senne Van den Schoor zijn tegenstanders op de 1500m. Op de 200m won Sander Henderickx bij de juniors en hij deed er zilver bij kogel bovenop. Ook MorganLaporte haalde zilver, maar dan op de 400m. Glenn Swyngedauw tenslotte haalde brons op kogel bij de scholieren. Als eerstejaars viel Giel vanderghinste net naast het podium van de 400m cadetten. [PeterV]

## PK indoor jeugd

7 pupillen en 1 miniem trokken naar de indoorzaal in Hoboken.

Miniem Alec Everdepoel keerde huiswaarts met goud op het hoog en zilver op de kogel. (nadat hij een week vroeger ook al won bij polsstok in een clubrecord van 3m01)

Lize Laenen haalde na 2 weken ziekte mooi brons in de sprint. Elle-Louise Eggers werd hier mooi 4de.

Anna Vandille haalde finale op de horden en clubrecord. Ook Finn D'Helft haalde als eerstejaars al finale op de horden. En alle andere aanwezigen verbeterden hun PR of stelden het in! Proficiat allemaal.

[PeterV]

## Cross in Booischot- unieke vader-dochter dubbelslag

Door de examens van de middelbare scholieren is de bezetting traditioneel laag bij de cadetten en scholieren, maar eerste crosswinst ooit voor Anna Huybrechts was een feit. Voor papa Jurgen was het niet de eerste maar de 60ste, bijzonder want daarmee komt hij nu aan de leiding van AVZK'ers die in hun loopbaan meeste crossen wonnen en ging zo de legendarische Peter De Vocht voorbij (ooit nog wereldrecordhouder bij de masters).

Van examenstress geen sprake bij de kleinsten en enorm veel deelnemers, zeker ook van de eigen club. Wat een succes! Emma Van der Sande haalde een mooie zilveren podiumplaats bij de miniemen meisjes. Bij de seniors lange cross viel Senne Van der Schoor net naast het podium, terwijl Iris Teniers daar bij de masters net wel in slaagde. Maar kijk zelf dan zie je hoeveel andere AVZK'ers nog een top-10 plaats haalde. Maar proficiat aan al onze meer dan 100 deelnemers en zeker voor hen die een eerste ervaring hadden met het veldlopen! [PeterV]

## BK cross in Hulshout

Zo dichtbij Heist vond het Belgisch kampioenschap cross nooit plaats. Het was dan ook een uitgelezen kans om daar met veel atleten naar toe te trekken. Proficiat aan alle jeugdathleten om er bij te zijn! Met 49 waren ze. Het was echter een zware wedstrijd, met modder en hellingen en zware en veel tegenstand. Sem Van de Put kwam bij de benjamins als winnaar over de meet, of gelijk met andere loper, niet duidelijk en er worden ook geen uitslagen bij jeugd benjamins gemaakt. Voor onze andere jeugdathleten was het bijzonder moeilijk om een top-10 plaats te halen met 88 aanwezige clubs uit heel het land. Beste clubprestatie kwam van Senne Van de Schoor die bij de mannen een 16de plaats haalde op de korte cross met meer dan 100 deelnemers, bv een seconde achter de Belgisch recordhouder van de 1500m. Maar ook Anna Huybrechts liep in een wat kleiner scholierenveld naar een mooie 15 de plaats. [PeterV]

## BK beloften

Lotte Van Lent knalde in de 100m-finale afgetekend naar de winst in 11"78 met lichte tegenwind. Ze bleef 13 honderdsten boven haar PR.

De 1500m-titel viel in West-Vlaamse handen. Timon Inghelbrecht/HAC was in de slotronde duidelijk de snelste met winst in 4'06"08 tot gevolg. Hij had twee en halve seconde voorsprong op runner-up Senne Van Den Schoor. Proficiat allebei!

## PK aflossing te Mechelen

Niet zoveel ploegen daar in Mechelen, maar dus ook heel wat kansen om medailles te halen, zeker dan bij de groten want bij de jeugd was het wel goed bezet.

Een 7de, 8ste en 9de plaatsen voor onze miniemen jongens en pupillen meisjes. Een team dat aantrad bij de seniors heren werd 4de op de 4x100m, maar op de 4x400m werd goud behaald (met slechts 2 deelnemers) door Kobe, trainer Sten, Ward en Maarten. De masters wonnen ook op de 4x100 (Ilse, Lieve, Ilse en Liesbet). [PeterV]

## Masters op hun BVV naar plaats 8

Overwinningen waren daar in Arendonk voor Jurgen Huybrechts op de 5000m en voor Lieve Van Winckel bij het discus. 3de plaatsen waren er voor Elisabeth Dévière zowel bij 200m als ver en zij was er ook bij op de 4x100m samen met Ilse De Veuster en Ilse De Coninck en Liesbet Van Roie.

## Lotte Van Lent loopt mee Belgisch record 4x100 beloften

Op de snelle piste van Oordegem was er een belangrijke wedstrijd voor de beloften vrouwen om zich te kunnen plaatsen voor het EK in Finland op de estafette 4x100m. Lotte Van Lent zit bij in die ploeg en liep als 2de. Nkansa (2de snelste vrouw van het land) bracht de stok aan de meet in 44"15 en Belgisch record beloften (U23). Ik neem aan dat dit voldoende is voor het EK in juli maar vond daar nog geen bevestiging van. Tot onze grote verrassing, en ook van haarzelf, is Lotte niet met de 5 die mee naar Finland mogen [PeterV]

## Provinciaal Kampioenschap jeugd in Merksem

Zilver was de kleur voor AVZK. We hebben tal van medailles behaald op deze prachtige wedstrijd. Lize een mooie plaats met de 60 m bij de pupillen meisjes, Menno bij vortex, Onah met polsstokhoogspringen, Linde met speer, Giel op de 300m en Alec bij hoogspringen. Ook onze andere wedstrijd toppers hebben weer het beste van hun zelf laten zien vandaag! Proficiat AVZKers! [NathalieB]

## Vlaams kampioenschap- Lotte eerst goud, dan brons

Wat een rare dingen gebeurden daar in Gent op het Vlaams kampioenschap alle categorieën. In mijn atletiecarrière van 45 jaar heb ik dit nog nooit gehoord of gezien. Lotte Van Lent deed mee met de 100m. In de voormiddag liep ze al heel snel in haar reeks naar de 3de tijd van allemaal 11"65, zij het wel met teveel rugwind. Heel recent heeft Lotte in overleg met trainer (en haar papa)Jurgen aan haar startpositie gewerkt en dit blijkt een echte verbetering voor haar start te zijn. Maar het rare gebeurde dus in de finale. Alles lijkt correct te verlopen, Lotte is goed weg, maar favoriete Rani Rosius blijft in haar blok zitten. Lotte sprint fluks door, en helemaal aan de andere kant komt Rani Vincke sterk opzetten zodat op de beelden niet zo duidelijk is wie wint. Lotte wint, opnieuw 11"65 en geldige wind. Ik dacht dat Rosius bewust bleef zitten omdat ze nog finale 200m moest lopen (4 sprints op 1 dag is zeer pittig). Maar Rosius dient klacht in omdat er een probleem zou geweest zijn met de startblok (zeker niet zichtbaar op de beelden). Klacht aanvaard en er wordt opnieuw gelopen met wie wil (zeer vreemd). Lotte kon niet meelopen want zat bij dopingcontrole. Uiteindelijk hebben ze uitslag gemaakt met de tijden van die 2 gelopen wedstrijden samengevoegd (dit staat in geen enkel reglement dat dit zou mogen of kunnen) en dan blijkt Lotte 3de te zijn, nog net voor Elise Mehuys (die vorig jaar in Munchen op EK meeliep met de Belgische ploeg 4x100). Alleszins heeft Lotte reële kans om mee te mogen naar EK beloften in Finland (Espoo) en zelfs naar WK seniors in Boedapest, als de ploeg geselecteerd geraakt tenminste, wat geenszins simpel is omdat maar 16 landen aflossing mogen meedoen. [PeterV]

## Beker van Vlaanderen cadetten en scholieren

Onze cadetten en scholieren trokken naar Lanaken voor hun BVV met slechts 7 aanwezige ploegen. Met heel wat afwezige meisjes (weg met school) en een eenvrouwsploeg bij de scholieren meisjes was het podium moeilijk haalbaar. Op het einde werden ze 4de.

Overwinningen waren er voor Brent Valenne op de 100m en Desmo Dirckx bij het hoog. 2de plaatsen waren er in overvloed: Brent Waeyaert zowel bij kogel als speer, idem voor Glenn Swyngeaew maar dan bij de cadetten. Brent opnieuw op de 400m horden. Roland Hantschel op de 300m horden. De 2 aflossingsploegen bij de jongens (4x100). Lars de Valck tenslotte op de 200m. Hij haalde ook 3de plek bij hoog. Godwin Sleenckx deed dat op de 1500m en nieuwkomer Kobe Pauwels bij verspringen. Tegge Verschaeren 2 keer op 100m en 200m, telkens tegen de snelste cadet van het land (denk ik). Desmo bij verspringen en dan toch 1 meisje: Norah Maertens bij speerwerpen.

## Beker van Vlaanderen pupillen en miniemen

Wat een mooie lentedag in Betekom op de Tumkens. Maar ook de prestaties van onze 32 atleten mochten gezien worden. De PRs (persoonlijke records) vlogen ons om de oren, maar ook de atleten die voor het eerst een wedstrijd deden lieten mooie dingen zien. We zaten daar ook in sterke wedstrijd met enkele van de grootste clubs van het land als tegenstander (ROBA en Herentals). Voor het eindklassement waren die onbereikbaar wisten we op voorhand, maar individueel waren toch enkele van onze atleten uitblinkers. Giel Vanderghinste won op een prachtige manier de 300m. Alec Everdepoel won ex-aequo het hoogspringen. 3de miniem op het podium was Noah D'Helft, 2de bij kogel. Bij de meisjes miniemen op speer zelfs met 2 op podium: Onah Claes en Linde Heremans. Pupil Menno Everdepoel was de enige die zijn beide proeven op het podium eindigde: 2de bij kogel en 3de bij vortexwerpen. tenslotte was er lize Laenen, 3de in de 60m sprint. Dit en alle punten van de anderen samengeteld bracht ons dat op plaats 5 op 10 aanwezige clubs

Maar alle resultaten kan je rustig hier nalezen: [Atletiek.nu - BvV Pup/Min M+V - Match 5 - Live uitslagen!](https://atletiek.nu/BvV/Pup/Min/M+V/Match5/Liveuitslagen)

[PeterV]

## Beker van Vlaanderen alle categorieën

Voortreffelijke prestaties van onze atleten in Mechelen. Voor het eerst vormden de heren en dames 1 team.

De ploeg werd in feite getrokken door de familie van Lent. Trainer Jurgen stelde de ploegen op en leidde alles in goede banen. Zijn 2 kinderen zorgden voor topprestaties. Dochter Lotte won zowel de 100m als 200m (sterk nieuw clubrecord van 24"46) en leidde de 4x100m ploeg ook naar winst. Zoon en werptrainer Seppe won het discus en was 2de bij de kogel. Maar met 2 heb je uiteraard geen ploeg en elk puntje was welkom om aan het eind van de namiddag op een knappe 3de plaats te eindigen. Ook Senne Van den Schoor bracht 13 punten in het laatje, als winnaar van de 800m in een nieuw PR. Sander Henderickx stond 2 keer op het virtuele podium. 3de bij zowel de 100m als het speerwerpen. Morgan Laporte liep mooi PR op de 400m en plek 2. Veel punten bij het werpen dus want ook Morgan Oost werd 3de bij kogel. Maar ook bij lopen heel wat punten nog met 4de plaatsen voor Maarten Lambrechts (400m), Jasper Mannaert (3000m) en de 4x400m mix, nieuw nummer en voor het eerst gelopen door een clubteam en dus record.

[PeterV]



## PK vanaf cadetten

Dit kampioenschap gaat door over 2 verschillende dagen.

Dag 1 was in Turnhout met onder andere het heroptreden van Lotte Van Lent na een vervelende kwetsuur. Zij deed de 100m en werd 2de bij de seniors in een zeer degelijke 11"82. Trainster Britt Fleerackers werd 2de op discus bij de juniors. Bronzen plakken lagen klaar voor Sander Henderickx op polsstok (jun), Desmo Dirckx op de 400m cadetten en Kato Luyts op discus cadetten.

Voor dag 2 moesten de deelnemers naar Merksem trekken. De 8 deelnemers kwamen met 6 medailles thuis. De enige gouden medaille van het weekend was voor Anna Huybrechts, scholiere nu, en inderdaad dochter van Jurgen, en zij deed dat op het langste loopnummer de 3000m. Trainer van de benjamins Jitser De Voeght kwam met 2 zilveren plakken thuis: op kogel en discus bij de juniors. Ook Brent Waeyaert haalde 2 medailles maar bronzen dan op exact dezelfde nummers (en bij de cadetten). Tegge Verschaeren tenslotte liep met een stevige tegenwind toch naar een mooi PR bij de cadetten en haalde brons

[PeterV]

## Clubrecordslag

In Heusden presteerden 2 MINIEMEN JONGENS erg sterk

60m horden (76cm) in 10"55 door D'Helft Noah

en Alec Everdepoel sprong bijzonder hoog:1m58, zelfs een provinciaal record!

Bij de MASTERS DAMES W45 stootte Katrien Mondelaers de kogel 7m70 ver.

En dat een week nadat dochter Britt Fleerackers het record AC op 10m08 bracht (en uiteraard ook juniorenrecord verbeterde). Meteen ook klaar waar haar snelle werparm vandaan komt.

## KVV indoor

Prachtige prestatie van Senne Van den Schoor op Vlaams indoor op de 1500m. Hij haalde zilver met een duik onder de 4 minuten.

## PK indoor

Eindelijk nog eens een PK indoor. AVZK uitblinker van de dag was Senne Van den Schoor. Hij won autoritair de 1500m bij de mannen en verpulverde het clubrecord tot 4'00"70. Verder heel wat kogelstoot medailles: Jitser De Voeght won goud bij de scholieren, Brent Waeyaert zilver bij de cadetten en Marie Van Dessel brons bij de vrouwen cadetten. Op de 800m was er zilver voor Godwin Sleenckx.