

pasaanloop nam, heb ik nu op tienpas genomen. Dat is heel positief, want ik spring door al mijn stokken heen, wat verklaart dat ik geen hoogte kon nemen. Ik weet dus wat mij te doen staat! De wind en de temperatuur hielpen natuurlijk ook niet.”

Jitse Mievis/OEH (goud 100m seniores in 11"00 en zilver 200m seniores in 22"81): *“Tijdens de finale van de 100m had ik een goede start. Daar lag ook mijn focus. Het zorgde ervoor dat ik meteen wat voorsprong pakte op de concurrentie. De rest van de 100m verliep vrij vlot, maar het was nog niet super, omdat ik zelf al aanvoelde dat ik niet al mijn kracht kon gebruiken. Ik had een matige start in de 200m en voelde al na enkele meters dat het niet goed ging zijn. Mijn spieren verkrampten helemaal van de koude. Ik liep ook helemaal niet met de correcte techniek, waardoor ik in de bocht al vrede besloot te nemen met een slechte 200m. De 100m was voor mij het belangrijkste en daar heb ik degelijk op gepresteerd.”*

Elias Sleenckx/DCLA (goud 1.500m seniores in 3'53"54): *“Ik heb geprobeerd om niet echt naar de rest te kijken en vooral mijn eigen wedstrijd te lopen. Op die manier heb ik mijzelf nog eens goed geprikkeld en mijn conditie eens getest in wedstrijd. Het verliep heel goed. Altijd fijn om te lopen op de piste waar ik ook regelmatig train. Ik zou graag meer snelle wedstrijden lopen om hopelijk mijn persoonlijke records te verbeteren. Sub 3'50 of zelfs sneller is toch zeker de ambitie.”*

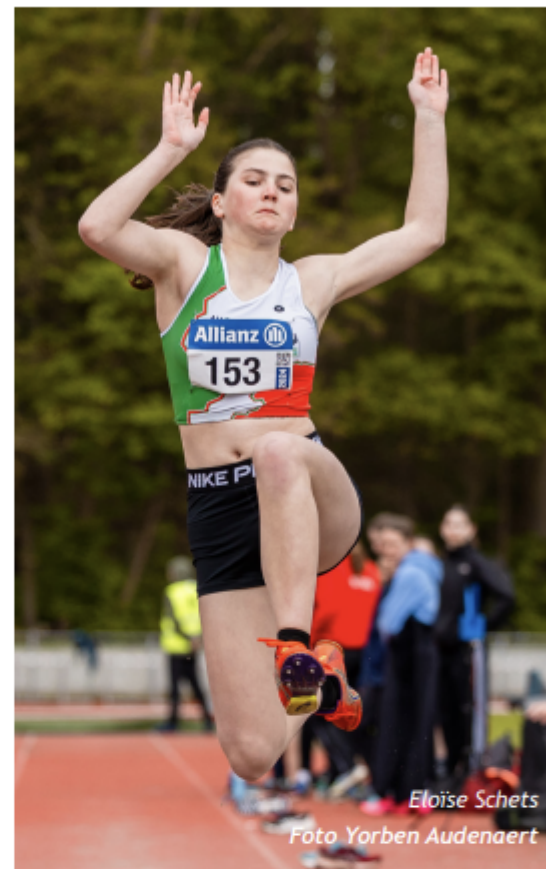
Kobe Hermans/DCLA (goud 5.000m seniores in 14'31"09): *“De eerste kilometers werden goed gang gemaakt door Yorick. Het tempo voelde stevig aan, maar de laatste*



Jitse Mievis
Foto Yorben Audenaert

rondes had ik toch nog een fris gevoel en kon ik blijven versnellen richting de finish. Ik heb voor het eerst sinds lang eens een winter kunnen doortrainen zonder blessures, en ik had wel het gevoel dat ik op die langere afstanden een stap heb gezet. Toch zijn er altijd wel wat twijfels, maar ik ben superblij om die stap in de eerste wedstrijd al direct te kunnen bevestigen. Dit seizoen probeer ik competitief te zijn op de kampioenschappen en tussendoor mijn PR's zo scherp mogelijk te zetten. In het eerste deel van het seizoen zal ik mij vooral op 3.000m en 5.000m richten om daarna terug te keren naar de 1.500m.”

Marie-laure Noë/DCLA (goud 3.000m scholieren in 10'09"59): *“We waren net terug van een stage in Portugal en ik wilde*



Eloïse Schets
Foto Yorben Audenaert

er wel eens tegenaan gaan op die 3000m. Uiteraard hadden we niet het ideale weer, want er stond veel wind, maar ik wou toch eens testen of ik mijn PR van 10'03 kon evenaren. Ik kwam uit op 10'09 en daar ben ik best tevreden mee, want het stage-effect moet nog komen. Zondag loop ik op de BVV een 1500m om op 1 mei in Herentals top te zijn voor de 3000m. Daar ga ik een poging doen om het clubrecord van DCLA (9'58"17) te breken.”

Liselot Smolders/ROBA (goud 400m seniores in 58"24): *“Woensdag was mijn kuit in kramp geschoten en ik had stress dat ik niet ging kunnen lopen of dat er tijdens de wedstrijd iets in ging schieten. Maar eens aan de start was het wel oké en tijdens de wedstrijd heb ik er niets van gevoeld. Ik denk*