

“Marokkaanse hoogtestage heeft duidelijk zijn vruchten afgeworpen”: Kobe Hermans hoopt op IFAM naar nieuwe recordtijd op 5.000m te lopen

Nagenoeg 2.300 atleten zakken dit weekend af naar het Koning Boudewijnstadion in Brussel voor de befaamde IFAM-meeting, die net als vorig jaar over twee dagen gespreid is. Het aankomend talent van eigen bodem krijgt in de hoofdstad de kans om zich te meten met enkele internationale toppers.

ERIK GYSELINCK

Zo start Kobe Hermans, die naast de atletiek voltijds werkt als technisch ingenieur, zaterdag in het hoofdprogramma op de 5.000m. “Ik hoop er mijn vorig jaar gelopen persoonlijk record van 13’55” scherper te kunnen stellen”, zegt de 24-jarige Leuenaar. “De kans is zeker aanwe-

zig, want ons trainingsgroepje onder leiding van Guy Van Wynendael en Bart Cuypers is goed voorbereid. In het voorjaar zijn we op stage geweest naar het trainingscentrum van Ifrane in Marokko. Daar hebben we zestien dagen op een hoogte van 1.600m goed werk geleverd. Bovendien heeft het ook al zijn vruchten afgeworpen: op de 1 mei-meeting in Herentals bracht ik mijn persoonlijk record op de 3.000m op 8’00”99, waarmee ik de op één na snelste werd op de nationale ranking achter Tim Vande Velde. Zonder echt in het rood te gaan kwam ik uit op mijn tijd van vorig jaar. Dat was een goed voorteken voor het verdere verloop van het seizoen. Ik kijk uit naar andere mooie wedstrijden op 3.000 en 5.000m.”

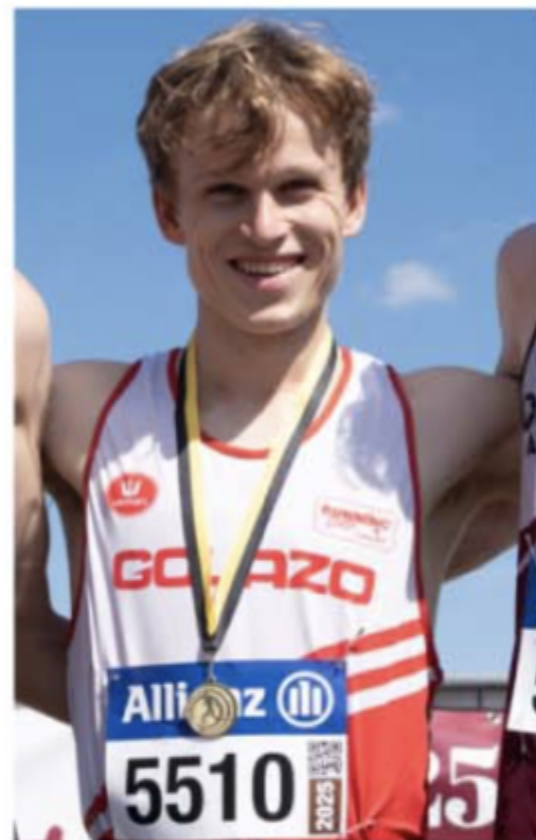
Kalme John

Intussen vonden ook de interclubs op de Heizel plaats. “Maar daar gaat het vooral om de plaats. Ik moest het opnemen tegen John Heymans. Vorig jaar ging hij voluit van bij de start om aan een indrukwekkende solo te beginnen. Ik dacht dat dit keer weer het geval zou zijn, maar dat was niet zo. Hij hield zich opvallend rustig, wat goed voor me was. Ik hou wel van tactische wedstrijden. Een scherpe chrono zat er niet meer in. Pas in de tweede wedstrijd helft plaatste John een stevige versnelling. Voor de tweede plaats moest ik stevig aanklappen bij Robin Hendrix, maar na een lange sprint kon ik hem toch afhouden. Dat was toch een opsteker voor de IFAM. Ik hoop op een ideale wedstrijd om mijn persoon-

lijk record scherper te stellen. In het begin van de wedstrijd mik ik op een kilometertijd van 2’47”, wat mij naar een eindtijd van 13’45” zou brengen. Na twee à drie kilometer ga ik weten wat er mogelijk is. Ik krijg de kilometertijden toegespeeld van mijn trainers, maar kijk ook zelf op mijn klok. Maar ik ga ervan uit dat het wel zal lukken.”

BK met rood in agenda

Na de IFAM gaat Hermans de komende weken nog enkele keren zijn kans. “Op het Vlaams kampioenschap in Heusden-Zolder loop ik de 1.500m. En mocht het tegenvallen op de IFAM, dan kan ik in Heusden en Lier nog voor een 5.000m gaan.” Ook het BK in augustus staat met rood in de agenda. “Als tactische looper wil er boven mezelf uitstijgen. Ik



Kobe Hermans lijkt beter dan ooit. © GMD

eindig mijn zomerseizoen op de Meeting voor Mon in Leuven, waar ook altijd mooi volk aan de start staat. We zijn vroeg aan het seizoen begonnen, dan wil ik ook niet in september aan de maand te veel bezig zijn.”