

Atletiek

Flanders Cup Kessel-Lo

Stijn Baeten wil zaterdag in Kessel-Lo voor eigen club knallen op sterk bezette 800 meter

“Na vijf jaar is het tijd om mijn record te verbeteren”

Stijn Baeten krijgt zaterdag op de Flanders Cup in Kessel-Lo voor eigen club DCLA een buitenkansje om zijn vijf jaar oude persoonlijk record op de 800 meter (1'47"12) eindelijk van de tabellen te knallen.

Na zijn finale op het EK indoor op de 1.500 meter in maart bleef Baeten lang dromen van een olympische selectie voor Tokio. Uiteindelijk zat dat er niet in. Hij draaide snel de knop om en trok op hoogtestage naar het Zwitserse Sankt Moritz om er nog enkele sterke races uit te krijgen. Nadat hij op 17 juli in Ninove een knap persoonlijk record van 3'37"01 liep op de 1.500 meter, wil hij nu ook op de 800 meter iets tonen. “Ik vind het altijd tof om voor eigen club te lopen en kijk er dan ook enorm naar uit. Ik heb al eens naar het deelnemersveld gekeken en dat oogt mooi. Er staan enkele mannen van 1'45 à 1'46 ingeschreven. Ik hoop dat die gasten hun niveau halen. Als ik dan mijn wagonnetje kan aanpakken, zit er een mooie tijd in. Ik hoop om eindelijk nog eens in de buurt te komen van mijn persoonlijk record, dat staat er intussen toch al vijf jaar. Als ik mijn record kan verbeteren, hoop ik meteen onder de 1'47 te zitten. 1'46 oogt toch al heel anders dan 1'47. Al was het maar 1'46"99.”

In 2018 won Baeten al eens de 800 meter in Kessel-Lo. “Dat was



Zijn wagonnetje aanpakken bij de snelle mannen om vervolgens liefst onder een tijd van 1'47 uit te komen. Dat is het plan van Stijn Baeten zaterdag in Kessel-Lo. FOTO GEERT DE RYCKE

toen een speciale jubileumeditie in het teken van 40 jaar Ivo Van Damme. Om daar dan als 800 meter-loper van DCLA de zege te pakken, dat vond ik heel mooi. Zaterdag belooft het opnieuw een mooie avond te worden. Na de wedstrijd komt er nog een hulding van de clubatleten die dit jaar internationale kampioenschappen deden.”

Nog meetings in Zwitserland en Italië

De loper uit Onze-Lieve-Vrouw-Waver is nog hongerig. “Ik heb nog wel enkele mooie meetings aangekruist. Voor mij mag de tweede seizoenshelft beginnen. Binnenkort loop ik nog een 1.500 meter in Bern en in het eerste weekend van september is er een

wedstrijdrukje in Italië met meetings in Milaan en Padova. De organisatoren zeggen dat ze enkele olympiërs hebben gestrikt in combinatie met mannen die er in Tokio net niet bij waren en nog hongerig zijn, zoals ik. Na Ninove voelde ik dat de eerste 1.000 meter nog iets sneller kan. Er zit zeker nog iets moois in.”

BART SPRUIJT

Zwemmen Flanders Speedo Open Water Cup in Hazewinkel

23-jarige Sofie Janssens komt in actie op 5 kilometer

“Zwemmen in open water is met niets te vergelijken”

Na bijna anderhalf jaar zonder wedstrijden mag Sofie Janssens dit weekend nog eens los. De openwaterzwemster uit Bonheiden zwemt vandaag op de Flanders Speedo Open Water Cup op Hazewinkel de 5 kilometer.

“Wat ik ervan mag verwachten?”, zegt Janssens. “Ik zou het eerlijk gezegd zelf ook niet weten. Door corona waren er dit jaar nog geen wedstrijden, en vorig jaar was er ook al alleen maar het Belgisch kampioenschap. Vraag me dus niet naar een pronostiek, want die kan ik onmogelijk geven. Ik nam dit jaar deel aan twee recreatieve wedstrijden, maar dat kan je echt niet vergelijken met competitie. Hoe ver staan de anderen? Dat is een open vraag waar ik pas na de wedstrijd een antwoord op zal krijgen.”

Janssens woont in Bonheiden en is aangesloten bij Zwemvereniging Lier (ZVL). “Trainen doe ik binnen

in het zwembad van Lier, buiten kan ik oefenen op Hazewinkel. Al van mijn zestiende zwem ik in open water en ik vind het gewoon super. Het past ontzettend goed bij mij, ik hou van alles wat met open water te maken heeft. Dat gevoel van vrijheid, die onderlinge sfeer, ook al zijn we tijdens de wedstrijd echte concurrenten van mekaar. Weet je wat ik echt ongelofelijk vind? Als het regent en je zwemt dan in open water, dat is met niks te vergelijken.”

Met welke verwachtingen begint de 23-jarige Janssens aan deze wedstrijd? “Ik pin me niet vast op een plaats, want dat is relatief. Er staan nu veertien zwemsters aan de start, vorig jaar op het BK waren dat er een pak meer. Nee, ik focus me veel meer op een tijd. Mijn scherpste tijd staat op 1 uur en 22 minuten, deze keer ga ik voor 1 uur en 25 minuten. Dat moet lukken. Of ik dan toch geen plaats wil noemen? De top drie zou fantastisch zijn.” (lacht) (gf)

Voetbal 2de ronde Beker van België: Lokeren-Temse - Crossing Vissenaken (zondag 16.00u)

Chris Janssens en Lokeren-Temse staan voor eerste match met inzet

“Vanaf nu spelen we met een type-ploeg”

Na een voorbereiding die al bijna twee maanden bezig is, staat met de tweede ronde in de Beker van België de eerste echte match met inzet op het programma van Lokeren-Temse. Chris Janssens en zijn troepen zijn klaar voor de komst van het Vlaams-Brabantse Vissenaken.

De trainer zag zijn groep de voorbije weken een positieve evolutie doormaken. “Bij elke training en bij elke oefenwedstrijd zag ik mijn spelers stappen vooruit zetten”, zegt Janssens. “De resultaten waren dan ook van ondergeschikt belang. We hebben een goede tweedaagse stage doorgemaakt, ook de laatste oefenwedstrijden tegen Londerzeel en Dender waren heel leerrijk. Want je mag er zeker van zijn dat we de volgende maanden niet alleen heel wat supergemotiveerde tegenstanders zullen krijgen, ze zullen tegen ons ook geen opendeurdag houden.”

Janssens is tevreden over de kern die hij tot zijn beschikking heeft. “Al



Chris Janssens: “Iedereen weet dat er veel druk zal zijn.” FOTO GEERT DE RYCKE

was het natuurlijk wel een domper dat Niels Elewaut in de eerste oefenwedstrijd al meteen uitviel en voor maanden onbeschikbaar is. Niels had een van de sterkhouders van deze ploeg moeten worden. Maar het bestuur heeft zeker inspanningen gedaan. Met Toon Janssen heb-

VOETBAL

VRIENDSCHAPPELIJK

Oppuurs - VV Duffel (zaterdag 18.30u)

Eersteprovincialer FC Oppuurs krijgt zaterdagmiddag om 18.30 uur voor zijn eerste wedstrijd in de Beker van Antwerpen het bezoek van tweedeprovincialer VV Duffel. (lce)

KAJAK

PALLIETERTOCHTEN

Koninklijke Kano Club Lier organiseert zaterdag en zondag Lier de jaarlijkse Pallieterochten. Op zaterdag wordt de afstand Booschot-Lier gevaren, zondag trekken de deelnemers richting Duffel. (gf)

PAARDENSPORT

INTERNATIONALE

DRESSUUR ZANDHOVEN

Jorinde Verwimp geselecteerd

Jorinde Verwimp (Charmer) uit Wiekevorst werd bij de seniores geselecteerd voor de internationale dressuurwedstrijd die van 10 tot en met 14 augustus plaatsvindt in Zandhoven. Angelina Hermans (Djamila en Macho) uit Lier treedt met twee pony's aan bij de ponyruiters. (jh)

WIELRENNEN

ARTIC RACE OF NORWAY

Cedric Beullens

hele dag in de aanval

Cedric Beullens reed gisteren in de tweede rit van de Artic Race of Norway de hele dag mee in de aanval, maar moest in de finale passen.

“Op de voorlaatste klim moest ik afhaken wegens krampen. Samen met Oliver Naesen, die ook mee was in de vlucht van de dag, moest ik de anderen laten rijden, om uiteindelijk in de staart van het peloton over de meet te bollen”, aldus de renner van Sport Vlaanderen-Baloise. (lce)

ben we aan kracht gewonnen op het middenveld, Youssef Boulaouali zal aanvullend voor meer zuurstof zorgen. Alleen lag hij wel bijna een jaar stil en moet hij eerst conditioneel nog een pak groeien vooraleer hij zijn rol kan opnemen.”

Toch wil Janssens in de bekerwedstrijd van zondagmiddag tegen de Vlaams-Brabantse derdeprovincialer Crossing Vissenaken niet met een experimenteel elftal voor de dag komen. “De keuzes zijn gemaakt. Ik heb de spelers vorige week al gezegd dat ik nu naar een type-ploeg zou evolueren en niet meer om de haverklap spelers zou inzetten. Iedereen in de groep weet wat het plan is, iedereen weet ook dat er druk zal zijn, maar we zijn ervan overtuigd dat we er met z'n allen zullen in slagen om de fans weer massaal naar Daknam te lokken.”

Hervé Telen en Barry Sadou hebben last van een lichte verrekking en zijn twijfelachtig. Youssef Boulaouali mist nog matchritme om inzetbaar te zijn. (ive)