

2e Senioren Competitie

Geplaatst door erik op 19 Mei 2008 - 22:59



Zondag 18 mei was het weer zover, de tweede competitie voor de senioren was dit keer in Dronten. Op een baan die net een half jaar geopend was, mocht AVW weer laten zien wat het kan. Met dit keer slechts een kleine delegatie bij zowel de mannen als de vrouwen. Met de familieweekenden en de aankomende examens was het even puzzelen voor de ploegleiders, maar uiteindelijk waren toch alle onderdelen weer ingevuld. Een compliment voor Cindy, die zich dit keer heeft "opgeofferd" voor de vrouwen om de 3000m gevuld te krijgen. En voor Sven Visser, die 's morgens pas wist dat hij ging polsstokhoogspringen en dan toch over de lat op de mat wist te komen. Beide hebben zich met hun prestatie ook nog eens in de allertijden ranglijsten van AVW weten te scharen.

De vrouwen

Voor de vrouwen is het een spannende strijd om, net als vorig jaar, de finale te bereiken. Als je bij de eerste 12 ploegen landelijk zit na 3 wedstrijden ben je geplaatst voor de finale. Na wedstrijd 1 stonden de vrouwen 13^e, dus zij hopen een plekje te kunnen stijgen. De loopnummers bij de vrouwen gingen erg goed, er waren meerdere atletes die helaas net niet hun PR verbeterden, maar er wel heel dicht bij kwamen en dat met een hele harde tegenwind op het laatste rechte stuk. Esther bleef op de 800m slechts 1 seconde boven haar PR en vanwege het gebrek aan tegenstand was dit wel erg jammer.



Linsie bleef op de 100m maar 2 honderdste en op de 200 maar 1 honderdste verwijderd van haar PR (13.42 en 27.85). Daphne was weer even terug van weggeweest en de 100m in de estafette ging bij haar beter dan de individuele 100m. Twee maal familie Jansen op de 400m, Sanne had dit keer meer moeite met de 400m dan in Almelo, maar Cindy snoepte weer wat van haar PR af (de zoveelste al van dit seizoen!!). Dit deed ze ook op de 3000m en aangezien het doel was om een tijd rond de 15min. te lopen en ze in 14.29min. finishte na een lekkere eindsprint, belooft dit nog wat voor de rest van het seizoen. Femke mocht voor het eerst van haar leven een 400m horden lopen, dit ging verassend goed en ze liep 67.98 wat een PR en CR opleverde. Ook Kim was weer terug van weggeweest en stond op hoogspringen, helaas bij de 1.40 gleed ze uit en raakte de lat, waardoor het bij dit onderdeel voor haar over was. Met een flinke bult en hoofdpijn heeft ze voor de ploeg daarna nog speer geworpen en met een worp van 19.57m was dit gezien de omstandigheden een aardige worp. Femke had haar hss-spikes

maar eens uit de kast gehaald, wat resulteerde in een verassend nieuw PR van 10.78m. Esther ging na de 800m verspringen. Dit ging helaas niet zo goed als ze hoopte maar ze werd op dit onderdeel toch 3^e (en op 1 cm achter de nr 2). De andere werponderdelen werden door dezelfde personen gedaan als bij de eerste wedstrijd. Helaas ging het deze keer bij kogel minder als wedstrijd 1, zowel Aafke als Jasmijn konden de kogel niet raken zoals ze gehoopt hadden. Sanne wist met de discus wel net verder te werpen en kwam tot 24.02m. Landelijk staan de vrouwen nu 17^e er is een hele verschuiving gekomen, want nummer 22 t/m 9 staan op een zodanige afstand van elkaar dat zij allemaal nog kans maken op een plekje bij de eerste 12. Spannend dus!

De mannen

Sinds vorig jaar mogen er bij de seniorencompetitie ook B-junioren mee doen waar de mannenploeg dit jaar erg blij mee was. Want vooral deze wedstrijd bestond de ploeg uit veel B-junioren. Dat ze met een zo jonge ploeg zich aardig weten te handhaven in de landelijke stand is erg goed. Na deze wedstrijd staan ze landelijk 30^e van de 75



ploegen die meedoen!

De mannen hadden blijkbaar iets meer last van de wind met het sprinten, want de tijden bleven iets verder van de PRen dan ze waarschijnlijk gehoopt hadden. Sander liep de 200m en de 400m net iets langzamer dan de vorige keer en was dus ook niet echt tevreden. Bart liep na 1 training de 400mhorden, de hordenpassage blijkt dan toch best lastig te zijn als je verzuurd, maar hij bracht het er toch goed van af en liet nog een paar mensen achter zich met een PR-tje. Op de 200m had hij erge pech, de tijdwaarneming had het begeven. Er mocht overgelopen worden maar na al een 400hrd en 200 in de benen heeft hij hier van afgezien (geen tijd voor hem). Michael had gehoopt sneller te zijn op de 100m (12.34) maar met een tegenwind van 2m/s mocht het niet zo zijn. De wedstrijd begon met een onverwacht polsstok springen voor Sven. Met wat aanwijzingen van Frank en Erik mocht Sven beginnen. Tijdens het inspringen ging het wat beter dan tijdens de wedstrijd en de 2m van vandaag moet volgende week zondag tijdens de B-competitie verbeterd kunnen worden. Vlak erna liep hij de 400m en dat blijkt soms een moeilijke afstand om in te schatten hoe je deze moet indelen. Met 59.25 liep hij een PR maar dit moet zeker nog harder kunnen. Robin nam het hoogspringen voor zijn rekening en noteerde een goede sprong van 1.65m. Daarna mocht hij 1500m lopen, 4.43.31 werd zijn tijd. Niet ontevreden maar hij had gehoopt op een snellere tijd. Hopen dat er de volgende keer iets minder wind staat. Nick mocht verspringen, helaas is een wedstrijd anders dan een training en met de harde wind was het lastig springen. De afstand was ook een stuk minder dan wat hij kan, volgende keer beter. Erik Spaan heeft zowel bij kogel als bij discus de wedstrijd gewonnen, discus liep technisch wel aardig maar de routine was er nog niet. Dit zelfde gold eigenlijk ook bij kogel, na dit jaar weer terug te zijn bij de draaitechniek, was het weer even zoeken. Na de wedstrijd hebben we met een grote groep bij Sebil gegeten, ook dit was erg gezellig. Eens kijken wat we over 3 weken bij de 3^e wedstrijd weer kunnen neerzetten en of de vrouwen dan de finale gaan halen.

[Overige uitslagen](#) en [Foto's](#)

Femke