Goede prestaties Koen de Jong op NK C-junioren

Geplaatst door vincent op 25 Aug 2008 - 20:25

Afgelopen weekend organiseerde AAC de Nationale C-spelen op haar eigen baan in Amsterdam. Dus niet in het Olympisch stadion, zoals andere jaren, maar op de mooi gelegen en sfeervolle accommodatie in Amsterdam West. Koen de Jong was helaas de enige vertegenwoordiger van AV Wijchen. Na een lange periode van blessureleed en vakantie was dit NK voor Koen weer zijn eerste echte wedstrijd. Hier moest hij zich meteen meten met atleten van landelijk nivo. Dit ging de eerste jaars C-junior alleszins goed af.

Op de eerste dag deed hij mee op de 100 meter horden. Met zijn in de serie gelopen tijd van **15,08** sec. bleef hij nog net boven zijn PR en plaatste hij zich ruim voor de halve finale. In deze halve finale kwam hij totaal verkeerd uit en moest tot 3 maal toe de horde met zijn verkeerde been nemen. Dit alles zorgde voor een stokkende race en een tijd van **15.63** sec. Een tijd die niet voldoende was voor een plaats in de finale.
De tweede dag, zondag, begon voor 50 deelnemers de kwalificatiereeks Verspringen. Koen ging direct goed van start. Ondanks zijn spierpijn van de vorige dag sprong hij naar een nieuw PR en daarmee ook een nieuw ***clubrecord***: **5,61m**. Met deze afstand plaatste Koen zich mooi als zevende voor de wedstrijd, waar slechts 12 atleten aan mee mochten doen.
Direct na de kwalificatieronde verspringen moest Koen aan de start verschijnen van de 100m sprint. Hier zat hij in de serie met 2 supersnelle jongens die met tijden onder de 12 seconden eerste en tweede werden. Koen liep naar de derde plaats in deze serie, maar wist zich met zijn tijd van **12,74** sec. nog net bij de tijdsnelsten te plaatsen voor de halve finale, later die dag.
Bij de wedstrijd verspingen was de eerste sprong van Koen een uitstekende poging. Zo op het oog landde hij tegen de 6-meter grens aan. Helaas plaatste hij zijn voet 1 cm over de balk en werd de sprong, geheel terecht, ongeldig verklaard.
Direct na deze sprong moest Koen zich melden voor zijn serie in de halve finale Sprint. Dit was dus geen ideale voorbereiding. En dat bleek ook wel. Met zijn tijd van **13.00** sec. bleef hij ruim onder zijn kunnen en plaatste hij zich natuurlijk niet meer voor de finale.
Direct na zijn 100m sprint moest Koen zich haasten om zich te melden voor zijn tweede poging Ver. Hier kon hij direct voor aanlopen. Dat pakte natuurlijk niet goed uit. Ook deze poging was ongeldig. Zijn derde poging was daarom op "safe" gesprongen. Maar de **5,37m** die hij hiermee sprong was niet toereikend om de laatste 3 sprongen met de 8 finalisten mee te mogen doen.

Al met al kijkt Koen tevreden terug op zijn wedstrijd. Een wedstrijd waar op erg hoog nivo werd gepresteerd. Zie hiervoor ook de uitslagen. Als eerste-jaars C-junior moest hij vooral tweede jaars C-junioren voor laten gaan. Koen kijkt daarom nu al uit naar de C-spelen van volgend jaar.