

Eremetaal voor C-junioren Koen, Manon en Merel

Geplaatst door vincent op 05 Jul 2009 - 23:00



Afgelopen zaterdag, 4 juli, was het dan zo ver. Eindelijk waren daar de Open Gelders Overijsselse Kampioenschappen op de atletiekbaan van AC TION in Enschede. AV Wijchen werd vertegenwoordigd door de C-junioren Merel Kramer, Debra Mom, Simone Hendriks, Manon Tongerlo en enige jongen Koen de Jong. De medaille-oogst na afloop van de wedstrijd was 1 gouden, 2 zilveren en 1 bronzen medaille. Een historische prestatie van deze talentvolle AVW atleten.

Overhalen

Nog voordat het buitenseizoen begonnen was had Koen de Jong deze wedstrijd (de OGOK) al op zijn wedstrijdkalender gezet om zich hierop te focussen. Bij de meisjes had de deelname veel meer voeten in aarde. Rick, hun trainer, heeft maandenlang op de meiden ingepraat om ze over te halen zich in te schrijven voor deze regionale finale. Met hun prestaties van de afgelopen jaren hoorden zij hier zeker op thuis.

Rick had al bijna de moed opgegeven toen de meiden op het allerlaatste moment bekend maakten dat zij alsnog aan deze wedstrijd mee zouden doen. Tot zijn grote spijt kon Rick zelf dit heuglijke feit niet âlfeâ bijwonen. Juist deze zaterdag had hij 1 van zijn laatste AT-Trainercursusdagen.

Hordenseries

Simone Hendriks beet de spits af voor AV Wijchen met de eerste series van de 80 meter Horden. Hierin finishte ze kort achter de winnares in een nieuw persoonlijk record van 12,51 seconde. Hiermee plaatste ze zich als zesde voor de finale later op de dag.

Koen de Jong had korte tijd hierna zijn serie 100 meter Horden. Een paar weken eerder vestigde hij hier op dezelfde baan een nieuw clubrecord op dit onderdeel. Met zijn winnende eindtijd van 14,27 sec. haalde hij daar nu weer 2 tienden vanaf en plaatste zich als eerste voor de finale later op de dag.

Verspringen

Manon was ondertussen begonnen bij het Verspringen. Speciaal voor deze wedstrijd had ze een paar keer meegetraind met de âspecialistentrainingâ. Helaas heeft dit niet mogen baten. De omstandigheden â snikhete zon en een sterke draaiende wind â maakten het springen erg lastig. Ze kreeg de aanloop en daarmee een goede afzet niet onder controle. Uiteindelijk betekende haar verste sprong van 4,79m nog altijd een verdienstelijke zevende plaats. Maar er had meer ingezeten.

Ook Koen had het lastig bij het verspringen. Vol vertrouwen na zijn prestaties van de afgelopen weken had hij dezelfde aanloopafstand van zijn recordsprongen aangehouden. Zijn eerste twee sprongen echter waren wel ver maar beiden ongeldig. Zijn derde en laatste sprong moest toen zeker geldig zijn wilde hij met de laatste 8 finalisten door kunnen gaan. Met een âveiligeâsprong naar 5,77m lukte hem dit. Deze afstand verbeterde hij in de laatste 3 sprongen slechts 1 keer naar 5,82m. Het betekende echter nog altijd een mooie zilveren medaille achter de

aanvoerder van de nationale ranglijst Kjell Wolters van AV PEC 1910.

Flying angels

De 'flying angels' ofwel de hoogspringsters van AV Wijchen zijn Merel Kramer en Debra Mom. Beiden hadden zich slechts op 1 onderdeel ingeschreven en dat was hoogspringen. De wedstrijdorganisatie had een partytent geïnstalleerd waaronder de hoogspringers een welkome plek hadden tegen de verzengende zon. Zowel letterlijk als figuurlijk kwamen beide dames uit de schaduw. Zij streden lange tijd mee. Debra strandde uiteindelijk op 1,51m en behaalde met haar 1,48m een persoonlijk record en een zevende plaats. Merel vocht een spannende strijd om de podiumplaatsen uit met nog 3 andere meiden. 1,57m was uiteindelijk de beslissende hoogte die de dames moesten overschrijden. Merel miste deze hoogte in haar drie pogingen telkens op een haar na. 1 meisje slaagde uiteindelijk in haar derde poging en behaalde de eerste plaats. Het aantal gemaakte foutsprongen moest uiteindelijk de verdeling bepalen tussen de drie 1,54m-springsters. Merel belandde hierdoor op een bronzen plek.

Sprint

Pas laat in de middag hadden Manon en Simone hun tweede onderdeel deze dag: de series 80m sprint. Zowel Manon als Simone plaatsten zich souverain voor de finale. Manon deed dit als tweede geplaatste op eenhonderdste achter de tijdsnelste. Dit belooft dus een spannende finale te worden.

Hordenfinales

Koen moest zich rechtstreeks van de prijsuitreiking voor het verspringen haasten naar de start voor zijn hordenfinale. Deze finale zag er niet alleen op papier spannend uit. Ook de race zelf was erg spannend. Koen startte uitstekend en wist zijn voorsprong tot het einde toe nipt te behouden. Zijn **gouden** tijd van **14,22** sec. betekende nog weer een verbetering van het **clubrecord** en een derde plaats op de nationale ranglijst. Dit moet hem vertrouwen geven voor de nationale kampioenschappen vlak na de zomervakantie op 22 en 23 augustus in Amsterdam.

Sprintfinale

Helaas heb ik de late sprintfinale van de meiden niet meer kunnen bijwonen. De uitslag op de website dezelfde avond nog maakte duidelijk dat Manon daar de zilveren medaille had gewonnen en Simone ook hier een vijfde plaats bemachtigd had.

Al met al dus een succesvolle dag voor AV Wijchen en nu maar hopen dat de meiden de smaak te pakken hebben en zich inschrijven voor de nationale C-spelen eind augustus in Amsterdam. Ook hier immers kunnen zij hoog eindigen.

Voor alle uitslagen: [klik hier](#)