

# Op zoek naar de balans

## Theo van Kooten troeft in Vlist Jaco de Groot af

**VLIST • Polsstokspringer Theo van Kooten troefde Woerdenaar Jaco de Groot zaterdagavond op zijn thuishans in Vlist af met slechts een verschil van vier centimeter: 18.86 om 18.82 meter. Junior Wilco van Amerongen uit Benschop sprong het verst. Hij reikte tot 19.09 meter.**

**WIM KROONE**

De springers van de polsstokbond Holland zijn hun grenzen aan het verleggen. De carbon stokken worden bewust verder in het water neergezet. Hollands beste fierljepper Jaco de Groot is nog zoekende. Om de strijd met de Friezen aan te gaan zijn sprongen boven de 21 meter nodig.

Het experimenteren met de gewaagde techniek leverde zaterdag flink wat natsprongen op. De Groot startte met een plons in het koude slootwater. „De stok staat nu een meter verder van de schans, waardoor Jaco nu een afstand van tweeëneenhalve meter moet overbruggen, voordat hij de stok grijpt,” vertelt zijn begeleider Pieter Hielema uit Kockengen, die zelf nog bij de senioren springt. „Het kost meer kracht om de polsstok in balans te brengen en om de eerste klimslagen te maken. We trainen hier twee keer per week op in Linschoten en tijdens de wedstrijden moet de juiste balans tussen zijn snelheid, kracht en techniek gevonden worden. Dit

kost tijd, maar we gaan ervoor.”

In zijn derde poging zette Jaco de Groot een sprong van 18.82 meter neer. Even daarvoor had Theo van Kooten de winnende seniorenafstand (18.86 meter) neergezet. De Vlistenaar nam pas in de finale het risico om de stok verder weg te zetten, wat hem een nat pak opleverde. Op de derde plaats eindigde Bastiaan de Bruijn (Lopik), die tot 17.28 meter kwam.

### VAN ROOIJEN

Bij de dames triomfeerde Dymphie van Rooijen uit IJsselstein in haar laatste poging met een fraaie sprong van 16.35 meter, een half metertje onder het nationale record, maar nog altijd verder dan de beste Friezin. Mocht het de Hollandse topklassers niet lukken de Friese krachtpatsers te benaderen - Bart Helmholt uit Burgum sprong zaterdag in Buitenpost al verder dan 20 meter -, dan geeft de ontwikkeling bij de Hollandse junioren voldoende hoop. Kruiswijk Bokaalwinnaar Wilco van Amerongen, die al eens 19.45 meter sprong, heeft veel aan kracht gewonnen en springt wekelijks verder. Ook hij zet zijn stok verder dan voorheen. In zijn kielzog volgde Rian Baas uit Oudewater, die met een afstand van 18.51 meter de tweede plaats voor zich opeiste. Zijn persoonlijk record staat zelfs op 19.78 meter. In de jongenscategorie was Jens Vlasveld uit IJsselstein de beste: 16.13 meter.

**Veteraan Pieter Hielema werkt met Jaco de Groot aan de verandering van diens techniek.**

FOTO PIM MUL

