

'Deze sport is een levenswijze'



Liesbeth de With: „Toen Jaco Nederlands kampioen werd, vroeg hij mij ten huwelijk.“

FOTO FRANK DE ROO

WOERDEN

Liesbeth de With heeft nog voldoende ambitie. De polstokverspringster uit Woerden wil dit seizoen als het even kan over de zestien meter springen. Of ze ooit, zoals in 2008, kampioen van Nederland zal worden, is nog even afwachten.

BART BAKKER

Liesbeth de With staat momenteel op de vierde plaats in het klassement van de Polstok Bond Holland (PBH), bestaande uit de provincies Utrecht en Zuid Holland. En ze wil verder stijgen.

Voor De With staat binnenkort een aantal grote wedstrijden op het programma. „Mijn missie dit seizoen is om de zestien meter-grens te halen“, aldus de zaterdag 28 jaar geworden De With, die al enige jaren op topniveau springt.

In 2008 werd de Woerdense kampioen van Nederland. Een paar jaar geleden was ze nog de nummer twee. Na een lastige periode, waarin De With moeite had om aan te klampen bij de jonge meiden, kwam ze steeds vaker terug op haar oude, hoge, niveau. De landstitel is anno 2016 voor haar dan ook beslist geen onmogelijke zaak. „Toch hangt het er altijd vanaf wie tijdens de onderlinge wedstrijden een goede en een slechte dag heeft“, stelt De

With vast. „Ik heb eerst mijn focus op die zestien meter- grens gericht. Ik train hier hard voor.

Polstokverspringen is een combinatie van kracht en techniek. De kunst is om zo snel mogelijk naar de stok toe te rennen en deze vervolgens goed beet te pakken. Hoe harder je rent, hoe lastiger zoiets is. Daarna moet je ook zo vlug mogelijk omhoog klimmen. Hoe meer kracht je hebt, hoe beter dit gaat. Aangezien ik de afgelopen winter veel aan krachttraining heb gedaan, verwacht ik dat dit onderdeel in mijn voordeel werkt.“

Zand

Hoe hoger De With kan klimmen, hoe verder ze uiteindelijk in het zand belandt. „Daar gaat het om“, erkent ze. „Vaak is het ook werk van seconden. Juist daarom is het belangrijk dat je zo hoog mogelijk op de stok zit. Dan moet je jezelf zo ver mogelijk van de stok zien af te duwen bij de uitsprong. Het moeilijke aan deze sport is om al deze facetten in amper tien seconden tijd zo goed mogelijk uit te voeren. Als je bijvoorbeeld te langzaam loopt, of te scheef inspringt, dan gaat dit ten koste van je prestatie.“

„Twee jaar geleden ben ik overigens gaan voetballen“, vervolgt De With. „Dit is weliswaar een opvallende combinatie met het polstokverspringen, maar ik ben hierdoor wél fitter en sterker geworden. Je wordt er ook soepeler door. Mede hierdoor werden mijn prestaties beter.“

De With is van beroep docente op de VMBO-school, het Wellant College in Montfoort om precies te zijn. Tevens heeft ze met een vriendin een eigen bedrijf genaamd 'De Maakfabriek Woerden', waarin creatieve workshops met een technische vaardigheid zoals hout en metaal worden gegeven. „Ik kan mijn baan en deze activiteiten

prima met het polstokverspringen combineren“, vertelt De With. „Op deze wijze heb ik mijn drukke leven op een plezierige manier ingedeeld.“

Daar komt bij dat de Montfoortse docente alweer vijf jaar is getrouwd met Jaco de Groot, die ook in het polstokverspringen actief is. Hij heeft een Nederlandse titel achter zijn naam staan en het 'Hollands Record' van de regio in handen. „Jaco zat bij Linschoten en ik bij Polsbroekerdam“, vertelt De With. „Toen hij Nederlands kampioen was, heeft hij me ten huwelijk gevraagd. We staan wel enigszins binnen onze sport als 'het setje' bekend. Aangezien we in de zomer vrijwel iedere dag met het polstokverspringen bezig zijn, trekken we vaak samen op. We begrijpen van elkaar wat er voor komt kijken om de top te bereiken. Onze vriendengroep komt ook uit het polstokverspringen voort. Kortom, de sport is een mooie en inspirerende levenswijze geworden.“