

# Nationale C&D junioren indoorwedstrijden 2016

De top van de Nederlandse CD-junioren gaat in het indoorseizoen met elkaar de strijd aan tijdens de Nationale C&D junioren indoorwedstrijden, ook wel de C- en D-spelen indoor genoemd.



Dit jaar was er ook weer een delegatie van THOR afgereisd naar het Omnisport, de indoorhal in Apeldoorn. Er was maar een D-junior en dat was Eva van Mook (MD1). Bij de C-junioren waren het Jesse Hendriks (JC2), Jim van Mook (JC2), Marvin Lamers (JC1), Claudy Nouws (MC2), Lara van der Klugt (MC2), Amy Hasselton (MC2), Marit Waterman (MC1) en Sem Rijnders (MC1).

## D-spelen indoor – 23 januari 2016

Eva moest op zaterdag als eerste in actie komen en wel op het onderdeel hoogspringen. Voor het hoogspringen moest je je uiterlijk om 15:10 uur melden, een uur voor aanvang van het onderdeel. Maar we zijn wat eerder vertrokken zodat er voldoende tijd was om de enorme indrukwekkende indoorhal te kunnen verkennen en te kunnen genieten van de sfeer.

Na de warming-up moest Eva naar de call room, daar verzamelen de atleten zich voordat ze naar het onderdeel gaan. Een half uur later kwam de groep van de 16 beste D1-meisjes onder begeleiding naar het hoogspringen. Omdat Eva 2 weken geleden voor het eerst over de 1,45m had gesprongen waren we wel benieuwd hoe het nu zou gaan.



Ze begon op de 1,20 m en daar ging ze makkelijk over heen. Ook de hoogtes 1,25, 1,30 en 1,35 m waren geen probleem en werden in de 1<sup>e</sup> poging gehaald. Bij de 1,40m was al een groot deel van de meisjes afgevallen, er waren er nog maar acht over. Eva haalde in haar 2<sup>e</sup> poging deze hoogte en bleef met 4 andere meisjes over voor de 1,45 m. Helaas kon ze haar huzarenstukje van 2 weken geleden, toen ze wel over 1,45 m ging, niet herhalen. Met 1 foutsprong meer dan degene die op de 3<sup>e</sup> plaats stond werd Eva 4<sup>e</sup>. Natuurlijk was ze teleurgesteld, maar het is een prima prestatie!

## C-spelen indoor – 24 januari 2016

Het was vroeg in de ochtend, zo rond half acht, toen de eerste atleten, ouders en coach richting Apeldoorn gingen. Toen ze rond half tien bij de indoorhal Omnisport arriveerden konden ze niet direct naar binnen. Er was brandalarm en alle mensen in de hal moesten naar buiten en konden pas weer naar binnen nadat de brandweer alles gecheckt had. Door dit voorval werd het programma met een uur vertraagd.

### Onderdeel 800m



Bij de 800m waren er 3 series op tijd. Amy liep in de 3<sup>e</sup> serie, de snelste serie.

Direct na de start ging Amy aan kop en zorgde ervoor dat er een stevig tempo gelopen werd.

Er was een behoorlijke druk van de atleten die achter Amy liepen. Met een sprint in de laatste 40m probeerde Amy als eerste over de finish te komen. Maar in de laatste meters werd ze nog net voorbij gesneld. Met haar tijd van 2:28,24 werd ze uiteindelijk 2<sup>e</sup> en verdiende ze een mooie zilveren medaille. Deze tijd is ook een nieuw PR en een nieuw clubrecord.

### Onderdeel hoogspringen

Dit jaar waren er maar liefst 5 atleten die direct zijn toegelaten en 1 atleet die 1<sup>e</sup> reserve was. Bij de C-jongens waren het Jim en Marvin die voor een de hoogst mogelijke positie gingen, bij de C-meisjes waren het Claudy, Marit en Sem. Lara was 1<sup>e</sup> reserve, zij maakte een kleine kans om mee te doen als een van de andere deelnemers zich niet zou melden. Helaas was dat niet het geval.



Zowel Jim als Marvin begonnen om half twee met het hoogspringen, maar de C1 en C2 sprongen wel op verschillende matten. Beiden begonnen op 1,40m.

Bij Jim ging niet vanzelf, hij had zowel op de 1,45 m als op de 1,55m een 2<sup>e</sup> poging nodig. Bij de 1,60 m moest Jim alles geven om die hoogte te halen. Dat lukte dan ook pas in de 3<sup>e</sup> poging, wel een evenaring van zijn PR. De 1,65 m zat er helaas niet meer in. Jim eindigde op een gedeelde 11<sup>e</sup> plaats.



Marvin had bij de hoogte van 1,45 m enorm veel problemen. Maar na het opvolgen van de aanwijzingen van de coach lukte het hem om de hoogte in de 3<sup>e</sup> poging te bedwingen. Vervolgens ging de 1,50m in de 1<sup>e</sup> poging, zonder problemen. De 1,55m was echter te veel. Met dit resultaat eindigde Marvin op een 8<sup>e</sup> plaats.

De C-meisjes voor het hoogspringen arriveerden zo rond half drie in Apeldoorn, mooi op tijd want het hoogspringen begon om 17:00 uur. Voor deze meiden was het ook de 1<sup>e</sup> keer op zo'n grote wedstrijd en in zo'n indrukwekkende sporthal en ze waren best zenuwachtig.



Marit begon op 1,25 m en ging vrij makkelijk door tot de 1,40 m. Op die hoogte had ze echter een 2<sup>e</sup> poging nodig. Niet zo erg als je dan de volgende hoogte maar weer in de 1<sup>e</sup> poging haalt. Dat lukte echter niet. Met 3 foutsprongen hield het bij de 1,45 m echt op. Marit eindigde met deze hoogte op een gedeelde 13<sup>e</sup> plaats.



Sem begon op 1,30 m, wat vrij eenvoudig ging. Echter op de 2 volgende hoogtes had ze een 2<sup>e</sup> poging nodig. Na de aanwijzingen van de coach ging ze weer goed over de 1,45 m. Maar toen werd het wel erg spannend en lukte het niet meer om een goede sprong te maken over de 1,50 m. Met 6 andere meisjes eindigde Sem op een gedeelde 7<sup>e</sup> plaats.



Claudy ging als een speer. Met uitzondering van de 2<sup>e</sup> poging die ze nodig had op 1,45 m ging ze bij alle andere hoogtes, Van 1,25 m tot en met 1,50 m, er in de 1<sup>e</sup> poging over heen. Maar bij 1,55 m leek het wel of alle energie verdwenen was en kwam Claudy niet goed over de lat. Jammer, maar ze heeft wel haar PR geëvenaard. Dit resultaat van Claudy was goed voor een gedeelde 6<sup>e</sup> plaats.

### Onderdeel verspringen

Bij het verspringen moesten de atleten zich kwalificeren voor de finale door in de kwalificatieronde over de opgelegde limiet te springen. In de kwalificatieronde kregen ze daar 3 pogingen voor.



Marvin was vastbesloten om in de 1<sup>e</sup> poging van de kwalificatieronde de limiet te springen. Het inspringen ging lekker, hij kwam goed voor de balk uit. Marvin was zo gefocust dat hij de supporters op de tribune niet eens zag. Maar hij hield woord, na een goede aanloop en afzet landde Marvin na 5,15 m in het zand. Een nieuw PR en direct geplaatst voor de finale!

In de finale sprongen 12 atleten voor de titel. De eerste sprong van Marvin was direct goed over de 5 meter. Maar zijn 2<sup>e</sup> sprong was nog beter. In die sprong vloog Marvin naar een afstand van 5,26 m. Weer een nieuw PR!. Uiteindelijk eindigde Marvin op een 5<sup>e</sup> plaats met maar 6 cm verschil met nummer 4.

Amy moest in de warming-up ruimte haar kwalificatieronde doen. Omdat de vloer daar niet optimaal is voor verspringen waren de afstanden die gesprongen werden niet spectaculair. Met een sprong van 4,68 m kwalificeerde Amy zich als 11<sup>e</sup> voor de finale. In de finale kwam Amy tot een afstand van 4,80 m. Met deze afstand eindigde ze op een 10<sup>e</sup> plaats.

### Onderdeel 60m horden

Bij de sprintnummers waren 6 series, halve finales en een finale. Amy liep in de serie een tijd van 9,82 s. Met deze tijd kwalificeerde zij zich als 3<sup>e</sup> tijd snelste voor de halve finale.

In die halve finale ging ze iets sneller. Maar haar tijd van 9,80 s was niet voldoende om in de finale te komen.



### Onderdeel 1500m

Jesse was voor de 1500m naar Apeldoorn gekomen. Er waren 2 series op tijd. Jesse liep in de snelste serie. Er werd een goed tempo aangehouden en Jesse moest behoorlijk aan de bak. In de eerste ronden liep hij fier aan kop. In de laatste ronden ging het tempo omhoog en moest Jesse een paar atleten voorbij laten gaan. Met een tijd van 4:30,38 finishte hij op een 6<sup>e</sup> plaats.

