

Muzikaal polsstoktalent Van der Horst met sprongen vooruit

SCHOONHOVEN Polsstokverspringer Mark van der Horst (16) benaderde vorig jaar in de jongenscategorie de grens van 20 meter. De polsstokbond Holland koos onlangs de jeugdige Schoonhovenaar, die de overstap maakt naar de junioren, als Talent van het Jaar.

De Hollandse titel, die Mark van der Horst vorig jaar veroverde in Jaarsveld, lijkt het begin te zijn van een glorieuze carrière. De havo-leerling van het Schoonhovens College bracht eerder in het seizoen zijn persoonlijk record al op 19.79 meter, de tweede afstand ooit door een Hollandse jongen gesprongen.

„Ik heb ondanks alle coronaperikelen een uitstekend jaar gedraaid,” vertelt Mark van der Horst enthousiast. „In Carla Bos heb ik bij pols-

stokclub Vlist een goede trainster. Bij de junioren blijft ze mij ook begeleiden. Met de Hollandse titel op zak was ik kanshebber om de nationale titel te veroveren, maar de Fries Wisse Broekstra, die met een afstand van 20.72 meter het nationale record verbeterde, en Hidde van Dam (Linschoten) bleven me voor. Toch kan ik tevreden zijn met de winst in het Samenwerkingsklassement en mijn pr. Met het punten-totaal kom ik als tweede geplaatste springer binnen bij de junioren. Reinier Overbeek steekt er bovenuit en zal moeilijk te kloppen zijn.”

Mark van der Horst die het afgelopen half jaar een groeispurt inzette en flink aan spierkracht won, geeft zich ondanks de hegemonie van Overbeek bij voorbaat niet ge-



wonnen. Bij atletiekvereniging Avantri werkt hij onder leiding van oud-meerkamper Gerard Faay aan zijn sprintsnelheid. „Thuis heb ik mijn workouts gedaan, omdat de sportscholen nog gesloten zijn”, vervolgt Van der Horst, die staat te

trappelen om op 8 april te beginnen met het maken van sprongen vanaf de plankiers. „Mijn doelen voor 2021 zijn: het leeftijdsrecord van 20.30 meter verbeteren; als tweede eindigen in het klassement en podiumplaatsen veroveren op het

◀ **Schoonhovenaar Mark van der Horst werd onlangs benoemd tot talent van het jaar.**

FOTO LEO ERNST

Hollands en Nederlands kampioenschap.”

Een tweede hobby, waarin Mark van der Horst aan de weg timmert, is het rappen. Onder zijn artiestennaam Praight heeft hij al vijf rapnummers opgenomen, die te beluisteren zijn op Spotify. „Op school ben ik bekender als rapper dan polsstokverspringer,” merkt de muzikale sporter met songs als *Hard Werken* en *Effe afwezig* op zijn naam, lachend op. „Ik schrijf de teksten zelf en sommige nummers hebben al meer dan duizend likes. Polsstokspringen staat op nummer een. Het wedstrijdseizoen begint op 8 mei in Polsbroekerdam. De week erna springen we in Vlist. Ik ben er klaar voor.”

Wim Kroone