

Van Dam en Kramer plukken vruchten van zware wintertraining

Hidde van Dam en Tessa Kramer wonnen zaterdag in Linschoten de openingswedstrijd van het polsstokverspringseizoen in hun categorie. De Spartaanse wintertrainingen en de spierballentaal van het duo spraken tot de verbeelding.

Wim Kroone

Linschoten

Met een persoonlijk record van 21,07 meter pakte Hidde van Dam uit Montfoort in zijn laatste finalesprong de volle winst. De tweedeaars senior bleef de talentvolle Reinier Overbeek (Benschop), die in zijn eerste van vijf pogingen al 20,92 meter sprong, en Kameriker Jaco de Groot (20,84 meter) voor.

Van Dam trainde de afgelopen maanden bijna elke dag. „Jaco de Groot heeft bij hem thuis op de boerderij een trainingsaccommodatie en daar was ik vaak te vinden. Ik ben actief als fitnessinstructeur en kan op mijn werk de nodige krachttraining doen. Met mijn trainer Alex van Zutphen scherp ik mijn sprintsnelheid aan. Mijn spiermassa is flink gegroeid. Om niet te zwaar te worden, volg ik een streng dieet. Ik voel dat ik in alles beter ben geworden.”

De concurrentie is dus gewaarschuwd. ‘Good-old’ Jaco de Groot liet de finale lopen. Op ‘spierballentaal’ is de agrariër niet (meer) te betrappen. „Ik behoor met mijn 40 jaar niet meer tot de jongsten. Vijf keer hard landen in het zandbed is een te grote aanslag op mijn fysiek. Midweekse wed-

strijden sla ik over om op de zaterdag het beste uit mezelf te halen. Ik hoop, net als vorig jaar toen ik de Hollandse titel pakte, op de juiste momenten te pieken.”

Bodegraver Erwin Timmerarends (20,28 meter) en Haastrechtenaar Lucas van Eijk (20,08 meter) passeerden in het nog vroege fierljepseizoen ook de twintigmetergrens.

Tessa Kramer uit Vlist doet qua trainingsarbeid niet voor Van Dam onder. Haar winnende afstand van 17,35 meter – ruim een meter verder dan nummer 2 Joriene Baas uit Oudewater – kwam tot stand na een gedegen voorbereiding.

„Ik train op de accommodatie van polsstokclub Vlist, waar ik vlakbij woon. Krachttraining doe ik in een sportschool in

Schoonhoven en bij atletiekvereniging Gouda werk ik sprinttrainingen af. Ik was benieuwd hoe het ging, want wedstrijdsprongen onder druk kun je niet trainen. Hoe de concurrentie ervoor stond, wist ik ook niet.”

Eerst voetballen, dan springen

Achter nationaal kampioene Joriene Baas uit Oudewater, die haar seizoen rustig opbouwt, eindigde Suzanne Mulder (Vlist) op de derde plek met een afstand van 15,64 meter. De boerendochter uit Vlist speelde eerst met het vrouwenvoetbalteam van Haastrecht in Rotterdam een wedstrijd tegen VVOR. „Ik was net op tijd om nog mee te doen in Linschoten en voelde mijn benen wel. Mijn tijd komt nog wel.”

► **Hidde van Dam won de openingswedstrijd.** FOTO PIM MUL

