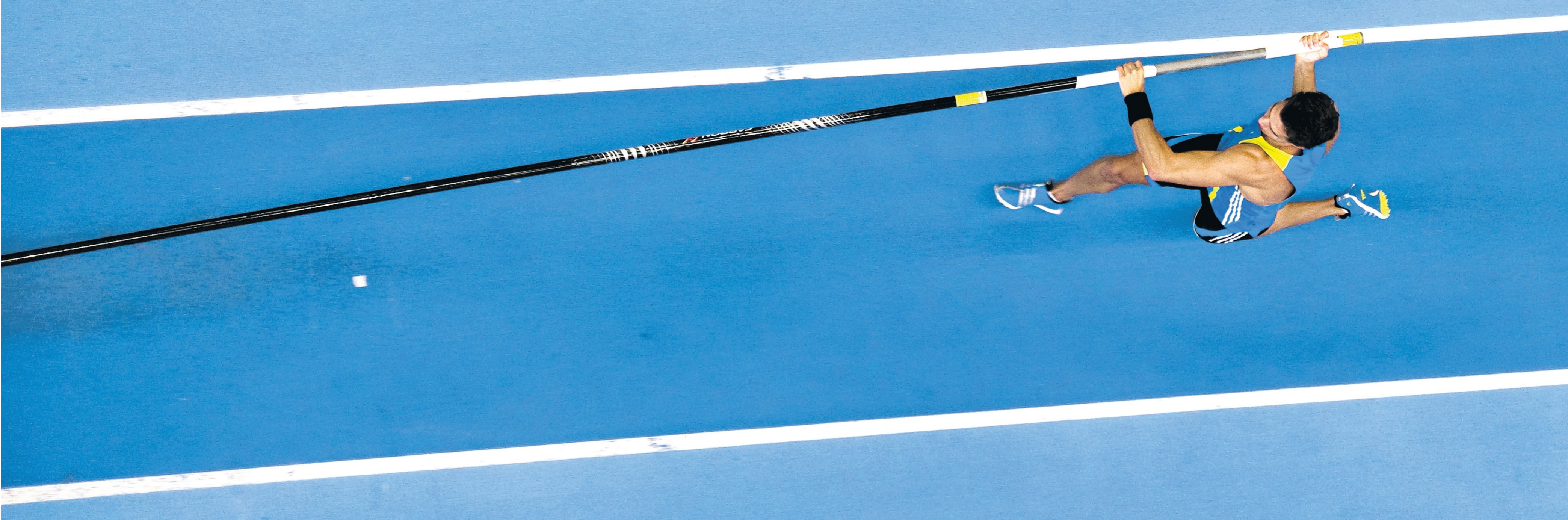




Man van 6 meter?

Als polsstokhoogspringer zou Eelco Sintnicolaas naar de magische 6 meter kunnen reiken. Maar hij blijft voorlopig liever tienkamper.

p 8/9



Eelco Sintnicolaas in volle vaart en met een nieuwe polsstok op weg naar een recordhoogte.

Foto Klaas Jan van der Weij

INTERVIEW EELCO SINTNICOLAAS, DE BESTE POLSSTOKHOOGSPRINGER ONDER DE TIENKAMPERS

En dan is het plotseling: Hup en boem naar 6 meter

Nog nooit sprong hij - met de polsstok - hoger dan 5.45 meter. Maar in de training, tijdens een lunchuurtje op maandag, ging Eelco Sintnicolaas richting een recordhoogte van 6 meter.

Door **Mark van Driel**

De lat ligt op zes meter. Zes meter! De coaches genieten. De trainingsmaten kijken langs de kant van de baan gespannen toe. De vriendin houdt haar adem in.

Eelco Sintnicolaas staat even verderop in de vrijwel lege atletiekhal van Apeldoorn klaar voor de hoogste sprong van zijn leven, met een polsstok die hij een half uur geleden voor het eerst gebruikte. Hij heeft slechts een vaag idee van de positie van de lat. Hij moet van zijn coaches hoog springen zonder zich om de hoogte te bekommeren.

Zes meter. Het is hoger dan de dakgoot van een nieuwbouwwoning. Het is negentien centimeter boven het Nederlands record en twintig centimeter hoger dan Rens Blom in 2005 moest springen om wereldkampioen te worden. En het is exact driemaal zo hoog als de hoogste sprong van Sintnicolaas zonder polsstok.

Sintnicolaas staat met zijn stok van vijf meter vlak naast een handvol werkmannen en hun heftrucks. Zij bouwen de hal om tot een stadion voor de NK indooratletiek.

Vince de Lange, de hoofdtrainer van Sintnicolaas, heeft al zijn charme in de strijd moeten gooien om te mogen trainen tijdens de verbouwing. Het mocht, tijdens de lunchpauze. Die is net voorbij.

De heftruck loopt weer. De mannen zijn in de weer met vloerdelen en werpen slechts af en toe een achteleze blik op de 23-jarige atleet, die vorig jaar bij de EK atletiek tweede werd op de tienkamp. Dat was een

Beste outdoorprestaties polsstokhoogspringen

Sergei Boebka	6,14 m	1985
Steven Hooker	6,00 m	2008
Maksim Tarasov	6,05 m	1997
Dmitri Markov	6,05 m	1998
Brad Walker	6,04 m	2006
Okkert Brits	6,03 m	1995
Jeff Hartwig	6,03 m	1998
Igor Trandenkov	6,01 m	1996
Tim Mack	6,01 m	2004
Jevgeni Loekjanenko	6,01 m	2008
Renaud Lavillenie	6,01 m	2009

Nederlander nog nooit gelukt.

Sintnicolaas is de beste polsstokhoogspringer onder de tienkampers. Maar zes meter? Slechts zeven atleten hebben die magische barrière in een atletiekhal genomen, onder wie wereldrecordhouder Sergei Boebka (6.15).

Zelfs specialisten wagen zich in de training zelden aan de hoogte, zegt Georges Friant. Hij is de voormalige trainer van Rens Blom en hulptrainer van Sintnicolaas. Hij heeft de lat stiekem op zes meter gelegd en verheugt zich op wat komen gaat. Het persoonlijke record van de Apeldoornner is ruim een halve meter minder: 5.45 meter.

‘Kom op Eelco’, schreeuwt coach De Lange. Hij tempert de hoge verwachtingen langs de kant, zonder dat zijn atleet het horen kan. ‘Hij gaat de lat zwaar raken. Als hij überhaupt eroverheen gaat, is het bizar goed.’

Sintnicolaas maakt een paar huppelpassen vooruit, tot een witte sticker op de vloer. Dan gaat het gehuppel over in een snelle sprint van veertien passen. De stok verdwijnt

in de metalen steekbak van 15 bij 22 centimeter, beukt tegen de stootwand, buigt vervaarlijk door en zwiept de atleet dan de lucht in.

Hij vliegt razendsnel in de richting van de *Volkskrant*-fotograaf, die zich in de nok van de sporthal heeft verschanst. Dan plaatst hij zijn voeten tegen de lat zonder er over heen te gaan. De lat, die bij trainingen bestaat uit een elastieken koord met plastic buisjes erom heen, danst

‘Het vergt geduld. Dat is menteel heel moeilijk. Maar hij het kan het wel’

.....

wild heen en weer terwijl Sintnicolaas naar beneden suist. Hij ploft in de mat en kijkt ontvredden.

Hij wil nog een keer.

Sintnicolaas doet slechts twintig tot dertig polsstoktrainingen per jaar. Dit is zijn derde deze winter. Via sprongen naar 5.50 en 5.70 is hij,

zonder het te weten, uitgekomen op zes meter.

Met tien onderdelen op zijn trainingsprogramma is de tijd voor zijn beste onderdeel beperkt. Meer trainen is ook niet zinvol, denken hij en De Lange. Hij moet zich zien te verbeteren op mindere onderdelen dan hoogspringen en kogelstoten om bij de Olympische Spelen van Londen (2012) kans te maken op een medaille.

Bovendien, polsstokhoogspringen gaat hem gemakkelijk af. Het ligt hem zo goed dat velen hem hebben aangeraden de tienkamp vaarwel te zeggen en te kiezen voor specialisatie. Hij luistert beleefd naar de welgemeende adviezen, al heeft hij er zo langzamerhand genoeg van. Hij vindt tien disciplines simpelweg leuker dan één.

Sinds zijn EK-medaille bespeurt hij iets meer begrip voor zijn keuze, zelfs bij oud-wereldkampioen Rens Blom. Sintnicolaas: ‘Vroeger zei hij: voor een polsstokhoogspringer ben je een goede tienkampenr. Nu zegt hij: voor een tienkampenr spring je goed polsstokhoog.’

Bij de EK gebruikte Sintnicolaas nog oude stokken van Blom. Die ligt nu in de schuur. Sinds enige tijd beschikt hij over de elitestokken van het Britse merk *Pacer*. Alleen wereldtoppers springen met dat de zwart-grijze carbonstokken van dat merk. ‘Negen van de tien polsstokspecialisten springen met *Pacer*. Ze zijn heel gewild’, zegt De Lange.

De stokken waren een forse investering voor Sintnicolaas, die ondanks zijn topprestaties zuinig aan moet doen. Hij woont bij zijn ouders en rijdt met de auto van zijn moeder. Een stok kost 800 euro. Hij kocht er met financiële steun van de Atletiekunie aanvankelijk tien, maar hij heeft er onlangs al weer twee bijbesteld. Hoe zwaarder en stugger de stok, hoe hoger een bekwame atleet kan springen.

Sintnicolaas dacht dat de stokken lichter en dunner zouden zijn dan die van Rens Blom. Dat viel tegen. De stugste stokken van *Pacer* zijn bijna net zo dik als zijn oude. Dat vindt hij lastig. Hij heeft geen grote handen. Als hij tijdens een wedstrijd moe wordt, heeft hij soms het gevoel dat de stok uit zijn handen glipt.

De *Pacer*-stokken vergen een ander springtechniek door hun stugheid. De oude stokken bogen gelijkmatig. Deze buigen eerst stroef, geven dan snel mee, en strekken zich dan explosief. Sintnicolaas: ‘Hij buigt eerst

moeizaam, en dan is het plotseling hup en boem.’

De tienkampenr zoekt nog naar de juiste timing van zijn nieuwe stokken. Hij moet zijn zintuigen een beetje bedriegen. Hij heeft de neiging om met de stok mee omhoog te bewegen, omdat de lat nu eenmaal hoog boven hem ligt. Maar om daar te komen, moet hij juist het tegenovergestelde doen.

Hij moet zo lang mogelijk vooruit zien te bewegen, alsof hij op volle snelheid onder de lat wil door rennen. De stok werkt als een boog, met de atleet als pijl: eerst veert hij mee, dan schiet hij terug in de rechte stand.

De Lange: ‘Het is een volledig tegennatuurlijke beweging. Je moet beneden blijven om omhoog te komen. Het vergt geduld. Dat is mentaal heel moeilijk. Maar hij kan het wel.’

Als Sintnicolaas weer begint aan zijn aanloop heeft hij de zes meter al tweemaal gemist. Dit is de laatste sprong volgens zijn trainer. Zijn schouder schampt een werkman, maar hij rent door.

Weer schiet hij verrassend snel omhoog, zo snel dat de ervaren *Volkskrant*-fotograaf in de nok van het dak ondanks zijn geavanceerde camera moeite heeft een scherp beeld te krijgen. Opnieuw raakt hij de lat. Tijdens zijn val roept hij tegen

zichzelf: ‘Spring dan jongen’. Vanaf de mat gooit hij stok bozig van zich af, alsof het een speer is.

Hij wil nog een keer.

Sintnicolaas leerde polsstokhoogspringen als 14-jarige puber. Zijn vader bracht hem de grondbeginselen bij. Daarna ging hij vaak met vrienden en polsstokken het bos in, om ongedwongen te rennen en te springen. De stok laten buigen was al een sensatie. Hij weet nog hoe bang hij was dat ze zouden breken.

Soms is hij daar nog bang voor. De stokken van *Pacer* willen nog wel eens knappen. Vooral de eerste sprong met een nieuwe stok is altijd spannend. ‘Iedere keer denk ik: als hij maar niet breekt’, zegt hij, terwijl

hij witte tape om zijn stok draait. Dat geeft meer grip.

Coach Friant heeft opbouwende kritiek. ‘Je denkt te vroeg aan hoogte. Je loopt niet genoeg door’, zegt hij. Kritiek uit opwinding. Toen de lat op 5.70 lag, zag hij feilloos dat Sintnicolaas met zijn heupen bijna twintig centimeter boven de lat uitkwam. Het lichaamszwaartepunt ligt net boven de heupen. Vandaar dat hij de lat naar zes meter bracht.

Coach De Lange: ‘Als de heupen boven de lat komen is nog slechts een kwestie van techniek om de sprong goed af te ronden.’

Opnieuw stormt Sintnicolaas op de lat af. Zijn benen bewegen sneller dan te tellen is. Hij plant de stok en

schiet zichzelf opnieuw de lucht in. Ditmaal haakt hij zijn voeten over de elastieken lat. Die zakt mee naar beneden als hij zijn lichaam er behendig over heen draait en omlaag valt. Een feilloze sprong was het allerminst. Met een echte lat was het onherroepelijk mis gegaan.

Sintnicolaas is weer ontvredden, maar zijn trainers glunderen. Het trainingsdoel is meer dan bereikt. Hun atleet heeft zijn grenzen verlegd. Hij is op een maandagmiddag in februari onverstoorbaar naar een recordhoogte blijven springen; tijdens een lunchuurtje, in een hal die in beslag is genomen door werkmannen en heftrucks. Dat getuigt van mentale kracht.

De Lange: ‘Je denkt toch niet dat een echte polsstokhoogspringer dit zonder zeuren zou doen?’

De stemming van Sintnicolaas verbetert zodra hij beseft dat hij naar zes meter heeft gesprongen, ruim een halve meter boven zijn persoonlijk record. Maar hij blijft er nuchter onder. Hij gaat niet naar huis met het idee dat hij zes meter heeft gesprongen. Een toekomst als polsstokhoogspringer ziet hij niet zitten. Hij blijft tienkampenr.

Hij denkt wel dat hij tijdens wedstrijden baat zal hebben bij de grensverleggende training. ‘Als ik straks over 5.40 moet, lijkt dat plotseling een stuk lager.’