



Fay Witte: „Er komen nog genoeg andere mogelijkheden om de limiet te springen.”

FOTO ORANGE PICTURES/ANDRE WEENING

Witte na voetblessure weer hoog over de lat

Natasha Smit

Spaarndam * Drie maanden lang heeft Fay Witte (16) door een ontsteking in haar voet niet kunnen hoogspringen. Meer dan een paar loopjes en wat oefeningen op de mat mocht ze niet doen. Lastig, maar daarna kwam ze wel goed terug. Twee weken geleden werd ze Nederlands kampioen hoogspringen bij de junioren en zondag eindigde ze als vierde bij het NK voor senioren.

Een ontsteking in een vetkussen onder haar voet hield Fay Witte drie maanden lang van de mat af. Ze wist niet eens precies waardoor het kwam, maar door wat gebrek aan stabiliteit in haar heupen en een stijve rug, liep Fay Witte een ontsteking aan de onderkant van haar hak op. „Het is niet door een valpartij gebeurd”, vertelde ze. „Maar ik heb wel drie maanden lang niet kunnen hoogspringen. Als ik op mijn hak terecht kwam deed dat pijn en ik kon ook niet goed afzetten.”

In de zomer deed ze nog aan het Europees Kampioenschap onder 18 mee en haalde ze met een sprong van 1,77 meter de finale. Maar daarna moest Witte drie maanden lang rustig aan doen. „Dat was frustrerend”, zei ze. „Ik kon op de training niet doen wat ik wilde doen. Ik mocht niet hoogspringen. Daarna moest ik weer in mijn ritme komen en dat voelde in het begin nog een beetje raar. Bij de aanloop voor het hoogspringen moet je op je hele voet lopen en ik loop nog teveel op mijn voorvoeten. Dat probeer ik nu te veranderen.”

De talentvolle atlete kwam na haar blessure echter sterk terug, want ze werd vorige week al Nederlands

Spaarndamse atlete traint nu ook in Duitsland

kampioen bij de junioren. „Daar sprong ik 1,77 meter en ik was blij dat ik dat weer haalde. Het was fijn om in mijn leeftijds categorie opnieuw de beste te zijn.”

Afgelopen weekend maakte Witte haar debuut op het NK Indoor voor senioren en daar eindigde ze als vierde. Ze miste net het podium, maar daar maakte de zestienjarige zich niet erg druk om. „Ik ben het kampioenschap rustig ingegaan. Ik wilde niet voor de winst gaan, maar gewoon lekker springen. Ik heb wel mijn best gedaan om meer dan 1.81 te springen en de limiet voor het EK onder 20 te halen. Ik had de lat op 1.82 meter gelegd en daar was ik ook bijna overheen totdat ik met mijn kuit de lat raakte. Ik vind het jammer dat ik het niet heb gehaald, maar er komen nog genoeg andere mogelijkheden om de limiet te springen. Met die poging heb ik wel laten zien dat ik het kan.”

Na het NK Indoor is de Spaarndamse meteen naar Duitsland afgereisd waar ze met Douwe Amels, Nederlands beste hoogspringer, en zijn trainer traint. „Ik krijg veel tips van Hans, zijn trainer. Bij de loopoefeningen en het knieheffen had hij al een hoop aanwijzingen en dan zijn we nog niet aan het hoogspringen zelf begonnen. Het is gaaf om van dat soort ervaren mannen te leren.”