

Fantastische Paralympics Hensen

Zwemmer heeft genoten met hoofdletters

SOEST Querijn Hensen kan terugkijken op geslaagde Paralympische Spelen. Weliswaar kon de zwemmer niet zijn Olympische droom voor zien van eremetaal, maar hij heeft genoten. Met hoofdletters.

Johan van Beek

In Tokio had Hensen zijn zinnen gezet op een medaille op zijn favoriete onderdeel: de 100 meter rugslag. Met derde tijd kwalificeerde hij zich in de S10 klasse voor de finale, maar daarin zetten de favorieten de turbomotor aan. De Oekraïense wereldkampioen Maksym Krypak bijvoorbeeld verpulverde zijn eigen wereldrecord: 57.19.

ZESDE EN VUFDE Hensen, die gehoopt had onder de minuut te duiken, bleef in de finale steken op 1.02.19, een tijd waarmee hij als zesde eindigde. In de beginfase van de Paralympics in Japan was Hensen in de series uitgeschakeld op de 50 meter vrije slag. Hij kwam afgelopen vrijdag ook in actie in het afsluitende onderdeel, de 4 x 100 meter wisselslag, waarbij hij als



Terug bij de Amerena in Amersfoort waar Querijn Hensen heel wat trainingsuren heeft

startzwemmer de 100 meter rugslag voor zijn rekening nam. Team NL werd vijfde op de estafette. Hensen had op zijn afstand de vierde tijd neergezet, maar vooral Paralympisch kampioen Rusland was op dit onderdeel ongenaakbaar.

SUPER GOED „Ik voelde me super goed, super fit, maar in de finale kwam het er niet uit. Ik had weinig gevoel bij het zwemmen, maar verder was het een goede race.“ Dat zei Querijn Hensen, kort nadat hij op de

Paralympische Spelen de finale van de 100 meter rugslag (S10-klasse) had gezwommen en dus als zesde was geëindigd.

DEELNAME De topsporter baalde dat hij in Tokio buiten de medailles was gevallen. Zijn pr zou goed zijn geweest voor brons, maar Hensen kon die toptijd in de finale niet evenaren. Niettemin enorm genoten van zijn verblijf in Japan en zijn deelname aan het grootste sportevenement voor minder valide sporters.

ANALYSEREN „Ik ging voor een pr en een medaille. Ik voelde me super goed. Super fit was ik, maar dat kwam er in de finale niet uit. Ik had weinig gevoel bij het zwemmen, maar verder was het wel een goede race. Nu is het analyseren en vooral genieten van het moment dat ik hier sta. Om zo'n finale te zwemmen is onwijs vet, ik was super zenuwachtig, maar daar ga ik goed op. Die mannen zwemmen zo snel. Zo tof. Ik heb dit van alle kanten mogen meemaken, ik heb genoten.“

BUBBEL Hensen heeft een reumatische aandoening. Al jaren bereidde hij zich voor op de Paralympics van Tokio. Hij trainde veel in Amerena, het zwembad in Amersfoort waar hij vele meters in het water maakte. Mede door corona leefde hij lange tijd in een bubbel en nam hij geen enkel risico om besmet te raken en daarmee zijn deelname aan de Paralympics in gevaar te brengen.

Na zo'n lange, intensieve trainingsperiode (Hensen kwalificeerde zich eind vorig jaar voor de Paralympics) breekt er voor hem nu een periode aan van rust. Overigens werd de zwemmer die zijn loopbaan begon bij De Duinkickers, gisteren alweer herenigd met zijn teamgenoten tijdens een feestdag van Team NL.

Ronald Kersten