

# Ysbrand Galama weer de sterkste



Ysbrand Galama in actie in Grijpskerk. „Ik tink dat ik goed dwaande bin.”

foto dijks Fotografie

**‘Bart springt no in stik konstanter. Hy wurdt in grutte konkurrint’**

EDWIN FISCHER

---

**Ysbrand Galama was zaterdag in Grijpskerk weer onklopbaar. Hij won de ljepperij met een mooie afstand van 20,59 meter en bevestigde daarmee zijn hegemonie.**

De even excentrieke als sympathieke inwoner van Workum werd ietwat verlegen bij het horen van het woord hegemonie. Hij leek het zelf niet eens zo in de gaten te hebben, maar feitelijk heerst hij, moest de 35-jarige ljepper toegeven.

Net als bij de vier eerdere zeges dit seizoen won Galama op de schans in Grijpskerk met overmacht. Hij had aan een goede sprong genoeg om de concurrentie ruim achter zich te laten. Galama ljepte naar 20,59. Nummer twee Bart Helmholt bleef steken op 19,92.

Toch bekende Galama – na de ruime zege van zaterdag wel zeker van de eindzege in het FLB-klassement – dat hij onder de indruk is van Helmholt. Galama: „Hy springt in stik konstanter as yn it begjin. Hy wurdt noch in grutte konkurrint.”

Helmholt zelf was niet te beroerd om hem daar fijntjes op te wijzen. „Wurdst al in bytsje bang, Ysbrand?” Waarop deze toegaf op zijn hoede te zijn. Maar ook memoreerde hij zijn eigen prestaties. „Ik tink dat ik goed dwaande bin.”

Dat zei Bart Helmholt ook, kijkend naar zijn eigen prestatiecurve. „It wurdt allegear wat konstanter. Benammen de oanloop.”

De politieman, wiens rentree in het fierljeppeloton slechts een seizoen zal duren – „dat is 100 prosint wis” – werkt toe naar één wedstrijd: het NK op 19 september op zijn thuishans in Burgum.

Helmholt: „Ik moat sizze dat ik faak tink oan de coronakrisis en de kâns dat it wer slimmer wurdt en de sport wer stillein wurdt. Dan hoopje ik dat wy dochs it NK noch springe meie, ek al is it sûnder publyk.”

Aan dat doemscenario wil Tessa Kramer nog helemaal niet denken. De 26-jarige herintredende ljeester won haar eerste dagtitel na de terugkeer in de topklasse vrouwen. Dat was op zich al bijzonder, maar dat ze dat deed met een persoonlijk record maakte de winst nog specialer.

Op 30 juni 2010 kwam de in Amersfoort wonende Kramer tot 15,39 meter. Tien jaar na dato verpulverde ze die beste prestatie ooit en kwam tot 15,88. „Ik wie net ferbaasd dat ik myn pr ferbettere. Want ik fiel my hieltyd better wurden. Ek al ha ik eins noch mar in kear as tritich sprongen. Want ik kin trochdat ik yn Amersfoort wenje gjin fierljepttrainings dwaan.”

Dat ze nu opeens ook een kanshebber is voor het winnen van de Friese titel – Kramer won tot nog toe slechts een grote titel, de NFM – deed haar wel iets. „As alles kloppet en Marrit (Van der Wal, red.) net in topdei hat, kin ik yn Winsum winne. Mar eins ha ik foarearst mar ien doel: oer de 16 meter ljepe.”

Dat ze zo makkelijk springt, heeft ze te danken aan haar fitheid. „Ik ha noch noait sa fit west as no. Dizze winter ha ik trije kear yn 'e wike by in atletykclub traint. Benammen sprinte en polsstok heechspringe. Dat betellet him dus no út”, aldus Kramer.

---