

Westert glundert, Terpstra is beteuterd

WINSUM Het contrast was groot bij het FK fierljeppen. Hanneke Westert nam glunderend de felicitaties in ontvangst. Enkele meters naast de kersverse Fries meisjeskampioene stond Jeltske Terpstra er beteuterd bij.

„It hie der gewoan yn sitten. Ik hie de pols útklimme moatten, dan hie ik oer Hanneke hinne gean”, mopperde Jeltske Terpstra op zichzelf.

De ljepster uit Tzum, door haar broer Germ vooraf nog getipt als titelwinnares, bleef nu steken op 14,70. Het was slechts goed voor brons. Hanneke Westert kwam in de finale immers tot 15,79 meter.

De Sneekse titelfavoriete troef-

de daarmee Hilde van der Weij af. De springster uit Sint Jacobiparochie was met 15,12 verrassend als beste de finale ingegaan.

Westert gaf een opmerkelijke reden voor haar succes. „Ik hie tsjin mysels sein dat it dochs wol neat wurde soe. Dat hat de druk wol by my weihelle. Want it gong daliks lekker.”

Outsider Brent Monsma werd de nieuwe jongenskampioen. Favoriet Erwin Lefferts uit Buitenpost sneuvelde al in de voorronde. Tzummarumer Monsma wees vervolgens met een al in de eerste sprong verbeterd pr van 17,00 de Burgumers Auke Jan Jilderda (16,73) en Djurre de Jong (16,33) terug.

De Groot wint met een na verste afstand ooit

Voor de elfde keer mag Jaco de Groot zich Hollands kampioen polsstokverspingen noemen. De klasbak uit Kamerik won zaterdag in Polsbroekerdam met de een na verste afstand ooit: 22,16 meter. „Het was mijn elfde titel, maar ook de mooiste”, reageerde de topspringer. „Dat ik na vijf jaar nog eens kampioen mag worden is fantastisch.” Hij kampte eerder dit seizoen met een kuitblessure die hem vijf weken aan de kant hield en had vanwege een onwillige spier in het middenrif ook de laatste anderhalve week niet gesprongen. „Dat ik dan een perfecte sprong maak die deze titel oplevert, maakt het helemaal af.”

Thea Dijkstra triomfeert op NK

ERMELO Op de Hippiade, de KNHS kampioenschappen dressuur en springen voor paarden in Ermelo, was afgelopen week het goud in de L2-dressuur voor Thea Dijkstra uit Hennaard.

Ze deed dit met de 4-jarige Friese hengst Harm fan de Koldenhool (v. Michiel 442). Op Miliane triomfeerde Julia Vrolijk uit Nunspeet in de L1-dressuur en nam Nienke Wulff met de vierjarige Nibali (v. Ferdinand) het zilver mee naar Katlijk. Vierde werd Age Flapper op Jardorette J. (v. Harley VDL) in het 1,35m springen. Eén springfout in de tweede manche kostte de Gorredijkster een hogere klassering.

In het 1,40 meter springen bleef niemand foutloos, dus werd het een barrage tussen de beste vijf deelnemers met vier springfouten. Dit pleit werd beslecht door Larissa Bijl (Deurne) op Inspector. Hilde Veenstra uit Drachtstercompagnie bezette met Gideon de vijfde stek. In de categorie 1,30 meter triomfeerde de Limburgse Senna Stroek op Funny Boy D (v. Arezzo VDL). Zesde werd Hyke Voorn uit Ruighuizen met de zevenjarige merrie Kaijalita (v. Arezzo VDL).

In Vragender (Gelderland) zeventiende Auke Feenstra uit Bontebok in de Grote Prijs (1,45m) van Lichtenvoorde met zijn merrie Izzylineke (v. Dakar VDL).

Robin Bakker wint Duitse Derby merries

BERLIJN Robin Bakker won zaterdag in Berlijn met Riet Hazelaar de Duitse Derby voor merries. De winnares verdiende 61.700 euro en wordt getraind door Dion Tesselaar.

Tesselaar had Bakker aangetrokken als gastrijder voor Riet Hazelaar. „Ik heb voor Robin gekozen, omdat hij altijd rustig blijft”, zei de trainer uit Willemsoord, wiens draver soeverein zegevierde. „Ze werd eenmaal aan de leiding wat flegmatiek, maar zette in de slotlijn weer aan”, aldus Bakker.

Zondag trad Bakker in de open afdeling aan met Usain Lobell. De vierjarige hengst uit de training van Paul Hagoort vertrok als favoriet, maar redde het net niet tegen Days of Thunder met de Duitse pikeur Thorsten Tietz.

De tweede plaats was goed voor 77.000 euro. Tesselaar stuurde Grand Ready Cash naar het derde geld.

Voor Jaap van Rijn was er in de Duitse hoofdstad een lucratieve eerste prijs van 35.000 euro met Keytothehill van trainer Arnold Mollema.

Oane Galama in een flow naar titel

TEKST EDWIN FISCHER
FOTO'S DIJKS MEDIA

Oane Galama wilde niet zomaar winnen. Nee, de 37-jarige, topfite fierljeptopper wilde toeslaan. Met een memorabele winnende sprong in Winsum kampioen worden en de sulveren pols opeisen.

„Eins bin ik al seis jier dwaande mei dizze prestaasje. Mei in supersprong it FK, de wichtigste wedstriid fan it seizoen winne. It is hearlik dat dit hjoed slagge is. It is wirklik wier genietsjen”, zei Oane Galama met een twinkeling in de ogen.

Galama pakte de winst eigenlijk al in de tweede van drie voorrondesprongen. Met een sprong die nog steeds op details beter had gekund, zo analyseerde hij zijn topsprong, gaf hij eigenlijk alle andere ljepers al het nakijken.

Slechts twee andere ljepers zouden normaal gesproken in staat moeten zijn om de 21,43 meter te overtreffen. Tweelingbroer Ysbrand, met een pr van 21,53, verprutste zelf zijn kans door niet eens de finale te halen. Fries recordhouder (21,68) Nard Brandsma had tot zaterdag als beste seizoenprestatie 20,43 staan. Een hinderlijke liesblessure speelde de Workumer dit seizoen parten, dus een topsprong zou onwaarschijnlijk zijn.

Al vond de topljepper in kwestie dat zelf niet. „In topsprong kinst altyd meitsje”, oordeelde Brandsma. „Dêr bist ervaren genôch foar. Mar it siet der hjoed krekt net yn. Oane hat de titel fertsjinne, hy wie de bêste fan ús allen.”

Na zeges in 2015 en 2016 wilde Oane Galama maar wat graag een derde Friese titel winnen. Zaterdag was het zover; met een persoonlijk record van 21,43 meter was de Hilaarder een klasse apart.

Galama nam het compliment met genoeg aan. Hij gaf zelf toe, hij leeft een beetje in een roes. Het leven lacht hem toe, niet in de laatste plaats vanwege de geboorte eerder deze maand van zijn tweede dochtertje. Galama: „Ik bin gewoan echt gelokkich, krekt wer heit wurden. Ik sit yn in flow, privé en dêrtroch ek as ljepper.”

Dat hij op zijn 37ste zijn persoonlijk record van 21,40, stammend uit 2018, verbeterde was geen verrassing. „Ik fiel my sa ferskriklik fit. Dat ik dat bin komt troch de ûntwikkeling fan mysels. Ik bin wetenskapier. Ik sjoch hieltyd nei hoe't ik better traine kin, mar ek nei myn fieding. Ik doch en betink alles sels.” Maar zeker ook zijn mentale ontwikkeling



De winnaars in Winsum: Wisse Broekstra, Marrit van der Wal, Oane Galama, Hanneke Westert, Brent Monsma.



Oane Galama is bezig aan zijn recordsprong.

“
NO KIN IK ALLES
FOLLE BETTER
RELATIVEARJE EN
EK AKSEPTEARJE

helpt hem bij beter presteren. „Doe't ik jong wie, hie ik safolle frustraasjes. No kin ik alles folle better relativearje en ek akseptearje. En fan alle lytse dinkjes yn myn sport genietsje.”

De mentale ontwikkeling is ook de basis van het succes van de laatste twee seizoenen van Marrit van der Wal. Natuurlijk won de in Eindhoven wonende Heidenskipse best wel al behoorlijk wat prijzen, maar in het seizoen 2021 en tot nog toe in 2022 is ze bij de zogenoemde 'top 3' ongenaakbaar.

Vorig jaar won Van der Wal zowel de NFM als de Friese titel en werd ze Nederlands vrouwenkampioene. De NFM pakte ze twee weken geleden wederom en zaterdag was ze ook weer een klasse apart op het FK.

In de spannendste titelstrijd van de dag ging ze als derde (15,21 meter) achter de verrassende Inger Haanstra (pr van 15,23) en Tessa Kramer (15,32) de finale in.

Van der Wal begon met 15,60 en pakte de leiding over van haar grootste concurrente. Amersfoortse Kramer, geboren en getogen in It Heidenskip, antwoordde met een prachtige 16,62. „Hiel stiekem hie ik dochts tocht dat dy sprong de winnende wêze soe”, bekende Kramer.

Maar Marrit van der Wal heeft geleerd gewoon haar ding te doen. Te genieten van een volle bult toeschouwers en vooral zichzelf geen druk meer op te leggen. Het leverde haar een sprong op van 17,87. Een schansrecord en daarmee ook een kampioenschapsrecord. En haar vijfde Friese titel met als bonus de glêzen ljepster, het kleinood voor de verste vrouwenafstand van de dag.

De emoties die meteen na haar winnende sprong loskwamen, spraken boekdelen. Eerst kreeg moeders een knuffel, vervolgens gelegenheidscoach Maureen Poiesz en daarna hing direct haar vaste coach Mare Dijkstra aan de telefoon. „Mare wie op fakânsje, mar se hat it op de tillefyzje sjoen en skille fuort.”

Het geheim in de verre sprong en dus de zege zat in haar mannen-benadering. Van der Wal: „Yn de finale ha ik de grutte pols pakt mei de langste top. As de mannen mei in pols fan 13,25 springe kinne, dan moat ik dat dochts ek kinne?” Ze bewees het en liet zien dat de houdbaarheidsdatum van haar eigen Nederlands record van 18,19 tegen het verstrijken aan zit.

Een derde Fries kampioen die zijn zege te danken had aan mentale ontwikkeling was Wisse Broekstra. Met dank aan oud-topper Bart Helmholt, zo bekende Broekstra na het veroveren van de Friese juniorentitel.

Op de NFM faalde de topljepper uit Tzummarum nog door niet eens de finale te halen. „Dat wie in grutte teloarstelling. Mar Bart hat my leard it te akseptearjen. Gewoan de focus op mysels hâlde, yn dysels leauwe.”

Broekstra deed wat zijn coach en gewezen titelverzamelaar uit Noardburgum hem leerde. Hij keek niet naar afstanden, maar naar zelf goed springen. Met 19,03 meter bereikte Broekstra als beste de finale. Titelverdediger Rutger Haanstra zat daar met 18,94 vlak achter en was een bedreiging, net als nummer drie Germ Terpstra (18,52).

De laatste leek in de finale ver te komen – Terpstra: „Ik ferprutste myn sprong hiendal sels, skande.” – en ook Haanstra was dreigend. „Bart sei, 'doch dyn ding'. Dat ha ik dien en ik koe mysels noch ferbetterje”, keek Broekstra terug op zijn sprong die 19,24 en daarmee zijn eerste Friese juniorentitel opleverde.