



Mees Gootjes van Harkemase Boys baalt. Foto: Dijkstra Media/Pieter van der Woude

Harkemase Boys opent seizoen met verlies tegen ASWH

Trainer Wim Bakering ziet veel verbeterpunten

AMATEURVOETBAL

Lars Goerres

Harkema | Harkemase Boys is het nieuwe seizoen in de derde divisie begonnen met een nederlaag. Het vorig jaar gedegradeerde ASWH bleek op De Bosk met 1-3 te sterk.

Zodoende beleefde Wim Bakering een tegenvallend debuut als trainer van Harkemase Boys. De Drent toonde zich na afloop tevreden over de gretigheid waarmee zijn ploeg aan de wedstrijd begon, maar zag ook veel verbeterpunten. „We waren zowel verdedigend als aanvallend niet effectief genoeg.”

Dat bleek al in de negende minuut toen Yassin Ouja de bal namens de gasten uit Hendrik-Ido-Ambacht vanaf de rand van het strafschopgebied zomaar in de verre hoek mocht krullen. Een indrukwekkend staaltje traptechniek, erkende Bakering. „Maar het is bekend dat hij dat kan. Dan moet je hem zo'n schietkans niet geven.”

Wat volgde was een fase waarin Harkemase Boys zich knap herstelde. De gelijkmaker na krap elf minuten was dan ook terecht. Zomeraanwinst Milan de Koe plukte de bal op aangeven van Berwout Beimers fraai uit de lucht, controleerde die met z'n borst en passeerde ASWH-doelman Stefan Kok met een bekeken schot.

„Via Sven Hazenwinkel hadden we ook nog de 2-1 kunnen maken, maar daarna kantelde de wedstrijd”, zag Bakering. „We kregen wat minder grip op hen en pro-

beerden dat in de rust te herstellen, maar als je in de tweede helft meteen weer een treffer tegen krijgt, weet je dat het lastig wordt.”

Hoewel van paniek na slechts één wedstrijd nog geen sprake kan zijn, weet Bakering wel waar hij met zijn spelers aan moet werken. „Want de manier waarop we zelf met de kansen omspringen en zo'n derde goal weggeven, kan gewoon niet op dit niveau. Als je

We waren zowel verdedigend als aanvallend niet effectief genoeg

Wim Bakering

druk zet, moet je dat bovendien met z'n allen doen. Wanneer er één of twee spelers ook maar een klein beetje blijven hangen, word je geslacht.”

Bakering hoopt dat zijn elftal volgende week op bezoek bij DOVO in Veenendaal „meer als team kan opereren. Dan hebben we gewoon een kans. Let wel, qua inzet kan ik de jongens absoluut niets verwijten. Maar als je in het begin onnodig veel meters maakt omdat je er bovenop wilt zitten, kom je jezelf later in de wedstrijd tegen.”

Harkemase Boys - ASWH 1-3 (1-1). 9. Yassin Ouja 0-1, 11. Milan de Koe 1-1, 51. Jay Brand 1-2, 57. Mohamed El Kharbachi 1-3. Scheidsrechter: Sven Spaan. Geel: Gerald Postma, Mees Gootjes, Max de Jong en Joris Voest (Harkemase Boys).

Oane Galama doet wat hij 's ochtends zelf voorspelde: de FK-titel winnen

Wisse Broekstra is in Winsum de beste junior

FIERLJEPEN

Lars Goerres

Winsum | Maximaal presteren op het moment suprême is vaak alleen aan grote kampioenen voorbehouden. Dat bewees Oane Galama (37) zaterdag andermaal, door in Winsum met een persoonlijk record van 21,43 meter naar zijn derde Friese fierljep-titel bij de senioren te springen.

Toen Oane Galama zaterdag om zes uur 's ochtends wakker werd, wist hij naar eigen zeggen al dat hij een half etmaal later de Sulveren Pols (de prijs voor de verste afstand van de dag) zou mogen ophalen. „Ik fielde my gewoon supergoed”, verklaarde de in Hilaard woonachtige ljepper nadien.

Als hij deed wat hij kon, dan hoefde hij voor niemand bang te zijn, hield Galama zichzelf voor. Het gevoel was bovendien al weken goed. Hoewel de prestaties van de Friese topklassers

deze zomer meer dan eens te wensen over lieten, raakte de man die in 2015 en 2016 ook al Fries kampioen werd steeds beter in vorm. Zijn zes dagzeges vormden daarvan het bewijs.

Open strijd

De open strijd waar menigeen rekening mee hield, kwam er nooit. Nadat Jesper Demmer het bal met 19,08 in de mixklasse had geopend, ging Freark Kramer daar van de topklassers als eerste overheen (19,13). Toen titelverdediger Nard Brandsma vervolgens 20,32 noteerde, leek een spannend schouwspel aanstaande, maar dat was buiten Oane Galama gerekend.

Hij sprong, bij zijn tweede poging van de middag, ruim een meter verder. 21,43 betekende geen Fries record (21,68), maar Galama kreeg het publiek er wel mee op de banken. Het was bovendien een verbetering van zijn eigen beste afstand ooit (21,40).

Dat it wer slagget yn sa'n grutte wedstriid is in dream dy't útkomt
Oane Galama



Marrit van der Wal viert feest met haar familie.



Oane Galama 'vliegt' naar zijn 21,43 meter.

Omdat geen van de andere vier finalisten – ook Demmer, Kramer en Sytse Bokma (19,13) haalden de eindstrijd – daarna nog in de buurt kwam, kon Galama doen wat hij zichzelf beloofd had: winnen. „Hiel bysûnder”, zei hij na afloop. „Dat it wer slagget yn sa'n grutte wedstriid is in dream dy't útkomt.” Lachend: „Only the biggest egos shine on the biggest podiums, sizze se dan yn Ingelsktalige lannen.”

Met die uitspraak, die vrij vertaald zoveel betekent als 'alleen de grootste ego's presteren op de grootste podia', liet Galama nogmaals zien wat voor type sportman hij is. Toch zal er nog een schepje bovenop moe-

ten om de Hollandse toppers partij te bieden bij de Nederlandse kampioenschappen over twee weken. Jaco de Groot bleef zaterdag in Polsbroekerdam slechts vijf centimeter verwijderd van zijn nationale record (22,16).

Tevredenheid

Brandsma kon ditmaal leven met zijn tweede stek. De manier waarop de Workumer de grens van twintig meter had geslecht, leidde tot tevredenheid. „Mar ik wist wol dat it net de winnende ôfstân wêze soe”, concludeerde hij. „Ik gie hieltyd krekt wat te rap oer, ek by myn lêste sprong. As je lykas Oane 21,43 springe wolle, dan moat echt alles kloppe.”

Dat deed het niet bij Brandsma, die dit seizoen lange tijd met een liesblessure worstelde. „Dat hat my nei de Twakamp in moanne koste.” Toen hij de trainingen kort voor de NFM hervatte, kon hij snel weer met de besten mee. „Mar de oanrin is noch net konstant genôch.”

Bij de junioren maakte Wisse Broekstra zijn favorietenrol waar. Na een mooi gevecht om de titel met de van stage teruggekeerde Rutger Haanstra trok de Tzummarumer met 19,24 meter aan het langste eind.

„Ik hie wol it idee dat ik der klear foar wie”, vertelde Broekstra kort voor hij naar het podium werd ge-

roepen. „As ik goed yn myn eigen fokus sitten bliuw, dan bin ik op it stuit foar dy oare jonges net te beljeppe.” Dat Haanstra weer meedoet, had hem daarnaast een goed gevoel gegeven. „Want wy kinne goed mei-inoar en meitsje inoar better.”

De wedstrijd voor jongens werd verrassend gewonnen door Broekstra's club- en dorpsgenoot Brent Monsma. Zijn persoonlijke record van zeventien meter precies bleek Auke Jan Jilderda (16,73) en Djurre de Jong (16,32) te machtig. Klassementsleider Erwin Lefferts strandde in de voorronde.

.....
Senioren: 1. Oane Galama (Hilaard) 21,43 meter, 2. Nard Brandsma (Workum) 20,32, 3. Sytse Bokma (Workum) 19,13, 4. Freark Kramer (It Heidenskip) 19,13, 5. Jesper Demmer (Groningen) 19,08, 6. Jan Teade Nauta (IJlst) 18,96, 7. Rutger Piersma (Koudum) 18,86, 8. Ysbrand Galama (Workum) 18,77, 9. Thewis Hobma (Harlingen) 18,69, 10. Jarno Hoekstra (IJlst) 18,53, 11. Bauke de Jong (Parrega) 18,49, 12. Minne Smit (Winsum) 17,58, 13. Tjebbe Galama (Bolsward) 17,28, 14. Folkert Veldstra (Akkum) 17,17, 15. Feike Stellingwerf (Koudum) 16,73, 16. Alwin Fonk (Burgum) 16,73. **Junioren:** 1. Wisse Broekstra (Tzummarum) 19,24, 2. Rutger Haanstra (It Heidenskip) 18,94, 3. Germ Terpstra (Tzum) 18,68, 4. Michiel Zijlstra (Oosthem) 17,40, 5. Arend Veenstra (Surhuizum) 17,17, 6. Riemer Durk Krol (Heeg) 16,53, 7. Peter Faber (Oldehove) 15,80, 8. Douwe Abma (Hommerts) 15,60. **Jongens:** 1. Brent Monsma (Tzummarum) 17,00, 2. Auke Jan Jilderda (Burgum) 16,73, 3. Djurre de Jong (Burgum) 16,32, 4. Timo van der Knaap (Sneek) 16,19, 5. Erwin Lefferts (Buitenpost) 15,98, 6. Martijn Zuidersma (Kollumerpomp) 15,26, 7. Eldert Simon Groenhof (It Heidenskip) 14,66, 8. Mads Toisma (Berltsum) 14,28.

Van der Wal voor de vijfde keer Fries kampioen

FIERLJEPPEN

Lars Goerres

Winsum | Marrit van der Wal is zaterdag voor de vijfde keer Fries kampioen fierljeppen bij de dames geworden. Maar misschien nog wel belangrijker was de manier waarop ze dat deed.

Als sporter krijg je snel een etiketje opgeplakt, op basis van prestaties en houding. In het geval van Marrit van der Wal was dat 'Niet-kampioenschapsspringer'. Al jaren geldt de Heidenskipse als beste fierljepster van Nederland, maar haar verste sprongen liet ze altijd op nietszeggende woensdagavonden in Burgum of It Heidenskip zien. Zo ging ze in 2019, zonder dat veel mensen het zagen, als eerste vrouw ooit over de grens van achttien meter (18,19).

Op kampioenschappen kwam Van der Wal, vaak vervangen door de druk, nooit verder dan een vijftien- of zestienmetersprong. Dat kostte haar nog wel eens het eremetaal,

maar vorig seizoen rekende ze eindelijk met iedereen af door als vierde Friese vrouw binnen hetzelfde seizoen alle hoofdprijzen van de fierljepsport in de wacht te slepen. Het NFM-hangertje, de Friese én de Nederlandse titel.

Zo bekeken restte Van der Wal zaterdag nog maar één ding: ook eens het allerbeste in zichzelf naar boven halen voor een volle bult. Dat was er de reden van dat ze na een voorronde waarin ze er „net echt lekker yn” zat toch met de maximale lengte van de polsstok bleef springen.

„Dat wie in risiko”, zei ze naderhand. „Mar as ik oait sjen litte woe dat froulju dit ek kinne, dan moast ik gjin ekskuses betinke. Gelokkich pakte it prima út.” Ze verbeterde in de finale met 15,60 meter meteen de afstand van Tessa Kramer (15,32) en nadat de klassemmentsleidster het stokje vervolgens met 16,52 weer had overgenomen, sloeg Van der Wal opnieuw toe.

Met machtige klimslagen en een

mooie uitsprong landde de op dat moment nog viervoudig Fries kampioene na 17,87 meter in het zandbed. „Dy seach ik net mear oankommen”, aldus Van der Wal. „Dat ik dit no kin, op sa'n momint, jout wol oan dat ik in hiel soad groei bin de ôfrûne jierren. Om't ik al sa folle moaie titels op myn namme stean ha, meitsje ik my ek minder drok.”

Die relaxtere aanpak bracht Van der Wal haar vijfde titel, een kampioenschapsrecord en de Glêzen Ijepster (de prijs voor de verste vrouwenafstand). Kramer werd tweede. De Amersfoortse ging „mei in gelokje de finale yn”, door pas bij haar derde poging orde op zaken te stellen. Daarna bood ze Van der Wal partij.

„Ik merk dat ik myn gong hieltyd better benutte kin”, vertelde Kramer. „Mar mei 17,87 wie Marrit in klasse apart. Ik wit dat ik it ek kin as ik de stok hielendal útklim, mar dan moat wol alles goed gean.”

Bij de meisjes deed Hanneke Westert wat van haar verwacht werd. Vorig

jaar was de Sneekse ook al favoriet, maar eindigde ze als zevende.

Omdat het toen „foar gjin meter woe”, besloot Westert het dit seizoen anders aan te pakken. Niet te hoge verwachtingen, gewoon lekker springen, was het devies. Zodoende verandert nu wel bijna alles wat ze aantreft in goud. Elf keer al won Westert een competitiewedstrijd, vorige maand verbeterde ze het nationale record (16,78) en nu kwam er revanche voor de mislukte FK van 2021.

Uiteindelijk bleek niemand opgewassen tegen Westert. Twee dikke vijftienmetersprongen (15,79 en 15,64) brachten haar het gewenste succes én een kampioenschapsrecord.

.....
Dames: 1. Marrit van der Wal (It Heidenskip) 17,87 meter, 2. Tessa Kramer (Amersfoort) 16,52, 3. Inger Haanstra (It Heidenskip) 15,23, 4. Sigrid Bokma (Hindeloopen) 15,07, 5. Femke Rispen (Niehove) 14,61, 6. Femke Brouwer (Arum) 14,59, 7. Marije Reitsma (IJlst) 14,18, 8. Pytrix Westert (Burgum) 14,14. **Meisjes:** 1. Hanneke Westert (Sneek) 15,79, 2. Hilde van der Weij (St.-Jacobiparochie) 15,12, 3. Jeltske Terpstra (Tzum) 14,70, 4. Sanne Bouwstra (Reduzum) 14,14, 5. Berber de Vries (Mantgum) 14,01, 6. Rianne Kampen (It Heidenskip) 13,25, 7. Emma Klijn Velderman (Koudum) 12,70, 8. Rixt van der Goot (Workum) 11,10.

.....
Dat ik dit no kin jout oan dat ik groei bin de ôfrûne jierren
 Marrit van der Wal