

Oane Galama wil zich verbeteren

EDWIN FISCHER

WINSUM Oane Galama deed zaterdagavond eindelijk weer iets wat hij haast elke wedstrijd zou moeten doen. Hij won de fierljepperij in Winsum.

Oane Galama behoeft voor de gemiddelde Friese sportvolger geen introductie meer. De begenadigde sportman uit Hilaard won in zijn sport alles wat er te winnen viel.

Slechts een ding knaagt aan hem. Een prestatie die hij nog niet geleverd heeft. Oane Galama heeft nog nooit een Nederlands record gesprongen. Dat is met 22,21 in handen van Jaco de Groot, de klasbak uit het kamp van de Polsstokbond Holland (PBH).

De 37-jarige van origine Heidenskipster, met een persoonlijk record van 21,40, maakte een rigoureuze besluit. Dat record van De Groot moet verbeterd worden. En dat kan maar op een manier. De polsstok veel verder in het water plaatsen dan hij ooit gedaan heeft.

Die opdracht klinkt simpel, maar is oh zo moeilijk. Het betekent een omschakeling in denken en handelen, legt Galama geduldig uit. Het wordt niet langer naar de polsstok springen, maar zweven. Wie de recordsprong van De Groot bekijkt, weet exact wat daarmee bedoeld wordt.

Met dat zweven wordt alles anders. Een andere slotfase van de aanloop, een andere afzet, een andere impact van het eerste contact met de stok en een andere omschakeling van vastpakken naar klimmen.

Maar als een ljepper uit het Friese gilde het talent heeft om dit alles voor elkaar te krijgen, dan is Oane Galama dat. Zijn besluit om dat ene doel nog na te jagen, is daarom ook even begrijpelijk als logisch.

Galama trainde de afgelopen winter als vanouds bloedfanatiek. De weer in het fierljeppeloton teruggekeerde 'good old' Thewis Hobma trainde wel eens met zijn voormalige concurrent. „In beest. Oane is sa fit, sa sterk, dat wolst net leauwe. As ien it rekord oanfalle kin, dan is hy dat.”

Tot zover het fysieke aspect. Hoe ervaren ook, Galama had een onderdeelje over het hoofd gezien. Het mentale stukje. In dit geval vooral



Oane Galama won in Winsum met een sprong van 19,78 meter. FOTO DIJKS MEDIA

„hoe om te gaan met teleurstelling, frustratie”.

Daar kwam hij in de eerste maanden van dit seizoen pas achter. Al had hij in de leer gekund bij de nationaal recordhouder. Jaco de Groot had eenzelfde proces doorgemaakt, van springen naar zweven, en beleefde ook veel frustratie in dat proces. De Groot, na het springen van zijn record: „Je moet volhouden, je niet door tegenvallende prestaties van de wijs laten brengen.”

Die tegenvallende prestaties heeft Galama inmiddels meer dan genoeg behaald. Waar de atleet gewend is

Het wordt niet langer naar de polsstok springen, maar zweven

om finales te halen, wedstrijden te winnen, was het in de eerste tien FLB-competitiewedstrijden afzien en tandenknarsen.

„It wie behoorlik frustrearjend, dat kin ik dy wol fertelle”, bekende Galama. „Ik wie der wol klear mei en

doe ha ik gewoan in knop omsetten. Ik ha akseptearre dat dit net it seizoen fan Oane wurde sil, fan wat ik wend wie. Fan de earste oant de lêste wedstriid der by wêze, meidwaan om de winst.”

Het plezier zit dus niet langer in de prestatie, maar in de progressie van de techniek. En die is er zeker. Er zijn al momenten waarop Galama naar een polsstok zweeft die op 12,50 meter in het water gezet is. Galama: „Dat is hiel fier, mar dêr sil it wol neita moatte.”

Zo ver stond de polsstok zaterdag niet. Anderhalve week geleden stap-

te Galama in It Heidenskip half over de schans. „Dat docht wat mei dyn fertrouwen yn de oanrin.” De noodgedwongen defensievere wijze van de stok zetten leverde wel een prestatie op. Galama won zowaar.

Hij kwam in de finale tot 19,78. Rutger Piersma leek hem daarna nog voorbij te streven, maar bleef steken op 19,77. Het betekende pas de tweede dagtitel van dit seizoen voor Galama. „Dochs jout ek dat wol in lekker gefoel. Krekts dat ik noch altyd ljeppje kin. Ik sjoch it as in bonus dat ik noch besykje kin om my te ferbetterjen.”

UITSLAGEN

KAATSEN

BOLSWARD Heren hoofdklasse vrije formatie (10 parturen)

1. Marten Bergsma (K), Minnertsga, Dylan Drent, Harlingen en Hendrik Kootstra, Minnertsga; 2. Tjisse Steenstra, Bitgummole, Renze Hiemstra, Deinum en Hans Wassenma, Bitgummole.

Eerste omloop: 1. Gerrit Jan Duiven, Hendrik Jan van der Velde en Thomas van Zuiden (vervanger van Riemer Hoekstra) – 2. Paul Dijkstra, René de Haan en Hendrik Bouwhuis 1-5 en 2-6; 3. Youri de Groot, Allard Hoekstra en Laas Pieter van Straten – 4. Enno Kingma, Kees van der Schoot en Menno van Zwieten 4-5 en 4-6; 5. Haje Jan Nicolay, Gabe-Jan van Popta en Pieter Jan Leijenaar – 6. Gert-Anne van der Bos, Taeke Triemstra en Erwin Zijlstra 2-5 en 2-6; 7. Johannes van der Veen, Jörn Lars van Beem en Rick Minnesma – 8. Tjisse Steenstra, Renze Hiemstra en Hans Wassenaar 3-5 en 0-6; 9. Marten Bergsma, Dylan Drent en Hendrik Kootstra – 10. Peter van Zuiden, Kevin Jordi Hiemstra en Gerben de Boer 5-4 en 6-0.

Tweede omloop: 2. Dijkstra c.s. – 4. Kingma c.s. 4-5 en 2-6; 6. Van der Bos c.s. – 8. Steenstra c.s. 3-5 en 0-6; 9. Bergsma c.s. staand nummer.

Halve finale: 9. Bergsma c.s. – 4. Kingma c.s. 5-2 en 6-2. 8. Steenstra c.s. staand nummer.

Finale: 8. Steenstra c.s. – 9. Bergsma c.s. 5-1 en 6-2.

WINSUM Vrouwen hoofdklasse v.f. (8 part.)

1. Nynke Sijbrandij, Leeuwarden, Manon Scheepstra, Leeuwarden (K) en Marrit Zeinstra, Leeuwarden; 2. Ilse Tuinenga, Franeker, Louise Krol Broeksterwâld en Sjanet Wijnia, Wommels. 3. Wybrig Bakker, Tersoal, Corrie Kroondijk, Easterein en Fiera de Vries, Groningen.

KIMSWERD Vrouwen hoofdklasse v.f. (8 part.)

1. Nynke Sijbrandij, Leeuwarden, Manon Scheepstra, Leeuwarden en Marrit Zeinstra, Leeuwarden; 2. Ilse Tuinenga, Franeker, Louise Krol Broeksterwâld en Gerde Lycklama à Nijeholt, It Heidenskip; 3. Annet de Haan, Sint Annaparochie, Sandra Hofstra, Wjelsryp en Jeska Terpstra, Easterein.

WINSUM Vrouwen eerste klasse v.f. (10 part.)

1. Inge Jansma, Dronryp, Larissa Smink, Makkum en Noa Elzinga, Bolsward; 2. Aletta van Popta, Groningen, Lisanne Scharringa, Dronryp en Iris Oosterbaan, Sneek; 3. Elske van Straten, Feinsum, Inge Blanke, Bolsward en Eline van Dijkhuizen, Nijland.

KIMSWERD Vrouwen eerste klasse v.f. (10 part.)

1. Inge Jansma, Dronryp, Larissa Smink, Makkum en Noa Elzinga, Bolsward; 2. Moniek Lootsma, Goënga, Rixt Blanke, Bolsward en Senne Idsardi,

Dronryp; 3. Gerbrich Koster, Tzum, Marscha Broersma, Stiens en Iris Veltman, Dronryp.

STIENS Mannen eerste klasse v.f. (20 part.)

1. Patrick van Dellen, Berltsum, Thomas Dijkstra, Berltsum en Steven Koster, Tzum; 2. Bauke Triemstra, Sint Jacobiparochie, Daniël Iseger, Leeuwarden en Patrick Scheepstra, Franeker; 3. Rutger Torensma, Oosternijkerk, Harold de Boer, Jellum en Jurrit Osinga, Ingelum.

RIED Mannen tweede klasse afd. (14 part.)

1. Minnertsga (Jeroen Haarsma, Hylke Bruinsma en Jacob Faber); 2. Franeker (Lennard Feenstra, Theun van der Molen en Jelmer Kuiken); 3. Ried 1 (Jan Kooistra, Roelof Hiemstra en Roel Pieter de Jong) en Arum (Germ Epema, Robert Rinia en Dirk Henk Kuipers).

EASTEREIN Jong Feinte junioren afd (31 part.)

1. Exmorra (Christiaan Stremmer, Gerben de Boer en Pieter Jan Leijenaar); 2. Dronryp (Mark Minnesma, Jörn Lars van Beem en Rick Minnesma); 3. Witmarsum (Jari Visser, Redmer Zaagmans en Colin Baarda) en Ingelum (Menno Osinga, Remco Osinga en Jurrit Osinga).

WESTHOEK Jongens A klasse del (4 part.)

1. Johan Crossen, Gauw, Rink Sterk, Sint Annaparochie en Leon Wijning, Sint Annaparochie; 2. Pieter den Breejen, Arum, Marten Leijenaar, Exmorra en Johan Sipma, Lioessens. B klasse del (15 part.): 1. Tymen Bijlsma,

Bolsward, Jardo Sterkenburg, Zweins en Iwan Hiddinga, Sint Annaparochie; 2. Brent Timmerman, Dronryp, Stefan Yska, Bolsward en Luuk Zwaagstra, Makkum; 3. Nick van der Walt, Sexbierum, Hylke Talsma, Achlum en Pieter Siebe Cuperus, Oosternijkerk en Clive van der Weerdt, Makkum, Jorrit Palma, Tzum en Peter Boersma, Walterswâld.

DRIEZUM Meisjes del (8 part.)

1. Suzanna Allema, Niawier en Hester Torensma, Oosternijkerk; 2. Romy Postma, Winsum en Isabella Sijtsma, Wetzens.

FIERLJEPPEN

WINSUM Elfde FLB-competitiewedstrijd.

Senioren: 1. Sytse Bokma, Workum, 19,43; 2. Rutger Piersma, Koudum, 19,13 (finale 19,77); 3. Oane Galama, Hilaard, 19,01 (finale 19,78); 4. Jarno Hoekstra, Sneek, 18,75; 5. Minne Smit, Winsum, 18,48 (finale 19,46).

Vrouwen: 1. Sigrid Bokma, Hindeloopen, 15,01; 2. Inger Haanstra, It Heidenskip, 14,28 (finale 14,36); 3. Femke Rispen, Niehove, 14,27.

Junioren: 1. Wisse Broekstra, Tzummarum, 19,01; 2. Germ Terpstra, Tzum, 18,53; 3. Riemer Durk Krol, Heeg, 17,06.

Jongens: 1. Auke Jan Jilderda, Burgum, 16,21 (finale 16,27); 2. Eldert Simon Groenhof, It Heidenskip, 15,22; 3. Timo van der Knaap, Sneek,

14,84 (finale 15,10).

Meisjes: 1. Hilde van der Weij, Sint Jacobiparochie, 13,64; 2. Hanneke Westert, Sneek, 13,27; 3. Sanne Bouwstra, Reduzum, 12,91.

ATLETIEK

REAKLIF De Frysman-triatlon

Mannen: 1. Dirk Wijnalda 8.34.30; 2. Bram Smit 8.42.45; 3. Izak Hanse 8.46.37. **Vrouwen:** 1. Lydwien Wilbers 10.47.57; 2. Zora Kouhoutkova 10.51.31; 3. Gea Boschker 11.40.57

TERWISPEL Loop Terwispeel

10 kilometer, mannen: 1. Jan Stze Jonker, Hemrik 33,22; 2. Roelof de Roos, Leeuwarden 38,21; 3. Karim Pastoor, Langezwaag 38,34. **Vrouwen:** 1. Roxane Kneteman, Terwispeel 40,02; 2. Suzan van Gelder, Heerenveen 41,55; 3. Yvonne van Miltenburg, Tijnje 44,47. **4 mijl, mannen:** 1. Robin van Onnen, Gorredijk 24,23; 2. René Edens, Goutum 25,17; 3. Henk Veenstra, Gorredijk 27,07. **Vrouwen:** 1. Nathalie Wubs-Gerritsen, Gorredijk 27,17; 2. Saskia Berris, Heerenveen 30,40; 3. Coby de Jong, Langezwaag 30,59.

APPELSCHAppelscha – Volkloop.

4 mijl, mannen: 1. Erwin de Vries, Stiens 21,09; 2. Thys de Jong, Leeuwarden 21,16; 3. Gerko Floor, Meerstad, 22,17. **Vrouwen:** 1. Jessica Oosterloo, Appelscha 23,42; 2. Mirthe van Veen, Amsterdam 26,47; 3. Marieke Lokhorst, Annen 26,59.