

Tessa Kramer is sinds twee jaar bezig aan haar tweede fierljepleven. In Buitenpost, waar vanavond de Friese ljeppers het nieuwe seizoen aftrappen, start ze als grote kanshebber op veel records en titels.

EDWIN FISCHER

Als de voortekenen niet bedriegen, wordt er dit fierljeppjaar bij de vrouwen geschiedenis geschreven. Nederlands recordhoudster (18,19) Marrit van der Wal droomt over 19 metersprongen, Tessa Kramer wil die 18,19 van haar grote concurrente overtreffen.

Kramer wil en passant de onwaarschijnlijk verre afstand van haar voormalig plaatsgenote – en dus ook haar vorig seizoen gesprongen pr van 16,69 – verbeteren. „Myn heit seit dat hy in pr fan 18.10 hat. Dêr wol ik oerhinne. Dan kin ik mar better fuort tsien sintimeter mear ljeppje en oer it nasjonaal rekôr fan Marrit hinne gean”, zegt Tessa Kramer lachend.

De 27-jarige Heidenskipse, 'hikke en tein', heeft het bij heit over Acronius Kramer. Een redelijke fierljepper in de jaren 80 en 90 – het tijdperk van de aluminiumstok – van de vorige eeuw. Getrouwd met Etty Spriensma, een verdienstelijke en meer succesvolle springster in dezelfde decennia bij de vrouwen.

Samen kregen ze drie kinderen – naast Tessa zoon Freark en een tweede dochter Anna – die uiteraard ook actief in de Friese cultuursport zijn. Het echtpaar Kramer-Spriensma woont nog altijd op de 'pleats' in It Heidenskip waar Tessa opgroeide. „Wy mochten altyd helpe, it moast net. Wy binne leard om selsstannich te wêze.”

„Wy wenje neist de ek ljeppende Galama's, Ysbrand en Oane en natuerlik ek Nynke”, duidt Tessa de ligging van hun veehouderij, waar vader Acronius ongeveer tachtig melkkoeien als inkomstenbron heeft. „Wy hawwe in prachtige jeugd hân. Altyd bûten boartsje, hutten bouwe, sleatsjespringe, fierljeppje en as it koe yn 'e winter reedride op de feart foar de pleats.”

„Kramer! It riden sit yn it bloed, hin?”, zegt ze vol trots. De vader van Sven Kramer, Yep, is een volle neef van haar eigen 'heit'. Ze verklapt dat schaatsen heel goed haar sport kan gaan worden nadat ze het fierljeppen voor gezien houdt. „Dat haw ik yn de holle. Ik wol nochris sjen hoe goed

Fierljeppster Tessa Kramer woont in Amersfoort en traint bij atletiekvereniging Altis waar speciaal voor haar een klimpaal op het terrein is gemonteerd.

FOTO'S MARNIX SCHMIDT



Tessa, de ljeppende achternicht van Sven



“
GJIN FINALE MEAR EN
ELTSE LJEPPER FJOUWER
SPRONGEN MEITSJE
LITTE; DAT MAKKET
IT ALLEGEAR EARLIKER
EN OERSICHTLIKER

oft ik yn reedriden wurde kin.”

Niet dat ze direct ambities op prestatief niveau heeft. Die heeft ze nooit gehad, ook niet in het fierljeppen. Haar ambities liggen op persoonlijke verbetering. Geen blinde bewijsdrang naar de buitenwereld. „Wat dat oanbelanget haw ik gjin top-sportmentaliteit.”

Dat werd al duidelijk in haar eerste jaren als fierljepster. Ze was talentvol, zoveel was helder. Maar haar trainer Pieter Haanstra wist al waar de crux zat: Tessa: „Pieter sei altyd: ‘asto ris serieus traine soest, winst ek wedstriden’. Mar ik wie jong, der wie folle mear as trainen foar it ljeppen.”

Om heel eerlijk te zijn, bekend ze, is pas de afgelopen winter het fierljeppen echt op één komen te staan. Na een heel lange reis langs vooral de atletiekbaan. In 2010 beleefde Kramer haar laatste echte ljeppeseizoen. In 2011 raakte ze al in juni geblesseerd aan haar enkel.

In 2012 ging de Heidenskipe naar Wageningen voor een studie hydrologie. In 2015 maakte ze in het fierljeppen een rentree die met weer een enkelblessure eindigde, maar de echte terugkeer kwam in het eerste coronajaar 2020. „Omdat der doe eins neat oars wie.”

En, verklapt ze, om niet alleen verrassend haar tot nog toe enige Friese titel te veroveren, maar ook haar pr van 15,39 uit 2010 te verbeteren. „Omdat ik altyd it gefoel hie dat ik fierder koe.” En daar dus tien jaar later in slaagde.

Maar haar verhuizing naar Wageningen kwam eerst. Al bij het begin van haar studie stapte ze in de atletiek. „Atletyk hat my altyd ynteressearre. Ik bin doe op de studinte-atletykferiening Tartlétos gien.”

„Yn 2018 haw ik de oerstap makke nei myn tsjintwurdige klup, Altis yn Amersfoort”, vertelt Kramer, die toen inmiddels in de Keistad woonde. „Ik doch benamen de 100 en 200 meter en fierspringen. Ek yn kompetysjeferbân. Mar dit jier giet it ljeppen altyd foar. Ik doch no net mear de dei foar in ljepwedstriid noch in wedstriid op de baan.”

Staat de agenda vol in het teken van het fierljeppen, ook de training op de atletiekbaan is daar op ingericht. Twee sprinttrainingen en twee krachttrainingen staan er wekelijks op het programma. Vooral bij kracht wordt naar haar hoofdsport gekeken.

Kramers trainer Ed Fennema doet een studie waarin de relatie tussen brein en spieren onderzocht wordt. De fierljepster

is een van zijn ‘proefkonijnen’. „Der is sels spesjaal in klimpeal op de klup foar my. En Ed betinkt ferskate oefenings dy’t goed foar my binne en yn syn ûndersyk passe.”

Zoals het klimmen met een riem om waaraan elastieken met gewichtjes hangen, of het klimmen met gebruik van de voeten en maar één hand, of de voeten juist andersom gebruiken. „Dan moatt neitinke oer watst dochst. Ik haw no pas leard datst wol op yntuysje springe moatt, mar net op de automatyske piloat. Dat is echt in grut ferskil.”

Tessa Kramer neemt even pauze. Eindelijk heeft ze, op het terras van het in hartje Amersfoort gevestigde café In den Grooten Slock, tijd een hap te nemen van haar rundercarpaccio. „It befalt my hiel goed yn Amersfoort”, zegt ze tussendoor.

Van de pleats in de uitgestrekte leegte van het nietige It Heidenskip naar een middelgrote stad. „Alles is hjir, dat fyn ik wol maklik. Ik haw no in appartemint, mar wol úteinlik wol in wenning mei in tún en sa. No ha ik it noch fierstente drok mei alles.”

Ze doelt niet alleen op het sporten, het trainen. Haar werk als software engineer bij een Haarlems satellietdatabureau slokt tijd op en zeker ook het reizen. Een uur en een kwartier heen en net zolang terug. „Yn ‘e koroanatiid ha ik thúswurke, mar no gean ik hast alle dagen nei Haarlem ta. Mar op de weromreis sliep ik faak, dan bin ik wer fit om de jûns trainen te kinnen”, zegt ze met een glimlach.

Vanwege de drukke 40-urige baan met dagelijks tweeënhalve uur reistijd slaat Kramer dit seizoen de doordeweekse ljepperijen over. „Dan prestearje ik dochs net, haw ik ferline jier murken.”

Ze gaat een wedstrijd of achttien springen. Eerst nog zonder haar broer Freark. Die liet het seizoen 2021 vanwege een stage lopen en start daarom in de derde klasse. „Mar hy promovearret wol gelyk wer hear.”

Er zijn immers 22 klassemmentswedstrijden verdeeld in drie periodes. Al mag dat systeem wel anders worden, vindt Kramer. Ze pleit ervoor dat een wedstrijd voor het klassement geen finale meer moet krijgen. „Gewoan eltse ljepper fjouwer sprongen meitsje litte. En soargje der dan foar dat eltse klup ien grutte wedstriid organisearret dêr’t om prizen sprongen wurdt. Dat makket it allegear earliker en oersichtliker.”

Zelf heeft ze heel eerlijk gezegd haar zinnen maar op een prijs gezet. Tessa Kramer: „It NK. Dy titel ha ik noch net en wol ik hiel graach winne. En as ik goed bin, dan haw ik kâns.”

■■■■ column
renze lolkema



Broodje kroket

Heel eerlijk? Stiekem geniet ik al jaren in stilte van Michiel Kramer. Die liefde kun je eigenlijk met niemand delen omdat er geen liefhebber loopt te watertanden van deze sloom ogende spits die bovendien bij de lelijkste club van het land speelt: RKC.

Maar hij is wel zo’n aanvaller in wie iedereen zich kan verplaatsen. Om je vervolgens een denkbeeldige spiegel voor te houden waarom je zelf nooit de eredivisie hebt gehaald. Als Kramer het kan, kan iedereen het. Ik schaam me dus al jaren dat ik niet verder kwam dan een jaartje senioren bij SC Joure en daarna de rest van de wereld veel belangrijker vond. Nou ja, vooral leuker en spannender.

Woensdag tijdens die heerlijke schakelavond op ESPN (we kregen zomaar negen duels geserveerd. *Langs De Lijn* op tv) kwam hij weer even langs, deze bijna 2 meter lange Rotterdammer. Hij tikte zijn elfde goal van dit seizoen binnen en dat op zijn 33ste. Zoveel heeft hij er in jaren niet gemaakt.

Kramer houdt velen een spiegel voor

Kramer is natuurlijk vooral bekend om dat broodje kroket dat hij als reserve van Feyenoord nuttigde in de pauze tegen Heracles. Dat werd vastgelegd door tv-camera’s. Het was meteen gedaan met zijn carrière in de Kuip.

Ik moet er nog steeds hard om lachen. Alsof Kramer zijn illustere voorganger Johan Boskamp eerde. Die heeft sinds de jaren 70 nooit iets anders gegeten dan die typisch Hollandse snack.

Woensdagavond laat kolkte Waalwijk nadat het nietige RKC zich verlost had van degradatiezorgen. Nog een jaartje eredivisie dus, daar aan die Brabantse meubelboulevard. Kramer verscheen voor de camera’s van ESPN, zijn pretogen verraadden dat hij buiten de lijntjes wilde kleuren. Ja, zei hij, ik heb zin in een grote Cubaanse sigaar. „Doe ik in de zomer ook weleens”, vertelde hij. „Lekker in het zonnetje met een corona erbij. Maar ja, ik mag van de club op die manier niet in beeld.”

Om een moment later met zo’n dikke sigaar in een walm van rook het live-interview met trainer Joseph Oosting te onderbreken. Werd het toch nog leuk.

Kramer is eigenlijk niet anders dan ik. Hij vindt het leven ook nog steeds ondeugend en spannend. Waarom dan nooit eredivisie? Ik ben veel te jong begonnen met die broodjes kroket.

renze.lolkema@lc.nl