

Net op tijd weer in vorm voor FK

Favoriet voor de Sulveren Pols is hij niet, maar Nard Brandsma (34) liet in IJlst wel zien dat de concurrentie bij het FK andermaal rekening met hem moet houden. Zaterdag won de Workumer de Fryslân Cup.

LARS GOERRES

En toevallige samenloop van omstandigheden. Meer kon Nard Brandsma er niet van maken toen hij kort na de zeventiende competitiewedstrijd van dit seizoen terugkeek. Ja, hij had voor derde keer dit kalenderjaar gewonnen en al die drie dagtitels pakte hij in IJlst. „Mar it giet te fier om te sizzen dat dizze skâns my it bêste leit. Sterker noch: ik spring hjir foar myn gefoel noait sa goed.”

Desondanks liet Brandsma in de Elfstedenstad een week voor het FK weer een glimp zien van de ljepper die vijf jaar geleden in Winsum het Friese record van Bart Helmholt tot 21,68 meter aanscherpte. Sindsdien kwam hij nog maar een paar keer bij die afstand in de buurt. Goede wedstrijden werden afgewisseld met matige, waarin ook fysieke klachten hem soms parten speelden.

Hij merkt dat hij ouder wordt, maar dat betekent niet dat de concurrentie Nard Brandsma al af moet schrijven. Juist dan slaat hij toe, zoals zaterdag in IJlst, waar de topljepper uit Workum met zijn beste seizoenprestatie (20,66) in de finale aan het langste eind trok bij de senioren. Ook nu waren het echter twee junioren die alle aandacht op zich vestigden.

Germ Terpstra zette opnieuw de verste afstand van het hele veld neer

(20,94), op de voet gevolgd door Michiel Zijlstra (20,80). Beide toptalenten bevestigden zo andermaal hun kandidatuur voor de Sulveren Pols. De prijs voor de verste afstand tijdens het FK werd in 2006 voor het laatst gewonnen door een junior. Hannes Scherjon kaapte het kleinnood toen voor de neus van Bart Helmholt weg.

De geschiedenis zou zich wat dat betreft zomaar eens kunnen herhalen, weet Brandsma, al zal hij er alles aan doen om dat te voorkomen. De afgelopen jaren hoefden de senioren alleen op de eigen schans te kijken om te zien wat de concurrentie deed. „No hawwe jo dizze twa snotapen der by.” Samen stuwten Terpstra en Zijlstra het niveau verder omhoog. „En ast winne wolst, moast mei.”

Zelf worstelde Brandsma een groot deel van het seizoen met zijn

aanloop, nadat 2023 ook al teleurstellend verliep. „Mar as it sa wat trochset, bin ik krekt op tiid yn topfoarm.”

Dat dat eerder nog niet het geval was, kwam vooral door de onrust in zijn hoofd, zoekend naar de juiste tactiek. „Dêrtroch makkest op de ferkearde mominten de ferkearde kar en kinst in lekkere wedstriidopbouw wol ferjitte.”

Rutger Piersma moest eveneens van ver komen, uitgerekend na een winter waarin hij meer werk verzettede dan ooit. „Ik ha yn oanrin nei it seizoen tink ik wol santich trainingssprongen makke.” Tijdens wedstrijden ontbrak echter telkens het goede gevoel. Daardoor degradeerde de regerend Fries kampioen zaterdag van de top- naar de mixklasse.

„Spitich, mar ek net mear as dat”,

vond Piersma. Hij is allang blij met de progressie die hij in IJlst toonde. „Want ik bin nei de NFM ferline wike hielendal opnij begong.” Door de polsstok dichterbij te zetten, groeide de stabiliteit en dus ook het vertrouwen. „Alles om de trein wer op de rails te krijen.”

In Winsum wil Piersma andermaal verrassen, zoals hij ook vier jaar geleden deed toen hij als overgangsklasser alle FK-favorieten versloeg. „Ik hoopje dat it wer sa'n moaie dei wurdt. Omdat ik earder yn aksje kom, kin ik as earste in klap útdiele en sûnder druk springe.”

Die druk zal Femke Rispens wel voelen. De titelverdedigster uit Niehove won in IJlst de vrouwenwedstrijd met een persoonlijk record van 16,34 meter. Bij de meisjes sprong Sanne Bouwstra de ljepperij al bij haar eerste poging van de

avond dood (15,54, ook een pr), bij de jongens kreeg Sietse Lefferts klop van Riemer Zijlstra (17,41). Dat was voor de Oosthemmer een primeur.

Terpstra schreef in IJlst weer geschiedenis. Met een totale afstand van 144,60 meter (de zeven beste voorrondesprongen bij elkaar opgeteld) verbeterde hij niet alleen zijn eigen nationale junioren-klassementsrecord, maar ook dat van de Friese senioren. Ysbrand Galama ljepte in het coronaseizoen 2020 30 centimeter minder ver.

„Moai no?”, zei Terpstra na afloop nuchter. „Ik wist dat it koe en ik bin der bliid mei. Mar fierder bin ik net sa mei rekôrs of statistiken dwaande hear.” Liever steekt hij zijn tijd in het perfectioneren van de aanloop, in- en uitsprong. Een tactiek die hem, gezien zijn prestaties, tot dusver geen windeieren legt.



Nard Brandsma won de wedstrijd in IJlst. FOTO: DIJKS MEDIA

FK jeugd levert vier nationale records op

IJLST Het FK fierljeppen voor jeugd heeft vier Nederlandse records opgeleverd. Bente Folkje de Boer, Friso Hobma en Else Klijn Velderman gaven zo hun titels extra glans.

De Boer kroonde zich zaterdag in IJlst tot kampioen bij de meisjes tot en met 10 jaar. De ljepper uit Buitenpost verbeterde tot twee keer toe het nationale record. In de voorronde landde ze na 9,32 meter in het zandbed, in de finale ging het zelfs nog een stukje verder (9,48). Dat was ruimschoots voldoende om Marijtje Bouwman (8,39) en Mered Haanstra (7,94) te verslaan.

Friso Hobma won de wedstrijd voor jongens tot en met 10 jaar. De

zoon van topklasser Thewis Hobma slechtte in de eindstrijd als eerste ooit de grens van 11 meter (11,02). Jelte Smink (9,26) werd tweede, Derk Smedema (8,57) eindigde als derde.

Bij de meisjes 11-12 jaar ging Else Klijn Velderman met de Friese titel aan de haal. Ook zij deed dat door een Nederlands record te ljeppen (10,78). Fardau Schaap (zilver, 9,62) en Nienke Galama (brons, 9,50) flankerden de Koudumse op het podium.

Sander Postma trok in de oudste jongenscategorie (11-12 jaar) aan het langste eind. De springer uit Tjerkgaast bereikte met 11,04 als leider de eindstrijd en had daarin niks meer van zijn concurrenten te duchten.

Trio De Groot in de kransen in Bolsward

BOLSWARD Amarins de Groot, Wybrig Bakker en Gerde Lycklama à Nijeholt hebben zondag in Bolsward de door-elkaar-loten wedstrijd voor vrouwen hoofdklassers op hun naam geschreven.

In de finale op het pittoreske sportpark 't Oordje rekende trio De Groot met 5-2 en 6-4 (zitbal Bakker) af met het partuur Roelie Kroondijk, Rixt Blanke en Senne Idsardi.

Er stonden in Bolsward tien parturen op de lijst. De kleine premie was voor het partuur van Britt Joustra, Corrie Kroondijk en Fiera de Vries. In de halve finale verloren Joustra c.s. met 5-2 en 6-6 van de latere premiewinnaars, nadat Blanke de bal met

succes voor de kaats had weten te keren.

Voor de favoriete parturen Louise Krol, Sjanet Wijnia en Rixt Wijnia en Rixt Fokkema, Jeska Terpstra en Mannon Scheepstra was het in Bolsward al vroeg 'bijltjesdag'. Partuur Fokkema verloor in de eerste omloop zeer verrassend met 5-5 en 6-4 van trio Iris Veltman, Anke Wassenaar en Noa Elzinga, nadat het nota bene met 5-1 voor had gestaan. Trio Krol ging op de tweede lijst, nadat het met 4-2 had geleid, met 5-4 en 6-4 ten onder tegen het partuur van Roelie Kroondijk.

Zondag is in Wommels de generale van de Frouljus PC. De 48ste Frouljus PC wordt op 21 augustus in Weidum verkaatst.

Loop op Vlieland populair bij atleten

VLIELAND De 25ste editie van de halve marathon Vlieland lokte zondag honderden deelnemers. Het hoofdnummer leverde een zege op voor Joffre Hooijschuur uit Anna Paulowna. Op het selectieve parcours zette hij een tijd neer van 1.11,59. Achter hem waren de verschillen groot. Amsterdammer David Bolscher volgde in 1.13,53 en Koos-Jelmer de Vries uit Leeuwarden werd derde in 1.15,57. Noordwoldigster Lisette ten Wolde toonde zich de snelste loopster in 1.32,34. Bij de masters waren er Friese overwinningen voor Hillie van der Wal (40+) en Cory Buma (60+). Op de 10 kilometer finishte Erik Bolding uit Tuk als eerste bij de veerdam in 34,21, gevolgd door Drachtster Remco de Valk (38,09). Master Judith van der Meer uit Dronryp won bij de vrouwen in 42,11.