

**Bondscoaches Mare Dijkstra en Auke Zijlstra:**

## **'Friesland wint dit jaar de Tweekamp'**

*Zaterdag 6 juli is de jaarlijkse Tweekamp Friesland-Holland op de fierljepschans van Winsum. Het is de sportieve krachtmeting tussen de beide 'kampen'. De Friese bondscoaches Mare Dijkstra en Auke Zijlstra blikken vooruit.*



### **Waar kennen we jullie van?**

Mare: Ik ben sinds mijn achtste lid van de fierljepvereniging It Heidenskip. Ik ben nu geen actief ljepper meer, maar al een jaar of zes coach. Eerst van de jeugd, toen van de dames en vanaf dit seizoen ben ik trainer/coach van een aantal Heidenskipster senioren.

Auke: Ik ljep sinds mijn dertiende bij fierljepvereniging IJlst. Toen ik een blessure kreeg, heb ik eerst de cursus assistent trainer gedaan en was ik coach op de grote schans en daarna de trainerscursus en trainer van de jeugd. Zo ben ik in mijn rol van trainer/coach van de 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> klasse gerold.

### **Wat is er zo bijzonder aan de Tweekamp?**

Mare: Iedere ljepper heeft vier pogingen om een zo ver mogelijke afstand te springen. Voor iedere categorie geldt een drempelafstand en alles wat je daar overheen springt, is winst. De verste afstand per ljepper telt mee. Alle afstanden worden bij elkaar opgeteld en het team met de meeste meters wint.

Auke: Het gaat dus niet om de individuele prestatie, maar wat je als team presteert. De selectie van de deelnemers is op basis van het klassement en wordt na de wedstrijd in IJlst van 29 juni bepaald.

### **Wat is jullie rol als bondscoach?**

Mare: Het maken van een team. Fierljeppen is een individuele sport en het is aan ons om een teamgevoel te creëren.

Auke: We hebben op woensdagavond voor de Tweekamp een teambuildingsactiviteit in Winsum. Dan gaan we samen trainen en na afloop is er nog een gezellige nazit. Dit is trouwens niet alleen voor de ljeppers die meedoen aan de Tweekamp, maar voor alle ljeppers. Ook als je niet meedoet, is je support belangrijk. We zijn allemaal onderdeel van Team Friesland.

### **Wat zijn jullie verwachtingen?**

Mare: We nemen de beker mee naar huis. Vorig jaar hebben we met een verschil van 11 meter verloren en dat deed best wel zeer. Maar dit jaar hebben we de thuiswedstrijd en dat is zeker een voordeel. Onze ljeppers kennen de schans en weten hoe ze de pols moeten zetten en hoe het springt. Zeker voor de jongere ljeppers is dat een voordeel. Voor de jongeren is het sowieso spannend om mee te doen en dan is het mooi dat het op bekend terrein is.

Auke: Als je kijkt naar de statistieken is er veel mogelijk. Wij moeten het vooral in de breedte zoeken, dat is de kracht van Friesland. In het Hollandse kamp zijn een paar uitschieters, terwijl bij ons op wedstrijden veel meer kanshebbers zijn.

### **Hebben jullie nog een speciale tactiek?**

Auke: Ha, dat gaan we niet verklappen natuurlijk, want de Hollanders lezen mee. We zijn trouwens al eens bij een wedstrijd van de Hollanders geweest om te kijken hoe ze daar springen en op wie we vooral moeten letten.

Mare: We gaan nog een kanon van een speech schrijven. Het doel is winnen van de Hollanders. Ik was er bij toen we in Buitenpost de Tweekamp wonnen en dat gevoel is prachtig. Met z'n allen door het water naar het zandbed om de beker op te halen, dat is een geweldige traditie geworden.

Auke: We nemen droge kleren mee.

Tekst en foto: Ida Hylkema