

Bart beter best



■ **WINSUM** – Bart Helmholt is zaterdag in Winsum voor de derde achtereenvolgende maal Fries kampioen fierljeppen geworden. Dat betekende dat de Burgumer de wisseltrofee de Sulveren Pols definitief mee naar huis mocht nemen. Voor Helmholt, die met 21.26 meter

Nederlands recorshouder is, was het een kwestie van goed, beter, best. Na sprongen van 18.74, 20.59 en 20.71 meter overbrugde hij in zijn laatste poging 21.10 meter, de verste afstand ooit gesprongen tijdens een Fries kampioenschap. © **Martin de Jong**