



© FD 100819 | AB | Foto: Jilmer Postma

## Fries kampioenschap fierljeppen

Het Fries kampioenschap fierljeppen wordt sinds 1957 in Winsum versprongen. Traditiegetrouw krijgt degene met de verste afstand de Sulveren Pols. Wie die drie keer achtereen wint óf vijf keer in totaal mag het kleinood houden. Omdat mannen en junioren veelal verder springen dan vrouwen en meisjes is er voor die categorieën sinds 2016 een eigen wisselprijs.

### Mannen

2018	Ysbrand Galama	(19,85)
2017	Nard Brandsma	(20,72)
2016	Oane Galama	(21,08)
2015	Oane Galama	(20,22)
2014	Bart Helmholt	(21,42)

### Vrouwen

2018	Sigrid Bokma	(14,94)
2017	Klaske Nauta	(15,64)
2016	Marrit van der Wal	(15,32)
2015	Hiske Galama	(15,44)
2014	Marrit van der Wal	(15,54)

### Junioren

2018	Wietse Nauta	(19,02)
2017	Bobby Zwaagman	(19,52)
2016	Jan Teade Nauta	(18,88)
2015	Sytse Bokma	(19,91)
2014	Age Hulder	(19,79)

### Jongens

2018	Wisse Broekstra	(17,27)
2017	Jarich Wijnstra	(18,13)
2016	Hessel Haanstra	(16,31)
2015	Gerard Hooisma	(15,93)
2014	Jan-Teade Nauta	(17,58)

### Meisjes \*

2018	Bente Vlas	(15,36)
2017	Fardau van Akker	(15,42)
2016	Sigrid Bokma	(14,72)
2015	Maureen Poiesz	(15,18)

\* Tot 2015 sprongen de meisjes in dezelfde categorie als de vrouwen.

### Kampioenschapsrecords

#### Mannen

21,42 (Bart Helmholt, 2014)

#### Vrouwen

15,91 (Hiske Galama, 2011)

#### Junioren

19,91 (Sytse Bokma, 2015)

#### Jongens

18,13 (Jarich Wijnstra, 2017)

#### Meisjes

15,42 (Fardau van Akker, 2017)

# Winderig FK kolfje naar de hand van veteranen

## Fierljeppen

Lars Goerres

Het Fries kampioenschap fierljeppen in Winsum belooft bij de mannen vandaag wederom spektakel. Zevenvoudig winnaar Bart Helmholt neemt speciaal voor het *Friesch Dagblad* de titelfavorieten door.

► **Thewis Hobma (35)** Positie in FLB-klassement: 1e. Dagzeges: 4. Persoonlijk record: 21.41 meter.

„Dat Thewis dizze simmer de man yn foarm is, mei dúdlik wêze, nei syn goeie prestaasjes fan de ôfrûne wiken. Sûnt hy yn Burgum foar it earst oer de 21 meter gie, liket it wol oft der mei mear ûntspanning springt. Dat kin him op it Frysk kampioenskip fier bringe, lykas twa wike lyn by de Nasjonale Fierljep Manifestaasje. De hurde wyn dy't foarspeld wurdt, is boppedat yn Thewis syn foardiel, om't hy in relatyf swiere ljepper is en gewoanwei in soad ûnderfining hat.”

► **Ysbrand Galama (34)** Positie in FLB-klassement: 2e. Dagzeges: 5. Persoonlijk record: 21.21 meter.

„De regearjend kampioen. En as hy syn dei hat, dan kin Ysbrand de titel samar prolongearje. De 21.21 meter dy't hy trije wike lyn op de skânsen fan Burgum sprong, hat him in soad selsbetrouwen jûn, mar de lêste pear wedstriden gie it dan wer wat minder. Ik bin benijd hoe't Ysbrand mei de druk fan úttredend winnaar omgiet. Hy is in emosjonele jonge en it soe kinne dat it wat mei him docht as bygelyks de kommentator in pear kear ropt dat hy ferline jier de Sulveren pols wûn. It is saak de konsintraasje fêst te hâlden en by de earste sprong fuortendaliks goed yn de stok te sitten.”

► **Sytse Bokma (24)** Positie in FLB-klassement: 3e. Dagzeges: 4. Persoonlijk record: 20.75 meter.

„Sytse is in gefaarlike *outsider*, dy't hiel maklik in dikke tweintich meter-sprong delsette kin. Ast dat moarn dochtst, dan moat de rest serieus oan de bak. Want ik fer-

wachtsje net dat wy enoarm fiere ôfstannen sjen sille. It bliuwt lykwols ôfwachtsjen oft Sytse noch bot lêst hat fan de wedstriid yn Bûtenpost, dêr't er mei de foet yn it glêslâne. Dy wûne is nei in wike noch net genêzen.”

► **Nard Brandsma (29)** Positie in FLB-klassement: 4e. Dagzeges: 1. Persoonlijk record: 21.54 meter.

„Nard is kwa persoanlik rekôr noch hieltyd de bêste ljepper fan Fryslân, mar dêr hawwe wy dit jier noch net

folle fan sjoen. Fansels, hy hat der foar keazen om spikes te besykjen en soks kostet gewoan tiid, mar op de lange termyn docht it wierskynlik wol fertuten. Dêr is Jaco de Groot (Nederlands recordhouder, red.) it bêste foarbyld fan. Oft Nard dit FK winne sil, wit ik net. Mar as it yniennen allegearre kloppet, dan kin de foarm samar werom wêze. Ik tink dat hy wat mear gokke moat.”

► **Outsiders:** Jan Teade Nauta (21), Bobby Zwaagman (21), Rutger Piersma (21), Freark Kramer (21).

„Wat de oare dielnimmers oanbelanget sjoch ik it measte út nei Rutger Piersma. Om te winnen, komt dit FK noch te betiid, mar ik tink dat hy fan alle topklassers de moaiste ynsprong hat. Bobby Zwaagman sil him normaal sprutsen ek net yn de striid om de Sulveren pols minge en datselde jildt foar Freark Kramer. Jan Teade Nauta hat de stok neffens my wat te fier út de hân stean. En dan wurdt it in lotterij. Begjin dit jier luts er trije kear it goeie nûmer, no falt it kwartsje faak de ferkearde kant op.”