

Vandaag is Marrit van der Wal de uitgesproken favoriet voor de Friese fierljeptitel. De twintiger uit It Heidenskip sprong in juli twee keer een Nederlands record en ging zelfs over de magische barrière van 18 meter heen. Wordt het in Winsum haar derde hoofdprijs? „Meidwaan is belangrijker as winne.”

RENZE LOKKEMA

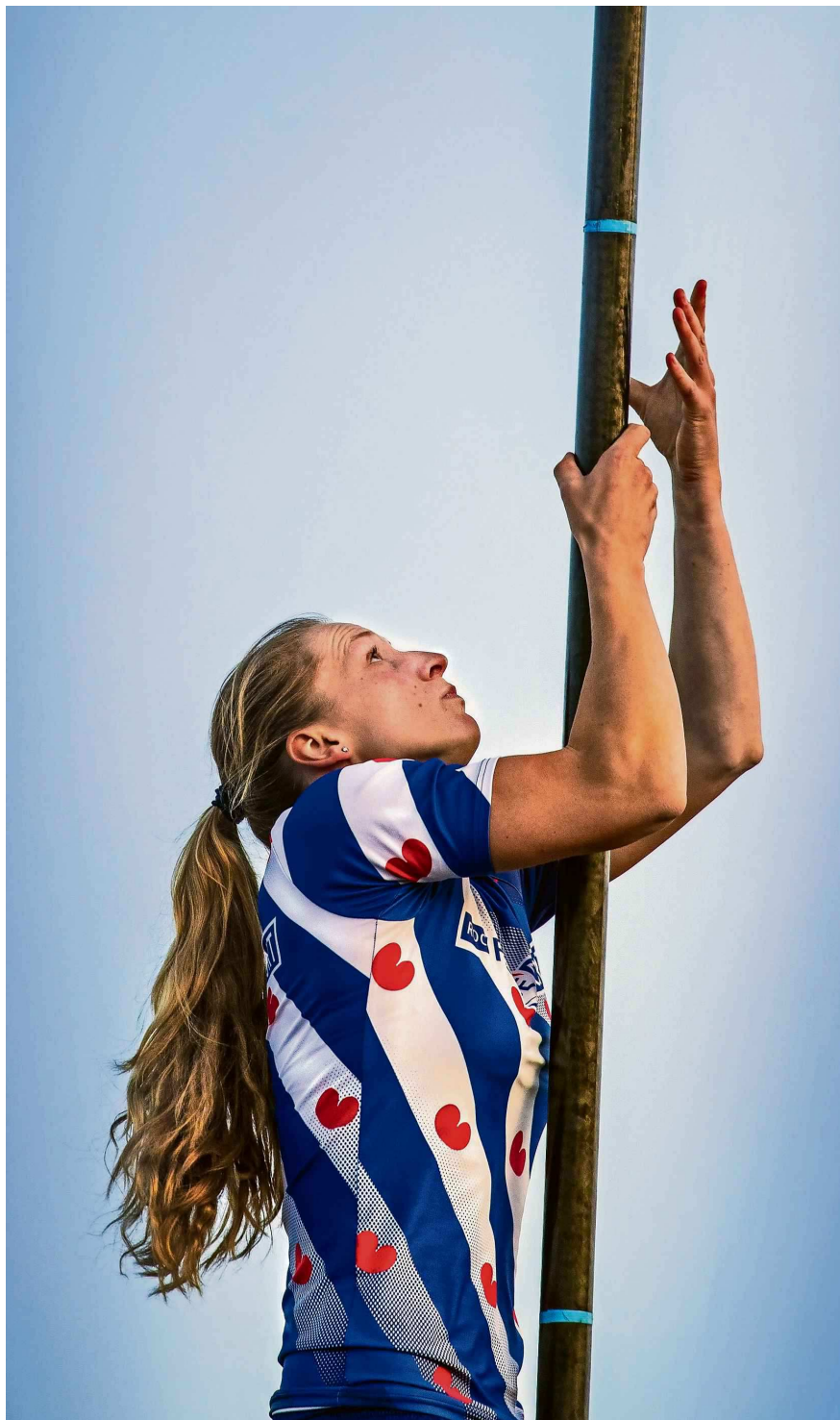
Om de nek van Marrit van der Wal (21) hangt al jaren een kettinkje met een enorme symbolische waarde. Het herinnert aan de zegen van haar vader Riens op de NFM, de Nationale Fierljep Manifestatie, het jaarlijkse hoogtepunt van het fierljepseizoen voor de inwoners van It Heidenskip. 21 juli 1998 staat er op het glanzende sieraad.

Inderdaad, haar geboortedatum. Het lijkt alsof de passie voor de sport zo van vader op dochter – traditionele Heidenskippers – wordt doorgegeven. Marrit van der Wal wil zo ver niet gaan. „Ik fyn dit gewoan in moai kettinkje, ik hie dat by oaren ek sjoen”, zegt ze broodnuchter. „Ik ha us heit hjir sels om frege.”

Dus dat rugnummer 21, waarmee Marrit van der Wal al jaren de fierljepschansen op stormt, doet haar ook weinig? Dat nummer herinnert immers aan haar legendarische achternicht Antke van der Wal, liefst negenvoudig Fries kampioene, van de jaren negentig tot begin deze eeuw.

„Nee”, zegt ze wederom nuchter. „Dat nûmer heart gewoan by It Heidenskip. It is gewoan in moai nûmer. Ik hâld fan grutte nûmers. Heit hie 26. Ik wit dat Antke ek 21 hie. Sy ljepste altyd fier. Moai om te witten.”

Metafieren over dat ze geboren en getogen is in de Hel van It Heidenskip (de noordoostelijke rand van de dorps-



Marrit van der Wal over het Fries kampioenschap fierljeppen vandaag in Winsum: „It is gewoan in eare dat jo dêr stean meie.” FOTO'S NIELS DE VRIES

kern wordt al sinds het jaar 1700 de Hel genoemd) en daarom wellicht dit seizoen tot duivelse sprongen komt, zijn daarom niet aan Marrit van der Wal besteed. Vorige maand reikte ze tot over de 18 meter, een magische grens die lange tijd voor onmogelijk werd gehouden: 18,19 meter. Dat gebeurde in Burgum, op 31 juli. Twee weken eerder op haar thuisbaan, eveneens op een woensdagavond, had Van der Wal ook al geschiedenis geschreven. Toen zette ze het Nederlandse record op 17,89. „Ik as earste oer de 18 meter. Ik besef it noch stees net hielendal.”

Noem haar ondanks die magistrale vliegshows in juli niet de nieuwe fierljepkoningin. Daar wordt concurrente Sigrid Bokma tekort mee gedaan. „Dy hat lêst it Keningsljeppen yn Burgum wûn, mei in prachtige sprong. Ik net.”

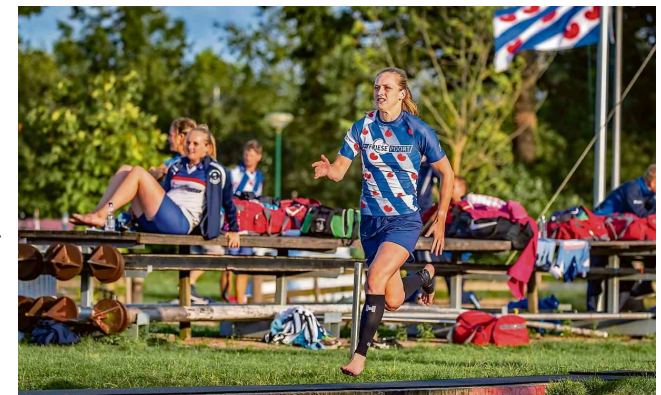
Van der Wal ontbrak bij dat Keningsljeppen omdat ze de Zwarte Cross (18-21 juli) bezocht, het loeiharde Achterhoekse muziekfestival. Daar kon ze eindelijk een keertje naartoe. Niet voor het bier trouwens: „Wurdst yn dy hjiite blider fan wetter as fan bier.”

Voorgaande jaren was het roemrijke evenement in Lichtenvoorde tegelijk met de NFM (die was deze zomer een week later). En die Nationale Fierljep Manifestatie gaat altijd voor. „Ik sit yn it bestjoer en ik train de jeugd. Kinst it net meitsje om dêr dan net te wêzen.” Bovendien, benadrukt ze, „de NFM is ek gesellich. En boppedat in moaie wedstriid.”

Marrit van der Wal fierljep al sinds haar achtste. Ze reed nog een tijdje (op een Fries) paard, deed aan turnen en schaatsen, maar niets bleek heerlijker dan het traditionele Friese polstokspringen. Daar werd ze vorig jaar nog een keertje mee geconfronteerd toen ze de ganse zomer moest revalideren van een ski-ongeluk. Tijdens de wintersport van februari 2018 scheurde ze de kruisband van haar rechterknie. „Dwerstroch. Dan skrikst dochs wol ekkes.”

De sportarts in Heerenveen vertelde haar toen: zonder kruisband zou fierljeppen in de toekomst onmogelijk zijn. „Doch my dan mar in nijen, sei ik.” Want stoppen? „Dêr krige ik no de tiid foar, om my dêryn te ferdjipjen. Ik wie 20, dat is jong. Ik wol dizze sport noch net misse. Omdat it altyd sa gesellich is, it is ien grutte famylje. It draait net per se om it springen. En as to der net by bist, is it dochs in hiel oare

## De nieuwe fierljepkoningin



De aanloop van Marrit van der Wal.

ûnderfining. Elkenien gunt elkoar alles. Dat is fantastysk.”

Die nieuwe kruisband is overigens niet zaligmakend, heeft Van der Wal gemerkt. „Ik kin myn rjochterfoet net mear hielendal optimaal strekke. Ik gean noch stees nei de fysio, hear. Dat is poer ûnderhâld om te sjen dat it goed bliuwt. Ik ha meardere blessueres. Lêst fan 'e skynbonke, ik bin gauw stief. Mar as to wat muoikler stiest, is dat wol logysk.”

Tegen haar natuur in kan Van der Wal dus minder doen dan ze eigenlijk zou willen. „De sport giet my maklik ôf, mar ik ha fysike *diftes en datjes* wêrtroch it lestiger wurdt. Ik soe der hiel graach folle mear foar dwaan wolle, mar ik wit ek dat ik dat dan keihurd weromkrij. Dit is it earste jier dat ik dat wat lear.”

Met andere woorden, Van der Wal moet meer doseren, wil ze haar lichaam gezond houden. Haar fysiotherapeut heeft haar inmiddels overtuigd van de noodzaak om de dag rust te nemen. „Dat is net hielendal myn ding. Mar ik besykje it

**Jonge fierljepster uit It Heidenskip sprong in juli twee Nederlandse records**

wol. Op 'e sportskoalle hast ek yoga. Poweryoga, dan dochst ek wol buikspieroefeningen. Ik kompensearje dus met yoga. Dan mar net te swier, mar bist dochs efkes oan it trainen. Ik ha dizze winter wol sprinttrainingen dien, mar de oare dei bin myn fuotten op.”

In dat licht bezien is het helemaal een wonder dat Van der Wal al tot twee supersprongen kwam deze zomer. „It kin sels noch fierder”, zegt ze.

Van der Wal heeft daarvoor een langere stok nodig, een exemplaar van 13,25 meter. Een meter langer dus dan ze gewend is. Ze traint en springt bij minder belangrijke wedstrijden al met het grootste materiaal, maar voor het FK van vandaag is het nog te vroeg, die langste stok. „Sneon is te belangrijk.”

En, weet ze, niemand zal zomaar over de 18 meter springen. „Sa maklik is dat net. Yn Winsum ha ik sels noch noat fierder sprongen as 16,20 meter. As ik in dikke 16 meter spring, bin ik al bliid.”

Het Fries kampioenschap wordt in huize Van der Wal – de 21-jarige water-technologiestudente woont nog thuis bij haar ouders en twee broertjes – als het hoogtepunt van het seizoen gezien.

„It FK is foar us wat de PC is foar it keatsen”, haakt heit Riens in. Van der Wal (48) werd in 2003 Fries kampioen met een sprong

**Marrit van der Wal zou graag nog meer tijd in haar sport steken**

van 18,19 meter, exact de lengte waarmee zijn dochter eind juli de geschiedenisboeken haalde.

„It giet hjir oan tafel faak oer fierljeppen”, zegt hij. Maar van samenwerken is amper sprake, al is Riens van der Wal ook een gerespecteerd trainer. „Wy ha om us hinne sjoen dat dat net altyd wurket. Pieter Haanstra is har trainer en dat moat sa bliuwe.”

Marrit van der Wal werd in haar loopbaan twee keer Fries kampioene. In 2014 en 2016. „Asto dêr op dy skâns stiest yn Winsum en it sit hielendal fol, dat is sa'n moaie sfeer. Dan wistst gewoan: dit is fierljeppen. Hiel apart en hiel oars as op in gewoane wedstriid. It is in gefoel fan mei syn allen. Dat hawwe al dy fierljeppers. It is ek oars as in NK. Elk jier yn Winsum, elk jier deselde skâns, dy Fryske flagge, de tradysje. It is gewoan in eare dat jo dêr stean meie. It is in gefoel fan meidwaan is belangriker as winne.”

Haar vaders persoonlijk record staat op 18,66 meter. Marrit: „Mei in langere stôk moat dat te dwaan wêze.”