



© FD 100818 | AB | Foto:ANP

## 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 achtereenvolgens 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

2017	Nard Brandsma	(20,72)
2016	Oane Galama	(21,08)
2015	Oane Galama	(20,22)
2014	Bart Helmholt	(21,42)
2013	Bart Helmholt	(20,82)

### Vrouwen

2017	Klaske Nauta	(15,64)
2016	Marrit van der Wal	(15,32)
2015	Hiske Galama	(15,44)
2014	Marrit van der Wal	(15,54)
2013	Klaske Nauta	(14,39)

### Junioren

2017	Bobby Zwaagman	(19,52)
2016	Jan-Teade Nauta	(18,88)
2015	Sytse Bokma	(19,91)
2014	Age Hulder	(19,79)
2013	Hans Ulco de Boer	(18,47)

### Jongens

2017	Jarich Wijnstra	(18,13)
2016	Hessel Haanstra	(16,31)
2015	Gerard Hooisma	(15,93)
2014	Jan-Teade Nauta	(17,58)
2013	Tom Hoekstra	(17,40)

### Meisjes \*

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)

# Galama voelt zich lekker bij outsidersrol

Lars Goerres

Waar Nard Brandsma morgen als topfavoriet aan het FK fierljeppen in Winsum begint, geldt Oane Galama (33) als gevaarlijke outsider. En dat terwijl de Heidenskipster pas drie maanden geleden vanuit Nieuw-Zeeland terug naar Fryslân kwam.

Daar, ver weg van huis, bouwde de Friese kampioen van 2015 en 2016 samen met zijn vrouw Renske Terwisscha van Scheltinga de afgelopen twee jaar een nieuw bestaan op. Zij als promovendus aan de universiteit van Auckland, hij als technologiespecialist bij een drinkwaterbedrijf. Ooit, zo zei het paar, zou de terugkeer naar It Heitelân er komen. Dit voorjaar was het zo ver.

Galama zou Galama niet zijn als hij zich tijdens zijn 'overwinteringsperiode' in Fryslân niet weer samen met zijn tweelingbroer Ysbrand vol overgave op zijn geliefde fierljepsport had gericht. En dus maakte de oud-inwoner van Wiuwert halverwege mei zijn rentree.

Of hij zich in Nieuw-Zeeland een beetje op het seizoen heeft kunnen voorbereiden? Oane Galama moet lachen om de vraag. „Traine kin oeral. Dus dat ha ik dêr ek wol dien. Atletyk, gymnastyk, turnje: alles kaam foarby. Oant it momint wêrop ik yn desimber by it polsstôkheechspringen blesseard rekke. Dat wie in flinke streek troch de rekken.”

Galama's schouder bleek uit de kom en gebroken. „Benammen dat lêste wie hiel ferfelend. Ast it skouder allinnich út de kom hast, dan kinst al frij gau wer wat dwaan, mar no siet ik sân wiken yn de lapekoer. En úteinlik wie ik trije moannen fierder foar't ik myn earm wer wat normaal bewege koe.”

Inmiddels heeft Galama, die zijn seizoen als 'nieuweling' in de tweede klasse moest beginnen, daar gelukkig geen last meer van. Na de eerste wedstrijd in It Heidenskip hield hij een paar weken verplicht rust vanwege een pijnlijke lies. „Mar ek dat hinderet my no net mear. In moanne foar de NFM hie ik it goeie gevoel wer te pakken. En wy wite allegearre wat dêr bard is.”

Galama won - met 20,41 als beste

afstand - in zijn eigen dorp tot ieders verbazing de enige titel die nog op zijn erelijst ontbrak. „Ik hie net tocht dat ik dat no alwer yn my hie. Ik wist dat ik hieltyd better waard, mar dat der gjinien fierder sprong

fielde wol as in ferrassing. De omstannichheden wienen mei de hurde wyn dreech. Dêr hie ik as *underdog* miskien wol wat foardiel fan.”

Hoe het ook zij, Galama is weer iemand om rekening mee te houden

in fierljepland. Maar anders dan voorheen, toen hij vaak samen met Bart Helmholt als uitgesproken favoriet naar Winsum kwam, zijn de verwachtingen voor het FK nu een stuk minder hooggespannen. „En dat fyn ik eins wol lekker”, zegt Galama. „De rol fan outsider befalt my prima. Ik kin no frijút springe. Lit oaren harren mar drok meitsje.”

Waar veel van zijn concurrenten er al driekwart seizoen op hebben zitten, oogt Galama nog fris. En dat kan - met een beetje goede wil - in Winsum zomaar eens de doorslag geven. „Ik doch mei om te winnen en wol in sa goed mooglike ôfstân delsette. Dan is it oan de oaren om dêr foarby te springen.” Het liefst gaat Galama net als twee jaar geleden echter zelf voorbij de 21 meter. Als dat lukt, dan is hij een heel eind op weg naar zijn derde Friese titel.

Na het FK volgen nog de nationale competitie en het NK in Burgum (1 september). Twee weken later vliegt Galama terug naar Nieuw-Zeeland, op weg naar andere dromen. „En hoe it takom jier komt, sjogge wy dan wol wer. Ik soargje der in elk gefal foar dat ik fit bin.”