



Hanneke Westert op weg naar haar record in IJlst. FOTO MARTIN DE JONG

Hanneke Westert ljept oud record uit boeken

IJLST Hanneke Westert is sinds maandagavond houdster van het Nederlands fierljepprecord bij de meisjes.

Tijdens de inhaalwedstrijd op de schansen van IJlst sprong ze de fraaie, winnende afstand van 16,78. Het record stond bijna acht jaar lang op naam van Marrit van der Wal. Zij sprong op 7 augustus 2014, ook al op de schansen in IJlst, een afstand van 16,57. Dat record werd, op de deze winter nieuw gebouwde schansen van IJlst, door Hanneke Westert uit de boeken gesprongen.

De ljeptster uit Sneek kwam in haar tweede voorrondesprong tot 16,78, ruim een halve meter verder dan haar oude verste sprong ooit. Vorig jaar kwam ze op het NK in Burgum tot 16,23 en werd daarmee Nederlands meisjeskampioen.

Ook in de andere categorieën werden diverse pr's verbeterd. In totaal sprongen nog acht ljeppers een persoonlijk verste afstand.

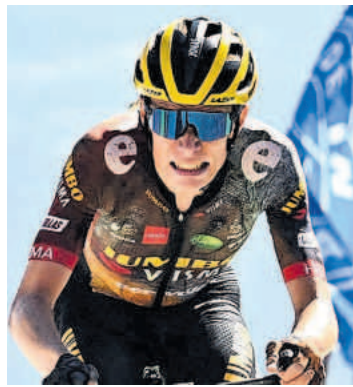
De Parregaster topklasser Bouke de Jong kwam tot 20,10, een verbetering met 40 centimeter. Hij pakte daarmee zijn eerste dagtitel bij de senioren. Minne Smit (19,47) en Benny van der Ploeg (17,93) verbeterden hun pr's ook. Nard Brandsma keerde terug na een liesblessure en werd met 20,02 derde.

Bij de junioren vielen twee pr's te noteren. Vlak achter winnaar Wisse Broekstra – hij sprong met 20,42 een schansrecord en liet daarmee alle senioren achter zich – werd Germ Terpstra met een pr van 19,33 tweede. Nummer drie Michiel Zijlstra kwam tot een beste afstand ooit van 18,81.

Auke Jan Jilderda won ook al met een pr bij de jongens. Hij pakte met 17,14 tevens de dagtitel. In deze categorie kwamen nog twee ljeppers tot een pr: Djurre de Jong (15,78) en Eldert Simon Groenhof (15,32). Alleen de vrouwen moesten het doen zonder een pr. Inger Haanstra won uiteindelijk met 14,68.

Vingegaard heeft plan om Pogacar te kloppen

MORZINE Jonas Vingegaard, tweede in het algemeen klassement van de Tour de France, hoopt met de juiste strategie in de laatste twee weken zijn achterstand op leider Tadej Pogacar goed te kunnen maken.



Jonas Vingegaard

„Pogacar is de te kloppen man, maar we hebben een plan”, zei de wielrenner van Jumbo-Visma maandag op de rustdag. „Ik sta nu 39 seconden achter. Dat is niet leuk, maar er kan nog van alles gebeuren. Ik voel me nog steeds goed en we zijn nog maar een week bezig. Het was wel een zware week, maar de vorm is goed en hopelijk blijft dat zo”, zei Vingegaard (25), die samen met Primoz Roglic de kopman van Team Jumbo-Visma is.

„Vorig jaar was ik hier om Primoz Roglic te helpen. Ik was in de eerste week veel meer op mijn gemak. Het maakte niet zoveel uit als ik tijd verloor. Dit jaar was dat omgekeerd en mocht ik geen tijd verliezen”, aldus de Deen.

Vingegaard maakte deze Tour

indruk met een tweede plaats op La Super Planche des Belles Filles. Hij moest na een sprint bergop alleen Pogacar voor zich dulden. „Het was een korte, explosieve klim, heel anders dan bijvoorbeeld die naar Alpe d'Huez. Het is een droom daar te winnen.”

Na negen etappes staat voor de renners een aantal zware berg-etappes op het programma. Tadej Pogacar vreest de hitte niet die de renners de komende dagen mogelijk te wachten staat. De 23-jarige favoriet voor de eindzege is naar eigen zeggen op alles voorbereid.



Marit Bouwmeester werkt zich enkele weken na haar bevalling alweer druk in het zweet. FOTO RENÉ BOUWMAN

Marit Bouwmeester werkt na bevalling aan comeback

Marit Bouwmeester is weer volop in training nadat ze pas kort geleden moeder is geworden van haar eerste kind. De zeilster heeft een doel: terugkeren op het hoogste niveau.

NICK TOL

Het leven van Marit Bouwmeester (34) is in veel opzichten veranderd sinds ze acht weken geleden haar dochter Jessie Mae op de wereld zette. Over twee jaar wil de uit Warten afkomstige zeilster voor de kust van Marseille voor de tweede keer in haar rijke carrière een gouden olympische plak winnen. „Ik ben nog steeds die zeer ambitieuze atlete die daar heel veel voor opzij wil zetten”, verzekert ze.

Er zijn wereldwijd weinig voorbeelden van vrouwelijke atleten die na hun bevalling weer zijn teruggekeerd op topniveau. Handbalster Estavana Polman vormt een van de uitzonderingen. „Ook ik geloof erin

dat het mogelijk is en prijs me gelukkig met hoe alles tot dusver verloopt”, zegt Bouwmeester. „Tijdens de zwangerschap voelde ik me supergoed en tot een week voor de geboorte van Jessie Mae heb ik stevig kunnen doortrainen. Alleen de bevalling duurde langer dan gehoopt. Haha.”

Het verbaasde niemand dat de viervoudig wereldkampioene slechts enkele weken na de geboorte van Jessie Mae alweer in de gym stond. De succesvolste Nederlandse zeilster ooit staat namelijk bekend als een trainingsbeest dat alleen genoeg neemt met het hoogst haalbare. Ze heeft een speciaal team van experts opgetuigd om haar te begeleiden in dit traject: van een bekkenbodemspecialist en voedingsdes-

kundige tot een arts en krachttrainer. Bouwmeester oogt afgetraind. „Gelukkig kwam mijn motivatie al snel na de bevalling op een heel natuurlijke manier terug. Ik ben enorm dankbaar voor het feit dat ik moeder mag zijn, maar vind topsport ook nog steeds fantastisch. En volgens mij kan het opvoeden van Jessie Mae prima samengaan met het strijden om olympisch goud. Mijn leven houdt niet op nu ik een kind heb.”

Bouwmeester neemt ondertussen een slok van haar proteïne-shake. Ze heeft er net een krachttraining op zitten. „Pas sinds twee weken lijkt het weer echt op trainen in plaats van recreatief bewegen”, bekendt ze lachend. „In dit geval is het nadeel van zeilen dat het veel op de buikspieren aankomt, en die krijgen het