



De Friese fierljepkampioenen van 2023 met vanaf links Germ Terpstra (juniores), Timo van der Knaap (Jongens), Rutger Piersma (seniores), Femke Rispsens (dames) en Sanne Bouwstra (meisjes). Foto: Dijk's Media

## Germ Terpstra maakt favorietenrol bij junioren waar

### FK FIERLJEPPEN

Bert Kalteren

**Winsum | Met elf dagprijzen was Germ Terpstra zaterdag de kloppen man bij de junioren en op het FK in Winsum maakte hij die favorietenrol waar. Bij de jongens piekte Timo van der Knaap weer op het juiste moment.**

Een aanval op de Sulveren Pols zat er zaterdag niet in voor de junioren, maar die categorie maakte er bij de titelstrijd op de middelste barte toch een mooie show van. Met Germ Terpstra als stralend middelpunt en een winnende afstand van 20,00 meter. „Ik doch altyd itselde. De ynsprong is goed, ik sit lekker yn 'e pols en dan strekt derút”, verklapt de zeventienjarige ljepper uit Tzum zijn geheim.

Die 20,00 meter was niet alleen een nieuw kampioensrecord, maar ook een schansrecord. Het oude dateerde uit 2015, destijds gesprongen door Sytse Bokma (19,91). Die winnende afstand realiseerde Terpstra in zijn tweede sprong, nadat Wisse Broekstra en Rutger Haanstra respectievelijk met 18,82 en 19,42 meter openden. In zijn derde sprong verbeterde Broekstra zich nog tot 19,24 en die drie afstanden waren voldoende om bij de senioren in de finale te staan.

### Tweede titel

In de finale, waarin Germ Terpstra nog twee negentienmetersprongen fabriceerde, bleven de onderlinge verhoudingen onveranderd. „Dy earste wietsprong wie wol even slikken en dêrnei wie it spannend. Mar ik bin bliid mei myn twadde

Fryske titel”, vertelde Terpstra, die ook bij de jongens al eens het FK won. Broekstra was titelverdediger en Haanstra was in 2020 en 2021 de beste.

„Foar it publyk wie it in moaie wedstriid, mar je komme foar it earste plak. Ik hie graach foar de tredde kear winne wollen by de junioaren, mar dat siet der krekt net yn”, zei de Heidenskipster, die volgend seizoen bij de senioren aan de slag gaat. „Dat is wer in nije útdaging. Ik ha der in soad sin oan en sil yn de winter wat ekstra traine. Want mei tweintich meter kinst ek by de senioaren gewoan meidwaan.”

### Pieken op juiste moment

Bij de jongens leek de Friese titel met 17,54 meter een prooi voor Sietse Lefferts (Buitenpost). Hij verbeterde dit seizoen zijn pr met bijna drie meter, maar zag Timo van der Knaap uit Sneek in de laatste finaleronde met 17,98 meter nog net voorbijgaan. „Het was spannend, want het was een afstand waar iedereen overheen kon. Dit is pieken op het juiste moment. Je moet de rust bewaren, want dan is er veel mogelijk. Je focussen op je eigen springen en je niet gek laten maken.”

Het was zijn eerste Friese titel op de grote schans, maar de vijftienjarige Van der Knaap was dit jaar ook al de beste bij het Keningsljeppen (prins) in Burgum en de NFM in It Heidenskip. En zaterdag dus ook op het FK in Winsum. Dat belooft nog wat met het NK in IJlst over twee weken. „Ik ga kijken of ik daar ook kan vlammen. Je moet de vaart er wel inhouden. Ik ben in het voordeel, want het is mijn thuischans. Het springt daar lekker.”

# Rutger Piersma heerst op FK van begin tot einde

Zevende 21-metersprong goed voor tweede Friese titel

### FK FIERLJEPPEN

Bert Kalteren

**Winsum | Rutger Piersma heerste zaterdag op het FK fierljeppen van begin tot einde. Hij opende het bal bij de senioren met een afstand van 20,68 meter en sloot in de finale met 21,08 af als een waardig kampioen.**

Een waardig kampioen was de 25-jarige ljepper uit Molkwerum zeker. Piersma was de eerste Fries die dit seizoen de 21-metergrens passeerde. En de zevende overall. Daarmee werd zijn naam toegevoegd aan een illustre rijtje 21-meterspringers. „Dat wie myn doel foar dit jier en ik bin bliid dat it slagge is. Dit is de kers op 'e taart. Geweldig”, sprak de nieuwe Fries kampioen, die in 2020 voor het eerst verrassend de Friese titel bemachtigde.

Dit seizoen bivakkeerde hij zelfs enige tijd in de Mix-klasse en was goed voor een dagtitel. Dat was een kleine twee maanden geleden bij de Eelke Scherjon-memorial, toen hij zijn persoonlijk record aanscherpte tot 20,47 meter. Ook toen stak hij

zijn ambitie om de 21-meter barrière te willen nemen niet onder stoelen of banken. Hollands recordhouder Jacco de Groot deed dat dertien dagen geleden drie keer voor tijdens de finale van de Nationale Fierljep Manifestatie (NFM) in It Heidenskip.

### Winnende afstand

Piersma haalde bij de NFM de finale niet, maar kon van een afstandje wel mooi de kunst afkijken. Het FK was hem op het lijf was geschreven. Zodra zijn eerste sprong goed is, dan is hij in staat om die afstand uit te bouwen. Het leek er zaterdag verdacht veel op, dat hij met de eerste sprong bij de senioren met een afstand van 20,68 meter mogelijk al de winnende afstand op het scorebord had gezet en daarmee de wedstrijd 'dood' sprong.

Dat was in zeker zin ook zo, want de gevestigde orde, zoals de gebroeders Oane en Ysbrand Galama (titelverdediger en klassementleider), Thewis Hobma, Sytze Bokma en Nard Brandsma, gaf niet thuis. Ze zetten de polsstok ver weg, gokten op een verre afstand en van een wedstrijdopbouw is al langere tijd geen sprake

.....  
Dit binne  
de  
ôfstannen  
dêr't je it  
foar dogge  
Rutger Piersma



Na haar laatste sprong weet Femke Rispsens dat de buit met een winnende afstand van 15,56 meter binnen is en dat ze zich Fries kampioen mag noemen. Foto: Dijk's Media





De ontlading is groot bij Rutger Piersma, nadat hij 21,08 meter heeft gesprongen. Foto: Dijk's Media

meer. Zo kon het gebeuren dat in vijf van de laatste zes FLB-wedstrijden in de eerste klasse de senioren werden overvleugeld door de junioren. Maar daar stak Piersma zaterdag een stokje voor.

#### Spetterende uitsmijter

Hij gooide met een afstand van 20,68 de knuppel in het hoenderhok en Jan Teade Nauta was de enige die volgde (19,85), want Freark Kramer (19,21), Bauke de Jong (19,15) en Min-

ne Smit (19,06), vanuit de Mix-klasse, scoorden zaterdag op papier minder dan de beste drie junioren. Piersma stak daar ver bovenuit. In de laatste finalesprong, begeleid door handgeklap, klopte alles en zorgde hij met een afstand van 21,08 meter voor een spetterende uitsmijter.

„By de earste sprong fernaam ik al dat ik der lekker yn siet. By de lêste sprong wist ik dat ik de titel hie en dan kinst yn alle frijheid springe. Ik gong oer it baltsje hinne, mar it

spande der nei myn idee om”, zei de nieuwe Fries kampioen. „En ik bin dúdlik de bêste hjoed. Dit binne de ôfstannen dêr't je it foar dogge. De ôfrûne tiid waarden we as senioren hieltyd oerrompele troch de junioren, mar dit binne wer echt senioreôfstannen.”

#### Zilveren afstand

Rutger Piersma was de enige senior die zich nog verbeterde in de finale en dat leverde Jan Teade Nauta met

de zilveren afstand zijn eerste prijs op het FK bij de senioren op. „Op himsels bin ik wol bliid en tefreden, mar ast hjir stiest, dan wolst mear. Ik hie in moaie sprong en siet moai boppeyn. En it publyk wie entûsjast en der wie in soad ûntlading op de bulte. Dat hie ik even nedich. Mar as ik 21 meter springe moat, dan moat by my ek alles perfekt gean.”

Daarom kon hij leven met een tweede stek achter Piersma. „Rutger is in weardich kampioen en ast sa oan in wedstriid begjinst, dan is dat chapeau. Dan setst daliks elkenien efkes op skerp”, vond Nauta. „Ik wit dat der jonges binne, dy't better binne as my. Mar de grutste konkurrint bist sels. As je sels goed prestearje, dan kinne je winne. Ik ha Frysk kampioen west by de jonges en de junioren en de titel by de senioren moat der ek noch komme. Ik soe dit jier wat rêstiger oan dwaan en de tarieding yn de winter wie net top. Mar foar takom jier moat dat better en dan sille we wer knalle.”

#### In de achtertuin

Freak Kramer, die de laatste vijf bondswedstrijden had gewonnen, legde beslag op het brons en nam en passant de leiderstrui over van Ysbrand Galama. Minne Smit hield in zijn achtertuin op de accommodatie van St. Japik de Winsumer eer hoog, al kon ook hij in de eindstrijd geen potten breken. „It is spitich dat it fierljeppen net sa libbet yn it doarp sels. Ik ha efkes oan de finale priuwe mocht en dan gean we takom jier wer fierder. It doel is om wer yn de topklasse te kommen en oer de tweintich meter te springen.”

## ‘Ik dacht ik ga gewoon lekker springen’

### FK FIERLJEPPEN

Anna Bos

**Winsum | Geen spectaculaire nieuwe records, maar wel twee verrassende winnaressen op de Friese kampioenschappen Fierljeppen in Winsum. Voor de eerste keer wonnen Femke Rispens en Sanne Bouwstra goud in hun categorie.**

Een stralende Femke Rispens kwam zaterdag van de Winsumer schans lopen. Met een sprong van 15,56 meter won zij goud op de Friese kampioenschappen. „Dit voelt heel goed”, zei ze na afloop met een *big smile*. Haar reden van succes? „Ik dacht, ik ga gewoon lekker springen.”

Geen cel in haar lichaam dacht vanochtend de Friese titel te gaan winnen. Nee, Rispens was al bezig met de Nederlandse kampioenschappen in IJlst op 2 september. Om zich te kwalificeren, zou ze bij de Friese kampioenschappen verder moeten

springen dan Hanneke Westert. „Dat was mijn doel vandaag.”

#### Gouden formule

Het hele seizoen had de winnares wat moeite met de insprong. Ze kreeg de polsstok maar niet goed in het water voor een mooie, rechte sprong naar de overkant. Na de training van donderdag besloot ze er wat creativiteit in te gooien. Als je zelf telkens scheef gaat, kun je net zo goed te polsstok scheef zetten, ter compensatie. Dat bleek een gouden greep van de Groningse uit Niehove in de gemeente Westerkwartier. „De stok recht op de schans is het mooist, maar dit heeft geholpen.”

De Ijepster van de afdeling Grijskerk had één sprong nodig om zich te kwalificeren voor de finale. Met haar tweede poging zette ze de toon en uiteindelijk de kroon op haar werk. Geen dame wist zich meer aan haar te toppen. Een bal;ende Sigrid Bokma werd tweede (15,48 meter) en Marrit van der Wal eindigde op de derde plek (15,06 meter).

#### Glêzen Ijepster

De Glêzen Ijepster – de wisselprijs die sinds 2016 wordt uitgereikt aan de fierljepper met de verste sprong op de FK – komt bij Rispens bij de rest van haar prijzen in de slaapkamer staan. In 2019 werd ze bij de meisjes Fries kampioen, Nederlands kampioen en eerste op de NFM.

Vrouwelijk fierljeppenfenomeen Marrit van der Wal sprong voor de laatste keer op de FK. Ze haalde de finale en dat was voor haar voldoende. „Machtich om it sa ôf te sluten.” Ze ging naar huis met brons.

#### Vijf keer kampioen

De Fries kampioen van vorig jaar sloot haar fierljepperverhaal af met vijf Friese titels, twee landelijke titels en twee keer winst op de NFM. „Ik bin net fertrietlik dat ik net wûn haw. Wol in lyts bytsje fertrietlik omdat it hast foarby is.”

De Ijepster woont en werkt in Eindhoven. „Der fol foar gean slagget net

mear.” Ze heeft nog twee wedstrijden over om haar doel te behalen: „Ik wol noch de maksimale lingte fan de stôk helje.” En als dat niet lukt, sluit ze haar seizoen in ieder geval af als winnares van het klassement. „Dat lit sjen dat ik noch by de top hear.”

#### Sanne Bouwstra

Sanne Bouwstra won de eerste prijs bij de meisjes. „Ik hope op in persoanlik rekôr.” Met een sprong van 14,64 meter zat dat er vandaag niet in. „Dit is folle moaier”, zegt ze lachend met de bokaal in haar handen. Hylkje Hoekstra en Noa de Boer sprongen allebei 13,69 meter. Hoekstra werd tweede en De Boer derde op basis van hun tweede beste sprong.

Het is de eerste keer dat Bouwstra een Friese titel wint. Winsum is een thuiswedstrijd voor de Ijepster uit Reduzum. „Ik tink dat soks wol helpe kin. Mar ik hie der ek sin oan.” En dat is volgens de Fries kampioen net zo belangrijk.

De stok recht op de schans is het mooist, maar dit heeft geholpen  
Femke Rispens