

Fierljeptoppers mikken op nazomer

EDWIN FISCHER

IJLST Waar een matige seizoenstart vorig jaar nog deels op het conto van de twee halfbakken coronaseizoenen van ervoor geschreven werd, is er dit jaar eigenlijk geen reden te bedenken waarom de fierljeptoppers stroef presteren.

„Miskien moatte wy akseptearje dat wy der yn augustus pas echt stean.” Die berustende woorden kwamen uit de mond van topklasser Ysbrand Galama. Samen met Sytse Bokma – en de weer in de topklasse terugkerende *good old* Thewis Hobma – mag hij zijn start nog redelijk noemen. „It konstante is der al en dat is in stik earder as foarich jier”, verklaarde de Heidenskipster.

Als hij het over constant heeft, dan doelt de voormalig Fries kampioen vooral op de aanloop en insprong. De twee meest cruciale onderdelen voor het maken van goede sprongen. Het bezorgde Galama zaterdag in een druk bezochte ljepperij op de schansen in IJlst zijn eerste dagtitel. Galama, retorisch: „Dat waard ek wol tiid, net dan?”

Hij verwees vooral naar de drie tweede plaatsen die hij in de zeven voorgaande wedstrijden had behaald. Maar zaterdag was hij toch echt de beste. Sytse Bokma zette met 20,07 meter de toon. De topper uit Hindeloopen pakte daarmee virtueel ook de leiding in het klassement, zo liet wedstrijdcommentator Johannes Haanstra fijntjes weten.

„Dat is in moai ‘samenspel’ tusken speaker, publyk en ljepper. Want ik woe fansels it pompeblêdenshirt (traditiegetrouw om de schouders van de klassemmentsleider, red.) sels hâlde”, bekende Galama.

Die extra motivatie leidde tot een prima sprong en een logische goede afstand; 20,40 meter. Galama vierde het op een hem typerende wijze. Theatraal, maar aanstekelijk en vermakelijk trekkend aan het leidershirt. Met uiteraard de nodige teksten richting ‘de bult’.

Galama, een filosofisch denker, dankte na afloop nog zijn persoonlijke trainer/begeleider Jan Hospes. De twee werkten eerder in de week een training af, die volgens Galama dramatisch slecht was. Hij kreeg na



Eerste dagtitel Ysbrand Galama: ‘Dat waard ek wol tiid, net dan?’

afloop een appje: Het leven is makkelijker dan je denkt, maar moeilijker als je denkt. „Prachtich”, vond Ysbrand Galama. „Dan ha ik fuort alwer sin oan ljeppen. Wylst it oars mar yn ‘e holle sitten bliuwt datst sa min traint hast.”

De zinsnede van Hospes kan wellicht ook heilzaam werken voor twee tobrende – in potentie – topljeppers. Ysbrands tweelingbroer Oane Galama en Nard Brandsma zitten duidelijk in het deel ‘als je denkt’. De cijfers spreken voor zich. Ysbrand Galama ljepte zoals gezegd 20,40 meter. Dat is slechts iets meer dan een meter verwijderd van zijn persoonlijk record, dat op 21,53 meter staat.

Oane Galama haalde zaterdag in drie pogingen een verste afstand van 18,15 meter. De Hilaarder bleef daarmee ruim 3 meter verwijderd van zijn pr; 21,43 meter. Voor Nard Brandsma was het zaterdag nog pijnlijker. De Fries senioren-recordhouder heeft 21,68 meter achter zijn naam. De 16,89 meter in IJlst was veelzeggend.

Er is een grote houvast. Het is nog lang geen augustus. Oane Galama en Brandsma zijn toppers. En weten dat het goede gevoel er morgen kan komen, of volgende week, of over een maand. Maar het komt en in augustus zullen ze geen schim meer zijn van de tobrende klasbakken die ze nu zijn.

Winnaar Ysbrand Galama in actie op de schans in IJlst, waar hij een knappe afstand van 20,40 meter ljepte.

FOTO HENK JAN DIJKS

Lopers Mantgum in ‘eigen’ loop voorin

LEEWARDEN Atleten uit Mantgum deden zondag goede zaken tijdens de hardlooppwedstrijd in eigen dorp, die 135 deelnemers trok.

Op de langste afstand van Rûnom Mantgum, 15 kilometer, won Jesse van Burg uit Hurdegaryp. Met 54,25 minuten bleef hij als enige onder het uur en gaf hij de Mantgumers Pieter Talsma en Richard de Graaf het nakijken. Bij de vrouwen werd Karin Danhof uit Jirnsrum tweede in 1,35,28.

De race over 10 kilometer werd een prooi voor Roelof Oostr. In eigen dorp noteerde hij 34,48, een halve minuut sneller dan Hessel Wijnga uit Groningen. Zij waren de enige lo-

pers onder de 40 minuten. Bij de vrouwen bleven Femke Hemstra uit Leeuwarden (46,13) en Liesbeth Steenbergen uit Sneek (48,04) als enigen onder de 50 minuten.

Op het NK meerkamp (baan) in Assendelft werd Reinder Andringa van het Leeuwarder Lionitas twaalfde in de categorie onder-18. Andringa (16) scoorde goed op de loopnummers: derde op de 400 meter (52,53 seconde), vierde op de 100 meter (11,63). Hij kwam na de tien onderdelen uit op 5754 punten. Quinten Geleijnse (17) van AV Heerenvveen werd dertiende met 5110. Hij moest het hebben van de werpnummers: vierde met de kogel (12,09 meter), vijfde met de discus (35,14).

Volleybalsters tonen vorm tegen Bulgarije

HONGKONG De volleybalsters van Oranje hebben hun betere vorm in de Nations League ook tegen Bulgarije getoond.

De jonge ploeg van bondscoach Felix Koslowski versloeg de mondiale nummer 16 overtuigend met 26-24, 25-17 en 25-17. Nederland staat zelf dertiende. De plek op de wereldranglijst is belangrijk voor plaatsing voor de Spelen van volgend jaar.

In de eerste set kreeg Nederland nog drie setpunten tegen, maar in de twee volgende sets liet Oranje Bulgarije niet zo ver komen. Jolien Knollemma was topscorer aan de kant van Nederland met 11 punten.

Zaterdag verloor de ploeg van de

Duitser Koslowski ondanks een wedstrijdpoint nipt van topland Italië met 3-2.

De jonge ploeg van bondscoach Koslowski vocht zich terug van een 2-1-achterstand in sets. In de vijfde en beslissende set kreeg Oranje een wedstrijdpoint, maar moest toch met 19-17 buigen. Tegen Polen boekte Oranje vrijdag de eerste zege in de Nations League van dit jaar na vijf nederlagen.

Oranje sluit de tweede Nations League-week, in Hongkong, af als dertiende van de poule van zestien. De volleybalsters blijven in Azië voor de volgende speelweek, later deze maand in de Thaise hoofdstad Bangkok.

Buitenlanders zeilen voorraan in Makkum

MAKKUM Het open NK zeilen in de Contender-klasse werd op het IJsselmeer bij Makkum een buitenlandse aangelegenheid. De Deen Soren Dulong Andreasen was de sterkste in vijf van de acht wedstrijden in een veld van 23 boten. Hij bleef de Australiër Bulka Mark, regerend wereldkampioen, en de Duitser Kay Rethmeier voor.

Op de vierde plaats was René Heynen uit het Limburgse Swalmen de beste Nederlander. Winfried Westerman (58) uit Leeuwarden werd negende in de eindrangschikking. Zijn beste resultaat was een derde plaats. „Er zaten windschiftingen bij tot wel vijftig graden, maar daar had iedereen last van. Ik was niet scherp genoeg”, aldus meervoudig kampioen Westerman.