

Germ Terpstra:

‘De kick als je uit de stok vliegt, dat is het mooist’

Germ Terpstra heeft na het winnen van de juniorentitel op het FK van vorig jaar al drie fierljeptitels op zijn naam staan: Fries jongenskampioen, Fries juniorenkampioen en NFM-kampioen. Ook behaalde hij vorig jaar een Nederlandse titel, maar niet bij het fierljeppen. Hij werd Nederlands kampioen survivalrun voor de categorie 15 t/m 17 jaar. Op 3 maart verdedigt hij zijn titel op de Open Nederlandse Kampioenschappen voor de jeugd in Nieuwehorne.



Denk je nog wel eens aan het Fries Kampioenschap fierljeppen?

‘Eigenlijk niet meer zo vaak. Ik ben nu vooral bezig met het komende seizoen.’

Train je nu ook in het winterseizoen?

‘We zijn als vereniging (Winsum) nu in de zaal aan het trainen, zoals klimmen en krachttraining. Daarnaast doe ik aan survivalrun: een route rennen – bij het NK was het 8 kilometer - met onderweg veel hindernissen. Ik train een keer in de week op de survivalbaan Groene Ster in Leeuwarden en een keer in de week thuis. Voor het fierljeppen profiteer ik daar ook van, want je krijgt er kracht van.’

Welke titel vond je mooier: Nederlands kampioen survivalrun of Fries kampioen fierljeppen?

‘Fierljeppen! De sfeer tijdens de wedstrijden is veel mooier met veel meer publiek. Bij survival is er minder publiek en dat staat ook nog eens verdeeld over de hindernissen. De sporten zijn ook heel anders. Bij survival ga je 50 minuten helemaal kapot en ga je voor het goede gevoel na afloop. Fierljeppen is een korte krachtexplosie. Die kick als je uit de stok vliegt, dat is het mooist.’

Jij staat bekend om je snelle klimmen en gestrekte uitsprong. Wat ga je het komende seizoen doen om nog verder te springen?

‘Ik kan wel een beetje klimmen en zit snel in de top. Om verder te kunnen springen, moet de pols verder in het water. Dat heb ik het afgelopen seizoen nog niet gedaan, omdat ik de insprong goed wilde houden. Ik wil iedere wedstrijd goed springen en zo ver mogelijk en als je iets verandert, moet je dat rustig opbouwen. Het doel van dit jaar is om de pols wel verder te zetten en zo verder te springen. Mijn PR van 20.34 moet er sowieso aan en die 21 meter, daar denk ik stiekem toch ook wel eens aan.’



Als junioren sprongen jullie het afgelopen seizoen vaak beter dan de senioren. Is dat ook een doel voor het komende seizoen?

‘We vonden het wel grappig dat we de senioren er soms uitsprongen en dat werd op een gegeven moment ook het gezamenlijke doel van de juniorencategorie. We hebben een gezellig ploegje en kunnen het goed met elkaar vinden, maar de concurrentie is er natuurlijk wel. We zullen zien wat het het komende seizoen wordt, ik heb er echt zin in!’

Tekst: Ida Hylkema

Foto's: Martin de Jong