

‘Fries kampioen worden is al jaren mijn doel en dat blijft ook zo.’

Rutger Piersma werd vorig jaar Fries Kampioen met een nieuw persoonlijk record van 21.08. Hij veroverde de Friese titel voor de tweede keer, maar wie denkt dat hij daarmee op zijn lauweren gaat rusten, komt bedrogen uit.

Kijk je nog wel eens terug op je kampioenschap?

Een paar weken geleden heb ik het filmpje op Omrop Fryslân weer eens bekeken. Dan komt het moment weer even terug. Ik had er hard aan gewerkt en in die sprong viel alles op z'n plek. En dat na een seizoen dat niet geweldig was. In het begin had ik mijn techniek veranderd en de stok verder gezet in combinatie met een lage insprong. Dat is een proces dat je niet zomaar beheerst en dat bleek ook wel uit de resultaten. Op een gegeven moment degradeerde ik zelfs en heb ik mijn vertrouwde techniek weer opgepakt. Toen ging het wel goed en kwam ik terug in de topklasse.



Ga je je techniek dit seizoen ook veranderen?

Ik ben wel van plan om dit seizoen de stok weer verder te zetten en lager in te springen. Als ik die lage insprong in de vingers krijg, spring ik verder en dat zal ook nodig zijn om bij de top te blijven. Maar vorig jaar heb ik een te grote stap gezet. Dit jaar probeer ik een middenweg en meer gefaseerd de techniek te veranderen. Mijn doel is om wat flexibeler te kunnen springen, zodat je beter kunt inspelen op de omstandigheden. Als je moe bent of een slechte dag hebt, dan zet je de stok wat dichterbij en als je je goed voelt, zet je hem wat verder. Per wedstrijd kun je dan bepalen welke techniek je gebruikt. Als je meerdere technieken beheerst, is dat comfortabeler.

Ben je nu al aan het trainen?

Ik train 2 tot 3 keer per week. Op maandag kracht en sprint, op donderdag survival en op vrijdag train ik op het fierljepterrein aan techniek, sprongkracht, die dingen. 's Winters trainen is wel nodig, anders moet je van te ver komen als het seizoen weer begint. Ik heb geen doel gesteld om zoveel mogelijk trainingsprongen te maken, maar wil in het voorseizoen er wel alles aan doen om goed aan het seizoen te beginnen.

Na twee keer het FK te hebben gewonnen, ben je geen outsider meer. Geeft dat extra druk?

Zo voel ik dat niet. Ik win niet zoveel wedstrijden, maar probeer er op de grote wedstrijden te staan. Dat was altijd al zo. Het winnen van een FK, NFM of NK vind ik mooier dan het winnen van het klassement.

Wat is je doel voor het komende seizoen?

Nog een keer het FK winnen. Fries kampioen worden is al jaren mijn doel en dat blijft ook zo. Het is me al twee keer gelukt. Verder wil ik wat constanter springen en niet meer net als het vorige seizoen in de degradatiezone terecht komen. Als ik in het begin van het seizoen goed spring en een goede basis neerzet, dan is de rest van het seizoen relaxter. Dat moet zeker lukken.

Wat is er speciaal aan fierljeppen?

Het is gezellig en iedereen kan goed met elkaar opschieten. Dat is ook de reden om door te gaan. Ik heb ook op voetbal gezeten, maar daar voelde ik minder een teamgevoel dan bij het fierljeppen. Als er bij het fierljeppen wat mis gaat, ligt dat 9 van de 10 keer aan jezelf en kun je niemand anders de schuld geven. Fierljeppen is ook een mentaal spelletje; alleen sterk zijn is niet genoeg. Het moet in je hoofd goed zitten en je moet erin geloven, anders red je het niet.



Tekst: Ida Hylkema

Foto's : Martin de Jong