

► Polsstokverspringer Erwin Timmerarends jaagt op titel en afstandsrecord

‘Ik voel dat ik blijf groeien’

Op 11 mei zweven de polsstokverspringers in Kockengen voor de eerste keer dit seizoen over het water. Erwin Timmerarends hoopt zijn vorm van vorig jaar door te trekken en aast tegelijkertijd op twee records: het Hollands kampioenschap en verbetering van het afstandsrecord. „Zou geweldig zijn als we de wedstrijd naar ons toe weten te trekken.”

Ad van den Herik

Bodegraven

In de voetballerij lijkt het onbestaanbaar dat pakweg Ajax en Feyenoord gezamenlijk trainen om elkaar beter, sterker te maken. Maar bij het polsstokverspringen gebeurt dat wel. Jaar in jaar uit. „Net als vorig jaar hebben we met een groepje getraind bij Jaco de Groot. Jaco is boer en heeft de ruimte. In zijn wagenschuur hebben we zand gedumpt en een schans gemaakt. Wel eentje zonder water”, beschrijft Timmerarends de romantiek van de zomersport in de donkere maanden.

Veel trainingsarbeid

Naast trainingsmaatje geldt De Groot ook als concurrent voor Timmerarends. De agrariër uit Kamerik heeft namelijk het Nederlands afstandsrecord op zijn naam staan: 22.21 meter. En laat Timmerarends daar nu toevallig dit jaar zijn zinnen op hebben gezet. Zelf liet hij 21.74 meter als verste sprong noteren. De Bodegraver hoopt met zijn trainingsarbeid in de voorbije maanden de basis voor een sterk seizoen te hebben gelegd.

„We hebben afwisselend kracht-, sprint- en techniektraining gedaan. Ik voel ook dat ik blijf groeien en fitter en sterker ben geworden”, schetst Timmerarends de effecten van zijn inspanningen. Die oefenavonden staan trouwens onder leiding van de Goudse atletiekcoach



▲ Erwin Timmerarends wil zijn afstandsrecord dit jaar verbeteren. FOTO ERIK VAN KONDELAAR

Alex van Zutphen. „Die weet echt heel veel op het gebied van loop- en sprongtraining”, prijst de 29-jarige sporter zijn trainer.

Eén centimeter tekort

Met verenigingen in Zegveld, Linschoten (de club van Timmerarends), Jaarsveld, Kockengen en Polsbroekerdam geldt het polsstokverspringen vooral als een sport voor deze contreien. En natuurlijk in Friesland. In het noorden van het land heet de sport fierljeppen. Ieder met een eigen bond: de Polsstokbond Holland (PBH) en de Friese Bond (Frysk Leppers Boun- FLB). Beide bonden kennen ieder ook een eigen kampioenschap.

Maar ook een nationaal kampi-

oenschap waarin de Hollanders en de Friezen uitmaken wie zich de beste van het land mag noemen. En vorig jaar begin september streek Timmerarends die eer op in IJlst. Op het nippertje trouwens. Voor zijn vijfde en tevens laatste finalesprong vloog hij door het Friese luchtruim om na 21.10 meter in het



Ik weet nog niet of ik er bij kan zijn, want begin juli verwachten wij ons tweede kindje

– Erwin Timmerarends

aangeharkte zandbed te landen, onbereikbaar voor zijn concurrenten. Twee weken eerder miste hij de titel van het Hollands kampioenschap 2023 op één centimeter na en eindigde als tweede achter De Groot (21.58 meter). „Dat is de enige titel die ik bij de senioren nog niet heb gewonnen.”

Tweekamp

En dus heeft de ambitieuze springer naast het verbeteren van het afstandsrecord, ook zijn tweede doel voor dit seizoen geformuleerd: het winnen van het Hollands kampioenschap. Timmerarends neemt de tijd om rustig naar de apotheose van het seizoen toe te werken. „Bij de eerste wedstrijden gaat het

vooral om aftasten en fijn slijpen. Dat wil niet zeggen dat je dan geen record kunt gaan springen, maar de pijlen zijn vooral gericht op de finalemaanden augustus en september.”

Ongetwijfeld geldt de tweekamp Holland-Friesland als een krachtmeting waar alle polsstokhoogspringers naar uitkijken. Ook Timmerarends. Het ene jaar in Holland, het andere in Friesland. Meestal wint ‘de thuisclub’. Dit jaar gaan de Hollanders op 6 juli naar Winsum. „Het zou geweldig zijn als we de wedstrijd naar ons toe weten te trekken. Ik weet alleen nog niet of ik er zelf bij kan zijn, want begin juli verwachten wij ons tweede kindje namelijk.”