

**Timo van der Knaap:**

## **‘Het was mijn laatste kans om de titel te pakken’**

*Een Fries kampioenschap was voor hem niet nieuw. Timo van der Knaap won al twee keer de titel bij de jeugd. In zijn laatste seizoenen bij de jongens kon hij ook dit kampioenschap op zijn lijstje zetten. Hij won met een sprong van 17,98 meter.*

### **Hoe kijk je terug op het kampioenschap?**

Ik was het FK ingegaan alsof het een normale wedstrijd was en had ook niet echt het gevoel dat het het Fries Kampioenschap was. Ik had het Keningsljeppen en het NFM al gewonnen, dus werd ik wel gezien als titelkandidaat, maar ik voelde niet echt druk. Het was een mooie wedstrijd en ik pakte de winst in mijn laatste finalesprong. Dat was wel een bijzonder moment. Het was echt mijn laatste kans om de jongentitel te pakken, want volgend seizoen spring ik bij de junioren.



### **Hoe kijk je terug op het fierljeipseizoen 2023 in het algemeen?**

Het was een leuk seizoen waarin ik drie titels pakte en een PR sprong. Alleen het NK heb ik niet gewonnen. Het seizoen begon rustig op het niveau van het jaar ervoor, maar toen ik op het Keningsljeppen een dikke 18 meter sprong – een nieuw PR –, ging het los en won ik ook het NFM en FK. Ik kan daarom tevreden terugkijken. Fries kampioen worden was niet echt mijn doelstelling. Dat was een nieuw PR springen en dat heb ik gehaald. Mijn PR is nu 18.69.

### **Train je nu ook in het winterseizoen?**

Eind januari gaat de wintertraining in de zaal weer van start. We doen dan met de eerste-, tweede- en derdeklassers van de vereniging IJlst samen aan zaaltraining als voorbereiding op het nieuwe seizoen. Er is een klimpaal, we doen kracht- en conditietraining en oefenen bijvoorbeeld de insprong.

Thuis doe ik af en toe aan krachttraining en ik zit op voetbal. Dat valt goed te combineren met fierljeppen; alleen het einde van het voetbalseizoen en het begin van het fierljepe seizoen lopen wat in elkaar over.



**Zijn er ook onderdelen waar je je specifiek op wilt richten?**

Ik wil graag de stok wat verder zetten en een betere aanloop en insprong krijgen. Het ene heeft natuurlijk met het andere te maken, anders haal je het dode punt niet. De stok heel ver uit de hand zetten zoals sommige topklassers doen, is niet echt mijn doel. Want als ik dat doe, heb ik nog te weinig controle over de stok. Dan kun je je beter richten op een snelle aanloop en goede insprong.

**Wat zijn je doelstellingen voor het komend seizoen?**

Het komend seizoen spring ik bij de junioren en als het goed is begin ik in de eerste klas. Mijn doel is om in de eerste klas te blijven springen en om 19 meter te springen. Het zal lastig worden om in de prijzen te springen, want daarvoor ligt het niveau erg hoog en het is mijn eerste jaar als junior. Maar Fries kampioen worden was dit jaar ook niet mijn doelstelling en dat heb ik toch ook gehaald.

Foto's: Martin de Jong

Tekst: Ida Hylkema