

JUNIOR GERM TERPSTRA LJEPT VERDER DAN ALLE SENIOREN

Ik fyn dingen foar mysels út"

De grote revelatie in het Friese fierljeppen was deze zomer Germ Terpstra. Heel Fryslân kent intussen dat geweldige gezicht van de hoog in de polsstok klimmende junior, die in bijna alle wedstrijden alle gelouterde senioren versloeg. Germ woont in het weidegebied nabij Tsjom, precies in het landschap waar fierljeppen ooit ontstond. Vreemd genoeg had Germ nog een andere motivering nodig om fierljepper te worden: hij was acht jaar toen zijn school eens een cursusje fierljeppen kreeg. Germ won lang niet, maar was wel verkocht. Hij ljept nu al tien jaar. Heel fier, heel ver.

Fierljeppen is niet meer dat aardigheidje, dat je ergens bij doet. De afstanden zijn meer dan twintig meter en dat ontstaat alleen maar als je huizenhoog klimt in de polsstok, die officieel zo'n dertien meter is, maar waar je nog een stuk op mag zetten. Reken maar eens uit, de fierljeppers springen met gemak over uw huis heen.

Om dat te kunnen moet Germ Terpstra dan ook trainen. "Fiif, seis kear yn'e wike". Hij doet dat op de accommodatie in het nabij gelegen Winsum, waar traditioneel altijd het Fries kampioenschap fierljeppen wordt gehouden. De winnaar van de zilveren pols daar was deze zomer Germ Terpstra.

GEEN TRAINER

Hij heeft wel wat begeleiding hier en daar, maar heeft geen trainer. Hij zoekt allemaal zelf uit wat hij denkt het beste voor hem is. Fierljeppen is een uiterst technische sport. De 18-jarige geeft dat volledig toe. Want was alles als jonge ljepper wel redelijk, nu is hij fantastisch. Dat werd hij, toen hij wat zwaarder en sterker werd. Want de afzet moet met veel kracht gebeuren, en daar heb je gewicht en krachttraining voor nodig. Het klimmen kon hij altijd al. Hij zegt het zelf niet, maar het is imposant zoals hij zijn nu 81 kilo zware lichaam zonder moeite naar de top van de stok sleurt.

In tegenstelling tot wat trainers van hun pupillen willen, heeft Germ Terpstra zichzelf geen doelen gesteld. Het enige doel is eigenlijk elke keer verder springen dan iedereen. Ook verder dan concurrent-junior Michiel Zijlstra van Easthim. Om dat te kunnen wil Terpstra zichzelf voortdurend verbeteren. "Ik fyn dingen foar mysels út." Hij is momenteel bijvoorbeeld druk met zijn afzet. Vanuit sprinten naar de afzet. Hij prutst daarmee om, Fryslân is nu al benieuwd.

Omdat je elke keer over die brede sloot moet springen, doen de ljeppers winterdag niet veel op de accommodaties. Sprinten en afzetten nog wel buiten, krachttraining binnen. Straks als de zon weer echt gaat schijnen gaat Germ Terpstra in de fierljepwedstrijden toetreden tot de senioren.

Eerst doet hij dan een save droogsprong. Zo ver mogelijk, maar zonder risico. Dan, als een soort ondernemer, zijn weg zoekend: de pols steeds iets verder wegzetten, zodat je verder kunt komen. Spannend voor het publiek, omdat je weet dat het risico er in zit. Zonder verstand van fierljeppen, dan weet je echter wel dat de nu al formidabel 21,87 meter springende Germ Terpstra het Nederlands record van Jaco de Groot (22.20) gaat breken. "Eeh, miskien wol..."

FIERLJEPPEN: VAN TRADITIE TOT SPORT

Bij alle ondernemers staan altijd veel mensen voor de deur die behoefte hebben aan sponsoring. Vaak wordt positief op die verzoeken gereageerd. In Fryslân hebben de bedrijven er overigens altijd →

7 tips VANUIT DE 'LJEPPERIJ'

Ondernemers kunnen best nog wel wat leren van het fierljeppen..

- 1 DE JEUGD HAT DE TAKOMST**
Bij het fierljeppen is de jeugd de trots van de club. Trainingen zijn leuk, luchtig en iedereen krijgt waardering. In IJlst krijgt ieder jeugdlid na ieder seizoen zelfs een beker, al is het maar omdat je het vaakst op tijd was of het beste hielp opruimen. Ook in een bedrijf groei je pas als je ook de jonge generatie serieus neemt, plezier brengt in leren en iedereen laat voelen dat hij ertoe doet.
- 2 LIEDERS GROEIE FAN BINNENÚT**
De beste ljeppers worden later zelf trainer. Dat is leiderschapsontwikkeling pur sang: ervaring doorgeven, elkaar beter maken door technieken te verbeteren. Ondernemingen die dat doen en die mensen stimuleren om kennis te delen met hun collega's, creëren vanzelf betrokken medewerkers.
- 3 MIENSKIP MAKKET IT FERSKIL**
De fierljepwereld is hecht. Iedereen gunt elkaar een verre sprong. Zo hoort het ook in het bedrijfsleven: feliciteer je 'concurrent' dus ook met een mooie prijs of een nieuwe klant, daar word je alleen maar beter van.
- 4 ALTIJD STRIBJE NEI IN PR**
Een wedstrijd winnen is mooi, maar elk jaar verder springen is beter. Ook ondernemers die focussen op continu verbeteren in plaats van op één grote winst, houden koers.
- 5 OMGEAN MEI DRUK**
Onder druk springen lukt zelden goed. Gezonde spanning en concentratie zijn natuurlijk nodig, maar voortdurende prestatiestress leidt alleen maar tot burn-outs. Mentale rust is een concurrentievoordeel.
- 6 FEILIGENS EN FERTROUWEN**
Een ljepper vertrouwt blind op de coach die "los!" roept. In bedrijven geldt hetzelfde: duidelijke communicatie voorkomt ongelukken en bouwt vertrouwen.
- 7 FEEST EN FERBINING**
Na het ljeppen wordt er vaak flink gefeest. De kampeerfeesten bij het NFM en het FK zijn legendarisch – daar ontstaat de echte verbinding. Ook in ondernemingen geldt: zo nu en dan een 'knap feest' verbindt je mensen en is zo de brandstof voor het volgende seizoen.



FIERLJEPPEN IS EEN UITERST TECHNISCHE SPORT

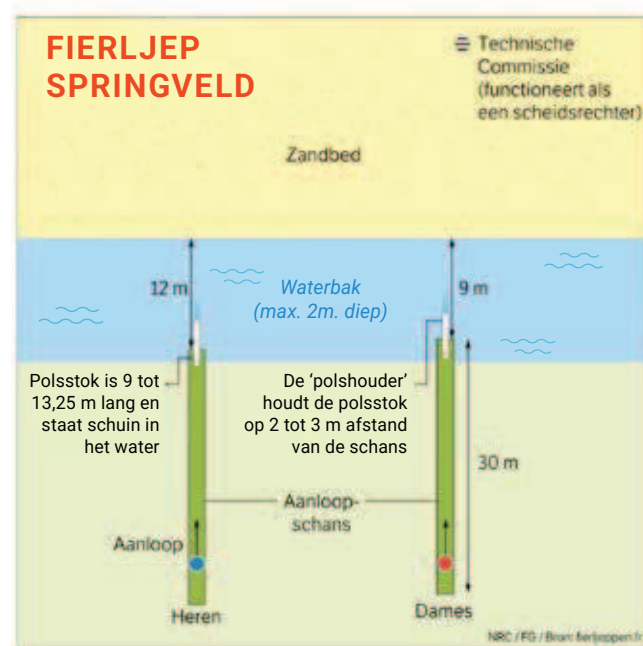
drie verzoeken meer bij: de traditionele sporten van de provincie. Naast het skûtsjesilen en kaatsen is er ook nog fierljeppen. Vertaald: polsstokverspringen.

Fierljeppen is ontstaan uit de beleving die een groot deel van de Friese mienskip had met de veelheid aan graslanden. Dat was er voor de koeien, maar zij gingen er op jacht naar eieren van de ontelbare weidevogels. Vooral in de laatste wereldoorlog waren er mensen die er van in leven bleven.

NIET OMLOPEN

Weidegrasland in Fryslân was doorspekt met smalle slootjes. Aan het eind van iemands recht, waren ze wat breder. Maar omlopen, daar hadden die eierzoekers geen zin in; als je een kievit aan de andere kant van de sloot zag moest je er direct naar toe. Op hun schouder sjouwden ze dus een polsstok mee door het land. Die prikten ze in het midden van de sloot en dan kwamen ze met een sierlijke zwaai bij het ei terecht. Of in de sloot.

Het zoeken en rapen van kievitseieren is langzaam verboden. En even langzaam zijn op een paar plaatsen in Fryslân accommodaties gemaakt, waar je dat aloude fierljeppen, waar altijd wel wat competitie in zat ('ik kin fierder as dy'), als sport kunt beoefenen. Dat gebeurt overigens niet alleen in Fryslân, het is ook overgewaaid naar Zuid-Holland.



GROTE PUBLIEKE WAARDE

Fierljeppen is nu: snel komen aanlopen op een steiger waar vanaf je in de door een polsholder vastgehouden polsstok springt. Dan is het de bedoeling dat je in de paal zo hoog mogelijk klimt en dan afspringt in een zandbed. Lukt er onderweg iets niet, dan lig je in het water. Logisch dat fierljeppen een grote publieke waarde heeft.

IN DE RUBRIEK 'ACHTER DE KLEP LATEN
WE ZIEN WAT VOOR PRODUCTEN WE
ALLEMAAL VERVOEREN EN VOOR WIE.

Automaterialen Ronald Morien

Motor Volkswagen Touareg

Dit is een nieuwe V6 motor van een Volkswagen Touareg uit 2024. Deze motor heeft een inhoud van 3.0L en heeft 462 PK!

[www.ronald-morien.nl/
auto-onderdelen](http://www.ronald-morien.nl/auto-onderdelen)

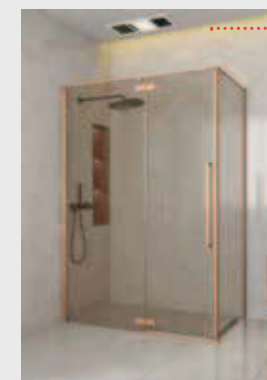


Balink Glas

Maatwerkglas voor woningen en bedrijven

Balink Glas is al decennialang specialist in maatwerkglas voor woningen en bedrijven. Van isolatieglas en glazen balustrades tot complete gevelprojecten: elk product wordt met precisie en aandacht gemaakt. Balink behoort tot de koplopers in duurzaam glasproductie, met een CO₂-neutraal productieproces en innovatieve toepassingen voor energiebesparing. Hoekstra vervoert de glasproducten van Balink met extra aandacht voor veiligheid en timing naar bouwplaats en producent. Soms met een kooi-aap, soms gewoon gelost via de zijkant.

Meer informatie op balinkglas.nl



Revital Bathroom Comfort

Praktisch, stijlvol en duurzaam

Bij Revital Bathroom Comfort draait alles om kwaliteit en comfort in de badkamer. Van moderne wastafelmeubels tot slimme opbergoplossingen, alles is ontworpen met oog voor gebruiksgemak en duurzaamheid. Hoekstra verzorgt voor Revital het transport van deze hoogwaardige badkamermeubels door heel Nederland naar de consument.

Meer informatie op revital-bc.com

Arco Meubelfabriek

Duurzaam, tijdloos en met oog voor detail

Al meer dan 120 jaar maakt Arco met trots meubels van Nederlands hout. De meubels worden volledig in eigen fabriek in Winterswijk geproduceerd, duurzaam, tijdloos en met oog voor detail. Arco gebruikt lokaal hout uit de Achterhoek en werkt uitsluitend met FSC-gecertificeerde leveranciers. Hoekstra zorgt er mede voor dat deze designmeubels veilig hun weg vinden van de fabriek naar woonwinkels en eindgebruikers in het hele land.

Laat je inspireren op arco.nl



Ook met uw product in deze rubriek Achter de Klep van ons magazine HOE?

Stuur een productfoto en een korte productomschrijving naar ilse@hoekstrasneek.nl onder vermelding van Achter de Klep.