



Erwin Timmerarends over de strijd tussen Holland en Friesland: „Het is een gezonde rivaliteit, een beetje te vergelijken met die tussen Ajax en Feyenoord. © Thijs Rooimans

Hollander Erwin Timmerarends noemt fierljeppen liever polsstokverspringen: 'Liever geen Fries als winnaar, zelfs niet als ik verlies'

KOCKENGEN- Uitblinkers in kleine sporten krijgen niet dik betaald, maar zijn ware liefhebbers die al hun kostbare vrije tijd besteden aan hun passie. Dat geldt ook voor Erwin Timmerarends, tweevoudig nationaal kampioen polsstokverspringen. Of moeten we deze spectaculaire sport fierljeppen noemen? Hoe dan ook; vandaag verdedigt deze Hollander zijn titel tijdens het NK in het Friese It Heidenskip. De Friezen staan op scherp, maar Timmerarends gaat voor 'de triple'.



Verslaggever Telesport

12:00 uur | 30 augustus 2025

Deze sport heeft alles in zich om te groeien en te bloeien want het wemelt van de spectaculaire hoogstandjes en bloopers. Filmpjes op de sociale media worden tegenwoordig dan ook miljoenen malen bekeken. Bovendien zijn de regels voor iedereen snel te begrijpen. Wie na het zweven over de ruim twaalf meter brede sloot het verst in het zand belandt, is de winnaar. Studio Sport zendt schaatsen uit tot in den treure, maar zou ook wel eens wat meer oog kunnen hebben voor die andere oer-Hollandse sport.

Alleen de ontstaansgeschiedenis is al prachtig. De polsstok was eeuwen geleden al een bekend gebruiksvoorwerp voor jagers of vissers die het waterrijke landschap in trokken. Hoe breder de sloot, hoe groter de uitdaging. Voor zover bekend werd op 24 augustus 1767 de eerste officiële wedstrijd gehouden in het Friese Baard.

Fierljeppen niet louter Fries

Toch is fierljeppen niet louter een Friese aangelegenheid. In het Groene Hart, ook een waterrijk gebied, zitten tegenwoordig net zo veel clubs als in Friesland. Alleen noemen ze de sport daar polsstokverspringen. In beide kampen is men een tikje eigenwijs.

Er bestaat een Friese bond, een Hollandse bond en een overkoepelende bond (NFB). Misschien is het hanteren van twee namen voor één sport ook niet zo slim in de externe communicatie. Maar de rivaliteit tussen Friesland en Holland zorgt wel voor extra spanning bij kampioenschappen en het vestigen van records.

De Friezen moeten momenteel erkennen dat het nationaal record in handen is van de Hollander Jaco Groot, die acht jaar geleden 22.21 meter liet noteren. Het jaarlijkse kampioenschap tussen Holland en Friesland (waarbij de resultaten van meerdere categorieën meetellen) werd dit jaar gewonnen door de Hollanders. En verder was Erwin Timmerarends uit Bodegraven de afgelopen twee jaar ook nog eens de nationale kampioen. Ze zouden er in Friesland gefrustreerd van raken.

Hoe ver gaat die strijd tussen Holland en Friesland?

Timmerarends: „Het is een gezonde rivaliteit, een beetje te vergelijken met die tussen Ajax- en Feyenoord. Vooral als Team Holland tegen Team Friesland springt, is de strijd fel, al gaan we onderling wel normaal met elkaar om. Tijdens de individuele NK's zal elke Hollander de voorkeur hebben voor een Hollandse winnaar. Het liefst wint hij zelf natuurlijk, maar als dat niet lukt, moet er geen Fries winnen.”

Vind je je zelf een topsporter?

„Ja, dat vind ik wel. We zijn echt heel serieus met onze sport bezig. Alleen verdienen we er ons geld niet mee. Ik heb een baan van 40 uur als projectengineer bij een machinefabriek en ook nog een gezin. Wij kunnen drie keer in de week trainen; betaalde topsporters doen dat vaker. Maar we hebben zeker de instelling van topsporters. We trainen in Holland met de topsenioren van de verschillende clubs samen. Dus eigenlijk train ik met mijn grootste concurrenten.”

Zijn er toppers in het buitenland? En zijn er internationale kampioenschappen?

„Nee, eigenlijk niet. We hebben wel eens een demo in België. Dat is het wel.”

Hoe komt dat? De sport is spectaculair genoeg.

„Ja, daar ligt het dus niet aan. Maar er moet iemand zijn die onze sport wil opstarten in zijn of haar regio of land. Dat vraagt veel van iemand. Blijkbaar te veel. Ik zou het wel mooi vinden als de sport groter wordt. Aan de andere kant; nu is de sfeer echt leuk onder elkaar en dat wordt misschien lastiger als we sterk gaan groeien.”

Hoe vaak val jij in het water?

„Dat gebeurt elke wedstrijd wel. We springen drie keer in de voorronde en dan krijgen de beste zes nog twee kansen. Ik denk dat ik van die vijf sprongen toch wel één tot twee keer nat ga. Je moet ook bedenken dat een topsprong en een natsprong heel dicht bij elkaar liggen.”

Kun je dat uitleggen?

„De kunst is om zo rustig mogelijk over het dode punt te gaan. Hoe rustiger dat gebeurt, hoe meer tijd je hebt om te klimmen. En hoe hoger je klimt, hoe verder je in het zand belandt. Maar

soms staat de stok net te ver. Dan val je terug en ga je dus nat. Soms ga je te snel en heb je te weinig tijd om te klimmen. Dan blijf je wel droog, maar heb je geen topafstand.”

Wat is nog meer belangrijk voor een verre sprong?

„Ten eerste een snelle aanloop, want dan kan je je stok ver in het water zetten en kom je verder. Daarbij is het wel echt lastig om recht te gaan. Ga je scheef, dan gaat dat natuurlijk ten koste van de afstand.”

Wat is van belang tijdens het klimmen?

„Dat het snel gebeurt want, je hebt niet veel tijd. De meesten van ons wikkelen opengeknippte fietsbanden om de voeten voor grip en ter bescherming. Verder spuiten we wat hars op onze handen en voeten voor wat extra grip. Uiteindelijk probeer je jezelf op het laatste moment tijdens de uitsprong zo ver mogelijk weg te gooien. Zo kan je verder springen dan je stok lang is.”

Volgens het spreekwoord moet je niet verder willen springen dan je stok lang is?

„Dat doen wij dus wel. Dat is juist de bedoeling.”

Volgens het spreekwoord moet je niet verder willen springen dan je stok lang is?

Hoe lang is de stok?

„Bij de mannen standaard van 11,5 meter, maar je mag 'm met een opzetstuk verlengen tot maximaal 13,25 meter. Dat doen de betere springers allemaal.”

Je persoonlijk record is 21.83. Spring je op training wel eens verder dan het Nederlands record van 22.21?

„Nee, daar kan ik wel stoer over doen, maar dat is niet zo. Ik heb nog een stukje te gaan.”