

Sanne Bouwstra:

‘Met een blessure kun je altijd nog wel iets doen’

Zaterdag 19 augustus 2023 blijft nog wel even in het geheugen van Sanne Bouwstra nabranden. Net terug van een blessure was ze zeker niet de favoriet voor de Friese titel bij de meisjes. Maar met een sprong van 14.64 werd ze Fries kampioen in de meisjescategorie.



Sanne Bouwstra Fries Kampioen Famkes 2023

Hoe kijk je terug op je kampioenschap?

Ik vond het heel bijzonder om Fries kampioen te worden. Ik ging met niet veel verwachtingen naar de wedstrijd, ook omdat ik lange tijd geblesseerd was geweest en nog niet veel wedstrijden had gesprongen.

Ik heb best veel reacties gehad van familie en vrienden, maar ook wel van mensen uit het dorp die me aanspraken. Ik woon in Reduzum en mijn broer Jorrit en ik zijn de enige fierljeppers in het dorp. We zijn via onze neef Jesper Demmer met het fierljeppen in aanraking gekomen en raakten helemaal enthousiast toen we tijdens de Spulwike van de gemeente zelf mochten fierljeppen in Winsum. Daar zijn we nu ook lid.

Hoe kijk je terug op het fierljepseizoen in het algemeen?

Na drie wedstrijden kreeg ik een blessure en lag ik er lange tijd uit. Doordat ik best veel wedstrijden heb gemist, voelt het seizoen erg kort. Tijdens mijn blessure ben ik wel doorgedaan met trainen; er zijn altijd wel dingen die je nog wel kunt doen. Klimmen bijvoorbeeld lukte op een gegeven moment wel weer en daar heb ik toen vooral op getraind.

Wat doe je in het 'winterskofft' aan fierljeppen of een andere sport?

Ik ben lid van de survivalvereniging in Leeuwarden. Dat is erg leuk en daarmee doe ik vooral kracht en conditie op. En we krijgen thuis een klimpaal, daar wil ik vooral het optrekken mee trainen. Vanaf januari hebben we met de vereniging dan nog krachttraining in de zaal. En ik probeer mijn enkel zo sterk mogelijk te maken voor het volgende seizoen.



Op welke fierljeponderdelen wil je je het komende seizoen specifiek richten?

De uitsprong en dan vooral de landing. Daar wil ik het komende seizoen meer op trainen. Ik laat me nu nog teveel uit de stok vallen en moet me beter afduwen en op de zijkant landen. Dan kom je verder en de kans op blessures is kleiner.

Wat zijn je doelstellingen voor volgend jaar?

Ik hoop in ieder geval blessurevrij te blijven. En 15 meter springen, dat heb ik nog niet gedaan. Voor de rest weet ik het nog niet echt. Nog een keer Fries kampioen worden? Ja, dat is wel heel bijzonder. Volgend seizoen wordt mijn laatste bij de meisjes, dus kan ik de titel verdedigen. Eigenlijk is dat nog leuker dan 15 meter springen.

Tekst: Ida Hylkema

Foto's: Martin de Jong