

Germ Terpstra toont topvorm voor NFM

BUITENPOST Germ Terpstra had vrijdagavond aan een poging voldoende om alle andere fierleppende deelnemers ver achter zich te laten.

Met 21,26 was het een volledige 'veni, vidi vici' voor de junior uit Tzum.

Terpstra's prestatie verraadt een absolute topvorm. Op de schansen van Buitenpost dik over de 21 meter springen, zou volgens de kenners op een 'recordschans' als Burgum een sprong in de buurt van 22 meter opleveren.

Waar erkende senioren-toppers als Nard Brandsma, Sytse Bokma en Ysbrand Galama er voor kozen Buitenpost te mijden en een avond vrij namen, deed Germ Terpstra dat verder na zijn eerste topvorm tonende poging.

De reden is zeer begrijpelijk. Terpstra: „Ik wil moarn yn It Heidenskip op 'e NFM op myn bêst wêze. Ik wie mei dizze sprong tige tefreden. In skânsrekôr en mei'tjend foar it algemien klassemint. Folle better koe dochts net.”

De NFM – met het NK en FK in de ogen van de Ijpeppers de belangrijkste wedstrijd van het seizoen – was ook voor de drie topklassen senioren de reden om niet te komen.

„Kompetysejefersfalsking”, zei Ysbrand Galama een week geleden. Hij had de Ijpepperij van Buitenpost toen al afgezegd. „De Hollanners komme útrist oan de start op de NFM en wy moatte de agemoedereard de jûn derfoar noch in wedstriid springe.”

Afdeling Buitenpost wil evenwel op de vrijdag van de 'feestlike' hun eerste klaswedstrijd hebben. Met recht, maar moet dan de sportieve keus van sommigen accepteren.

En dus was er een gedevalueerde topklasse. Waarin Heidenskipster Freark Kramer met een weinig verheffende afstand van 19,59 de dagtitel wist te pakken. Bij de vrouwen, waar ook Marrit van der Wal uit Feanwâlden vanwege de NFM ontbrak, was de winnende 16,12 van Niehovensse Femke Rispens een in het oog springende afstand.

Vermaning Verstappen om gooien handdoek

BOEDAPEST Max Verstappen heeft een waarschuwing van de wedstrijdleiding van de Grote Prijs van Hongarije gekregen.

De Nederlander van Red Bull gooide tijdens de tweede vrije training een handdoek uit zijn auto.

Verstappen moest zich na de tweede vrije training melden bij de wedstrijdleiding. Op de website van de autosportbond FIA staat dat de Nederlander heeft verteld dat hij aanvankelijk niet wist dat de handdoek in zijn auto lag. Hij had geprobeerd zijn auto naar rechts te sturen zodat hij de handdoek zo ver mogelijk weg kon gooien.

De stewards concludeerden dat de handdoek mogelijk vast

was komen te zitten onder de voeten van Verstappen. Daardoor bestond het risico dat de wereldkampioen zijn auto niet volledig onder controle zou houden. Ze lieten het bij een waarschuwing.

Verstappen stelde met een negende en veertiende tijd teleur in de eerste vrije trainingen. „Ik heb geen idee wat er aan de hand is. Ik kan gewoon niets met deze auto. Ik heb geen balans”, klaagde de Limburger, die de hoop op een goed resultaat in de Grote Prijs van Hongarije nog niet heeft opgegeven.

Hij vervolgde: „De auto's van McLaren zijn hier heel snel. Maar wij moeten erachter komen wat de oorzaak van de problemen van mijn auto is.”

Vrouwen zitvolleybal door naar EK finale

GYOR Het Nederlands vrouwen-team zitvolleybal is er vrijdagmiddag in geslaagd de finale te bereiken van het Europees kampioenschap in Hongarije. In een zenuwslopende wedstrijd werd na vijf sets afgerekend met Slovenië: 14-25, 18-25, 25-22, 25-23 en 16-14

Na twee sets keek Nederland tegen een achterstand van 2-0 aan en leek de wedstrijd gespeeld. Maar Oranje wist het duel in de stad Gyor compleet om te draaien door het de Slovenen een set later flink lastig te maken. Na meerdere matchpoints wonnen de Nederlandse dames de derde set. Toen zij vervolgens ook de vierde set naar zich toe trokken moest er een vijfde beslissende set gespeeld worden.

Lang gingen beide partijen gelijk op, maar met 17-15 ging de beslissende set en daarmee de finaleplek naar de Nederlandse vrouwen. Een unieke prestatie aangezien het team vijf jaar geleden nog samengesteld moest worden. Toen Hong Zhau uit Sneek in 2021 aantrad als bondscoach had ze de beschikking over slechts twee speelsters. Nu bestaat het team uit tien volleybalsters met onder anderen de Makkumer Wietske van Halteren-Terpstra.

Zij speelt zaterdag samen met haar teamgenoten de finale tegen de regerend kampioen Italië. Een tegenstander die op papier beter lijkt, maar Zhau heeft er alle vertrouwen in. „De druk ligt bij de Italianen, wij spelen zoals we al het hele toernooi doen: onbevanken.”

Wereldtitel en groeiend vertrouwen

Met titelprolongatie op het koningsnummer laat Marrit Steenbergen zien weer helemaal terug te zijn. Na de teleurstellend verlopen Olympische Spelen is ze op het WK in Singapore opnieuw de allerbeste.

ESTHER BROENINK

Ze hoopte dat de mensen haar misschien al weer een beetje vergeten waren. Ja, Marrit Steenbergen was wel regerend wereldkampioen op de 100 meter vrije slag, maar de teleurstellend verlopen Olympische Spelen hadden de spotlights even van haar weggehaald. Vrijdagmiddag stapte ze weer in het volle licht. Met een gouden race op het wereldkampioenschap in Singapore liet ze zien opnieuw de allerbeste te zijn op het koningsnummer.

Dat Steenbergen in topvorm keert, bleek al de hele week. Op de 100 meter vrije slag estafette bracht ze als slotzwemster Nederland hoogstpersoonlijk van een achtste naar een derde plek. Met een tijd van 51,64 seconden was ze de snelste van het hele veld.

Na deze uitstekende optredens stond Steenbergen als favoriet aan de start van de finale van de individuele 100 meter. De race werd een kopie van de halve finale, die een dag eerder plaatsvond. Steenbergen startte goed, maar het was de Amerikaanse Tarri Huske die als eerste het keerpunt bereikte.

De Nederlandse keerde als derde, maar wist zich met een razendsnelle tweede helft zich naar voren te vechten. Nek aan nek met de Australische

Mollie O'Callaghan stevende ze op de finish af. De versnelling van Steenbergen in de slotfase bleek genoeg om de Australische naar het zilver te verwijzen.

Ondanks dat ze de hele week al in goede vorm verkeerde, was Steenbergen zenuwachtig voor de finale, zo vertelde ze achteraf aan de NOS. „Het was heel spannend. Normaal ben ik niet zo zenuwachtig, maar nu wel. Ik had de overtuiging dat ik dit kon, maar ik dacht: het moet wel vandaag.”

Dat Steenbergen haar titel kon prolongeren was vooraf verre van zelfsprekend. De zwemster uit Oosterwolde kende een moeilijke periode na haar WK-titel vorig jaar. Ze werd ziek en ging twijfelend aan zichzelf naar de Olympische Spelen in Parijs.

Als een van de favorieten op de 100 meter eindigde ze uiteindelijk als zevende, een teleurstellend resultaat.

„Ik was in Parijs te veel bezig met wat er om mij heen gebeurde en kon niet meer vrijuit zwemmen”, blikt de zwemster bij de NOS terug. En daar zat meteen de les voor het nieuwe seizoen. „Ze moet weg van het idee dat ze iets kan en iets moet”, zo liet haar coach Patrick Pearson optekenen.

De zwemster moest zichzelf herpakken na de teleurstelling, het ple-



zier in het zwemmen was even weg. Drie maanden lang was Steenbergen niet in het zwembad te vinden. Maar ze kwam terug en verlegde de focus. Ze schrapte de 200 meter uit haar programma en voegde de 50 meter toe. Om explosiever te worden focuste de 25-jarige zwemster haar trainingen op kracht.

Zo kwam Steenbergen langzaam weer in de vorm die ze had toen ze vorig jaar voor het eerst individueel wereldkampioen werd. Toen was het nog een onverwachte prestatie. 23 jaar na Inge de Bruijn had Nederland

Lars Boom, Hollandse hulp voor

RENZE LOKEMA

CHAMBERY Er is Demi Vollering alles aan gelegen de komende twee dagen met succes de Alpenreuzen van de Tour de France te omarmen. Zaterdag staat de Madeleine centraal, die liefst twee kilometer de lucht inschiet, zondag wordt ze uitgedaagd door vier van die giganten.

Toen Vollering (28) vorig jaar de gesprekken aanging met FDJ-Suez vernam ze van een vacature bij de Franse topformatie. De Pijnackerse wist nog wel iemand, die ze had leren kennen in de jaren dat ze bij SD Worx onder contract stond. „Ik ben vorig jaar oktober bij deze ploeg gekomen”, zegt Lars Boom (39), Volle-

rings Hollandse hulp uit haar Franse ploegleiderswagen. „Als je een goede coach bent, dan kan er ook een klik ontstaan. Maar ik heb niet het gevoel dat ik specifiek met Demi ben meegekomen. Of omdat ik Nederlands spreek. Lieslot Decroix is haar Belgische trainster, met haar spreekt Demi ook gewoon Nederlands. Ik denk dat ik rustig ben, dat ik in de koers vol vuur zit en dat ik dat kan overbrengen naar de meiden.”

Met het vastleggen van Vollering is FDJ-Suez er alles aan gelegen de Tour de France Femmes te winnen. Voor het Franse team is een Ronde van Frankrijk nou eenmaal een erezaak. Eerder dit jaar bevestigde Vollering haar status als klassementsrenner, toen ze de Vuelta won. „Alles

verliep volgens plan”, aldus Boom. „Tot die val dan.”

Die beruchte val ja. Maandag smakte de Hollandse kopvrouw ongenadig hard tegen het asfalt, tot afgrijzen van haar ploegleiding. Die riep bij monde van teambaas Stephen Delcourt de noodtoestand uit want door die val leek ook zijn gele droom – waarin hij zoveel in had geïnvesteerd – aan gruzelementen te liggen. De Fransman maakte het hele peloton verwijten. Uiteindelijk viel de schade mee. Vollering fietste de dagen daarna alle pijn van zich af en kan dus dit weekeinde haar kunststukje van twee jaar geleden herhalen: het winnen van de Tour de Femmes.

Boom: „Demi lijkt helemaal her-