



▲ Joriene Baas, de huidige Nederlands kampioene polsstokverspringen. FOTO PIMMUL

# ‘Wedstrijddag voor ons een familie-uitje’

Polsstokverspringster Joriene Baas staat in de startblokken om in het nieuwe seizoen, dat vandaag in Linschoten begint, de strijd aan te gaan met de beste Hollandse en Friese fierljeppers. Prolongatie van haar titels en het springen van een persoonlijk record zijn haar doelen.

**Wim Kroone**  
**Oudewater**

Voor de 25-jarige Baas was 2025 een zeer succesvol jaar. De Oudewaterse won het Hollands kampioenschap, veroverde de Nederlandse titel en evenaarde het nationale record van 18,19 meter, dat zij nu deelt met de Friezin Marrit van der Wal. „Ik heb in de winter ontspannen getraind”, aldus Joriene Baas, die vier broers heeft die allemaal deze zomersport beoefenen of beoefenden.

„In mijn jeugd heb ik geturnd en gevoetbald. ’s Zomers nam ik deel aan polsstokverspringwedstrijden. Twee keer won ik een nationale jeugdtitel, maar dat gebeurde op speelse wijze. Bij de senioren had ik niet direct aansluiting bij de top. Pas in 2023 veroverde ik in Kockengen mijn eerste Hollandse titel, voor Tessa Kramer, met een persoonlijk record van 16,27 meter. Ik piekte toen op het juiste moment.”

De afgelopen jaren streed Baas met Fabiënne Overbeek, Demi Groothedde, Suzanne Mulder, Julia Slingerland-van Eijk en de Friezin

Tessa Kramer, die overstapte van de Friese naar de Hollandse Bond, om de dagtitels. „Ik sloeg vorig jaar geen wedstrijd over en had steeds meer plezier in de trainingen en de wedstrijddagen”, vervolgt Joriene.

„Ik ging steeds beter springen. De belangrijkste wedstrijden zijn in augustus en in die periode was ik op mijn best. Het HK en NK schreef ik op mijn naam. Het winnen van de Nationale Fierljep Manifestatie (NFM) in It Heidenskip is mij nog niet gelukt. Vorig jaar eindigde ik als vierde.”

„Ik zou al heel blij zijn met een podiumplek. Dit seizoen heb ik mij op dezelfde manier voorbereid als



**Als het minder gaat, dan is mijn moeder degene die mij opbeurt**

– Joriene Baas

vorig jaar. Het piekmoment komt voor mij dus later in het seizoen. Elke springer wil zijn pr verbeteren. Als dat mij lukt, heb ik het Nederlandse record alleen in handen.”

### Familiesport

De familie Baas uit Oudewater is besmet met het fierljepvirus. „Mijn broers Rian en Arno zijn nog volop actief. Rian werd drie keer Nederlands kampioen en won drie Hollandse titels. Tevens schreef hij de NFM op zijn naam. Danny is speaker bij wedstrijden en Lennart

springt af en toe nog. Mijn schoonzus Dymphie Baas-van Rooijen, die met Arno is getrouwd, is meervoudig Nederlands kampioen. Onze ouders zijn de grootste fans. Als het minder gaat, dan is mijn moeder degene die mij opbeurt. Een wedstrijddag is voor ons een gezellig familie-uitje.”

Van Baas mag polsstokverspringen een grotere sport worden. De belangstelling is er: online gaat deze sport viraal. De sprong die Joriene de nationale titel opleverde, is op YouTube twintig miljoen keer bekeken. „Om met een polsstok zo ver mogelijk over het water te springen en dan te landen in een zandbed is best spectaculair.”

### Spannende wedstrijden

Baas zou in district Holland ook graag meer accommodaties zien. „Er zijn clubs in Jaarsveld, Kockengen, Linschoten, Polsbroekerdam, waarvan ik lid ben, Vlist en Zegveld. Door het geven van demonstraties kunnen we onze sport nog beter presenteren aan het grote publiek. Dat verdient het polsstokverspringen wel.”

In de mannencategorie zijn meerdere toppers die voor de winst gaan. „Mijn broer Rian, de ervaren Jaco de Groot, die altijd goed is bij grote wedstrijden, Erwin Timmerarends, Reinier Overbeek en Hidde van Dam gaan voor spectaculaire wedstrijden zorgen. Ik heb met hen in de winter getraind. Deze mannen willen absoluut niet voor elkaar onderdoen. Ik verwacht in alle categorieën spannende wedstrijden.”