

Ik ha noait sein dat it definityf oer wie. Ik ha de krante-knipsels der noch ris op neilêzen, mar ik ha sein 'it soe wol ris myn lêste seizoen wêze kinne'. En dan benammen om myn knibbel, dêr't ik al in pear jier lêst fan ha." Helemaal gelijk heeft Rimmer Abma evenwel niet. Na het NK in Joure, waar hij vanwege een hamstringblessure noodgedwongen moest toekijken, vertelde hij: „Ik tink net dat ik takomme jier wer yn 'e kompetysje spring. Fysyk ha ik dit jier te faak mominten hân dat ik tsjin mysels sei: 'Kinst better ophâlde'.”

Rimmer Abma velde voor zichzelf een te vroeg oordeel, zo werd hem gaandeweg de wintermaanden steeds duidelijker. „Ik fiël my hartstikkene fit. It foarich jier bin ik yn de tredde wedstriid fan it seizoen troch myn knibbel gien. Dêr bin ik fan hersteld, mar doe krige ik nei it FK lêst fan in hamstringblessuere.

18.86 gebracht is. Zijn persoonlijk record van 18.45 meter steekt daar immers schril bij af.

„Dy grutte pols ha ik noait goed oankind. Ik ha altyd muoite om dy tolv en in heal stil te klimmen. Eins ha ik noch noait lekker yn dy pols sitten. Myn motto is ek om mei in sa koart mooglike pols sa fier mooglik te springen. Ik bin dus net in alles-of-niets-springer”, aldus de leraar lichamelijke opvoeding.

Die tactiek bracht hem al 102 senioren-dagtitels in zijn 29 seizoenen lange loopbaan. „Dat is ek ien fan de redenen dat ik noch in jier meidoch. Ik

lytse groep en der hoecht mar wat te gebeuren en it falt útinoar.”

„Derom jou ik dy trainerskursus ek. Ik wol de sport yn stân hâlde. Want it is in ferskriklik moaie sport. En it is gesellich. Dat is ek wer ien fan de redenen om troch te gean. Yn de wedstriid is it hast op libben en dea, mar hast mei de measten nei de wedstriid dochs in hiele leuke bân. En ik moat ek ear-

lik sizze, ik kin my ek net foarstelle hoe it is om oan de kant te sitten. Sels meidwaan is dochs it moaiste, derby wêze”, aldus Rimmer Abma. Dat het fierljeppen ook langzaam meegaat in de tijd, vindt de tweevoudig nationaal seniorenkampioen een goede zaak. „Wy moatte

Mar fan dy knibbel ha 'k hielendal gjin lêst mear hân en dat wie foar my de belangrykste reden om dochs troch te gean.”

Wie de sportman Rimmer Abma kent, weet dat hij nu fysiek absoluut in orde is, want het is zijn eer te na om mee te doen aan een wedstrijd als hij denkt geen kans te hebben op de zege. „Ik ha net in konkreet doel foar dit jier. Ja, ik wol wat wille oan de sport belibje. Fierders besjoch ik wol hoe't it op my ôfkomt. Fansels wol ik in tal wedstriden winne, mar it fierljeppen is te kompliseard om te sizzen 'dy en dy wedstriden wol ik winne'. Dat ha ik wol ôfleard, want de teloarstelling is des te grutter ast it net hellest.”

Dat de concurrenten - Abma ziet voor dit seizoen de 'gevestigde orde' Marcel Nijboer, Henk Schievink en Klaas Haanstra als de echte toppers - vandaag in de openingswedstrijd van het seizoen direct rekening met de negenvoudig Fries kampioen moeten houden is wel

gean no myn tritichste seizoen yn. Ik bin as jonkje fan acht jier begûn. Dat oantal fan tritich is hiel moai om mei op te hâlden, want it is no wol echt myn plan om der nei dit seizoen in punt achter te setten. As ik teminsten sûn bliuw, want ik wol dit hiele seizoen lekker ljepe.. Dat is ek wer in reden om troch te gean, ik ha it foarich seizoen te faak in wedstriid mist troch blessueres.”

Die blessures van vorig seizoen zorgden er voor dat Abma in het eindklassement slechts een vierde plaats innam. „Fjirde, dat wie beneden myn stân. Want ik tink dochs dat ik noch altyd

net te folle fêsthâlde oan it âlde. Jo moatte fierder, foarút, oars hiene wy noch altyd mei houten polsen sprongen.”

De komst van een overdekte fierljepaccomodatie, in Zwaagwest-einde, juicht hij dan ook van harte toe. „In hal is benammen moai om yn te trainen. Kinst de hiele winter trochgean, mar ik moat wol sizze dat ik mysels net elke wike nei de Westerein fleanen sjoch. Mar foar it fêsthâlden fan it fierljegefoel is it belangryk. It kin de prestaatsjes wol ris posityf beynfloedzje. Mar in yndoarkompetysje sjoch ik net sitten, want it bliuwt as kijksport in simmersport.”

Mocht het evenwel ooit tot een indoorcompetitie komen, dan is

duidelijk. „Ik gean der altyd fan út dat ik sa fit bin, dat ik daliks goed meikomme kin. Ik spring ek faak yn it begjin fan it seizoen hiel goed, mar ik wit noait hoe fier oft ik komme kin. Ik train altyd mei in tsien meter pols. Dus de earste wedstriid is altyd in graadmeter.”

„Ik ha noait oars wend west as traine sûnder opsetstik. Fyn ik ek net belangryk, want kinst alle ûnderdielen hiel goed mei in gewoane pols oefenje. En it foardiel is datst mear sprongen meitsje kinst op in training, omdatst minder hurde klappen op te fangen hast ast net fan sa heech nei ûnderen komst”, verklapt Abma.

Hij erkent daarna wel onmiddellijk dat zonder opzetstukken trainen wellicht de reden is dat hij nooit in de buurt is gekomen van het Fries record, dat jaren op 18.72 meter (van Gerhard Vlieger) stond, maar vorig jaar door Klaas Haanstra op

by. de bêste trije hear. Earste, dêr helje ik net it hege nivo foar. Mar sa lang as de oare ljeppers noch sizze 'Rimmer komt noch, wy ha noch net wûn', hat it foar my noch sin om mei te dwaan.”

Mocht Abma volgend seizoen echt stoppen met de wedstrijd sport, verloren voor het fierljeppen gaat hij niet. „Op fersyk fan de Nederlandse Fierljepbond jou ik trainerskursussen. Op dit stuit binne der fjouwer leden fan it Fryske Ljeppersbûn en fjouwer fan Polsstokbond Holland dy't de kursus folgje. Dat is wichtich foar de sport. De basis wurdt breder. Wy binne mar in

Abma in ieder geval niet meer van de partij, De prachtige loopbaan zit er, op ruim drie maanden na, bijna op. Als 'nestor' van het fierljeppen doet hij nog een keer de ronde langs de acht schansen.

„Ik fyn it net slim dat ik de nestor neamd wurd. Ik bin der eins wol grutsk op. Krekt as ik grutsk op myn karriêre bin. Ik ha net foar neat de provinsjale sportwiskelpriis krigen. Foar myn fertsjinste foar de sport. Foar mysels moai, mar ek foar it fierljeppen as sport. Dat der dochs nei sjoen wurdt. En dat is ek te rjochte, want it fierljeppen jout de provinsje in protte bekendheid.”

EDWIN FISCHER