



Sjouke Koen springt krachtig in de pols. Hij promoveerde naar de topklasse.

Foto Niels de Vries

Sjouke Koen nu zelf 'een kanon'

Door Harm Postma

JOURE - Het paste de 23-jarige Sjouke Koen nooit om serieus met de fierljepsport om te gaan. Tot dit seizoen. „Foarich jier sprong ik mar ien kear oer de achttjin meter." Dat was hem te weinig, het bracht hem er toe om er vol voor te gaan. Het resultaat is er: de Jouster ljepper promoveert na acht wedstrijden reeds naar de topklasse. „Fantastysk. Ik mei by de kanonnen meidwaan."

Hij wist zaterdagmiddag vlak voor aanvang van de wedstrijd al dat hij promoveren zou. Want directe concurrent Jacob Scherjon had zich ziek afgemeld, zo riep de speaker om. „It rint by Jacob út alle gatten wêr't it net út komme moat", vertelde die er nog bij. Koen: „Dat fûn ik mar jammer. Ik hie it leaver yn in rjochtstreeks duel útfochten."

In Joure had hij maar een goede sprong nodig om de finale van de topklasse te halen. Eerst ging hij twee maal te water maar in zijn laatste sprong kwam hij tot 18.00 meter. In de

finale kwam hij er vervolgens niet meer aan te pas. „It wie alles of neat." Voor promotie naar de topklasse was het echter genoeg. „Dat wie it doel dit jier."

Hij gaat er dit jaar eindelijk vol voor. Om zichzelf verder te ontwikkelen maar ook voor zijn vader Piet Koen, de voorzitter van de Jouster fierljepvereniging. „Troch myn heit, in sportmaniak, bin ik al mear by it ljeppen belutsen. Soe ik stoppe, dan soe it foar myn heit ek allegear minder wurde."

Daarom trainde hij, in tegenstelling

tot voorgaande jaren, ook al in de aanloop naar het seizoen. In de winter volgde Koen, student architectuur, bokstrainingen bij de Groninger Studenten Bokvereniging Pugilice. „Dat wie net samar wat lomp slaan. Mar foaral om myn kracht en snelheid te ferbetterjen." De meeste winst boekte hij echter met atletiektrainingen. „Mei rjochte sprinttrainingen is myn oanrin folle sneller wurden. En no kom ik ek net mear wyld yn de stok."

Afgelopen donderdag op de fierljepschans van Winsum verbeterde Koen zijn persoonlijk record tot 18.55 meter. „Dêr siet ik net iens yn de top fan de pols en de útsprong wie ek noch beroerd. Der sit dus noch folle mear yn." Koen wordt nu serieus genomen, vindt hij. „En dat wie de stimulâns dy't ik noadich hie."

Al moest hij zaterdag in eigen huis nog diep buigen voor de uiteindelijke winnaar Bart Helmholt. „Mar die is dan ek fan in oare planeet." Helmholt liet met een afstand van 19.40 de rest

van de topklassers ver achter zich. Hij verliet desondanks de arena met een ontevreden gevoel. „Al wer mar ien goeie sprong. As ik dêrmei tefreden soe wêze dan koe ik better ophâlde. Myn oanrin en de ynsprong moatte better. Dat slagget mar net."

Junior Albert-Jan Venema, de ljepper met de parmantige tred, kwam daarentegen zeer tevreden van de schansen af. Hij pakte zijn eerste dagtitel met 17,81. Vorig seizoen was Venema nagenoeg ongenaakbaar bij de jongens maar bij de junioren kwam hij niet uit de verf. „Ik kom út in superdip. Ik ha rêchproblemen, myn bonken stean skeef. Dêrtroch wie de ynsprong net goed. Mei fysioterapy wurdt it al folle better. Nard Brandsma (hij ontbrak de laatste drie wedstrijden vanwege vakantie, red.) mei no wol wer komme."

Bij de vrouwen won Hiske Galama alweer haar vijfde wedstrijd. Zij verbeterde met 15,22 meter het schansrecord van Anna Jet Leyenaar.