

# Experimenteren levert Helmholt nog niks op

Door Edwin Fischer

**WINSUM** – Voor Bart Helmholt is de fase van experimenteren aangebroken. Halverwege het fierljepseizoen moet er toegevoerd worden naar de absolute topvorm voor de eindfase van het ljepjaar. Daarin worden én de titels vergeven én de records gesprongen. Zover kwam het zaterdag in Winsum niet, al was de 19.87 meter wel voldoende voor de dagtitel.

Als Bart Helmholt het over experimenteren heeft, dan doelt hij nog maar op één onderdeel van de sprong. En dat is het zetten van de pols. Ofwel, hoe ver zet hij de carbonstok het water in.

Op de schans waar over enkele weken het Fries kampioenschap gehouden wordt, redde de Burgumer topklasser het om de pols op 11.75 meter ‘op de vingers’ te zetten. Ter vergelijking, junior Nard Brandsma heeft de stok op 10.20 staan. Brandsma kwam tot een schitterend persoonlijk record van 19.72 meter, Helmholt tot 19.87.

Het verschil was dat Brandsma de polsstok stil klom, bijna de top van de 13.25 meter lange pols bereikte en behoorlijk uitsprong. „It wie in hiel krease sprong en ik ha no sjen litten dat ik de tweintich meter ek oan kin”, zei de ljepper uit It Heiden skip.

De sprong van Helmholt was echter lang niet optimaal, maar hij rekende wel voor hoe ver de afstand zou kunnen zijn bij een heel behoorlijke uitvoering. „As ik de pols op 11.75 stean ha, dan moat 21.30 of 21.40 wol helber wêze.” Nu kwam hij bijna buiten de sector terecht, ging dus vreselijk scheef, maar noteerde toch de verste afstand van de dag.

„It is no eksperimenteare nei



de ein fan it seizoen ta. Dan wol ik top wêze en it hiele goeie gevoel ha. Ik tink dat ik op it FK de pols sels op 12 meter stean ha. Mar dan moat ik al presys witte hoe't de oanrin moat, de ynsprong. Dat is ritme en topfoarm”, aldus Helmholt.

Nard Brandsma zou nog veel progressie kunnen boeken als hij de polsstok ook verder het water zou inzetten, beaamt hij. „Dat soe eins moatte en ik bin dêr ek wol in bytsje mei dwaande. Mar eins is dat mear foar folgjend jier, as ik nei de senioaren moat. Ik bin no gewoan tige bliid mei dizze sprong.”

Brandsma liet met zijn pr - hij had 18.83 staan - zien dat zijn post-vakantiedip achter de rug is. „It hat myn ritme al brutsen, mar it siet der al wer oan te kommen en dat die bliken. En op in goed momint, sa fuort nei it nije Fryske rekôrd fan Albert-Jan Venema.” Die sprong woensdag in IJlst 19.82 meter. „Dat is ek myn doel en ik tink dat ik it hiel gau ferbetterje kin”, zei Brandsma.

Een Fries record zal Age Hilder dit seizoen bij de jongens niet springen, maar dat hij de revelatie van het seizoen is, bleek in Winsum maar weer eens. De Burgumer, vorig seizoen met fierljeppen begonnen, startte het seizoen met een pr van 14.72. Via 16.90 enkele weken geleden in Joure kwam hij nu al uit op 17.34. Daarmee won hij afgetekend in de jongste categorie. Klaske Nauta was uiteindelijk met 14.16 de beste vrouw.

**Junior Nard Brandsma maakte indruk met een sprong van 19.72 meter.**

Foto LC/Catrinus van der Veen