

Bart Helmholt acht zich klaar voor NK

GRIJPSKERK – Met zijn winnende sprong van 20,31 meter heeft fierljepper Bart Helmholt gisteravond het Fries klassemensrecord op 141,78 meter over de zeven beste klassemenssprongen gezet. Genoeg voor het nationaal record was het net niet. „Mar ik baal der net fan, it is in moaie útdaging foar takom jier.”

Dat Helmholt voor het klassemensrecord zijn meerdere moest erkennen in de Hollandse topper Jaco de Groot - zaterdag in Buitenpost op het NK zijn grootste concurrent - lag vooral aan de beginfase van het seizoen. „Dêr ha ik it lizze litten. It hat te lang duorre foardat ik maklik sprongen fan 20 meter meitsje koe”, zei Helmholt.

Hij pleitte meteen voor een latere start van het seizoen. „Se wolle dochs in pear wedstriden minder ha yn it nije jier. Ik soe dan pleitsje wolle om net mear yn maaie wedstriden te springen. Dan kinst mei folle mear trainings oan it seizoen begjinne en hast al in heger nivo.”

Toch was zijn klassemens (met afstanden van 20,78, 20,59, 20,31, 20,10, 20,04 en twee keer 19,98) indrukwekkend. Dat De Groot uit Kamerik een nog beter klassemens heeft, hij sprong totaal 142,55 meter, deed Helmholt niet veel. „Jaco hat syn 2-meters al foar de NFM (eind juli, red.) sprongen.”

De Burgumer, regerend nationaal kampioen, gaat met een goed gevoel naar Buitenpost.

„Ik ha no lekker sprongen.” Trainen op de accommodatie waar de titel verdedigd moet worden, doet hij niet meer. „Dat ha ik foar it FK al dien, mar doe gong ik op de tongersdei fjouwer kear wiet.”

Dat was ook het idee dat leefde bij Ysbrand Galama, die alweer tweede werd. Dit keer met 19,46 meter. „Dus soe it al moai wêze om sneon ris earste te wurden. De foarm is der en it is yn Bútenpost. Dat is dochs in skâns dêr't wolris in ferrassen-de winner opstean kin.”

Nard Brandsma hoopt minder op verrassingen. Geen verrassing betekent dat hij zijn juniorentitel zaterdag met succes verdedigt. De ljepper uit It Heidskip was met 18,40 dagwinnaar. „Ik hie graach 19,05 sprongen en sa it Nederlânsk klassemensrekord ferbettere.”

„Dat siet der ek wol yn, mar ik gong hieltyd krekt bryk. Mar de foarm is der en ik ha moandei al efkes traind yn Bútenpost. It sil wol in Frysk 'onderonsje' wurde, al kin Hollander Wilco van Amerongen ek hiel fier komme. Ik jou mysels wol in goeie kâns om wer de titel te pakken.”

Hiske Galama is minder zeker over haar kansen, al had ze gisteravond weer een goed gevoel. Dat bewees ze met haar winnende sprong van 15,30 meter. „Ik hie wat feroare oan it setten fan de pols en dat hat my net foldien. No ha ik it weromdraaid en spring ik gelokkich wer lekker.”



Nard Brandsma gaat zaterdagals regerend juniorenkampioen met een goed gevoel naar het NK in Buitenpost.

Foto LC/Jan de Vries