

Goede gevoel bezorgt Helmholt zege

EDWIN FISCHER

GRIJPSKERK – In de eerste vier wedstrijden ontbrak het Bart Helmholt aan ‘it goeie gevoel’. Dinsdagavond had hij dat terug: 20.18 meter.

Zaterdag moest Bart Helmholt met een verste sprong van slechts 18.94 meter op zijn thuischans in Burgum genoeg nemen met een derde plaats. „Ik wie beslist net bliid mei dy ‘prestaasje’. Mar gelokkich hiene wy in ekstra lang wykein en koe ik der moai oer neitinke”, schamperde Helmholt.

Want Bart Helmholt had wel reden tot denken. Zijn winterseizoen was prima geweest. De laatste voorbereiding gaf hem het inzicht dat hij sterker was dan ooit, maar zijn eigen hoge verwachtingen kon hij op de schans niet waarmaken.

„Earst ha ik oan mear massa wurke”, legde de Burgumer uit. „Ik bin fan 92 nei 100 kilo gien.



Bart Helmholt sprong dinsdag voor het eerst dit seizoen over de twintig meter. FOTO NIELS DE VRIES

Ja, spieren hear. Dêrnei ha ik hiel eksplosyf traind. Mar dêrtroch bin ik sa snel wurden, dat ik sels skrok hóe snel. Ik moast hiel bot sykje nei in goeie oanrin. En dy hat ek ynfloed op de ynsprong.”

Het denken tijdens de Pinksterdagen hielp blijkbaar enorm. Al in zijn eerste sprong op de schans in Grijpskerk leek Helmholt voor het eerst dit sei-

zoen de twintig metergrens te passeren. Hij bleef steken op 19.77, maar die sprong bevestigde wel zijn analyse. „By de oanrin de knibbels hiel heech, wêrtroch de stappen grutter wurde. Dan kom ik goed út en giet de ynsprong ek wer goed.”

Voor Helmholt was vooral het vertrouwen dat hij van zijn eerste poging kreeg van groot be-

lang. „As it gevoel goed is, dan wit ik dat ik wedstriden winnen en dat betsjut automatysk dat de ôfstannen ek goed binne.” Zijn tweede sprong deed opgeld voor die visie. Met 20.18 gaf hij de concurrentie een schier onmogelijke taak en won. „De earste ôfstân foar myn klassemint”, zei Helmholt, die zijn totale klassement van de zeven beste sprongen in de twintig meter (of meer) wil volspringen.

Achter Helmholt werden Hannes Scherjon (19.31) en Nard Brandsma (19.26) tweede en derde. Ysbrand Galama sprong voor het eerst in zijn seniorenbestaan in de leiderstrui, maar kon die na drie sprongen weer uittrekken.

Hij miste de boot, maar had een goede reden. „Ik ha moandei tegearre mei myn broer (ex-ljepper Oane, red.) de Alvestêdetocht fytst. Op in ‘weduwe’ yn âlderwetske kleen. Wy ha der tolve oeren oer dien en kinst wol sizze dat it net in perfekte taryeding

op in wedstriid is.”

Maar fierljeppen is niet alles, vindt Galama. „As ik hjoed net wat dwaan kin omdat ik moarn ljeppen moat, dan kinst neat mear dwaan.” En dat de leidertrui na een wedstrijd alweer naar Helmholt gaat, was ook niet erg. „Ik hie net de yllúsje dat ik dy trui it hiele seizoen hâlde soe.”

Daar streeft Hans Ulco de Boer inmiddels wel naar. Hij pakte de derde dagtitel op rij bij de junioren. De Jutriper bleef met 17.87 de verrassende Bas Tolboom uit Niehove, die een knap persoonlijk record van 17.65 sprong, nipt voor.

Hiske Galama was de beste bij de vrouwen. Met een matige afstand van 14.28 pakte ze de dagtitel. Haar broer Haye moest de zege bij de jongens net aan Sytse Bokma uit Hindelopen laten. De springer uit Haule noteerde een fraai pr van 16.50 (was 15.63), maar zag de dit seizoen ongenaakbare Bokma met 16.57 zijn ongeslagen status behouden.