



Bart Helmholt heeft vanwege het vaderschap van Marrit (op de arm) en Silke minder tijd voor het fierljeppen. „Mar krijst der safolle foar werom.” FOTO MARCEL VAN KAMMEN

# ‘Ik bin no sels in âld man’

Bart Helmholt begint vanavond op de schansen in Buitenpost aan zijn twaalfde seniorenseizoen. Hij heeft alles al diverse keren gewonnen. Wat drijft de 31-jarige fierljepper uit Burgum nog?

EDWIN FISCHER

**B**art Helmholt is een vriendelijk persoon, maar ook een man die het hart op de tong heeft, die zegt wat in hem opkomt, zonder té genuanceerd te zijn. Een enkel woord of korte zin is genoeg om de mening van de fierljeppende politiemann te horen.

## TWAALFDE SEIZOEN

„Dizze winter ha ik gauris by mysels tocht: ‘springst al folle langer al as net yn dyn libben’. Mar ik ha noch altyd it frisse gefoel, dat ik nocht ha oan trainen en oan in nij seizoen. Ik kin my noch herinnerje dat ik sels by de senioaren kaam. Doe sprongen mannen as Klaas Haanstra en Rients van der Wal noch. Dat wiene yn myn eagen âlde mannen, mar no bin ik sels sa’n âld man.”

Om er meteen aan toe te voegen dat die kwalificatie een extra motivatie oplevert om er weer een topseizoen van te maken. „In pear wiken ferlyn sei Hilianne van der Wal: ‘Bart

syn bûkje wurdt grutter’. Ik sei op myn direkte wize ‘watte?’ Se skrok. ‘Dat heart gewoan by dyn leeftiid hear’, reagearre Hilianne doe. Se tocht dat se my misledige hie, mar it hat my wer ekstra prikkele om dit seizoen wer alles te jaan.”

## MOTIVATIE

Bij dat woord hoeft Helmholt geen seconde na te denken. „Dat is noch krekt as doe ‘t ik op myn tolfde begûn. Winne. Ik wol altyd en oeral mei winne. As ik thús in jûntsje scrabble spylje dan kin Aukje, dy’t dêr better yn is, my better it lêste spultsje winne litte, want oars geane wy hast mei rûzje op bêd.”

Tijdens een test voor zijn werk vroeg de psychiater of de Burgumer niet ‘een heel zwaar leven had’, vanwege zijn wil om alles in zijn leven zo goed mogelijk te doen. „Ik ha ‘nee’ sein en sa is it ek. Alles wat ik dwaan woe yn myn libben of berikje woe, is slagge. Miskien is der wolris wat net slagge, mar dan is myn gelok dat ik noait lang werom sjoch.”



Bart Helmholt vorig jaar op weg naar weer een zege. FOTO LC/JAN DE VRIES

## DOELEN

Bart Helmholt heeft er drie gesteld dit seizoen. De Friese titel, de nationale titel en het Nederlands record. „Der binne noch mar twa ljeppers oait (Roel Bokke Span en Rimmer Abma, red.) west dy’t twa kear de sulveren pols hâlde mochten. As ik dit jier wer Frysk kampioen wurd, dan ha ik der ek twa definityf.”

Het doel om nationaal kampioen te worden ziet hij als een revanche voor het NK van 2013. Toen won The-

wis Hobma, terwijl Helmholt naar eigen zeggen in bloedvorm was. „Mar it waard in kloatewedstriid.”

Dat zijn Nederlands record inmiddels al twee jaar op 21,51 meter staat, steekt ook. Alles wijkt voor een verbetering van die afstand. „Ik sil dit jier noch mear myn wedstriden útsykje. Foaral fanôf healwei july sil ik wedstriden oerslaan. Yn augustus is ien wedstriid yn é wike it maksimale. Omdat ik echt foar dy útsjitter gean wol. De klappen dýt myn lichem

hieltyd krijt binne sa grut dat tweintich sprongen yn é wike tefolle is.”

## BALLETJE

Het balletje in het zandbed is de indicatie van de verst gesprongen afstand. Voor Helmholt is het echter alles. „Dat is in hiele grutte magneet. As ik net de fierste ôfstân yn in wedstriid ha, dan moat en sil ik oer it baltsje springe. It baltsje is yn it ljeppen it belangrykste foar my. Dêrom bin ik ek sa frustreard dat hy sa faak net op it goeie plak leit. Ljeppen is net in spultsje, it is sport.”

## KINDEREN

Het vaderschap van de dochterjes Silke en Marrit heeft zeker invloed op de prestaties. „Giest net mear alle jûnen nei it ljepterrein, de rêst dyst krijst is in stik minder en ja, dat sjochts yn wedstriden al werom. Mar krijst der safolle foar werom. As der ien ropt ‘ik wol mei heiti mei’ ast nei it ljeppen giest.”

## NK 2018 IN BURGUM

„It ultieme doel”, reageert Helmholt direct. „Dêr ôfskie nimme is in dream. As it lichem it folhâlde kin dan stribje ik dêr nei. Mar ja, 100 kilo eltse kear fan alve meter hichte yn it sânbêd krijst, dat freget in protte fan it liif. Mar ik gean it besykjen om op myn thússkâns te winnen. Want dat moat ik al ha, it gefoel dat ik in NK winne kin. As ik dat net mear ha, stopje ik fuort.”