

Marrit van der Wal: sterk, vastberaden en zelfkritisch

Ooit wil Marrit van der Wal (17) de beste fierljepster van Nederland zijn, maar haar eerste prioriteit is fit worden. „It is passen en mjitten.” Vanavond test ze zichzelf bij de seizoenstart in Buitenpost.

ANNE ROEL VAN DER MEER

Het is een mooie avond in De Hel. De kikkers kwaken in dit stukje van It Heidenskip, de felrode zon zoekt de einder om onder te gaan. Marrit van der Wal (17) kijkt vanaf het terras richting het land dat het decor vormt voor De Oerpolder, het prachtige boek van Hylke Speerstra. Dit is haar thuis, in deze contrairen leerde ze fierljeppen, de sport waarvan ze houdt en waaraan ze veel vriendschappen heeft te danken. „As dit myn sport net wie, soe ik sa hurd net wurkje. Ik ha der in soad foar oer.”

Haar inzet werpt vruchten af. Vroeger keek ze tegen anderen op, wilde ze doen en kunnen wat anderen al lang konden. Nu merkt Marrit van der Wal dat anderen juist naar haar kijken. Ze is een grote mevrouw in het fierljeppen. „Hiel frjemd, mar wol in goed teken fansels.”

Marrit van der Wal is, afgaande op de ranking, na Dymphie van Rooijen uit Harmelen de beste fierljepster van het land. Ontkennen heeft geen zin voor de houdster van het Fries record (17,02 meter). Doet ze ook niet. „Myn ôfstannen liege der net om fansels”, zegt ze. „Ik ha de kracht en de technyk om goed te wêzen yn fierljeppen. Dymphie is no noch de nûmer ien, mar op in dei wol ik de allerbêste wêze.”

Aan zelfvertrouwen geen gebrek bij Marrit van der Wal. „Marrit is eigenwijs”, zegt haar vader, voormalig toplegger Rients van der Wal. „Dat is yn de sport in goeie eigenskip. Se is boppedat 'vastberaden', wol alles witte, is net te skruten om oaren fragen te stellen en hat dúdlike doelen foar eagen.”

Over dat laatste: ze was aanvankelijk van plan om dit seizoen nog meer te winnen dan vorig jaar (15 dagzeges), om de Friese titel van

2014 te heroveren, misschien wel de nationale titel te pakken en vooral om voor de tweede keer in haar fierljepcarrière verder dan 17 meter te springen. Maar ze zal zichzelf in acht moeten nemen. Van der Wal heeft last van een overbelaste teenstrekspier, waardoor ze minder snel kan aanlopen dan ze zou willen. „En ik kin net optimaal ôfsette.”

Het zou dus een klein wonder zijn als ze de komende maanden grootse prestaties zou leveren. „We tochten earder dat it no wol oer wêze soe mei de blessuere, mar ik bin 90 prosint fit. Ik moat gewoan faak nei de fysiotherapeut. It is echt passen en mjitten.” Vorig seizoen had ze trouwens nog veel meer last. In de eerste maanden ging het nog wel, maar op een gegeven moment liepte ze op halve kracht. Althans, zo voelde het aan. Vermoedelijk liep ze, zo is nu het vermoeden, door de overbelasting zelfs een stressfactuur op tijdens het NK.

„It wie noch in wûnder dat ik sa faak oer de 16 meter sprong ha”, zegt de chemie-studente. „Ik woe neat oerslaan, mar achterôf besjoen hie

Fierljepster heeft last van een overbelaste teenstrekspier

ik dat wol dwaan moatten. Dat hie ferstannich west. Dan hie ik no miskien gjin lest mear hân. Mar ja, sa't myn heit al sei: ik bin eigenwijs... Dit jier sil ik net oan elke wedstryd meidwaan kinne. Dat is wol wis. Bêst frustrearjend moat ik sizze. Gelokkich binne de wedstriden yn de nasjonale kompetysje no allegear oan it ein fan it seizoen yn plak fan ferpraat oer de fierljepkalinder. Dy soe ik eventueel oerslaan kinne. Boppe-



Marrit van der Wal rust even uit tijdens een training in It Heidenskip. FOTO NIELS DE VRIES

dat binne der no minder trochweyke wedstriden. Dat is myn gelok.”

Behalve vastberaden en doelbewust is Marrit van der Wal ook zelfkritisch. Hoe groot het aantal over-

winningen ook was vorig seizoen, hoe mooit ook de wedstrijd waarin ze als eerste vrouw ooit over de 17 me-

ter sprong, de bloedfanatieke fierljepster was niet tevreden. Dat ze haar nationale record snel weer

kwijt was aan Dymphie van Rooijen - die tekende voor 17,14 meter - was nog tot daaraan toe. Erger vond ze

Geen wedstrijden op schansen in Joure

Voorzitter Jouke Jansma van het Frysk Ljeppers Boun (FLB) vindt het 'beskamsum' dat er dit seizoen niet (en mogelijk nooit weer) in Joure wordt gesprongen. Vooral het zandbed voldoet niet aan de eisen. Twaalf jaar geleden kreeg de Joustier fierljepvereniging De Lege Wâlden van de toenmalige gemeente Skarsterlân de toezegging dat er een nieuwe accommodatie zou aangelegd, stelt Jansma. Het kwam er door de crisis nooit van. „Oan de hjoeddeistige akkommodaasje is al hiel lang neat dien. Dêrtroch is der gjin perspektyf mear. Der is te min jild en der binne net genôch frijwilligers. De Fryske Marren soe ynvestearje moatte. It is te gek foar wurden dat der wol twa ton beskikber is foar nammeferoaring fan de gemeente, mar net foar it fierljepjen.” Jansma is blij met de schansen (voor jeugd) die in Heerenveen worden gebouwd. „As dêr ek noch in feriening komt, dan fynt der oar jier in jeugd-NK plak.”

het feit dat ze er tijdens de grote wedstrijden, op momenten dat het er echt om ging, niet in slaagde om op de top van haar kunnen te presteren.

Op de NFM (Nationale Fierljep Manifestatie) in eigen dorp werd ze 'slechts' derde, achter Van Rooijen en Klaska Nauta. Tijdens het FK moest ze haar meerdere erkennen in Hiske Galama en Nauta. Op het NK haalde ze de finale niet. Gezien haar blessure was dat geen wonder, maar toch. „Foar my is dit it bewiis dat ik yn mentaal opsicht noch stappen sette moat.”

Dat had ze dus graag dit seizoen gedaan. Wie weet kan ze toch een paar keer pieken, ondanks die vervelende kwetsuur. „Yn 2013 (toen ze bij de vrouwen haar eerste zege boekte én haar pols brak, red.) liepte ik foar it earst oer de 15 meter, yn 2014 oer de 16 meter en foarich jier oer de 17 meter. Der sit noch mear yn, ik wurd noch hieltyd better. Miskien kin ik oait oer de 18 meter springe, wa wit. It is yn elk gefal myn grutte doel.”

Oane Galama, regerend Fries kampioen bij de mannen, is er vanavond nog niet bij. Hij bezoekt een bruiloft van een vriend in België.