

# Fierljepper Rein van der Wal weet dat hij kan winnen

**Voor het eerst in zijn seniorenbestaan heeft Rein van der Wal het gevoel vanmiddag in Winsum daadwerkelijk Fries kampioen fierljeppen te kunnen worden. De reden is simpel; voor het eerst benutte de inwoner van Parrega de winter om fierljeppericht te trainen en dat betaalde zich uit in een nieuw persoonlijk record van 19,77. „No wit ik dat ik wedstriden winne kin.“**

Door Edwin Fischer

PARREGA – Vol trots, en terecht ook, geeft Rein van der Wal bij aankomst in zijn woning in Parrega een rondleiding. „Sjoch, dizze doarren kommen út it gemeentehûs fan Harns. En sa ha ik noch folle mear doarren en oar materiaal útâlde gebouwen yn 'e provinsje helle dy't wy myn wurk renofearde ha.“

Jarenlang ging elk vrij uurtje van de 28-jarige Van der Wal in de verbouwing van zijn huis zitten. En het heeft geloond, want het optrekje dat hij samen met zijn vriendin Nynke bewoont is fraai. Klaar is de timmerman

van beroep nog niet. Een grote garage is in aanbouw. „Mar dat sit my net op 'e nekke. No giet it ljeppen foar hear!“

Het is een belangrijke opmerking. Nadat Rein van der Wal in 2000 met het behalen van de Friese titel afscheid had genomen van de junioren wisten de kenners het zeker. „Se seine altyd dat ik de earste Fryske ljepper wurde soe dy't oer de 19 meter springe soe. Ik ha dat noait as druk field, mar dat ik dy ferwachtings net wiermakke ha, hat allinnich lein oan it net hurd trainen foar it ljeppen.“

Deze winter viel alles samen. Van der Wal had eindelijk de tijd om te trainen en een bevrindende fitnessinstructeur had er wel oren naar om een speciaal op het fierljeppen gericht trainingsprogramma te maken. „Fanôf jannewaris bin ik dêr mei begûn. Myn ferwachtings foar dit seizoen wiene dêrnei grut. Ik moat sizze dat it wol tsjinfallen is hoe lang it duorre hat ear't de progresje dy ik boeket ha der yn wedstriden útkaam.“

Op 25 juni kwam eindelijk die lang verwachte 19 meter-sprong. Uitgerekend op zijn thuischans in It Heidskip werd zijn al drie jaar staande persoonlijk record (18,62) verpulverd. De sprong van 19,77 be-



Rein van der Wal: „ik fiel mysels in gefaarlike outsider.“

Foto LC/  
Sjep van Lingen

vestigde dan toch wat de kenners nog steeds zeggen: Rein van der Wal is een zeer getalenteerd fierljepper.

Maar alles valt en staat toch met trainen, vindt de altijd

goedlachse Parregaster. „Wy wite allegear dat Bart (Helmholt, red.) hiel hurd traint. Dat is de grutste reden dat hy de bêste Fryske ljepper is. Mar ik soe noch wolris sjen wolle as alle

acht topklassers in hiele winter mei Bart en syn trainers Geert Hommes en Arend Hofstee meitraine soene. Dan wol ik wol sjen oft de ferskillen sa grut binne as no.“

Ondanks dat Bart Helmholt de grote favoriet is om vanmiddag op de schansen van Winsum als nieuwe Fries kampioen gehuldigd te worden, is er toch een handvol andere topklassers

die ook zomaar met de krans om de nek en de sulveren pols in de hand het terrein van Sint Japik kunnen verlaten. En Rein van der Wal is daar een van, weet hij.

„Ik fiel mysels in gefaarlike 'outsider'. Dit jier gean ik der echt hinne mei de gedachte dat ik Fryske kampioen wurde kin. Want sels as ien in sprong fan 19,80 delset, kin ik dêr oerhinne. Ik stean nei dy 19,77 folle sterker op 'e skânsen.“

„It foarich jier ha ik de finale net iens helle en ik koe der doe net iens sa mei sitte. Baalst wol, mar moast ek realistysk wêze. Dit jier is it hiel oars. No moat ik dy finale wol helje. Net om mysels druk te jaan, want moast net te folle yn dyn kop rommelje. Mar ik soe hiel bot teloarsteld wêze as ik net om de titel

meispringe soe“, bekend Rein van der Wal.

Verheugen doet hij zich zeker op het FK. „Omdat it kwa sfear de moaiste wedstrid fan it jier is. Wy geane fan It Heidskip der ek altyd mei in grutte touringear hinne. Dat de minsken tsjin dy oan lulle datst in favoryt bist of sa jout gjin ekstra druk. It heart sa by it FK, ik soe it ek misse as ik der no ynienen mei myn eigen auto hinne gean soe.“

Over eigen auto gesproken, de mooiste quote bewaart Rein van der Wal tot bij het vertrek. „Sjoch, dit is ús twadde autootsje. Dy ha wy kocht foar it sporten. Nynke giet altyd nei Boalsert en ik moat de oare kante op. Dat betsjutte wolris dat ik trainingen rinne litten ha, omdat ik gjin ferfier hie. No kin ik traine wannear't ik it wol.“

## PASPOORT

**Naam:** Rein van der Wal  
**Geboortedatum:** 12 mei 1980  
**Geboorteplaats:** Tjerkwerd  
**Woonplaats:** Parrega  
**Club:** It Heidskip  
**Persoonlijk record:** 19,77 meter (25 juni 2008, It Heidskip)  
**Dagtittels senioren:** 9 (laatste op 27 juli 2005 in Burgum, 18,62)  
**Friese titels:** 2 (1996 bij de jongens, 2000 bij de junioren)  
**Nationale titels:** geen