

Zomer 2009

Het polstokverspringseizoen gaat weer beginnen

Polstokverspringen voor dummies

Polstokverspringen of Fierljeppen is een traditionele Nederlandse sport. De sport maakt gebruik van een eeuwenoud transportmiddel: de polstok. Nu gebruiken de sporters de polstok voor de sport: wie het verste springt, heeft gewonnen.

TRANSPORTMIDDEL

Enkele honderden jaren geleden was Nederland een groot drassig moeras met hier en daar een karenspoor. Jagers, stropers, jacht-opzieners en veldwachters moesten zich bewapenen met een polstok. Zij gebruikten het als transportmiddel, maar ook om te peilen hoe diep het water was. Soldaten waren ook uitgerust met een polstok om zich te verplaatsen door de landerijen. Door de bovenkant van de stok met een scherpe punt uit te rusten, kon deze ook als lans gebruikt worden. En een soldaat uit het leger van Willem van Oranje heeft in zijn holle polstok ooit geheime documenten uit het belegerde Alkmaar gesmokkeld. Zoals met elk transportmiddel werd ook de polstok snel ingezet voor competities. Wie was in staat over de breedste kanalen te springen? Op 24 augustus 1767 werd de eerst bekende officiële wedstrijd gehouden in Friese Baard, dat momenteel 200 inwoners telt, georganiseerd door de kastelein Ype Gerbens.

DE SPRONG

Bij wedstrijden wordt al lang niet meer over kanalen of slootjes gesprongen, maar wordt gebruik gemaakt van professionele accommodaties. Die bestaan uit een loopvlak, water en een zandbed om in te landen. Elke accommodatie kent drie schansen, die deels in het water zijn gebouwd. De springer begint met een korte felle spring naar het einde van de schans, waar de stok staat. Hij/zij springt in de stok en begint te klimmen naar de top, ondertussen gaat de stok van de ene naar de andere kant. Bij het

zandbed maakt de springer een afspraak om te landen. Een goede sprong is afhankelijk van vele factoren. Als een springer de stok verder in het water kan zetten, dan wordt de afstand automatisch groter. Hij moet dan wel met meer afzetsnelheid in de stok springen om niet met de stok terug te vallen op de schans. Als hij in de polstok zit, dan probeert hij heel snel omhoog te klimmen: hoe hoger hij klimt des te verder hij in het zandbed terecht komt. Bij de ultieme sprong gaat de polstok langzaam van de ene naar de andere kant en heeft de springer genoeg tijd om te klimmen. Om een goede afstand te halen, zal een springer risico nemen en de stok zo ver mogelijk in het water zetten. De stok wordt in het water op de juiste plaats gehouden door iemand met een stok, dit is de mikker. De stok staat dus niet tegen de schans aan. De springer maakt dan of een goede sprong of hij komt niet over het dode punt heen en hij moet de stok los laten met als gevolg een nat pak ofwel een natsprong.

DE AFSTAND

In het zandbed staan meters, die de afstand van de sprong tot de schans meten. Voor de aanvang van de wedstrijd worden zogenaamde afstand- meetlijnen neergelegd. Deze lijnen zijn recht en liggen haaks op de aanloopplank. De meters meten uiteindelijk alleen de afstand van het punt waar de springer is terecht gekomen tot het lijntje (met een vaste afstand). Bij een record wordt de wedstrijd stil gelegd en wordt de afstand van de schans tot het punt in het zandbed opgemeten. Een wedstrijd be-



staat uit een voorronde met voor iedere deelnemer drie sprongen. Hij/zij heeft drie pogingen om een zo ver mogelijke afstand te springen. Alleen de verste afstand van de voorronde telt voor een plaats in de finale. Deze afstand telt ook mee voor het puntenklassement. Dit is het klassement dat opgevoerd wordt aan de hand van de beste zeven afstanden van een springer in één seizoen. Het klassement geldt ook als een kwalificatienorm voor de Tweekamp en het Nederlands Kampioenschap. Na de voorronde wordt de finale gesprongen. In deze finale hebben de beste drie springers nog twee kansen om hun verste afstand uit de voorronde te verbeteren. Dege- ne met de verste afstand (gesprongen in de voorronde of in de finale) wint de wedstrijd.

CATEGORIEËN

De sporters springen in verschillende categorieën, afhankelijk van de leeftijd. De categorie jongens is tot en met 15 jaar. Junioren zijn springers van 16 tot en met 19 jaar, senioren zijn mannen vanaf 20 jaar en de dames en meisjes springen samen in een groep. De groepen worden onderverdeeld in de eerste klasse en de tweede klasse. De toppers springen in de eerste klasse. Tijdens het seizoen zijn er verschillende momenten waarbij sporters kunnen promoveren of degraderen van de ene naar de andere klasse. De eerste en de tweede klasse springen niet tegelijk, maar hebben eigen wedstrijden. De verschillende categorieën springen wel tegelijk, omdat iedere categorie op een bepaalde schans springt. De jeugd kent een eigen competitie met een eigen (kleine) jeugdschans. Alle springers dragen een oranje shirt met een eigen rugnummer, behalve de klassemmentsleiders, die ter herkennen zijn aan shirt met verticale rood, wit en blauwe strepen.

STOPLICHTEN

Tijdens de wedstrijd worden stoplichten gebruikt. Iedere springer heeft 2,5 minuut de tijd vanaf het plaatsen van de pols tot de landing in het zand. De eerste 2 minuten staat het stoplicht op groen, dan springt het op oranje en na 30 seconden op rood. Als een springer 'in het rood' springt, dan is dit buiten de tijd en wordt de sprong ongeldig verklaard.

Aan een sprong is een tijdslimiet verbonden, waardoor een wedstrijd niet eeuwig kan duren.

VIER VERENIGINGEN

Een accommodatie kent drie schansen en dus kunnen er drie springers tegelijk naar de overkant gaan. In Holland (provincie Utrecht en Zuid-Holland) zijn vier verenigingen, die verbonden zijn aan de Polstokbond Holland. Zij hebben allen een eigen accommodatie: Jaarsveld, Polsbroekerdam, Linschoten en Vlist. De Friese verenigingen vallen onder de Frysk Ljeppers Boun en zijn verenigd in de Nederlandse FierljepBond. Het polstokverspringseizoen begint op 9 mei met de openingswedstrijd in Linschoten en eindigt op 22 augustus met het Nederlands Kampioenschap. Tijdens het seizoen zijn een aantal wedstrijden aangewezen als speciale wedstrijden. Bij die wedstrijden kunnen de springers een titel behalen, zoals Hollands kampioen of Nederlands kampioen. Er zijn ook wedstrijden waarbij de Hollanders tegen de Friezen moeten, zoals de Tweekamp, de NFM en het NK. De wedstrijden zijn voor bezoekers gratis te bezoeken, voor de speciale wedstrijden wordt vaak entree van een aantal euro gevraagd om te voorzien in de kosten.

Voor meer informatie over de sport, sporters en de wedstrijdskalender: www.pbholland.com.



Van den IJssel
bedrijfskleding

E. info@vandenijssel.com I. www.vandenijssel.com

MANEBRUG
DISCOTHEEK LOPIK

VRIJDAG 15 MEI
FRANS DUIJTS
WWW.MANEBRUG.NL

TEVA B.V.
METAALBEWERKING

GPI bv
Handelweg 12
3411 NZ Lopik
The Netherlands
Tel. 0031 348 55 44 47
Fax. 0031 348 55 47 51
info@gpi-bv.nl
www@gpi-bv.nl

INVECON
STAALBOUW
Specialisten in staalconstructies
Invecon BV
Handelweg 3
3411 NZ Lopik
Tel. 0348 55 47 70
Fax 0348 55 47 59
info@invecon.nl
WWW.INVECON.NL

DERKO
installatietechniek

M. de Ridder
Zuidzijde 208a
3415 PV Polsbroekerdam
Tel. 0182 - 30 93 87
Fax 0182 - 30 -92 75
Mobiel 06 - 22 10 72 94

aannemersbedrijf a.schouten b.v.
- nieuwbouw - verbouw - restauratie -

Benedeneind 313
3405 CL Benschop
0348 - 45 17 73
info@aschouten.nl
www.aschouten.nl

Onze
IJsselstreek

DE IJSSELBODE

DE SAMENWERKING
zichtbaar resultaat

van den Berg
INFRASTRUCTUREN

SBB-LOPIK

STIGHO-ELECTRO BV

TERBERG
BENSCHOP
Fabricage van speciale voertuigen

Twee accommodaties in Lopik

De gemeente Lopik ligt in het Groene Hart van Nederland en is – wat oppervlakte betreft - de op één na grootste gemeente in de provincie Utrecht. De 14.000 inwoners van de gemeente wonen verspreid over negen kernen. Maar Lopik is wel de enige gemeente ter wereld die twee polsstokverspringaccommodaties binnen haar gemeentegrenzen heeft liggen: Jaarsveld en Polsbroekerdam.

In 2005 werd het Nederlands Kampioenschap (NK) in Polsbroekerdam gehouden, dat destijds Polsstokkerdam werd genoemd. Vorig jaar vond bij deze vereniging de Tweekamp tussen Friesland en Holland plaats met als speciale gast burgemeester Westerlaken (destijds nog waarnemend burgemeester). In haar aanwezigheid mochten de springers na twee jaar weer de wisselbokaal in ontvangst nemen. In augustus organiseert de afdeling Polsbroekerdam de jaarlijkse Polsstokdag. Tijdens deze dag zal er worden gestreden om de felbegeerde Triangelcup. Naast het polsstokverspringen worden er dan allerlei activiteiten georganiseerd voor jong en oud, met als hoog-

tepunt het slingerapen. De accommodatie biedt plaats aan ruim 1500 toeschouwers.

Het Nederlands Kampioenschap vindt dit jaar plaats op zaterdag 22 augustus in Jaarsveld. De accommodatie van deze afdeling ligt op een prachtige locatie aan de Lek: recreatieterrein Salmsteke. De accommodatie kent een natuurlijke tribune, in de vorm van een dijk, en deze biedt plaats aan ongeveer 4000 toeschouwers. Om aan de nieuwe eisen te voldoen moest de locatie gerenoveerd worden. De vereniging heeft daarvoor subsidies gekregen van de gemeente, provincie Utrecht en het Leader+ programma.

De gemeente Lopik heeft ook geholpen met het begeleiden van het hele traject en het leggen van de contacten. De schans moest een aantal meter richting de Lek worden verlegd, omdat het zandbed vergroot moest worden vanwege de vele records van de afgelopen jaren. De waterbak is uitgegraven en naar achteren verlegd, waardoor de zandbak verlengd kon worden.

De waterbak is nu ook afgescheiden met een rubberen rand, zodat er geen zand meer in het water afbrokkelt; dit is ook veiliger voor de springers. De schans heeft nu ook een drainagesysteem, waardoor het zand sneller opdroogt en bij nat weer niet meer naar een andere locatie uitgeweken hoeft te worden. De vereniging is momenteel met veel vrijwilligers bezig met de laatste werkzaamheden. Rond 15 mei wordt verwacht dat de eerste springers weer een afstand kunnen neerzetten. De eerste wedstrijd van het seizoen vindt op 20 juni plaats.



De gemeente Lopik heeft geholpen bij het renoveren van de accommodatie.



Jeugd en trainingen

Ruim tien jaar geleden is de Polsstokbond Holland begonnen met het organiseren van jeugdwedstrijden op een speciale jeugdschans. Dit was vanaf het begin een succes en mede daardoor heeft het polsstokverspringen een grote ontwikkeling doorgemaakt.

In 1998 waren er nog maar dertig springers – en twintig jeugdspringers - die regelmatig met de wedstrijden meededen, in 2008 waren er negentig springers, plus vijftig jeugdspringers. De eerste jeugdspringers zijn nu doorgestroomd naar de senioren, ook alle junioren, jongens en damesspringers zijn ooit op de jeugdwedstrijden begonnen.

Als een jongen of meisje zeven jaar is en een zwemdiploma heeft, dan mogen ze een keer vrijblijvend komen trainen. De jeugdtrainingen zijn bij alle verenigingen van de Polsstokbond Holland (Polsbroekerdam, Vlist en Linschoten) op maan-

dag en/of donderdagavond. De afdeling Jaarsveld, traint tijdelijk op de vrijdagavond in Polsbroekerdam, omdat hun eigen accommodatie nog niet klaar is voor gebruik. Er zijn veertien gediplomeerde trainers en een aantal oud-springers die de jongste springers de techniek van het springen leren. Alle onderdelen van een sprong worden getraind; aanloop, afzet, insprong, klimmen en de uitsprong.

Voordat een springer over het water gaat springen, wordt er eerst 'droog' geoefend vanaf een klein schansje in het zand. Pas als de trainer ziet dat dit goed gaat, dan mag een kind vanaf de jeugd-



schans gaan springen. Het water van de jeugdschans is tussen de vijf en zes meter breed. Als een springer tijdens deze trainingsavonden een aantal keren heeft laten zien dat hij/zij de techniek beheerst en

veilig over het water kan springen, dan mag het kind meedoen met de wedstrijden. Alle jeugdspringers zijn komend seizoen te herkennen aan witte t-shirts (met het Jeppie logo).

Bijna alle jeugdspringers hebben als doel om uiteindelijk op de 'grote' schans te springen. Als een springer op zeven of achtjarige leeftijd begint met springen, dan zijn de meeste springers na drie tot vier jaar toe aan het 'echte' springen. Er zijn speciale avonden waarop een springer zijn/haar licentie kan halen voor de grote schans. Dit wordt beoordeeld door een trainer en iemand van de TC (Technische Commissie). Als dit goed gaat, dan kan het zomaar gebeuren dat een jong talent na een aantal jaren wordt gehuldigd als de beste polsstokverspring(st)er van Nederland.

Komend seizoen worden er twintig jeugdwedstrijden georganiseerd door de afdelingen. Deze jeugdwedstrijden worden tegelijk met de 2e klasse wedstrijden gehouden. De wedstrijdkalender is te vinden op de website www.pbholland.nl

Grondbank G. de Bruyn Oudewater BV
Populierenweg 49
3421 TX Oudewater
Telefoon 0348-562094
Fax 0348-565287
www.grondbankgdebruyn.nl

Café Restaurant
Leevliet

Verkoop en verhuur van stroomaggregaten tot 1000 KVA

DE WIT AGGREGATEN
Wilgenweg 1
3421 TV Oudewater
T +31 348 56 14 71
F +31 348 56 22 84

www.dewitaggregaten.nl
info@dewitaggregaten.nl

Bouwbedrijf
BEJACO b.v.

B&V Techniek
• Airconditioning
• Luchtgordijnen
• Warmtetechniek
• Sanitaire installaties
www.benvechtechniek.nl Tel: 0348-568008

UNIVÉ
VERZEKERINGEN

Univé Leksprong
Leerbroek, Lopik, Houten
leksprong@unive.nl

SLOOP-, CIVIEL- EN MILIEUWERK
www.kruiswijk.eu
KRUISWIJK
VLIST

REKOERT
• verhuizing
• grondwerk
• helling
• machine verhuur
• slooping (aanbestedingen)
B. Buis
Bevelandweg 40
3485 CC Benschop
Tel: 0348 51 88 81
Fax: 0348 51 44 11
Autobus: 06 3489 1000

Buro de Lopikerwaard
Waardsedijk Oost 8a
Postbus 89, 3417 ZH Montfoort
T 0348 451464, F 0348 452436
info@bdl-online.nl
www.bdl-online.nl

Het bureau voor administratieve en fiscale dienstverlening

KALENDER POLSSTOKVERSPRINGEN 2009

Het polsstokverspringseizoen begint op 9 mei met de openingswedstrijd in Linschoten en eindigt op 22 augustus met het Nederlands Kampioenschap. Tijdens het seizoen zijn een aantal wedstrijden aangegeven als **speciale wedstrijden**, in de onderstaande wedstrijdkalender aangegeven in oranje. Bij die wedstrijden kunnen de springers een titel behalen, zoals Hollands kampioen of Nederlands kampioen.

Overzicht van de eerste klasse-wedstrijden tot juli en alle speciale wedstrijden van het seizoen:

DATUM	TIJD	PLAATS	NAAM
zaterdag 9 mei	18:30	Linschoten	Van der Woude Auto's Bokaal
woensdag 13 mei	19:00	Linschoten	Installatiebedrijf van der Vaart bokaal
woensdag 20 mei	19:00	Polsbroekerdam	1ste klasse
zaterdag 23 mei	14:00	Polsbroekerdam	Kampioenschap van de Lopikerwaard
woensdag 27 mei	19:00	Vlist	1ste klasse
zaterdag 30 mei	18:30	Vlist	1ste klasse

woensdag 3 juni	19:00	Linschoten
zaterdag 6 juni	18:30	Linschoten
woensdag 10 juni	19:00	Vlist
zaterdag 13 juni	18:30	Vlist
zaterdag 20 juni	15:00	Jaarsveld
woensdag 24 juni	19:00	Polsbroekerdam
zaterdag 27 juni	14:00	Polsbroekerdam
woensdag 1 juli	19:00	Vlist
zaterdag 4 juli	14:00	Winsum
zaterdag 25 juli	10:00	It Heidenskip
zaterdag 1 augustus	14:00	Linschoten
zaterdag 8 augustus	14:00	Polsbroekerdam
zaterdag 15 augustus	18:30	Vlist
ZATERDAG 22 AUGUSTUS	14:00	JAARSVELD

Zwarte Bokaal
Van Vliet Caravans Cup
1ste klasse
1ste klasse
Kampioenschap van Jaarsveld
1ste klasse
JEVA-Bokaal
1ste klasse
Tweekamp Friesland-Holland
NFM
Hollands Kampioenschap
Polsstokdag (/ Triangelcup)
Vlisterbokaal
NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP

De volledige kalender en alle uitslagen zijn te vinden op: www.pbholland.com