

# Helmholt wint met beste seizoenprestatie

Door Edwin Fischer

**GRIJPSKERK** - Met een beetje beerenredentatie of amateurpsychologie kom je heel ver. Letterlijk en figuurlijk, zo ervoer Bart Helmholt gisteravond. Zaterdag moest hij in It Heidenskip van zichzelf heel ver springen. Het leverde hem een mislukte wedstrijd op. „Ik moat sûnder ferwachtings springen gean”, opverde hij voor aanvang van de wedstrijd in Grijpskerk. Het hielp. Hij won met de beste afstand van het seizoen; 20,53 meter.

Zonder er naar te vragen legde Bart Helmholt, wandelend van de parkeerplaats naar het fierljepterrein in Grijpskerk, zelf uit waarom het zaterdag in It Heidenskip (vijfde met 18,08) een mislukte avond voor hem was geweest.

„Krekt as earder dit seizoen yn Burgum hie ik doe't ik út bêd kaam it gefoel dat ik superfit wie. Dan sis ik fuort tsjin mysels dat ik dy jûn fier springe moat. Sneon woe ik twa kear oer de 20 meter, hie ik mysels tasein. Dat wurket dus net, bin ik no efter. Ik moat gewoan lekker springen gean, sûnder ferwachtings”, aldus Helmholt, in zijn rol van amateurpsycholoog.

Na zijn eerste voorronde-sprong kon Helmholt alleen maar constateren dat het consult bij zichzelf geholpen had. In een prachtige stijl klom hij zon-

der hapering naar de top van zijn polsstok. Ondanks een matige uitsprong leek de 21 metergrens gepasseerd te worden. „Dat tocht ik sels ek doe't ik út de pols weikaam. Mar ik hie al gau yn de gaten dat it dochs noch net safier wie.”

De teller bleef steken op 20,53. Toch was Helmholt meer dan tevreden met de afstand, die hem naast de dagtitel ook nog het predicaat 'verste van het seizoen' opleverde. „Omdat it mei de wyn dochs in lotterij wie”, vond de Burgumer. „De earste twa slaggen ha ik gewoan makke, doe ha ik twa slaggen oan de sydkant fan de pols klommen om net bryk te 'waaien' en de lêste twa ha ik wer efter de pols klommen. Boppeyn gong ik te twifeljen oer de útsprong. Dy wie dêrtroch net goed. Dat hat my 30 sintimeter koste. Mar it fielde hearlik, om sa fier te springen.”

De concurrentie kon er weer eens enkel van dromen. Met 18,37 was Ysbrand Galama op mega-afstand, zelfs van Helmholt's tweede afstand (19,84) van de dag, de beste van de rest.

Bij de junioren was Age Ellert van der Velde uit Sintjohannesga de beste. Zijn 17,19 was voldoende om de allereerste dagtitel te kunnen vieren. „Yn oare wedstriden geane der altyd wol ljeppers oer myn ôfstân hinne as ik boppeoan stie. Einliks is dat net bard. Prachtich, myn earste deitlet.”