

# Sterk werk en strammere spieren

In drie maanden tijd twee keer Nederlands kampioen worden op dezelfde discipline. Het kan, in de wintertriathlon. Niet alleen Daniëlle Bekkering verrichtte zaterdag een huzarenstukje in Leeuwarden, waar een olympisch kampioen anoniem zijn rondjes meereed.

PETER VAN DER MEEREN

**H**é, wie hebben we daar? Het schaatspak zit iets strakker om het lijf dan pakweg 25 jaar geleden, maar het is hem onmiskenbaar: Ids Postma.

Over 25 jaar geleden gesproken: het is deze zaterdag bijna op de kop af een kwart eeuw geleden dat de Dearsumer zich voor eeuwig verbond aan de olympische geschiedenis. Postma won op de Winterspelen in Nagano goud op de 1000 meter, een jaar nadat hij zich op dezelfde locatie in Japan tot wereldkampioen allround had laten kronen. Met de kilometertijd van 1.10,64 noteerde Postma ook nog eens een olympisch record.

Deze schaatsgrootheid rijdt in de Elfstedenhal de 54 rondjes die nodig zijn om de 20 kilometer (het derde onderdeel van de wintertriathlon) te volbrengen. Met zijn dorpsgenoten Johannes van Raalte en Teake Piet van der Werf vormt de nu 44-jarige Postma het team *Dearsumer Boeren*.

De eerste twee hebben de 10 kilometer hardlopen en de 42 kilometer fietsen tot een goed einde gebracht alvorens de transponder (die de tijd opneemt) over te dragen aan hun beroemde ploegmaat. Die krijgt een bemoeidigend schouderklopje mee van Yep Kramer, vader van een andere schaatsmatador, voor hij de Atje Keulen Deelstra-hal betreedt en zijn klapschaatsen onderbindt.

Je hoort spieren en vezels nog net niet luidop protesteren, maar helemaal soepeltjes lijkt het toch niet te gaan bij de man die in Nagano ook nog zilver pakte op de 1500 meter en een maand later zijn allroundtitel prolongeerde. „Dat kloppet”, erkent Postma na afloop ruitertijl. „De knibbel en rêch diene sear. Ik hie dizze wike better net twa kear traine kind.” Daar komt nog eens malheur aan het materiaal bij. Flashback: 25 jaar geleden moest Postma het goud op 'de mijl' aan Adne Söndral laten omdat er iets aan zijn schaatsen mankeerde. In Leeuwarden stapte Postma voor enkele minuten van het ijs om reparatiewerkzaamheden uit te voeren. „It siet gewoan net goed.”

**W**at de Dearsumer Boeren rest is de zevende plaats in een veld van elf NK-teams. Postma noteert na 20 kilometer schaatsen een tijd van 37,54 minuten. Het eerste en enige pilsje na afloop smaakt er niet minder om. Brand is erger nietwaar? Daarover gesproken: de boerderij van Postma staat hemelsbreed op amper een kilometer van de twee woonboerderijen in Gau, die vrijdagavond ten prooi vielen aan de vlammen. „Dat wie fansels wol skrikke. Kinst dy hast net foarstelle hoe heech dy flammen kamen. Mar wysels hawwe der grin skea of hinder fan hân.”

Postma („Ik tink in kilo of seis, sän swierder as yn myn topjierren”) had zich iets meer van het NK voorgesteld. „Ik hie wol mear genietsje wollen.” Het plezier in schaatsen zal, ondanks een pijnlijke hier en daar, nooit verdwijnen, zegt hij. „Ik ryd noch eltse wike myn rûntsjes, faak mei Yep op Thialf. Ek gean ik wol mei ús twa bern nei dizze hal.” Lachend: „Of se de genen fan Anni (Friesinger, Postma's vrouw, red.) en my hawwe? No, se fine it wol leuk om te dwaan.”

Dan wordt het zo'n beetje tijd om terug te keren naar Dearsum. Naar de vierhonderd koeien, die gemolken moeten worden.

Het Gronings-Overijsselse team *Wat doen wij hier* (bestaande uit de specialisten Jolien de Waard, Gerben Oldenkamp en Egbert Schoemaker) laat op het NK overduidelijk blijken wat ze in Leeuwarden komen doen. Ze pakken het goud in 2.16,43 minuten. In zijn eentje heeft Pico de Jager slechts 6 minuten en 17 tellen meer nodig om de kampioenstrui uitgereikt te krijgen. En dan nog eens te bedenken dat de 45-jarige sportman uit Abcoude met zijn racefiets een enorme smak maakte. „Ik reed zo'n 45 kilometer per uur toen ik in het slik onderuit zeilde.” Slik? „Ha, ja, da's Zeeuws voor modder. Ik ben een Zeeuw van geboorte, vandaar.”

**D**e Jager is bepaald niet vies van een sportieve uitdaging. „Ken je het NK tegenwindfietsen? Dat wordt jaarlijks gehouden op de Oosterscheldekering en wordt pas uitgeschreven als er windkracht 7 of meer wordt voorspeld. Dan krijgen we een fiets zonder versnellingen van de organisatie en dan trap je je, met wind tegen, ruim acht kilometer helemaal aan gort. Geweldig. Ik heb dat acht jaar geleden gewonnen. Voor een Zeeuw is dat een mooie prijs.”

Ook de nationale titel wintertriathlon betekent veel voor De Jager. „Ik kan het eigenlijk nog niet geloven dat ik dit gepresteerd heb. Nu de adrenaline wat wegzakt, begin ik de pijn te voelen.” Hij stroopt zijn schaatspak af en toont de door de val opgelopen verwondingen. Zijn linker knie, -heup en -elleboog hebben de kleur van een pakje rookvlees; het vel is zo goed als geheel verdwenen. „Ik heb geluk gehad. Toen ik overeind was gekrabbeld, was mijn eerste gedachte om ermee te stoppen, want de fiets had ook schade opgelopen. Ik heb de laatste vijftien kilometer met een aanlopende rem gereden.”

Desondanks slaagt De Jager erin om zijn vriend en coach Wouter Dijkshoorn te achterhalen. Hij is na het hardlopen met een voorsprong van bijna 3 minuten op de fiets gesprongen. „Wouter heeft me overgehaald om aan dit NK mee te doen. Tot een paar maanden geleden had ik nog nooit geschaatst, moet je nagaan. Dit is ook mijn eerste keer dat ik ergens anders rijd dan op



Ids Postma (903) volgt in de Elfstedenhal het spoor van de Nederlands kampioene wintertriathlon Daniëlle Bekkering (501). FOTO DIJKS MEDIA

de Jaap Edenbaan. Goh, wat kan een mens zichzelf verbazen! Ik sta nu strak van de kramp en mijn fiets en pak zijn aan gort, maar het is het me waard.”

En het verhaal wordt nog heroïsch. Als de kampioen zijn schaatsen uitoet, ziet hij dat van het klampmechanisme een veer ontbreekt. „Zie je nou wel! Ik dacht onder het rijden al dat het wat stroever ging dan normaal.” Coach Dijkshoorn (winnaar van het zilver) glimt van trots. „Op deze manier verslagen worden door je 'leerling' maakt me hartstikke trots.”

Op het goed georganiseerde NK (met 250 deelnemers, die worden begeleid door 85 vrijwilligers) doen de Friese mannen op de langste afstand een aardige greep in de bak met troostprijzen. Sybrand van der Wey uit

“**EEN GEWONE TRIATLON? DAT IS NIKS VOOR MIJ. IK HEB NIET EENS EEN ZWEMBROEK!**”

Wommels mist het brons op 16 seconden. Bolswarder René Krijnsen eindigt pal daarachter op de vijfde plaats. Anne Floris Bottema uit Nijland wordt zesde en Drachtster Henk Bos is de vierde Fries bij de beste tien. „Ik ben helemaal naar de filistijnen”, weet de 40-jarige Van der Wey uit te brengen.

**K**rijnsen (55) is tevreden. Hij verbeterde zich ten opzichte van het vorige NK, in november in Groningen, met één positie.

„Het ging beter dan verwacht”, zegt hij. „Maar op mijn favoriete onderdeel, het fietsen, had ik mijn krachten wat beter moeten verdelen. Maar ja, er stond lekker veel wind en ik hou van afzien. Ook krijg je voortdurend nieuwe energie als je jongens inhaalt.

Dat deed ik vaak, want ik ben geen al te beste loper.”

Wat maakt iemand tot een goede wintertriathleteet? De Bolswarder crack weet het antwoord. „Als je nergens een specialist in bent, moet je dit gaan doen.” Dat betekent dat hij 's zomers een 'gewone' triathleteet is? „Nee, absoluut niet. Ik ben namelijk geen zwemmer.” Zijn lach buldert door de Elfstedenhal. „Ik heb niet eens een zwembroek!”

Daniëlle Bekkering kan zich daar alles bij voorstellen. „Vloeibaar water vind ik niks, maar op bevroren water ben ik in mijn element”, zegt de inwonerster van Stadskanaal, die voor de tweede keer in drie maanden de nationale titel opeist.

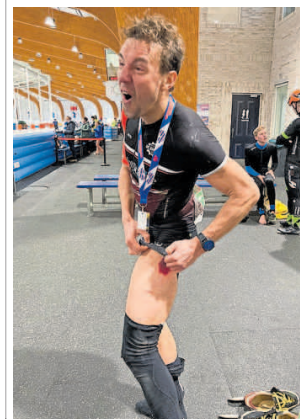
„Best bijzonder”, vindt ook Bekkering (46), terwijl ze in haar rijke carrière toch al heel wat aansprekende overwinningen heeft geboekt. Zoals: zeven keer het open NK op de Weissensee, vier keer de KNSB-marathoncup en twee keer de Alternatieve Elfstedentocht op genoemd Oostenrijks meer. „Maar ik durfde er hier niet alles van te verwachten omdat ik het erg druk heb gehad en daardoor geen ideale voorbereiding kende.”

Bekkering moest na de 10 kilometer hardlopen in de achtervolging op onder anderen Jolanda Jansen uit Leeuwarden, die uiteindelijk het brons veroverde. „Op de fiets heb ik mijn slag geslagen. Zodoende kon ik als eerste vrouw het ijs op. Daar kwam ik in een mooi trentje met mannen terecht.”

Meer dan vijftig rondjes schaatsen is niet direct de meest aansprekende uitdaging, erkent Bekkering, „maar als je zeven uur werk hebt aan de Alternatieve Elfstedentocht leer je wel afzien. Dan is drie uur bikkelen goed te doen. Het moeilijkste is de combinatie van de drie sporten. Ik doe dit vooral omdat ik het heel leuk vind en lekker gezond wil blijven.” En de kampioenstrui? „Die komt ingelijst naast m'n eerste. Die had ik net deze week opgehangen in mijn werkkamer.”



Bolswarder René Krijnsen op het NK wintertriathlon op weg naar de vijfde plaats. FOTO DIJKS MEDIA



Pico de Jager toont zijn verwondingen. FOTO LC