

Der is gjinien dy't  
alles wit en ek gjinien  
dy't neat wit

# Op 'e Skille

Ferskynt hûs oan hûs yn 'e Greidhoeke

## Boargemaster

'Stêden binne it plattelân nedich en oarsom. Yn dy wikselwurking leit ús krêft'

Pagina 3>

## Boadskip

Janneke de Boer skriuwt har tredde berneboekje en begjint in eigen útjouwerij

Pagina 5>

## Festival

Rapper Leafs net allinne favoryt by de jeugd, ek de âlderen komme yn beweging

Pagina 9>

## Jort van Zutphen uit Weidum maakt in Barcelona debuut op hele triatlon

# 'De sweltsjes binne ûnderweis myn bêste maten'

Weidum – Al jaren is hij in voorbereiding. Voor sportman Jort van Zutphen uit Weidum komt het moment supreme nu snel dichterbij. Op zondag 7 oktober maakt hij zijn debuut op de hele triatlon. Dat gebeurt in Barcelona. Na 3800 meter zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42 kilometer hardlopen ligt de eindstreep. Coach, familie en vrienden zijn in de Catalaanse hoofdstad om hem aan te moedigen.

Door Hinne Bokma

Het volbrengen van de hele triatlon staat al jaren op het wensenlijstje van de 34-jarige Jort. Het opent de weg naar nog meer sportieve uitdagingen. „In plakje op it podium fan de Frysman op it Reaklif is it doel.“ Deze hele triatlon gaat door Gaasterland. De start en finish zijn op het Reaklif. „Miskyn slagget it oait om my te kwalifisearjen foar it WK yn Hawaii“, aldus Jort. In de verre toekomst ligt daar de Mont Blanc, waar de Weidumer atleet mee wil doen aan een ultraloop van 170 kilometer. En dat onafgebroken.

### Shorttrack

Sport was altijd al zijn favoriete bezigheid. Hij skeelerde op landelijk niveau en deed aan shorttrack. In 2013 maakte Jort zijn debuut op de triatlon. Op een geleende racefiets van zijn broertje verscheen hij in Wommels aan de start van de achtste triatlon. „En ik koe ek net goed swimme. Ik swom wol ris wat baantsjes, mar dat wie it.“ De Weidumer sloot zijn eerste

wedstrijd in Wommels trouwens wel af met een eerste prijs. Dat succes smaakte naar meer. Het jaar daarop stonden er meer triatlons op het programma. Jort ging meer trainen en verlegde zijn grenzen door deel te nemen aan een vierde triatlon. In Wommels werd zijn inzet beloond met een derde prijs. De kwart triatlon bestaat uit 1000 meter zwemmen, 40 kilometer fietsen en 10 kilometer hardlopen. Zowel in 2017 als in 2018 kwam hij in Wommels als eerste over de streep. In de voorbereiding op de hele triatlon in Barcelona was de wedstrijd in Wommels goed te doen. „Fan de wedstriid yn Wommels hoech ik net wiken by te kommen“, aldus Jort.

Zwemmen is nog steeds niet zijn beste onderdeel. Maar wat hij in het water laat liggen maakt hij weer goed op de fiets en vooral tijdens het hardlopen. „Swimme kost my in protte enerzje. Mar dan brûk ik foaral myn earmen en by it fytsen en draven komt it foaral op de fuotten oan. Drave is myn bêste ûnderdiel, dêr wol ik mei score.“

### Krachtraining

Hij traint zes dagen per week. Zomers is dat zestien uur per week, in de winter acht uur. Naast het lopen en fietsen doet hij veel aan krachtraining. Dikwijls is zijn vrouw Anja tijdens de trainingen zijn maatje. Ook zij doet in wedstrijdverband mee met triatlons. In Wommels eindigde zij tijdens haar eerste triatlon in Wommels, in 2013, op de hoogste trede. „Wy binne tegearre altiten mei sport dwaande“, aldus Jort.



Als eerste over de finish tijdens de triatlon in Wommels.

Een voorwaarde voor het leveren van goed prestaties is een gezond lichaam. Hij is eigenlijk nooit geblesseerd. „Myn liif is sterk genôch om in protte dingen oan te kinnen.“

„Ik doch oan topsport op myn nivo. As ik earder begûn wie, hie ik miskien fierder west. Ik ha in soad discipline en lit der genôch foar stean. Mar ik doch wol aardich mei. It jout my foldwaning as ik sjoch dat ik hieltiten better wurd.“ Jort ziet sporten als een uitdaging, om te zien wat hij uit zijn lichaam kan halen. „It is beleskend, mar it moat wol sûn wêze“, geeft hij aan. Volgens hem is het menselijk lichaam tot veel in staat, kunnen de grenzen dikwijls worden verlegd. „Mar it moat wol realistik bliuwe. Je moatte in ynskating meitsje wat je wol en wat je net oan kinne.“ Zijn leven is afgestemd op het leveren van sportieve

prestaties. Van januari tot oktober drinkt hij geen alcohol en heeft hij aandacht voor zijn eetpatroon. Na oktober is er tijd voor familie en vrienden en mag hij de teugels even laten vieren.

Jort werkt als therapeut bij de GGZ in Leeuwarden. „Ik draaf faak út myn wurk nei hûs“, zegt hij. Hardlopen kost veel tijd. Jort gebruikt die tijd om na te denken. „En ik genietsje fan de natuer. De

**Ik koe net goed**

**swimme, ik swom wol**

**ris wat baantsjes.**

**Mar dat wie it**

sweltsjes binne ûnderweis myn bêste maten.“ Onderweg is Jort ook veel aan het rekenen. Dan berekent hij wanneer hij over de finish komt. „Ik wit myn tempo en wit wannear ik oankom. Faak komt dat presys út.“

Ook in Barcelona zal hij ongetwijfeld tijdens de wedstrijd weer gaan rekenen. Hij hoopt op een eindtijd binnen de tien uur. De wedstrijd in de Spaanse stad is een geweldige happening. Er verschijnen in diverse categorieën 2500 mensen aan de start.

Om te acclimatiseren is de Weidumer sportman afgelopen zaterdag al vertrokken. „Ik wol it maksimale der út helje. Fergelykje it mei it swimmen fan fjouwer kilometer yn it bûtenwetter, dêrnei in âlvestêdentocht fytsen en oanslútend de Slachtemaraton drave. Dat moat my slachje.“



Jort op de fiets. „Ik wol it maksimale der út helje.“

Foto: Barend Verijzer.

Schoonheidssalon **Joke**

Praktijk voor  
huidverzorging



Lid ANBOS

De Dobbe 3a, 9022 BE Mantgum • Tel. (058) 250 16 18  
info@schoonheidssalon-joke.nl • www.schoonheidssalon-joke.nl

Al 20 jaar uw  
haar onze zorg

't Kappershûs

www.kappershuis.nl