

Koppige Fries in loodzwaar circus

Voor Jacob Veenstra gaat zaterdag een droom in vervulling. De triatleet uit Surhuizum doet mee aan de even vermaarde als loodzware Ironman op Hawaï. „Ik moat hjir nochteren nei sjen, mar dit is fansels wol unyk.”

PETER VAN DER MEEREN

De crème de la crème van de mondiale triatlon-sport is neergestreken op Hawaï, het grootste eiland van de 137 vulkanische eilanden die, gelegen in de Stille Oceaan, de vijftigste staat van de Verenigde Staten vormen.

Jacob Veenstra is trots dat hij behoort tot het selecte gezelschap, want deelname aan de Ironman - 3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42.195 meter hardlopen - is niet voor iedereen weggelegd.

De dertigjarige ex-marinier verdiende de uitnodiging door op het EK in het Duitse Frankfurt als achttiende te eindigen in een veld van 2500 man. „Dêrby wienen tsientallen profs”, aldus Veenstra, die in juli als derde amateur finishte. „Mar it is net sa dat ik dy dei boppe mysels útstige. Ik hie dit yn my. It wie solide, mar ik kin better.”

Een jaar eerder, tijdens het NK in Almere, steeg Veenstra naar eigen zeggen wel boven zichzelf uit. In 8 uur, 41 minuten en 34 seconden eindigde hij als vierde. „In kertier fan myn p.r. ôf.”

Het was voor de Surhuizumer de bevestiging dat hij zijn 'grutte dream' kon realiseren. „Ik bin gjin grut talint, mar ik bin wol koppich. Ik bin in trochsetter, ik kin mysels sear dwaan. Ast dat kinst, kinst yn de lêste twa oeren fan in triatlon hiel wat berikke.”

Om zijn doelen te bereiken, leidt de in Groningen woonachtige Veenstra een gedisciplineerd leven. Hij heeft een fulltimebaan als bedrijfsleider-trainer in een fitnesscentrum. Tevens volgt hij via de universiteit van Rome een studie sportwetenschappen. Om zijn sport op topniveau te bedrijven, moet Veenstra zeker 25 uur per week besteden aan zwemmen, fietsen en hardlopen.

„Ja, kinst wol sizze dat ik in dûbel libben ha. Mar it kin”, zegt hij. „Do moast effisjint mei dyn tiid omgean. Rêstdagen hasto net op dit nivo.”

„Op in rêstdei swim of rin ik in oerke of twa. Op snein fyts ik soms fjouwer oeren troch Fryslân; dat neam ik in koarte training. Dyn 'referentiekader' feroaret. Ik sis earlik dat it net altiten leuk is, mar dat hoecht ek net. Ik



Jacob Veenstra op Hawaï in voorbereiding op de Ironman. „As ik, as amateur, op dizze historyske grûn by de earste hûndert finish, sil ik hiel tefreden wêze.”

doch it, en altiten mei dissipline, omdat ik in doel foar eagen ha.”

De professionals trainen volgens Veenstra per week zeker 35 uur, „mar ik wit net wêr't my dat bringe soe. Ik soe grif sterker wurde, mar ik sil nea sa goed wurde dat ik op Hawaï meidwaan kin foar de prizen. Dêr ha 'k it talint net foar.”

„Ik bin seis jier serieuus dwaande mei de triatlon, it swimmen ha 'k op lettere leeftiid ûnder de knibbel krigen. Mar wat ik op

mijn lijstje stean ha, probearje ik te berikken. Dêrby moat ik derom tinke dat ik net tefolle freegje fan myn lichem. Twa hiele triatlons yn in jier is foar my de grins. Ik ha al in kear in hernia hân.”

Na de Ironman zal Veenstra een nieuw lijstje met uitdagingen opstellen. Niet alleen moet hij zijn studie afronden, maar voorts hoopt hij over vijf maanden voor de eerste keer vader te worden.

„Der sille dingen feroarje”, zegt hij vanaf Hawaï, waar hij zich



Jacob Veenstra wil op Hawaï genieten van eerste Ironman

sinds een week voorbereidt op de Ironman, die in 1978 voor de eerste keer werd gehouden. Veenstra kijkt zijn ogen uit in Kailua, waar hij het genoeg had te trainen met enkele wereldtoppers. „De Messi's fan de triatlon, mar gelokkich normale minsken.”

„It is in sirkus, ek in soarte fan reüny, mei in fantastyske sfear. My is al in pear kear frege wat sa'n grutte keardel yn de triatlon docht. It binne hjir foaral lytsje mantsjes. Ach, sis ik dan, jo moat-

te der in bytsje gek foar wêze.”

De hoge luchtvochtigheid, het geaccidenteerde terrein en de geveerde harde wind (de *Ho'o Muku*) maken van de Ironman bepaald geen pleziertochtje. Het parcoursrecord staat sinds 1996 op naam van de legendarische Belg Luc van Lierde, die finishte in 8.04,08. Jacob Veenstra ziet wel waar het skûtsje strandt. „As ik, as amateur, op dizze historyske grûn by de earste hûndert finish, sil ik hiel tefreden wêze.”