

# Wintertriathlon is andere koek

Op de dag dat Wouter Roosjen en Manon de Boer eerste werden op het open FK wintertriathlon, kwam ultraloper Ramon Jongschaap erachter dat dit andere koek is dan heel lang hardlopen door de Sahara.

HARM POSTMA

**H**oe gaat het, luidt de vraag aan Ramon Jongschaap (22) wanneer hij na 10,5 kilometer rennen met ontbloot bovenlijf aankomt bij de fiets. „Helemaal nieuw voor mij. Nu fietsen (42,4 kilometer). Verreweg mijn sterkste onderdeel.” Kun je een beetje schaatsen? „Ik hoop goed genoeg”, zegt Jongschaap.

En weg is Jongschaap voor een afstand van 42,5 kilometer op de fiets. Hij ligt op dat moment rond de 28ste plek. Tsjomme Ozinga (47, Heerenveen) komt na het fietsen als eerste de Elfstedenhal binnen rennen. Al snel staat hij op het ijs.

Ozinga kan echter na drie rondjes (van de 54, totaal 20 kilometer) het ene been niet meer voor het andere krijgen. Hij strompelt naar het bankje naast de ijsbaan. „Sa 'n kramp oan myn bil. Ik fielde it al by it fytsen. Ik ryd normaal nooit”, aldus Ozinga.

Zo extreem had Ozinga het kennelijk niet verwacht. Enige tijd na hem stapt Wouter Roosjen (Amsterdam) van het ijs. Een tikkeltje teleurgesteld. Roosjen denkt namelijk dat de man die vlak voor hem van het ijs komt, die twee keer zo oud is, de wintertriathlon wint.

Roosjen: „Ik reed lange tijd achter hem. Hij had zo'n mooie lange slag.” Die man reed de estafette. „O echt? Ben ik dan eerste geworden? Wat mooi, joh”, zegt de 33-jarige Roosjen. „Ik krijg een Friese trui als winnaar?”



Ramon Jongschaap in actie tijdens de wintertriathlon. FOTO: HENK JAN DIJKS

O, wat mooi, zeg”, zegt de Amsterdamer.

Want daar woont Roosjen nu. Hij is geboren in Heerenveen. Heeft een Drentse vader, Friese moeder. „Die hebben elkaar op de ijsbaan ontmoet. Echte sportmensen. Zo ben ik ook opgevoed. Schaatsen geleerd in Thialf”, zegt Roosjen. Hij doet voor het eerst mee in Leeuwarden.

Vorig jaar heette dit evenement nog het open NK. Omdat het officiële NK in Enschede wordt gehouden is het nu het open Fries kampioenschap (FK) geworden. Roosjen is de eerste Friese kampioen wintertriathlon. „Ik heb de gewone triathlon gedaan. Dit liever. Mijn hart ligt bij het schaatsen”, zegt Roosjen.

Voor Manon de Boer (Leeuwarden) geldt dat niet. Zij komt wel als eerste over de streep bij de vrouwen.

**‘Ik heb de gewone triathlon gedaan, dit liever. Mijn hart ligt bij 't schaatsen’**

Vorig jaar deed ze met collega's mee in een estafetteploeg. De Boer: „Nu was de uitdaging om het zelf te doen.” De Boer is nu nog wielrenster bij de amateurs. Ze fietst hard op clubniveau, werd drie keer Nederlands kampioen tijdrijden en won een etappekoers in Ierland. Ook zij komt uit een sportfamilie. Haar vader, melkveehouder Piet de Boer, was marathonschaatser.

Twee van haar broertjes (ze zijn met vijf kinderen) reden onlangs de

alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee. Van hen heeft ze oude schoenen en reservebuizen overgenomen. De Boer: „Zijn nu van mij, hoor.”

Wintertriathlon gaat ze vast vaker doen. De Boer: „Eerst bijkomen. Ik heb vooral zere benen.” Ze is 28 en behoorlijk ambitieus. „Ik blijf mezelf ontwikkelen. Hoop de stap naar het profwielrennen te kunnen maken”, zegt De Boer.

Jongschaap komt later dan De Boer binnen. Hij wordt 23ste bij de mannen. Dat vindt-ie prima. „Voor mij was dit evenement een groot vraagteken”, zegt de Leeuwarder. Jongschaap doet normaliter een heel andere sport. Hij is een ultraloper. Meerdere activiteiten. Niet doet de gekste dingen.

Hij werd al eens tweede bij een

aquabike-wedstrijd op Ibiza. „Drie kilometer zwemmen, 120 kilometer fietsen.” Jongschaap werd vierde op de zomertriathlon in Maleisië. In 2022 liep hij de Marathon des Sables. 250 kilometer hardlopen door de Sahara met bepakkings op de rug. In zes dagen. Jongschaap: „Om aan mezelf te laten zien dat ik het kan. Professioneel heb ik geen ambities. Daar moet je alles voor opgeven. Dat wil ik niet. Met deze hobby ben ik in Maleisië, Indonesië, Dubai, Marokko, ja overal geweest.”

Hij heeft gezien wat er achter de horizon zit. „Achter die 250 kilometer Sahara lag mijn horizon. Nu wil ik het Kanaal (van Dover naar Calais) nog wel overzwemmen. Hier hoopte ik de beste Fries te worden. Niet gelukt. Volgend jaar een paar plekken omhoog”, aldus Jongschaap.

## Visser al zeker van cup na tiende zege

**ALKMAAR** Harm Visser wint net als vorig jaar de Marathon Cup. De schaatser uit De Westereen is na zijn zege van zaterdag op de ijsbaan van Alkmaar met twee wedstrijden te gaan niet meer te achterhalen.

Het was alweer de tiende overwinning voor Visser, inclusief zijn zeges op binnen- en buitenlands natuurijs. Daarmee is hij met afstand de grootverdiener dit seizoen. Alleen de trip naar de Weissensee viel onlangs, mede door pech en ziekte, tegen. Al verzachtte de triomf in de sprintkoers over 60 kilometer wel de pijn.

In Alkmaar won Visser de sprint van een kopgroep van negen schaat-

sers, die in de tweede helft van de wedstrijd samen wegredenen. Daarbij een helper (Mats Stoltenborg) en toekomstig ploeggenoot (Homme Jan de Groot). Ook Tjerk de Boer uit Weidum sprong mee.

Dertien ronden voor de finish leek een goed resultaat ver weg, toen Visser met twee anderen ten val kwam, maar de drager van het oranje leiderspak sloot al snel weer aan. In de laatste ronde bleek hij vervolgens sneller dan Nederlands kampioen Luc ter Haar en De Boer.

Bij de vrouwen boekte Lianne van Loon haar eerste zege. Esther Kiel werd tweede, Sofia Schilder derde. Elsemieke van Maaren behield de leiding in het klassement.

## Bendijk mist podium op WK voor junioren

**HACHINOHE** Schaatser Mats Bendijk verlaat Japan zonder medailles. Op de slotdag miste hij nipt het brons bij het WK junioren. Angel Daleman was de ster bij de meisjes.

Vierde, zevende, tiende en vijftiende. Dat was de balans die Mats Bendijk opmaakte tijdens het weekeinde van het WK junioren in het Japanse Hachinohe.

Nadat hij vrijdag op de openingsdag naast de medailles greep, lukte het de 18-jarige Tytsjerkster op zaterdag en zondag evenmin op het podium te komen.

Zaterdag leverde de 1000 meter een vijftiende plaats op. Op zondag stonden de teamonderdelen op het

programma. Met Freek van der Ham en Niklas Reinders kwam Bendijk een halve seconde tekort voor het brons. Op de teampursuit eindigde het Oranje-trio met Bendijk, Reinders en Mats van den Bos als zevende. De massastart sloot hij af als tiende. De Nederlandse jongens paktten bij het WK voor junioren geen enkele medaille.

De Nederlandse meisjes veroverden goud op de teamsprint en zilver op de pursuit. Angel Daleman won de massastart. Zij was de grote ster op het WK junioren met vijf gouden plakken. Daleman won ook de 500, 1000 en 1500 meter. Alleen op de 3000 meter stond ze naast het podium.

## Hartthijs de Vries pakt eerste seizoenszege

**ANTALYA** Hartthijs de Vries heeft zijn eerste seizoenszege te pakken. In de slotrit van de Tour of Antalya schoof de 27-jarige Kollumer mee in een ontsnapping van zes renners die standhield tot aan de finish. Hij versloeg Fabio Van den Bossche van Alpecin-Deceuninck in de sprint. De zege van De Vries was ook de eerste overwinning ooit van het ProTeam van Tour de Tietema-Unibet. De slotrit van ruim 180 kilometer, met start en finish in Antalya, kende onderweg ruim 2000 hoogtemeters. In het eindklassement eindigde De Vries als achtste. De winst ging naar Davide Piganzoli. De 21-jarige Italiaan zorgde daarmee voor een grote zege voor zijn ploeg Polti Kometa. Alessandro Pinarello en Edoardo Zambanini maakten er een compleet Italiaans eindpodium van.