

Met z'n bijna 2 meter en 130 kilo is de 36-jarige Wulbert Stam uit Hoofddorp een opvallende verschijning. Maar niet alleen zijn voorkomen is opvallend, ook zijn hobby is niet alledaags. Stam doet mee aan de Open Nederlandse Kampioenschappen *Highland Games*, een combinatie van oerkracht en de fitness van atletiek. Deze sport stamt af van de voorouders van de Schotten.

Amy Galatà

In de jeugdijaren van Stam heeft hij zijn lengte goed weten te benutten door te gaan basketballen. In Den Helder speelde hij op nationaal niveau. Omdat hij onder de borden vaak wat kracht en massa te kort kwam, is hij op 18-jarige leeftijd begonnen met krachttraining. Pas toen hij stopte met basketballen en begon met boksen vlogen de kilo's eraan. Geplaagd door blessures kon Stam de laatste jaren alleen nog maar in het krachthonk trainen.

Om toch weer wat wedstrijd-element in zijn leven te krijgen kwam Stam via internet in contact met icoon Wout Zijlstra, bekend als de Sterkste Man van Nederland en die al jaren presteert op wereldniveau bij de Schotse *Highland Games*. Zijlstra heeft nog immer het wereldrecord hooggooien met 5,70 m op zijn naam staan. Na een beginnerswedstrijd op de boerderij van Zijlstra in Friesland, Stam werd op een na laatste, werd hij met zijn neus op de feiten gedrukt. De *Highland Games* zijn niet zo simpel. Er moet hard getraind worden.

Thuis

Naast de tweewekelijkse trainingssessies in Friesland wordt er ook in Haarlemmermeer geoefend. Twee keer per week krachttraining in de sportschool en ook nog eens twee keer het oefenen van de verschillende technieken.

Afgelopen jaar heeft Stam meegedaan aan acht van de negen wedstrijden die meetellen voor het Open Nederlands Kampioenschap. Dat heeft geresulteerd in een keurige 7e plaats in de overallklassering. Door het aantrekken van een sponsor heeft Stam alle werpmaterialen kunnen aanschaffen, waardoor alle trainingsonderdelen nu ook thuis kunnen worden geoefend. Het streven voor het komende wedstrijdseizoen is om zijn laatste klassering minimaal te handhaven. Hiervoor zal echter hard moeten worden gestreden.



Hamerslingeren. (foto: PR)

De concurrentie is groot. Ook zijn vrouw Mika is inmiddels besmet geraakt met het *Highland Games*-virus. Dit jaar is er voor het eerst in de Nederlandse geschiedenis een vrouwencompetitie opgezet. De dames gooien met aangepaste gewichten en zullen bij verschillende wedstrijden gaan meedraaien. De eerste wedstrijd in 2007 is te zien op maandag 30 april in Tilburg.

Vijfkamp

De *Highland Games* vijfkamp bevat de volgende onderdelen:

1. Steenstoten, het technisch moeilijkste onderdeel. Het is de bedoeling om een steen zo ver mogelijk weg te stoten. Eigenlijk is het een primitieve voorloper van het kogelstoten. Per wedstrijd kunnen er verschillende varianten van steenstoten worden uitgevoerd. De deelnemer kan kiezen uit de vrije worp met de lichte (6 kg) en/of de zware (10 kg) steen en heeft een vrije keus welke aangooitechniek (aanhinken, draaien, uit stand) hij daarvoor gebruikt. Of er wordt verplicht uit stand gestoten met de zware steen, de zogenaamde *Braemar Stone*, vernoemd naar de grootse *Highland Game* wedstrijd in Braemar, Schotland, waar jaarlijks zo'n 60.000 toeschouwers zijn, waaronder de Britse koninklijke familie.

2. Het tweede onderdeel is de *Weight for Distance*. Hier-



Weight for Heigh. (foto: PR)

bij wordt een gewicht aan een ketting van 12,7 of 25 kilogram met één hand, door middel van een draaiende beweging, zo ver mogelijk weggeslingerd.

3. Het derde onderdeel is het Hamerslingeren. Een gewicht van 7 of 10 kilogram bevestigd aan een stok van 1,20 meter wordt achterwaarts weggeslingerd.

4. Het vierde onderdeel is de *Weight for Height*. Een gewicht van 20 of 25 kilogram wordt over een lat gegooid welke is bevestigd tussen twee palen. Op ieder hoogte krijgt de deelnemer drie beurten. Indien gehaald gaat de lat omhoog. Als de hoogte na drie beurten niet wordt gehaald valt de deelnemer af, en wordt de voorlaatste hoogte genoteerd.

5. Het laatste, en meest spec-

taculaire onderdeel, van *Highland Games*, is *Tossing the caber*, het over de kop gooien van een boomstam. Omdat bij de iedere wedstrijd de stam weer anders is, worden er hier geen records van bij gehouden. De boomstam weegt zo tussen de zestig en tachtig kilogram, maar er zijn ook wedstrijden waar de stam wel honderd kilogram kan wegen. De beste worp is zogenaamd 12.00 uur, waarbij de stam recht in de richting van het lopen is gegooid. Iets mindere worpen variëren van 14 voor 12 tot 14 over 12. Indien de deelnemer de stam niet over de kop krijgt, dan wordt het aantal graden tussen de grond en de stam gemeten. Voor meer informatie: www.highlandgamesfederatie.org.