

Wout Zijlstra, de krachtpatser uit het Friese Folsgare

# 'Lichaam kan veel hebben'

DOOR COR DE BOER

**Wout Zijlstra heeft 24 jaar gebouwd aan zijn gespierde imago. Hij was de Sterkste Man van Friesland en Nederland en de beste Highland-gamer van allemaal. Niemand gooide een gewicht van 25 kilogram hoger dan hij: 5,70 meter. En niemand tipt aan de 39 meter die hij ooit liep met in elke hand 175 kilo.**

Als eenmansonderneming Wout Zijlstra houdt hij nu, met een vaste groep handlangers, wedstrijd-circuits draaiende voor sterke mannen en in kilts gestoken Highland-gamers. Zijlstra levert de boomstammen en de gewichten, bouwt de boel op, praat de boel aan elkaar en stoot ook nog geregeld zelf een keitje mee. Hij traint zelfs zijn eigen concurrenten. De schuur van zijn boerderij in Folsgare staat vol met trainingsapparatuur.

Volgend jaar maakt Zijlstra de 25 wedstrijd jaren vol. Nog een keer vlammen in Ierland, Schotland en Amerika, en dan is het klaar. „Het kost me telkens meer energie, terwijl ik weet dat ik nooit weer een wereldrecord of een persoonlijk record zal halen. Dat steekt. Want dat was juist mijn stimu-

lans: meer, hoger, verder.”

Na een kwart eeuw hoeft hij ook niks meer te bewijzen, oordeelt Zijlstra nu. „Hoe vaak heb ik niet moeten aanhoren dat ik hard bezig was om mijn lijf te vernielen. ik heb nu toch wel het ongelijk van die mensen aangetoond. Een lichaam kan heel wat hebben als je

er goed op past. Goed eten, goed drinken en goed opwarmen voor een inspanning. Niks doen is veel minder, zeg ik altijd maar. Lui die op de bank hangen met een zak chips en een pot bier, die zijn heel wat slechter af.”

In zijn topjaar 2001 flitste Zijlstra de hele aardbol over, om zich in wedstrijden te storten. „Ik was gek op de competitie. Ik geloof dat ik toen in één ruk aan 26 Sterkste Man-wedstrijden en Highland Games heb meegedaan. Ik won er 13, maar geestelijk was ik door al het reizen ook helemaal gesloopt.”

Sindsdien hebben de activiteiten

die brood op de plank brengen voorrang. Demonstraties, zelf georganiseerde evenementen en tv-optredens gaan voor wedstrijden.

„Dat er ook wel eens iets moet worden verdiend, heb ik pas later geleerd. In het begin had ik alleen oog voor de eer en de prestaties. Onnozel natuurlijk.”

## Slagerij

Het geheim van Zijlstra's kracht? Dat is een erfelijke kwestie, weet hij. „Generaties lang hard werken en veel vlees eten! Mijn beide opa's waren slager en mijn ouders hadden ook een slagerswinkel in IJlst. Als wij vrij waren, hielpen mijn broers en ik in de slachterij.”

Dat Zijlstra meer in zijn mars had, kwam aan het licht toen hij zich liet strikken voor het Fries Kampioenschap voor sterke mannen. Hij won meteen het gewicht-hooggooien, ook later zijn specialiteit. Als Highlander verbeterde hij vijftien keer het wereldrecord.

Achteraf heeft Zijlstra wel eens spijt dat hij niet voor de wedstrijd-atletiek heeft gekozen. Hij heeft het nog wel een tijdje geprobeerd, nadat trainer Lub Wiarda zijn explosieve kwaliteiten herkende.

„Bij de eerste training liet Wiarda mij met twee handen een kogel achterover gooien. Ik klapte dat ding meteen over de kogelstootbak heen, meer dan 20 meter ver. Wie weet, hadden de Olympische Spelen er wel ingezet?”

„Wiarda heeft mij een paar maanden getraind en toen werd ik al noordelijk kampioen. Maar het kwam te laat. Ik was toen al gegrepen door de wereld van de sterke mannen. Die hadden wedstrijden voor volle tribunes, met televisie erbij. Voor het kogelstoten

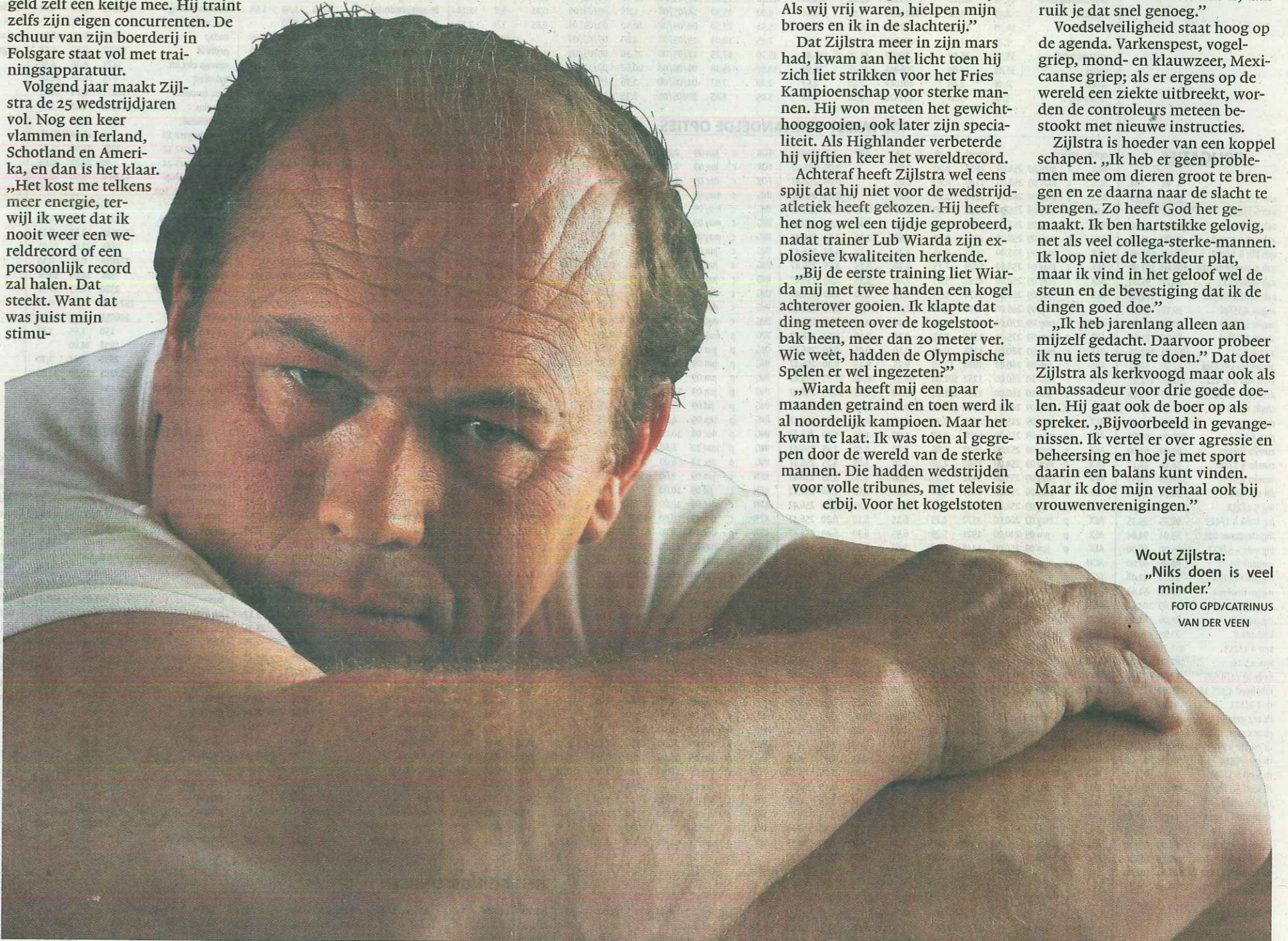
stond ik met een kruiwagen vol kogels op een lege baan. Zelfs bij wedstrijden was er amper publiek. Dat was mij toen te min.”

Zijlstra is drie dagen per week keurmeester van de Voedsel en Waren Autoriteit. Hij controleert op Schiphol en in zeehavens vlees- en zuivelproducten die binnenkomen van buiten de EG. Russische vis, Nieuw-Zeelands lamsvlees, Japanse oesters; Zijlstra krijgt alles steekproefsgewijs door de handen. Hij neemt monsters, snuffelt en proeft vaak ook. „Wij hebben een oventje waarin wij geregeld iets klaarmaken. Als er iets mis is, dan ruik je dat snel genoeg.”

Voedselveiligheid staat hoog op de agenda. Varkenspest, vogelgriep, mond- en klauwzeer, Mexicaanse griep; als er ergens op de wereld een ziekte uitbreekt, worden de controleurs meteen bestookt met nieuwe instructies.

Zijlstra is hoeder van een koppel schapen. „Ik heb er geen problemen mee om dieren groot te brengen en ze daarna naar de slacht te brengen. Zo heeft God het gemaakt. Ik ben hartstikke gelovig, net als veel collega-sterke-mannen. Ik loop niet de kerkdeur plat, maar ik vind in het geloof wel de steun en de bevestiging dat ik de dingen goed doe.”

„Ik heb jarenlang alleen aan mijzelf gedacht. Daarvoor probeer ik nu iets terug te doen.” Dat doet Zijlstra als kerkvoogd maar ook als ambassadeur voor drie goede doelen. Hij gaat ook de boer op als spreker. „Bijvoorbeeld in gevangenissen. Ik vertel er over agressie en beheersing en hoe je met sport daarin een balans kunt vinden. Maar ik doe mijn verhaal ook bij vrouwenverenigingen.”



Wout Zijlstra:  
„Niks doen is veel minder.”

FOTO GPD/CATRINUS  
VAN DER VEEN