

'Het is niet alleen maar domme kracht'

DOOR ELINE BOSHUIZEN

HOOFDDORP - Traditionele Schotse krachtspelen, mannen in kilts en doedelzakmuziek. Zondag was het Haarlemmermeerse Bos het toneel van de Highland Games. De kilt is verplicht, aan de voeten sportschoenen en sommigen hebben hun witte kousen hoog opgetrokken. Elf grote, brede mannen doen vandaag mee.

Commentator en beroemd krachtpatser Wout Zijlstra kondigt de deelnemers aan met naam en gewicht. 'Wulbert Stam, 137 kilo, een gróte jongen hoor'. De bezoekers zijn liefhebbers, familie en vrienden. Maar ook verschijnen af en toe een paar nieuwsgierigen - in badkleding gehuld - langs de lijnen van het veld. Hun handdoekje ligt een paar honderd meter verderop bij het meer. De Hoofddorper Wulbert Stam is de organisator van vandaag. Tussen het hamer werpen en boomstammen gooien door regelt hij de elektriciteit, die regelmatig uitvalt.

Zijn vrouw Mika noemt zichzelf de 'zen' achter de organisatie. In het verleden heeft ze ook meegedaan. Maar ze stopte, want ze had drie kinderen, het was erg intensief én er kwamen steeds langere en grotere vrouwen bij. Nog steeds is ze nauw bij highland games betrokken. „Wulbert is dit jaar veertig geworden en is nu master. Dat betekent dat je in de 40-plusers categorie meedoet,” vertelt ze. „Doet hem goed, want het is moeilijk om het tegen jonge gasten op te nemen.” Stam is het daar mee eens. „Al komt mijn taak als organisator mijn prestaties niet ten goede.”

De Highland Games maken een groot deel uit van zijn leven. „Naast elke dag trainen zit



Wulbert Stam geeft een extra slinger aan de hamer.

ik ook in het secretariaat van de Highland Games Federatie en houd ik twee websites bij. En dan heb ik nog een vrouw, drie kinderen én een fulltime baan.” Hij is projectmanager bij een woningbouwcorporatie.

Zijn zoontje maakt wat foto's als vaderlief de hamer met een vier kilo kogel door de lucht slingert. Wulbert ziet zijn drie kinderen later niet in zijn voet-

sporen treden. „Ze zijn niet zo sportief”, zegt hij met een lach. „Dat kun je niet afdwingen.”

Het wereldje van de Highland Games is klein. De mannen zitten in het netwerk van krachtpatsers, die elkaar tegenkomen bij bijvoorbeeld de Sterkste Man-wedstrijden. Er wordt wel getraind bij voormalig Sterkste Man Wout Zijlstra, die bij zijn boerderij in Fries-

land oefenmateriaal heeft liggen, zoals boomstammen. Hoofddorper Richard van der Linden (41), momenteel de sterkste man van Nederland en 164 kilo: „Het is niet alleen maar domme kracht. Er komt veel techniek bij kijken. Je moet mentaal sterk zijn en zuinig met je krachten omgaan.” Als ze oefenen, wordt krachttraining afgewisseld met explosieve

training, waarbij de heren snel hun kracht moeten kunnen gebruiken. Van der Linden: „Het belangrijkste is je doorzettingsvermogen.”

Richard van der Linden werd gisteren eerste bij de Highland Games. George Meere (28 jaar, 130 kg) werd tweede en Raynor Wortel (24 jaar, 110 kg) derde. Wulbert Stam eindigde als vijfde.

FOTO UNITED PHOTOS/REMCO VAN DER KRUIS