

---

# Arie de Jong de sterkste; emotionele zege Brouwer

.....  
👤 Bert Kalteren  
.....

**Heerenveen** | Arie de Jong was zaterdag onbetwist de sterkste in de Feanster crossduatlon op recreatiepark De Heide in Heerenveen. Er stond zaterdag geen maat op de 44-jarige Oosterwoldiger, een jaar eerder in de eerste editie van het open FK onder winterse omstandigheden nog tweede achter Rorik Schouten. Bij de vrouwen vierde thuisloopster Silvia Brouwer een emotionele comeback met een fraaie zege.

De Jong klokte na zeven kilometer lopen, twintig kilometer fietsen en nog eens 3,5 kilometer lopen een

winnende tijd van 1.35,12. Uiterlijk onbewogen finishte hij als eerste in de door AV Heerenveen georganiseerde cross. „Als het met de kop goed zit, dan zit het met het lijf ook goed. Je moet het niet aan het gezicht kunnen aflezen”, vertelde de regerend kampioen crossduatlon in de categorie vanaf veertig jaar.

Daarnaast werd De Jong in Groesbeek ook nog eens vice-kampioen crosstriatlon, waarmee hij anderhalf jaar geleden voor het eerst kennis maakte. „Toen heb ik bij het lopen twee keer mijn schoen verloren en dan mis je de aansluiting.” De Fries geldt derhalve als een topper in het noordelijk circuit. „Maar je weet nooit wat er op zo’n wedstrijd af-

komt. Dat is altijd afwachten”, zei De Jong, die na 7,6 kilometer lopen nog gezelschap had van Richard Moesker (Emmercompascuum).

„Hij zei na het lopen al: ‘Het beste ermee, want hier houdt het voor mij op.’ En als ik eenmaal een gaatje heb met lopen, dan ben ik weg”, vertelde Arie de Jong die onbedreigd naar de titel soleerde. Achter hem legde Huub Bots op vijf minuten achterstand beslag op het zilver. „Maar het parcours was anders dan vorig jaar, want de tijden zijn ook anders”, zei de 46-jarige Wergeaster, die niet sprak uit eigen ervaring.

„Dit is pas mijn tweede crossduatlon. De eerste keer was zo’n zeventien jaar geleden. Ik heb in het

verleden wel triatlons gedaan, maar heb een tijdlang met mijn knie gesukkeld. Ik ben weer begonnen met roeien en hardlopen en ik had er zin in om hier mee te doen”, vertelde Bots, die na ruim anderhalf uur nog fris oogde. „Ik heb in november een crossfiets aangeschaft en daarna een beetje geoefend. Het belangrijkste is dat je leert zo’n wedstrijd in te delen. Ik weet alleen nog niet goed hoe ik moet passeren.”

Daar had Silvia Brouwer (Oudeschoot) bij de vrouwen geen last op het technisch parcours op de mountainbike. Na een jaar van blessureleed kreeg ze het in de finishstraat even te kwaad toen ze van de speaker hoorde dat ze had gewonnen. „Toen

draaide mijn maag wel even om. Dit was vorig jaar de eerste wedstrijd waaraan ik niet mee kon doen”, aldus Brouwer over haar gevoel. Ze is geopereerd aan een vernauwing en knik in het bekkenlagader; de zogenaamde blessure van Hein Vergeer.

„De medische testen waren niet goed, maar ik voel me echt beter. En ik heb vijftig watt meer kracht”, vertelde de winnares in het nieuwe clubtenu van AV Heerenveen. „Het gevoel was al goed en ik heb geen pijn. Ik woon op drie kilometer van het parcours en als je dan voor het oog van je ouders, man en kinderen wint, dan wordt het allemaal net even te veel. Maar wel mooi.” Geke Venema (Easterlittens) werd tweede.