

Fierljeppen was voor Bauke de Jong (29) lange tijd een onbekend fenomeen, tot de Parregaster er op zijn 21ste mee begon en nooit meer van de schans verdween. Zaterdag hoopt hij bij het NK in Polsbroekerdam opnieuw te verrassen.

TEKST LARS GOERRES
FOTO'S NIELS DE VRIES

Hij is bij binnenkomst in de hal niet te missen, de sportmotor die Bauke de Jong zichzelf vier jaar geleden voor zijn afstuderen cadeau deed. Sindsdien maakt de heer des huizes op zonnige dagen graag toeritjes door de Zuidwesthoek. Vanuit woonplaats Parrega naar Oudemirdum en dan na een ronde om de Flusen en de Hegemer Mar via de slingerweggetjes rond Pikestyl terug. „Folle moaier wurdt it net.”

De Jong is een bezige bij, zegt hij. Iemand die altijd iets te doen wil hebben. Als rasechte doe-het-zelver knapte hij eigenhandig de uit de jaren twintig stammende twee-onder-een-kapper aan de Horstweg op. Hij kocht de woning zo'n drie jaar geleden en liet behalve de voorkant alleen de zijgevel staan. „De rest gie allegearre plat.”

Leuk was het lang niet altijd, toen hij tijdens het klussen binnen met de laarzen in de drek stond, omdat het verwijderde dak de regen niet meer tegenhield. „Mar ik ha trochsetten en wenje der no mei in soad wille.” Het huis is door de uitbouw aan de achterkant in woonoppervlakte verdubbeld, alleen de tuin moet nog worden aangepakt. „De klimpeal dy't ik fan Ysbrand Galama oernaam ha, leit al klear.”

Daarmee is het eerste attriboot dat op De Jongs fierljeppen wijst genoemd. Om tussen de bedrijven door zo nu en dan wat aan krachttraining te kunnen doen, heeft hij aan het plafond twee turnringen gehangen, buiten staat een stelling met optrekstang. En wie goed kijkt, ziet in de kast naast de zithoek diverse prijzen liggen, waaronder een gouden en zilveren NFM-hangertje.

Hoewel er met het Nederlands kampioenschap in Polsbroekerdam (zaterdag, 14.00 uur) nog een belangrijke krachtmeting volgt, kan De Jong nu al terugkijken op een topseizoen. Hij won verrassend de Nationale Fierljep Manifestatie, pakte drie dagtitels en eindigde achter clubgenoot Freark Kramer als tweede in het klassement van de FLB-competitie.

En dan te bedenken dat De Jong nog maar negen jaar fierljept. Hij kan met recht een laatbloeier worden genoemd. Waar vrijwel alle andere topklassers de liefde voor het fierljeppen van huis uit meekregen, speelde zijn sportieve leven zich lange tijd op een voetbalveld af. „En doe't ik dêr op myn achttjinde mei stoppe wie, ha ik in skoftke fitness dien.”

In die periode wist De Jong eigenlijk niet eens wat fierljeppen was, laat staan dat er 10 kilometer verderop in It Heidenskip een prachtige accommodatie lag. „Ik bin dêr fia in freondinne, Antsje Draijer, foar it earst kaam. Sy sprong sels wedstriden en tocht dat it ek wol wat foar my wêze koe.”

Hij meldde zich aan voor een



Bauke de Jong in zijn achtertuin, aan de rand van Parrega.

proeftraining en raakte al snel enthousiast. „Nei de winter bin ik, tegearre mei Tsjebbe Galema, begûn.” De Jong weet nog goed hoe hij op 4 juni 2016 debuteerde in de derde klasse (14,45 meter). Lachend: „Ik wie by de senioaren de iennige dielnimmer. Twa maanden letter sprong ik al hast trije meter fierder.”

Sindsdien is De Jong gestaag geklommen op de fierljepladder.

In het begin maakte hij reuzestappen, omdat alles nieuw was. „Mar úteinlik hâldt dat op en moatst echt oan de bak om it gat nei de oaren te tichtsjen.” Hoe? Door verder te gaan waar tegenstanders stoppen. „Yn krêfttraining, mar ek mei sprinten en fierljep-spesifieke oefeningen. Om eksploosyf te bliuwen, doch ik ien kear yn 'e wike kickboksen derby.”

Twee jaar geleden won De Jong

voor het eerst op het hoogste niveau, inmiddels staat de teller op zes zeges (de NFM niet meegeteld), terwijl de voorbereiding door zijn drukke bestaan naast de sport vaak verre van optimaal was. Als zpp'er in de montage en het onderhoud van industriële machines maakt hij doorgaans lange werkweken. „En ast dan ek nochris in brânwachtopleiding dochst en dyn hús ferboust, bliuwt der hie-

lendal net in soad tiid oer. Gelukkig is dat no beide klear.”

Bovendien ging De Jong in de winter van 2023 vier maanden backpacken in Azië. Een prachtige reis, die hij eigenlijk na zijn studie al had willen maken, maar vanwege corona moest uitstellen. „Ik bin yn Maleizië begong en fan dêr út nei Yndonezië en Tailân gien.”

Het was een onvergetelijke ervaring. „Benammen it dûken en rinnen yn de bergen fûn ik geweldig.” Toch lonkte na thuiskomst meteen weer de fierljepschans. Daarop schaaft De Jong 's zomers vol fanatisme aan de techniek, waardoor hij in 2023 drie keer zijn persoonlijke record aanscherpte (tot 20,99) en ook nu nog stappen zet.

„Dit jier woe ik graach stabiler wurde”, zegt De Jong. „Mei in klassemint fan 141,77 kin ik wol sizze dat dat slagge is.” De ruimte voor verbetering zit vooral in de aanloop en insprong, weet hij. „Dat is in kwestje fan doare. Ik bin like fluch as Freark, mar hy hat de stôk in meter fierder yn it wetter stean.”

Volgend jaar wil De Jong daar ook mee experimenteren. Stap voor stap. „Want it hat gjin doel om grutte risiko's te nemen en hieltyd alles of neat te spyljen.” Nu telt eerst presteren tijdens het NK.

Of hij kan winnen? „Ik tink it wol. By de NFM stie elkenien der ek en doe wie ik de bêste.” Dat anderen qua pr tot meer in staat zijn, zegt hem niet zoveel. „Moatst it dwaan op dy iene dei. Ik fyn mysels noch gjin favoryt, mar begjin wol hieltyd minder in outsider te wurden. Dat is in goed teken.”

Steeds minder een outsider



Bauke de Jong hoopt bij het NK fierljeppen in Polsbroekerdam opnieuw te verrassen.