

#FACETOFACE

BAUKE DE JONG

fotografie JELLY MELLEMA // tekst ANNA BOERSMA

"FIERLJEPPEN? NOOIT VAN GEHOORD!"

Wie Bauke de Jong ontmoet, ziet geen man die zichzelf op de voorgrond plaatst. Hij is bescheiden, rustig en gemoedelijk. Geen woorden maar daden, en vooral: genieten van de uitdagingen die het leven hem biedt. Toch heeft deze jongeman uit Parrega iets bijzonders bereikt. Afgelopen fierljepseizoen werd hij verrassend Nederlands kampioen bij het Nederlands Kampioenschap fierljeppen in It Heidenskip en hij is ook de winnaar van het fierljepklassement van afgelopen seizoen. Een prestatie die extra glans krijgt omdat Bauke tot zijn achttiende nog nooit van fierljeppen had gehoord.

"Fierljeppen? Ik wist niet eens dat dat bestond. Ik had er nog nooit van gehoord", vertelt Bauke de Jong (30) uit Parrega lachend. Tot zijn achttiende voetbalde hij, maar naarmate het plezier en de lol in de sport verdween en ook werk en geld verdienen belangrijker werden, verdween het voetbal. "Na een jaartje nietsdoen een sportschool geprobeerd. Maar die apparaten, dat vond ik helemaal niets." Toch bleef de behoefte om te bewegen en zichzelf uit te dagen. Samen met een vriend trainde hij drie keer voor de stepelfstedentocht. De echte ommekeer kwam door een vriendin. Zij fierljepte en zo maakte hij kennis met deze sport. Nieuwsgierig stuurde Bauke een mailtje naar de vereniging. Na een tijdje kreeg hij de kans om een proefles te doen. "Dat was meteen de laatste training van het seizoen, maar het was leuk, het slaagde verrassend goed, de sfeer was geweldig. En... het was een uitdaging. Dat trok me meteen over de streep."

KRACHTHONK OP DE HOOIZOLDER

Samen met zijn vriend Tjebbe besloot Bauke die winter serieus te trainen. Vaak naar het krachthonk op de hooizolder van een boerderij, kickboksen, sprinttraining. Veel trainen op kracht, vooral je bovenlichaam en explosiviteit. Pas op zijn 21ste begon hij met fierljeppen. Voor een sport waarin veel toppers al als kind in de sloot sprongen, is dat ongebruikelijk laat. Toch maakte hij razendsnel stappen. "Ik ben licht, lenig en behendig, dat helpt enorm. Na één seizoen ging ik al naar de eerste klasse en de topklasse."

"POEH, HEACH SAT"

Voor buitenstaanders oogt fierljeppen soms als een waagstuk. Een lange stok van 13,50 meter wordt in een sloot geplaatst. De ljeppers rennen aan, grijpen de stok, klimmen omhoog en proberen zo ver mogelijk te springen. "Het klinkt misschien gek, maar ja, ik ben ook wel eens bang", geeft hij toe. "Je zit toch op twaalf meter hoogte, als je bedenkt dat de stok anderhalve meter in het water staat. Dan denk ik wel eens: poeh, heach sat."

Toch overheerst voor hem de kick van het springen en de wil om zichzelf te verbeteren. Gelukkig heeft hij nog nooit een blessure gehad. Er wordt ook getraind om de kracht door je gehele lichaam te laten opvangen. Zijn persoonlijk record staat inmiddels op 21,65 meter. Ter vergelijking: het Nederlandse

record van Jacco de Groot is 22,21 meter. En het Fries record – een doel dat Bauke zichzelf gesteld heeft – is 21,68 meter. Slechts drie centimeter meer dan zijn huidige afstand.

"Daar ga ik voor. Ik wil die grens doorbreken, richting de 22 meter. Goed trainen, beter worden, stap voor stap." Dat beter worden betekent ook discipline. Hij traint niet alleen op zijn springen, maar werkt ook hard aan zijn fysieke gesteldheid. Krachttraining, sprinttraining, explosiviteit. Daarnaast doet hij aan kickboksen. Qua voeding eet hij veel eiwitrijke en calorierijke voeding. Geen alcohol en suikers.

BOOMZAGEN

Wie nu denkt dat Bauke al zijn tijd en energie helemaal opmaakt aan het trainen en het fierljeppen heeft het mis. Als zzp'er is hij actief in het onderhoud en reparatiewerk en het oplossen van elektronische en mechanische storingen aan bijvoorbeeld industriële installaties. Daarnaast rondde hij net een cursus boomklimmen en boomzagen af. "Ik vind het heerlijk om buiten te werken en actief te zijn, vandaar deze nieuwe tak." Ook maakt hij regelmatig een ritje op zijn motor. "Lekker toeren en je hoofd leegmaken. Dat is echt ontspannend. Dat heb ik wel nodig. Mijn werk vergt concentratie en ook alle activiteiten die ik doe. Ook de reizen die ik gemaakt heb naar Indonesië en Thailand waren echt geweldig. Even afstand en tot jezelf komen."

BRANDWEER EN HULPVERLENER

Alsof dat nog niet genoeg is, maakt Bauke ook deel uit van de vrijwillige brandweer van Parrega. Met een ploeg van vijftien mannen en vrouwen oefenen ze eens in de twee weken. "Helpen waar anderen dat niet kunnen, dat geeft een goed gevoel. We bestrijken een vrij groot gebied. Je weet nooit wat je tegenkomt, maar het is altijd waardevol om mensen te kunnen helpen in benarde situaties."

EEN EIGEN HUIS EN EEN GOED BOEK

Wie hem buiten de sport en het werk leert kennen, ziet een rustige, positieve man die zijn plek heeft gevonden. Sinds vijf jaar woont hij in zijn prachtig huis, wat hij zelf heeft verbouwd. "Er stond alleen een voormuur, een zijmuur en het voorste stuk dak, de rest is allemaal nieuw. Ik was er op het laatst wel een beetje klaar mee, ik zou dat niet weer doen en

vooral niet in mijn eentje. Ik kreeg wel advies, maar er is alleen hulp geweest bij het metselen en stukadoorswerk. Elk vrij uurtje ging in de verbouwing zitten."

Vanuit zijn tuin kijkt hij uit over de landerijen. In de verte de toren van Dedgum. "Dat uitzicht, die rust, daar kan ik echt van genieten." In zijn tuin staat ook een zelfgebouwde krachttoolbar, waar hij vaak traint. Naast sporten en werken houdt hij ook van lezen. Vooral misdaadseries en psychologische boeken trekken hem aan. "Ik ben nieuwsgierig, ik wil begrijpen hoe mensen denken en handelen. Daar krijg ik energie van. Vroeger heb ik wel eens gedacht om psychologie te gaan studeren, maar dat is er niet van gekomen." Sociale media of televisie heeft hij niet nodig. "Ik ben tevreden zo, ik hoef geen prikkels van buitenaf, ik pak liever een goed boek."

POSITIEVE INSTELLING

Zijn achtergrond helpt hem in zijn manier van denken. "Ik ben oplossingsgericht, sta positief in het leven. Problemen zie ik als uitdagingen." Die houding komt ook terug in zijn sport. Waar anderen misschien zouden terugschrikken van de hoogte of de intensiteit, ziet Bauke vooral een kans om te groeien. "Elke sprong is een uitdaging, en juist dat maakt het mooi." De balans tussen sport, werk, brandweer en privéleven lijkt voor Bauke de Jong vanzelfsprekend. Toch vraagt het veel energie en discipline. "Je moet keuzes maken, je kunt niet alles tegelijk. Zolang ik er plezier in heb in wat ik doe, voelt het niet als een last."

UITDAGINGEN

Het is die nuchtere instelling die hem kenmerkt. Of het nu gaat om meters maken op de fierljepbaan, een storing verhelpen, of mensen helpen bij de brandweer, hij doet het met toewijding en rust. Vooruitkijkend ziet hij zichzelf nog wat jaren springen. "Ik wil het Fries record pakken, dat is mijn eerste doel. Daarna kijken hoever ik kan komen richting de 22 meter." Buiten de sport heeft hij ook dromen: nieuwe werkzaamheden, nieuwe uitdagingen aangaan en genieten van het leven. Hij durft andere keuzes te maken, weloverwogen, komend vanuit nieuwsgierigheid en met een kritische blik.

Bauke de Jong. Een bescheiden jongen van dertig, met een groot hart voor sport, werk en zijn omgeving. Hij zoekt niet de schijnwerpers, maar vindt zijn voldoening in uitdagingen.