



Jessica Oosterloo met op de achtergrond haar trainer-coach Klaas Jan Hofstra. FOTO RENS HOYENGA

Nooit gedacht aan de duatlon

Atlete Jessica Oosterloo uit Appelscha doet volgende week in het Spaanse Pontevedra mee aan het WK duatlon. Een sport die ze, naast hardlopen, pas twee jaar beoefent. Een portret.

SJOERD JANSEN

Naam: Jessica Oosterloo. „Geen tweede naam, heel simpel. Geboren op 21 januari 1990 in het ziekenhuis in Assen. Ik ben 1,78 meter en weeg 64 kilo. Ik hou van chocola, maar ik let wel een beetje op wat ik eet.”

Woonplaats: „Appelscha. Daar ben ik opgegroeid. Ik heb een tijdje voor sport en studie in Arnhem gewoond, maar ben teruggekeerd. Voor een atleet is Appelscha fantastisch. Vlakbij huis ligt een groot bos waar ik kan trainen en mijn moeder zorgt goed voor me. Ik wil op mezelf gaan wonen als ik mijn studie heb afge maakt.”

Familie: „Vader Wim was postbode. Hij heeft nu een eigen bedrijf en maakt videoreportages van bruiloften en voor bedrijven. Hij heeft van zijn hobby zijn beroep gemaakt. Mijn moeder Beppie is juf op een basisschool. Ik heb een broer van 21, Remon. Mijn vader was een goede veldrijder, meervoudig Fries kampioen.”

„Ik heb sinds kort een vriend: Erwin Mesu, een marathonschaatser. Hij komt uit Middelburg, maar woont in Tjalleberd. We kennen elkaar via Tinder. Het klikte.”

Sport: „Hardlopen. Ik schaatste als kind en deed aan skeeleren. Met hardlopen ben ik in 2005 serieus begonnen. Ik had via school aan wedstrijds mee gedaan en vond het heel erg leuk. Ik kreeg er plezier in en kan er mijn energie in kwijt. Ik houd niet van stilzitten.”

Duatlon: „Ik had er nooit aan gedacht om aan duatlon te doen. Het was toeval. We waren in 2012 op vakantie in de Franse Alpen. Mijn moeder vond dat ik aan een wedstrijd op Alpe d'Huez moest meedoen, ik had mijn fiets toch bij me. Het was een uitdaging. Ik heb een poging gewaagd en het ging heel goed.”

„Daarna deed ik mee aan het NK. Het lopen ging goed, het fietsen niet zo, maar ik won zilver. De volgende wedstrijd op de Alpe d'Huez, een jaar later, moest ik vanwege de hitte stoppen. Nota bene in de Nederlandse bocht, maar de bondscoach hield me in de gaten en vroeg me mee te

doen aan de Franse competitie. Grote wedstrijden. In april werd ik zevende op het EK. Ik dacht dat ik er op de fiets afgereden zou worden, maar dat gebeurde niet. Het fietsen gaat steeds beter.”

Ambities: „Als atlete nog sneller worden op de 5 en 10 kilometer en de halve marathon. Er zit veel progressie in. Ik doe niet echt mee aan het baanseizoen en loop graag in Friesland, Groningen en Drenthe. De wedstrijden zijn goed georganiseerd en ik win regelmatig.”

„Ik dacht, omdat ik nu ook veel fiets, dat het ten koste zou gaan van het lopen, maar het rare is dat het steeds sneller gaat. Ik heb door het fietsen meer spierkracht gekregen in mijn benen. Ik ben een krachtloper, moet het niet hebben van souplesse. Met lopen kan ik al met de toppers op de duatlon meedoen; als het fietsen verder verbetert, moet ik voorin kunnen meedoen.”

Trainen: „Ik loop vijf keer per week, bij elkaar 7,5 uur. Daarnaast train ik twee keer per week vier à vijf uur op de fiets. Mijn coach is Klaas Jan Hofstra. Met zijn bedrijf Verhoeve Groen sponsort hij mij en nog twee andere meisjes van Invictus uit Oosterwolde. Daar ben ik heel blij om, want ik heb veel loopschoenen nodig.”

Hoogtepunt: „Dat gaat nog komen, hoop ik, tijdens het WK duatlon. Mooi was het lopen van de limiet

voor de Jeugd Olympische Spelen en het Nederlands kampioenschap op de 3000 meter bij de junioren.”

Dieptepunt: „Ik heb anderhalf jaar op Papendal getraind. Ik was alleen maar geblesseerd. De druk om te presteren was groot, waardoor ik ging forceren en onvoldoende rust kreeg. Ik ben blij dat ik terug ben in Appelscha en in een ongedwongen sfeer kan sporten.”

Afrikanen: „Ze zijn onverslaanbaar. Als er Kenianen meedoen, weet ik al dat het 't niet gaat worden. Je moet dan gewoon voor jezelf een goede tijd lopen.”

SC Heerenveen: „Ik ben trouw supporter en ga naar elke thuiswedstrijd. Ik zat vroeger in het promotieteam van de club. Ik spreek geen Fries, maar zing wel het volkslied mee. Ik ben de ideale vrouw, omdat ik van voetbal houd, ha, ha.”

Beste eigenschap: „Doorzettingsvermogen.”

Slechtste eigenschap: „Soms ben ik wel eens ongeduldig en af en toe een binnenvetter.”

Lekker aan lopen: „De vrijheid om even weg te zijn van alles. Je kunt alles vergeten en als het lopen niet zo goed gaat: de knop omzetten en positief denken. Je bent lekker buiten en fanatiek bezig.”



Jessica Oosterloo wordt door het fietsen een sterkere hardlooper