



Geke Venema tijdens een van haar dagelijkse trainingen. FOTO CATRINUS VAN DER VEEN

Geke Venema nog lang niet klaar

Geke Venema won het EK triatlon op een leenfiets. De 47-jarige sportvrouw uit Easterlittens werkt alweer toe naar de volgende uitdaging.

CHRIS BIL

Sportief was Geke Venema altijd al. In haar tienerjaren beoefende ze een waslijst aan sporten. Kanovaren, kaatsen, volleybal, schaatsen, tafeltennis, surfen; Venema was thuis in elke sport en had overal plezier in.

Toen er kinderen kwamen, werd het allemaal op een laag pitje gezet. Met inmiddels drie uitwonende dochters van 19, 23 en 24 jaar en de thuiswonende zoon Lucas van 13 heeft Venema een druk gezinsleven achter de rug.

Des te opmerkelijker was het begin van het succes. Venema werd eind jaren negentig door dorpsgenoten uitgedaagd om de Slachtemarathon te lopen. Daarvoor moest getraind worden. Ze had op dat moment nog absoluut niet de intentie om aan grote wedstrijden mee te gaan doen.

Maar de marathon beviel en Venema werd langzaam fanatieker. Ze wilde weten hoe het was om enkele sporten te combineren. Met de onvoorwaardelijke steun van man Harry de Hoop en hun kinderen was het mogelijk om toet werken naar top-prestaties. „It is ferslaving, se kin net stil sitte”, weet Harry de Hoop. Vene-

ma zegt zelf: „Ik bin aventoerlik yn-steld.” Ze weet niet goed te verklaren waarom ze zoveel van zichzelf vraagt.

Meedoen aan grote triatlons kost meer dan het oplevert. Aan de deelname aan het EK in Almere hing een prijskaartje van 350 euro. „De ear is moai, mar it giet foaral om it maksimale út dysels helje en sjen hoe fier ast gean kinst. Dêrneist bin ik in bûtenminsk. De grutste straf foar my is binnen sitte of yn in stêd wenje. Ik

kom mei triatlons op geweldige plakken dêr't ik it bestean net iens fan wist. De kombinaasje fan sporten makket it ôf”, zegt Venema. „As it koe, soe ik alle sporten dwaan, mar dêr is gjin tiid foar.”

Daarom deed Venema de afgelopen tien jaar vooral mee aan triatlons, zodat ze sporten kon combineren. Ze heeft een vast voedingspatroon, rookt niet en drinkt met mate. Geen vetten, al het vezelrijke voedsel de deur uit en extra uren trainen. Geke Venema traint zes dagen per week, tweeënehalf uur per dag. Dat is nodig ook: in Almere legde ze 180 kilometer op de fiets af, 40 kilometer hardlopend en 4 kilometer zwemmend.

De weg naar het EK was ongebrui-

kelijk. Een paar dagen voor de start ontdekte Venema dat haar fiets niet in orde was. Er zat een scheur in het frame en die was niet te repareren. Uiteindelijk leende ze van een goede vriend een fiets. Die werd in sneltreinvaart aangepast. Dat had resultaat. Venema won in haar categorie de Europese titel. Maar de eindtijd viel haar niet mee. En dus was de perfectionistisch ingestelde Venema niet tevreden. „Blykber wienen de oaren noch minder as ik.”

In haar leeftijdsklasse was ze de beste. Op een totaal van 500 deelnemers behaalde ze de dertiende plaats. Een prima prestatie. „It is foar njoggentich prosint training. De wedstriid is om it sjen te litten.”

De sportvrouw uit Easterlittens deed deze zomer ook mee aan een zogeheten megatlon in Zuid-Duitsland. Naast zwemmen, hardlopen en fietsen stonden skeeleren en mountainbiken op het programma. Het gezin ging mee, de vakantie was om haar wedstrijd 'heen gevouwd'.

Nu het triatlonseizoen is afgelopen, richt Venema zich weer op het schaatsen. Na de winter pakt ze de triatlons weer op. Ze wil volgend jaar twee hele triatlons volbrengen. Op de planning staat een wedstrijd in Denemarken, waar Venema als Europees kampioene een uitnodiging voor kreeg.

Ze heeft een verklaring voor haar onstilbare honger. „Ik ferbetterje mysels noch altyd. Dat betsjut dat ik it maksimale noch net helle ha. Dus wol ik der mear úthelje.”



Geke Venema in Almere op weg naar de Europese triatlontitel. EIGEN FOTO

Europees triatlonkampioene uit Easterlittens traint zes dagen per week, ruim twee uur per dag