© Foto Johan Vogelzang

Wout Zijlstra

Wout Zijlstra wordt geboren op 4 Augustus 1964 te Wolsum. Hij is het jongste kind van Watte Zijlstra, zoon van slager Hantsje Zijlstra en Minke Zijlstra uit Wolsum en Idske Posthuma, de dochter van slager Douwe Posthuma en Aagje de Boer uit Folsgare (Tsjaerddyk 42). Boven Wout zijn twee broers en twee zusters.

Vader Watte Zijlstra werkt de eerste jaren van zijn huwelijk als veekoopman in Wolsum. In 1968 koopt hij een slagerij in IJlst en rond 1975 een boerderij aan de Tsjaerddyk (nr 27), waar later het succes voor Wout zal beginnen.
Voor hij met zijn gezin naar Folsgare komt, worden eerst de kop en de hals van de boerderij grondig verbouwd door de lokale timmerman Wiersma. Het gezin verhuist in 1976. Zijlstra wordt weer veekoopman en heeft de ruimte om vee aan te kopen en te weiden.
Wout is inmiddels twaalf jaar oud en begint met zelf gemaakte gewichten te trainen. Het resultaat mag er zijn. Na een paar jaar gooien en smijten begint de zuidmuur van de boerderij te scheuren en te verzakken. Dit weerhoudt hem er

niet van om al op jonge leeftijd met succes deel te nemen aan wedstrijden voor “Sterkste Man”.
In 1987 slaagt Wout aan de slagersvakschool in Leeuwarden en na de militaire dienst gaat hij in 1988 aan het werk als vleeskeurmeester.

foto Wout Zijlstra:

v.l.n.r. vader Watte Zijlstra, broer Douwe Zijlstra, Wout, John Paul Sigmarsson (IJsland, toen sterkste man van de wereld), Tjalling van den Bosch, broer Hans Zijlstra

Wout trouwt met Patricia en het stel gaat wonen aan de Folsgeasterleane. Ze krijgen drie kinderen: Wout jr, Katinka en Teade. In 2002 overlijdt vader Watte Zijlstra. Moeder Idske blijft in haar eentje op de boerderij wonen tot 2006 wanneer ze naar het Teatskehûs in Blauwhuis gaat.
Het gezin van Wout verhuist nu naar de boerderij aan de Tsjaerddyk. Echter, voor ze hun intrek daar nemen, wordt de schuur met de verzakte zuidmuur grondig aangepakt. De stal en het hooivak worden omgetoverd tot een trainingscomplex voor sterke mannen en vrouwen. Een stukje land naast de boerderij is nu de plaats voor het gooi en smijtwerk. (zie ook venster Tsjaerddyk 27)

Januari 2017, boerderij aan de Tsjaerddyk

foto Atse Bruin

Dorpscanon van Folsgeare

Wout Zijlstra

Luchtfoto van de boerderij

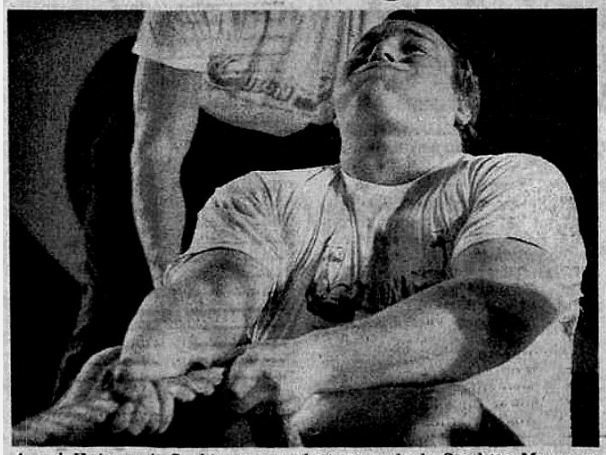
foto Wout Zijlstra

foto's Wytske Heida,

Het trainingscomplex in de boerderij

Wout is onlosmakelijk verbonden met de titel **"Sterkste Man"**
Hij wint in november 1987 de derde prijs bij de "Sterkste Man van Friesland" wedstrijden. Hij wordt dan voor het eerst *"Flits van Folsgare"* genoemd vanwege zijn krachtexplosies. Een jaar later wordt Wout tweede bij de "Sterkste Man van Friesland", om in 1989 eerste te worden.
Folsgare heeft dan een echte kampioen in haar midden.

‘Flits van Folsgare’ sterkste van Friesland



Arend Kuiper uit Sexbierum werd onttroond als Sterkste Man van Friesland. Hij moest Wout Zijlstra uit Folsgare voor laten gaan.

BAKHUIZEN - De Flits van Folsgare, Wout Zijlstra, is sinds zaterdagavond de sterkste man van Friesland. Vorig jaar moest hij die eer nog aan Arend Kuiper, de Beer van Sexbierum, gunnen. Nu eindigde deze op de tweede plaats. De Hulk van Harlingen, Gerben Erfmann, bezette net als een jaar geleden de derde plaats.

De wedstrijd Sterkste Man van Friesland werd voor de zevende maal gehouden en vond plaats in dorpshuis De Gearte in Bakhuizen. Na een serie eerder gehouden voorrondes bleven er negen mannen over, die uiteindelijk hun krachten moesten meten in het hijsen van en sjouwen met zware biervaten, het tillen van boomstammen en zwerfkeien en het gooien met gewichten.

Zijlstra, Kuiper en Erfmann waren al, voordat de wedstrijd begon, aangekondigd als winnaars omdat zij fysiek ver boven hun concurrenten uitstaken. Het was alleen zaak om uit te maken wie van hen de winnaarsbokaal mee naar huis kon nemen. Dat bleek de 115 kilogram zware slager Wout Zijlstra (25) te zijn. Hij haalde vier eerste plaatsen, een derde en een tweede en dat leverde hem 50,5 punten op. Arend Kuiper (23 jaar en 132 kilogram) volgde als tweede met 46 punten. Hij leverde vooral in op het onderdeel gewicht hooggooien. Erfmann (32 jaar en 125 kilogram) sloot zijn lijst met 39 punten. Hij leed zijn verlies op het eerste onderdeel, het gewicht hijsen. Dat deed hij het slechtste van allemaal.

Als vierde eindigde Lammert Swart uit Balk, vijfde werd Bauke Postma uit Damwoude, zesde Sije van der Veen uit Zwagerbosch, zevende de vijftigjarige Cor Oudendag uit Sneek, achtste Bauke de Jong en negende diens broer Jan de Jong uit Twijzelerheide.

Artikel LC 18-12-1989

De titel “Sterkste Man van Friesland” is voor Wout pas een begin. Hij wint in 1998 het brons bij de “Sterkste Man van de Wereld” wedstrijden en hij verovert in 2001 de titel “Sterkste Man van Nederland”

foto Wout Zijlstra

Berend Veneberg, Ron Brandsteder en Wout

Naast de “Sterkste Man” wedstrijden doet Wout ook mee aan de Highland Games. Hij wordt bij die wedstrijden wereldkampioen. Bovendien is hij jarenlang de kampioen van de NK Highland Games voor professionals. Hij wint de wereldkampioenschappen Highland Games in Callander, Schotland en de World Grand-Prix Highland Games in Ierland en in Brazilië. Daarnaast heeft hij nog diverse wereldrecords op zijn naam staan.

Zo is Wout vanaf 1998 wereldrecordhouder "gewicht hoog gooien 25 kilo" (onderdeel van de Highland Games wedstrijden en ook op sommige "Sterkste Man" wedstrijden). Zijn record staat op 5,70 meter. Dit record is in de Verenigde

Staten verbeterd, echter met een 'spin' techniek die in Europa niet is toegestaan. Met de hier toegestane technieken is hij nog wereldrecordhouder tot september 2013. Bij de Strongman Championsleague in Rusland, gooit de IJslander Hafþór Júlíus Björnsson (2,07 lang en ruim 190 kg, bijnaam 'Thor') het gewicht ruim over de lat van 6 meter en verbreekt daarmee Zijlstra's jarenlang staande record.

foto Wout Zijlstra

Wout, Wout jr en Teade

Overzicht van de beste prestaties:

1e plaats World's Strongest Team (1998) samen met Berend Veneberg.
3e plaats Sterkste Man van de Wereld (1998)
4e plaats World's Strongest Team (1999) in China samen met Berend Veneberg
3e plaats World's Strongest Team (2000) in Hongarije samen met Berend Veneberg
1e plaats Sterkste Man van Nederland (2001)
3e plaats World's Strongest Team (2001) in Polen samen met Jarno Hams
8e plaats Sterkste Man van de Wereld (2001)
2e plaats World's Strongest Team (2002) in Heerenveen(NL) samen met Berend Veneberg
1e plaats NK Highland Games (professionals) (2003)
1e plaats NK Highland Games (professionals) (2004)

Wout is niet alleen deelnemer aan de Highland Games en de Sterkste Man-wedstrijden, maar is altijd een groot ambassadeur van deze wedstrijden geweest. Hij organiseert die zelf ook bij zijn eigen boerderij. Hij komt dan graag opdraven in

quilt voor een workshop of een demonstratie. Ook bij andere gelegenheden demonstreert Wout met enthousiasme zijn krachten.

foto Omrop Fryslân

Iepening Fryske Stjerrejûn nov. 2011

Jarenlang komen aanstormende sterke mannen/vrouwen en andere atleten uit het hele land naar Folsgare. In zijn fitnessschuur hangen ze graag aan de ijzers om het maximale uit zichzelf te halen.

In 2020 neemt Wout het besluit om helemaal te stoppen met de krachttrainingen in zijn boerderij. Hij sluit voorgoed de deuren. Ook de strongman-trainingen (het omkiepen van banden, het slepen en tillen van zware gewichten en melkbussen) op zijn erf en in zijn weiland zijn voorbij. Wout loopt al een tijdje rond met het plan om een punt te zetten achter een geweldig leven in de krachtsport. In 2019 is hij al gestopt met de doordeweekse trainingsavonden. De coronacrisis (2020-2021) dwingt hem om helemaal te sluiten en dat wil hij dan ook maar zo laten. Wout:,,Ik ha myn nocht der ek wol wat fan. We ha hjir altyd drokte om‘e doar en ik bin de wykeinen gauris op paad.’’ (“Ik heb er wel een beetje genoeg van. Wij hebben hier altijd drukte en ik ben in het weekend vaak

foto Niels de Vries 2020

weg”). Het vooruitzicht op vrije zaterdagen staat hem wel aan. Wout zegt: “Kin ik ris fuort mei de frou.’’(“Kan ik eens op stap met mijn vrouw”)

Het maakt hem sentimenteel, maar hij vindt dat het tijd wordt voor wat nieuws. ,,Miskien keapje ik in boatsje’’ (“Misschien koop ik een bootje”), zegt hij. Hij denkt ook na over een andere sport zoals rondjes draaien op de ijsbaan in Heerenveen of Leeuwarden. Schaatsenrijden ligt hem wel. Hij heeft al twee keer de Elfstedentocht uitgereden. Echter, duursporten zijn niet echt zijn ding. Hij heeft nog niets concreets ter vervanging van de krachtsport gevonden. Zo fysiek als het was, kan niet meer vanwege zijn leeftijd.

foto Romdom Vandaag/ Johan Vogelzang

Het lezen van boeken, o.a. over de Highland Games en bibliografieën van bekende sporters, geeft hem overigens steeds meer voldoening.
Daarbij beleeft hij veel plezier aan het lesgeven aan jongeren. Hij wil graag zijn ervaringen overbrengen aan toekomstige topsporters, maar ook aan scholieren. Zo gaf hij b.v. een cursus tiltechniek aan leerlingen van het Nordwin college (MBO) in Sneek. Hij heeft door het boomstammen gooien, het trekken van vrachtwagens en skûtsjes, het tillen van stenen ballen en gewichtheffen veel geleerd over de techniek hoe je dat het beste kunt doen. Hij vindt het belangrijk zo lang mogelijk fit en vitaal te blijven en wil zijn kennis als trainer of lesgever graag overdragen op anderen. Wout is nog zoekende in welke vorm hij dat zou kunnen doen.

Zijlstra zet zich al jarenlang vol overtuiging in voor het behoud van de Friese taal en cultuur, hij zal dat nu ook zeker blijven doen. Als voorstander van het gebruik van het Fries, werkt hij met regelmaat mee aan de acties van “Sis Tsiis” om de Friese taal in het onderwijs te bevorderen. Wout vindt het belangrijk dat het Fries wordt gesproken, maar ook gelezen en geschreven.

Zelf geeft hij het goede voorbeeld door in 2018 (Culturele Hoodstad), samen met zoon Wout jr. deel te nemen aan het Groot Fries Dictee.

foto Omrop Fryslân, 2018

Het onheilspellende en het onzekere van deze tijd van afzondering hebben Zijlstra diep aan het denken gezet. Over zijn leven, over de toekomst, over wat eigenlijk echt belangrijk is. ,,Ik bin oan it opromjen. Al dy mails, al dy foto's... ik ha in moaie tiid hân hear. Mar ik ha ek wol soargen oer de takomst, as it om dit firus giet. Ik hoopje dat it allegear goedkomt.'' ("Ik ben aan het opruimen. Al die mails, al die foto's….ik heb een mooie tijd gehad hoor. Maar ik heb ook wel zorgen over de toekomst, als het over dit virus gaat. Ik hoop dat het allemaal goed komt") Los van die filosofische bespiegelingen is hij er ook aan toe om zijn erf eindelijk eens op te ruimen. ,,Ik wol wer in netsjes en leech parkearterrein ha.''("Ik wil weer een netjes en leeg parkeerterrein hebben")

Zijn werk als keurmeester bij de NVWA (Nederlandse Voedsel en Waren Autoriteit) gaat ondertussen gewoon door. Zijlstra is altijd onderweg. "Minsken moatte harren fiskstikje wol ite kinne - ek yn tiden fan corona.'' ("Mensen moeten hun visstickje wel kunnen eten – ook in tijden van corona")

Op woensdag 8 juni 2022 vertellen vrolijk wapperende vlaggen dat het feest is op de boerderij van Wout en Patricia. Wout mag namens zijn pake (opa) Hantje Zijlstra en beppe (oma) Minke een Yad Vashem onderscheiding in ontvangst nemen. Deze wordt postuum door Karin Eliya-hu-Pery van de Israelische ambassade uitgereikt. Wout is blij met de erkenning van het verzetswerk dat zijn grootouders in de tweede wereldoorlog hebben verricht. Pake Hantsje zorgde in de oorlog voor onderduikadressen voor vele Joodse vluchtelingen. Hij was slager en regelde in die hoedanigheid dat er genoeg vlees op deze onderduikadressen beschikbaar was. Hij bracht daarnaast met regelmaat vlees naar het ziekenhuis in Sneek. Op 16 januari 1945 is Wout zijn pake op de terugweg van de veemarkt in

Sneek naar zijn huis in Fiifhûs, doodgeschoten door verzetsmensen die uit waren op zijn geld. Na de dood van haar man ging beppe Minke onverdroten door met het opvangen van hongerevacuees. Op de boerderij van Wout hebben vele onderduikers in de oorlog een veilig onderdak gevonden. Dat maakt de overhandiging op deze locatie extra bijzonder.

Foto Niels de Vries

v.l.n.r. Ingrid Zylstra (dochter van Joods onderduikkind Betty Metzelaar), diplomaat Karin Eliya-hu-Pery, Wout, Arjen Lont (honorair consul)

Colofon

Tekst: Wytske Heida

Bronnen: Atse de Bruin, Wikipedia, Rondom Vandaag

Foto's: Atse Bruin, Wytske Heida, Niels de Vries, Wout Zijlstra, Johan Vogelzang, Omrop Fryslân

Disclaimer: Voor alle foto's geldt, dat er zorgvuldig is uitgezocht wie de eigenaar is en is toestemming gevraagd en gekregen voor gebruik in dit venster. Vensters over personen zijn geplaatst na feedback met betrokkene. Mocht er desondanks iets niet correct zijn, gelieve de redactie te informeren.