

## **Jesse de Heer, Survival en Obstacle Course Racing**

Jesse de Heer is sinds 2004 survival-atleet bij Hang On. Hij werd verschillende keren Nederlands kampioen en circuitwinnaar. In 2022 behaalde hij zijn honderdste podiumplaats bij een survivalrace. Sinds 2015 ligt zijn focus meer op de OCR-races (Obstacle Course Racing), het internationale format van survival (hardlopen met hindernissen). Dit jaar voegde Jesse de Heer een nieuwe dimensie aan zijn loopbaan toe: "Het seizoen 2022 verliep uitstekend, alles klopte. Ik voelde me fysiek sterk en trainingen verliepen erg goed. Ik werd voor een aantal wedstrijden in Europa uitgenodigd, met sterke concurrentie. Die wedstrijden won ik allemaal. Dit bevestigde mijn vorm."

"Ik werd in Val di Fiemme, Italy Europees kampioen op de short course. Daarna rees de vraag wat ik kon op het WK, in Stratton Mountain, een skigebied in de VS. Dat zou voor een uitdagende bergrace zorgen. Ik heb me goed op het WK voorbereid: veel getraind op spierkracht voor het klimmen en de technische afdalingen. Op het WK kon ik goed meekomen met de top, maar ik merkte dat ik ze net iets te veel moest laten gaan op de steile klim en afdaling. Ik kon niet opboksen tegen atleten die dagelijks in de bergen trainen. Op mijn specialiteit, de hindernissen, kon ik die achterstand niet meer goedmaken. Ik finishte als zesde, slechts 36 seconden verwijderd van het podium. Op de lange afstand 15km werd ik negende."

Over 2023 zegt De Heer: "Mijn belangrijkste doel voor 2023 is het verdedigen van mijn Europese titel op het EK, in Hongarije. Daarnaast wil ik een podiumplaats halen op het WK."