



Rennend, racend en liggend naar school

De meeste Hanzestudenten en -medewerkers reppen zich 's ochtends opgerold in een overvolle Qbuzz, trappend op een afgeleefd brik of tuffend in een roestige VW Polo uit 1992, naar school. Hinrick Klugkist, Patrick Regterschot en Hepko Hogewerf doen het anders.



Vervoer: EEN PAAR ASICS
CUMULUS
Naam: HINRICK KLUGKIST
(37)
Functie: MEDEWERKER
HANZESHOP

Zo'n vier keer per week legt Hinrick Klugkist de twintig kilometer tussen zijn woonplaats Middelstum en het Zernikecomplex te voet af. 'Ik neem de kleinere weggetjes', zegt de boerenzoon, 'ik wil niet worden overspoeld met de walm van uitlaten. Meestal wissel ik af. Dan fiets ik 's ochtends op m'n Traveller naar Groningen en op het einde van de middag ren ik dan naar Middelstum. De volgende ochtend ga ik dan weer hardlopend naar Zernike om later weer met de tweewieler naar Middelstum te

koersen. Als het glad is, vervang ik de fiets door de bus. 'Gemiddeld genomen ben ik met de benenwagen zo'n 1 uur en 45 minuten onderweg. Even snel douchen, en klaar. Als ik 's ochtends om kwart voor zeven uit Middelstum vertrek, zit ik om negen uur op mijn werkplek, de kop heerlijk leeg, klaar voor een nieuwe dag. 'Ik loop heel wat af. Eén of twee avonden per week coach ik een loopgroepje. Alles bij elkaar kom ik op ruim vierduizend kilometer per jaar. Ze zeggen dat je met een paar hardloepschoenen zo'n 1500 kilometer kunt doen. Dat zou bij mij neerkomen op bijna drie paar sneakers per jaar, maar ik ben zuinig. Ik verslijt twee paar per jaar, maar die zijn dan ook helemaal wit van onder. Dat past eigenlijk wel bij me, die dunne, versleten

zolen. Ik wil alles zo basic mogelijk. Ik wil me nog eens verdiepen in het lopen zonder zolen, op blote voeten. Dat vind ik een aantrekkelijke gedachte. 'Blessures heb ik de laatste vijf jaar niet meer, maar ik ga dan ook nooit lopen als ik me niet lekker voel. Ik doe het sowieso rustig aan. Ach, ik heb wel eens spierpijn. Weet je wat je er dan op moet smeren? Geen midalgen of tijgerbalsem, maar gewoon mosterd, liefst Groninger mosterd, uiteraard. 'Lopen lost alles op. Het geeft inzicht met een prachtig uitzicht op een vergezicht dichtbij. In die zin is het ook een therapie. Tijdens het lopen komen er allerlei gedachten en inzichten boven drijven. Daarom heb ik altijd een pen en een blocnootje bij me. De gedachte-kronkels komen terecht op twitter of op

mijn site hinrick.nl. 'Ik loop nu zo'n twintig jaar. Vooral de eerste jaren heb ik een stuk of dertig marathons gelopen en één keer de honderd kilometer van Winschoten. Maar de laatste jaren loop ik vrijwel nooit een wedstrijd. Ook nooit met een koptelefoon, trouwens, of met zonwerende oogkleppen op. Dan verlies je de binding met de natuur. Van GPS-apparatuur moet ik niks hebben. Hardlopen gaat juist om verdwalen. Weg uit de dagelijkse sleur. Iedereen wordt op zichzelf teruggevoerd, of je nu schoonmaker bent of directeur. Eigenlijk is een hardloper een ui. Hoe meer je in een flow raakt, waarin het lopen helemaal vanzelf lijkt te gaan, hoe meer velletjes eraf gaan totdat je uiteindelijk helemaal bij jezelf komt. De hardloper wordt dan een hartloper.'