

Loopverdwazing

(December 2002)

Een terugblik op het loopjaar 2002

Nog achter adem met een tweetal rondjes Onderdendam in de benen en met de loopschoenen nog aan de voeten, blader ik door de looperinneringen van het afgelopen jaar. Als een lange, langzame loop, liepen lopen zoals ze gelopen werden. Soms goed, dan weer beter, maar af en toe ook minder best.

Het begon dit jaar in Apeldoorn, waar ondergetekende aan de start verscheen met een marathonrugnummer op de borst. Op advies laat ik me ompraten om deze te wisselen voor een Asselronde-exemplaar. De afloop is bekend: auto 'Buisman' was al voorbij Assen, wij moesten nog vertrekken vanuit Apeldoorn! In maart ging in het Drents-Friese Wold, de "zwemwedstrijd" van slag over de klassieke afstand. Het halve parcours was gewijzigd, daar het in pijpenstelen neergestorte wassende water, de route geheel blank had gezet. Wat restte was een geweldige marathon! Na de massale Leidsche-Rijnmarathon (zie vorige clubkrant) ging een trein- en busreis naar het Friese Anjum. Zo'n zeventig (ultra)lopers verschijnen aan de start. Een fantastische reis door het mooiste wat onze westerburen te bieden hebben krijgen we voorgeschoteld. Wij, mazzelende lopers, smullen van een voortreffelijk diner bestaande uit tweeënveertig prachtige kilometers. Een dijkje, eindeloze vergezichten, een stukje bosrand en een schrikkerig haasje die zo'n honderd meter voor me uit rent. Hevig twijfelend tussen welke kant op te vluchten neemt het diertje een extreme ruk naar rechts, om via een schijnbeweging via opkomend links, een niet te verkiezen gulden middenweg te lopen. Het is net politiek. De natuur is er vredig stil, slechts een puffende ademhaling en de echo van voetstappen over het klinkerpad, verbreken een oase van rust. Het parcours is afwisselend. Asphalt wordt grint en een kilometer later verandert dit in een lap beton. De looppurist komt in me boven. Afwisseling, tezamen met goede weersomstandigheden maken dit tot een waar loopgenoege. Een goede organisatie zorgt ervoor dat een natje en een droogje niet ontbreken. Bij een verzorgingspost al etende een praatje maken, het moet kunnen op deze prachtige dag.

Een week later is Rotterdam aan de beurt, het contrast was nooit zo groot. De treinreis begon volgens het spoorboekje, maar in Utrecht dreigde het mis te lopen. Samen met een Friese PTT-er zien we een trein staan. Met een flinke, haastende spurt in de benen rennen we de trap op, echter een treindeur sluit, twee toch niet zo snelle lopers op een klein stationnetje, 's morgens in de vroege, balend achterlatend. Enkele minuten later komt vanuit de tegengestelde richting een stoet personenwagens aanrillen, met als reisdoel Rotterdam. Uitblazend in de coupé over een dampend kartonnen bakje koffie, beseffen we dat ons dankzij onze trage eindsprint, een reis richting "Verkeerde Richting" bespaart is gebleven. In Rotjeknor aangekomen snel omkleden bij de TPG, waar de hereniging plaatsvindt met de andere loopgenoten. Een uurtje laten staan we twintig minuten als veel te veel haringen in een klein bemeten ton, een ton die luistert naar de naam "het startvak". Voorafgaand aan de race kun je nog bepalen welke schoenen je strikt, loopwinkels trachten de lopers nog in andere shirtjes te praten. Het lijkt niet te gaan om met een daverende prestatie van jezelf te winnen, maar om het commerciële innen! De argeloze loper als melkkoe! Een cirkelende helikopter legt het startvak op band vast, om het daarna te verkwanselen aan SBS6. Naast mij babbelt een politica in een wit-groen CDA-shirt (Gerda Verburg) over de relatie tussen politiek en hardlopen. Uithoudingsvermogen is het cement dat beide elementen met elkaar verbindt. Finishen is haar devies en zeker in verkiezingstijd. Zetels in tijd oogsten, daar gaat het vandaag om. Daar komt DKW en DDZWERG bij kijken. Discipline, Karakter en Werklust, DKW, daar redt je het wel mee. Door Doorlopen Zijn Wij ER Gekomen! Tien minuten later zetten we ons, al struikelend over maatje 48 van een voorloper, in beweging. Een eindeloze stoet in beweging richting finish. Het is één van de zwaarste marathons van het afgelopen seizoen, de eerste warme dag in het jaar is daar debet aan. Gelukkig ben ik niet de enige die het zwaar heeft, vele loop- en lotgenoten strompelen met me mee. De man met de hamer tracht vanuit de riant zittende oppositiebankjes met middelen als opstapelend lactaat,

blarende voeten, zinderende warmte en naar vocht smachtende lippen, de meer en meer vermoeiende lopers tot wandelen of uitstappen te dwingen. Mentaal speelt het artikel een dag eerder over de ongezondheid van het lopen van een marathon wellicht een beetje mee. Nee, doe me dan maar die natuurmarathon van een week eerder. Hardlopen vanuit het hart, niet vanuit de portefeuille!

Een aantal weken later spoort de trein me naar de stad van burgemeester Ouwerkerk (Almere). Voorafgaand aan de meeting, zoals loopdocent Peter Klos een loopbijeenkomst stevast noemt, loop ik door m'n tas: t-shirt, schoenen, chip, sokken, handdoek, ondergoed, meneer Alzheimer... Plots schiet me een oude waarheid te binnen: "Herinner ik me het vergeten, dan is zowel de herinnering als het vergeten aanwezig." M'n loopbroek hangt nog over een stoel in Westerwijtwerd. Nadat de hilariteitdampen in de kleedkamer opgetrokken zijn, wordt me vanuit meerdere kanten broeken aangereikt. Een verwachte spijkerbroekrace, behoort tot het verleden. Top, zulke loopcollega's, Merci daarvoor!

Over Enschede valt niet zoveel te zeggen, een ervarende loop. Met enkele personen van de lange adem gesproken, mensen die jaarlijks zo'n twintig, dertig keer aan de start verschijnen (moet er niet aan denken). In een stukje Duitsland, zo'n tien kilometer voor de finish, een biertje gedronken, tot vreugde van het uitbundige publiek.

Een week later Zuidhorn, zo was de planning. Daags na opgave, zie ik in de in-box van Outlook een enthousiast mailtje van de organisatie. Startnummer één is gereserveerd. Eindelijk eens een marathon binnen de eigen provinciegrenzen. Geen treinreizende uren, maar gewoon rechtstreeks van de TPG in Groningen naar Zuidhorn fietsen. Anderhalve week voorafgaand aan deze "loop voor de 3^e Wereld" nogmaals een stroombraifke ontvangen. Helaas was ik in het leger der lopers de enige die het parcours wou dubbelen. Uiteraard krijg ik de gelegenheid deze loop te lopen, echter men voelt zich ietwat ongelukkig met deze situatie. Telefonisch stel ik m'n schema bij. Een week later sta ik met Jodi Kremer aan de start van de vijftig kilometer tellende Eemmeerloop. Voor de eerste keer voorbij de marathon, een nieuwe uitdaging lonkt! Gelukkig loop ik niet alleen, de beginnersfout "te weinig eten" loopt gedurende de tweede helft met me mee. Normaliter glijden de kilometers al kanende voorbij, echter de krentenbollen en de mueslireep zijn al voor de start langs m'n smaakpupillen gegleden, waardoor ik "hongerbuikend" de laatste kilometers afleg. Een viertal kilometers voor het einde zie ik twee wandelende dames, elk een twintig kilogram wegende rugzak met zich meetersend! Nadat deze twee barmhartige Samaritanen me -na een gezellig babbelen onderonsje- ook van wat vochtend water hebben bediend, is de finish daar.

In de zomerperiode rustig aan gedaan. Een prachtige duurloop naar Lauwersoog gelopen met Ubel Dijk en Egbert van der Molen, daarna haalt een bezemwagen me terug naar Ulrum (zie internet). Na het zomerreces gaat de reis naar het klooster in Ter-Apel. Niet om te mediteren, maar om de tweeënzestig (?) kilometer in een RUN-tempo te volbrengen. In het blauwe Rusthoven-tenuue zijn drie LB-ers op komen draven: de rennende poolvorser uit Sauwerd, de steeds rapper wordende voorzitter uit Bedum en de locomotief uit Westerwijtwerd. Ten tijde van de start, spoel ik een na anderhalf kilometer noodzakelijk geworden 'struikjeszitten' weg. Bij het haastig uitlopen van het hotel, klok ik het Polar-harttikkertje aan. In een inhalende langzame draf achterhaal ik de bezemwagen die gevormd wordt door pedalerende lopersvrouwen. Nadat ik me een stekkie in de achterhoede van de voornamelijk dertig-kilometervreters ingenomen heb, begint de slijtageslag die bijna zeven en een half uur zal duren. Na iedere tien kilometer zijn er uitgebreide verzorgingsposten die de inwendige mens verzorgen. Naast helder water, is er sinas met bubbeltjes, cafeïnerijke cola, verfrissende partjes sinaasappel, hongerstillende banaan en licht verteerbare ontbijtkoek. Klasse, zo'n uitgebreid menu was mij looper, nog nooit eerder voorgeschoteld! Nu, maanden later, blijkt dat zo'n goede verzorging noodzakelijk is om als een jonge God te kunnen finishen. Van Alfa tot Omega gelopen met de gids Egbert van der Molen, die zorgt dat ik op onbekend terrein niet verdwaal, iets dat me in het slot van dit schrijfsel nog zal overkomen. Drie weken later was de hel van Winschoten, de RUN over tien keer tien kilometer. De avond daarvoor was nog een latertje daar ik in het dorps huis van Westerwijtwerd nog

aanwezig moest zijn. Aan ruilen van bardienst had ik niet gedacht, wèl had ik op deze zaterdag vrijaf genomen van de post. Het noodlot dat zich lactaatbenen laat noemen, moet je immers niet teveel tarten. Hoe te vertrekken op deze monstertocht? Twijfels zijn er te over, zou ik de honderd kunnen uitlopen? Hoe ga je dan over de meet? Voel je dan überhaupt nog iets? Kun je praten als je aan het zuurstof zit? Vragen die zo maar in me opkomen. Conservatief starten, lopen als een spaarbrander, niet onnodig kwekken en genieten in het kwadraat, met die insteek moet het lukken! Ik realiseer me dat het moeilijk van iets te zeggen is dat iets onmogelijk is, want de droom van gisteren is de hoop van vandaag en de werkelijkheid van morgen. Vlak na de tweede doorkomst zie ik een door het lint gaand lint van blauwpakken. Kippenvel!! De eerste vijftig kilometer, lopen zoals lopers die lopen moeten. De twijfelende twijfel "waar ben ik mee bezig" knaagt langzamerhand aan m'n opgezette voeten. Door naar de kant te roepen dat ik van schoeisel wil wisselen, tracht ik deze twijfel van me af te lopen. Het is immers nog een pokkeneind! Na zestig kilometer blijkt dat ik de enige LB'er ben die nog over het parcours rent. Hoewel: niet overdrijven, het rennen heeft plaatsgemaakt voor voortbewegen. De rondetijden lopen op van 1:03 naar 1:15, om daarna verder weg te zakken. De laatste mogelijkheid tot uitstappen doet zich voor op tachtig kilometer, want op negentig uitstappen doe je pertinent niet. De laatste estafettelopers, die het knappe LB-record uit de boeken hebben gelopen, staan her en der langs het parcours, fantastisch! In de laatste ronde kost het me bij verzorgingsposten enorm veel moeite en kracht, om na een slok cola en een handvol rozijnen weer op gang te komen. Een bezemwagen verblind m'n rug en verteld me dat ik een beetje "wiebelend" loop, nadat ik vertel dat dit m'n loopstijl is, vervolgt deze motorisch aangedreven vierwieler zijn weg. De laatste kilometers worden in een roes gelopen. In de verte klinken stemmen, een speaker spreekt, een bochtje ligt voor me, ik zie een streep, met daarachter een stoel..... De beloning is daar. De beloning van het lopen is vandaag om te mogen stoppen. Enkele ogenblikken later zitten een LB'er en een Artemisser gebroederlijk naast elkaar. Een paar flitsen, flitsen. Vierentwintig uur later zie ik me lijkkleek op internet terug. Dit nooit weer, denk ik bij mezelf, echter 13 september 2003 staat al in de agenda gegrift.

Drie weken later een zes-uurtje gelopen. In de trein kom ik de rijzende Artemis-ster Janneke Cazemier, tegen. Enkele weken later zal zij ongekroond derde dame worden in Stein!! Een puike prestatie!

Het loopseizoen loopt ten einde. De batterij smacht naar de lader. Een sluimerende, geïrriteerde linker achillespees vormt de achilleshiel van verdere wedstrijden. De halve van Assen wordt in postzak nog meegenomen, maar het beste is er wel af. Alleen Terschelling moet nog komen. Met koorts tussen de ribben, zie ik me genoodzaakt thuis te blijven. De geschiedenis van vorig jaar herhaalt zich. Een groetend beterschapkaartje met een prachtige Brandaris valt in de bus. Een leuke attentie, mijn dank daarvoor!!

In de verte gloort aan de prachtig blauwe horizon een cursus Trainer Loopgroepen in Assen. Een beetje inzicht waar ik nu eigenlijk mee bezig ben, kan geen kwaad. Met de wijze les van de filosoof Erickson in het achterhoofd: "Je kennis zal nooit groter, beter of nuttiger worden als je niet eerst bereid bent verward te raken door wat je al weet," neem ik samen met de Bedumers Bert Bolhuis, Jan Luursema en Eddy Buisman plaats in de collegebanken. Namens de loopgroep Artemis uit Winsum zijn Ed Vastenouw en Jan de Graaf aangeschoven.

Assen-Groningen, het is een traject waar de trein twintig minuten over doet. Eigenlijk zou je zo'n kilometertje of achtentwintig toch ook lopend kunnen afleggen. Na de TLG-cursusdag, vol goede moed vertrokken met een kleine, doch gevulde waterzak op de rug. Naar het station lopen gaat prima, echter daar de te nemen route uitstippelen is niet echt aan me besteed. Het lijkt toch zo simpel: blijf ongeveer parallel lopen aan het spoor en je komt vanzelf in Groningen uit. Na bijna drie kwartier lopen -via een doodlopend industrieterrein in Assen- raast een trein me voorbij. In een flits denk ik Den-Haag te zien staan, maar dat zal ik me wel verbeeld hebben, toch? Voor de zekerheid maar even vragen. "Inderdaad meneer, u loopt nu richting Zwolle", verteld een man die daar de lol wel van in ziet. Wat nu? Omkeren geeft ergernis, dus een rondje is een beter alternatief. Uiteindelijk kom ik bijna in Rolde uit. In de ondergaande zon, besef ik tijdens een mistroostig regentje, dat de gemiddelde vrouw beter kaart leest, dan dat ik doe. Maar gelukkig,

de weg richting het noorden is definitief ingeslagen. Al lopende denk ik na over zo maar wat gedachten. Over het paradoxale van het sporten in Nederland bijvoorbeeld. We gaan massaal bumperklevend naar de training. Geen wonder dat die Kenianen ons zowel links als rechts voorbij stuiven. Zij kunnen de benzine niet betalen. Maar ach, wel consequent blijven....want als er iemand is die altijd zijn rugzak op de training kwijt moet.... Het zijn zo maar wat loze gedachten op de lange weg naar Groningen.

Via een blubberpad -wat me nog een natte voet oplevert- brengt een tien minuten durend buitje, me in de bewoonde wereld. Bij een splitsing met borden die alle kanten opwijzen, bel ik lukraak aan. Een vriendelijk ogende vrouw doet open. "Jan, der is aine aan deur, dei naar Groningen wil....Lopend!!" Een gezette, kalende man schudt bij het zien van zoveel "onverstand" z'n grijze hoofd. "Dat is nog wel n entie, mien jong" klinkt het in onvervalst Drents. Na een uurtje in de volle duisternis kom ik bij een tunneltje terecht. Een persoon met een bolderkar vol dozen, ligt tevreden met een pijpje in de mond, op de kille koude grond. Ik vertel hem, terwijl ik met mijn hoofdlampje in de lompenkar schijn, dat ik de weg kwijt ben. "Dan kunnen we elkaar een hand geven", hoor ik hem verweesd zeggen. Hij verteld dat hij in Zuidlaren woont en de weg al jaren kwijt is. Na een gesprek van circa tien minuten vervolg ik mijn tijdelijke zwerversbestaan. Om een kort verhaal lang te maken: om goed drie uur ben ik vertrokken uit de looparena van AAC'61, om klokslag acht uur sta ik in Groningen naast m'n fiets. Wat volgt is een veel te koude tocht naar Onderdendam. Hij zal toch wel thuis zijn? Om negen uur zie ik een licht. Een verbaasde Eddy doet open. Met wat extra kleding om de ribbenkast en ook niet onbelangrijk, de huissleutel binnen handbereik, doe ik verkleumd Wietwerd aan. Twintig minuten later arriveerden m'n ouders, terug van een dagje Zwolle....

Tot slot van deze memoires, nog één stukje, of beter gezegd twee. De Ommelander Courant, met Kor van der Kooi als enthousiast en toegewijd stukjesschrijver, zet opvallende lopers uit de noordelijke contreien in de schijnwerpers. Zo ook ondergetekende. Via internet zag hij dat ik meer marathons loop, dan de gemiddelde loper loopt. Vier dagen later volgt het Dagblad van het Noorden. Klugkist in stereo in de media. Waar een paar duurloopjes over marathonafstand al niet goed voor schijnen te zijn. Echter de zelfreflecterende spiegel is er ook. De kwantiteit is er, echter kwalitatief is er nog veel voor verbetering vatbaar. Een beetje snelwandelaar wandelt immers binnen tien uur met twee vingers in de neus, de RUN. Echter, je spiegelen aan anderen, is een verbitterende bezigheid, want er zullen altijd grotere en kleinere mensen zijn en blijven. Tijden zeggen me niet zoveel. Records zeggen me niets, slechts de mate van inspanning telt. Maar zoals het met vele zaken gaat: het beeld, de indruk schijnt in dit land belangrijker geworden te zijn dan de inhoud. De inhoud stelt minder voor dan de paginagrootte stukjes die in het noordelijke deel van de provincie te lezen waren, doen vermoeden. Hooguit kan opgemerkt worden dat het beeld, de indruk die ontstaan is, een stimulansje is om de veters te strikken, de Petzl Tikka (koplampje) over het hoofd te trekken en ve(de)rlicht de donkere nacht in te vluchten, op weg naar de looptraining. Daar, in de luwe luwte van de èchte kanonnen, loop ik genietend als een anoniemand, in de achterhoede m'n rondjes.

Naschrift:

Het lijkt natuurlijk "veel" dergelijke 'marathons' in een jaar. Het is niets bij de prestatie van de Udenaar Richard Bottram, die in een jaar tijd 365 marathons liep ter nagedachtenis van zijn vriendin Elise Bila die overleed aan de gevolgen van kanker. Richard liep in 14 landen en liep maar liefst 285 marathons en moest en fietste de overige dagen omdat hij was aangereden door een dronken automobilist en werd gebeten door een hond. De opbrengst van deze marathons en andere activiteiten gaat naar psychosociale hulp voor mensen met kanker en voor onderzoek naar behandelmethoden van deze kankerziekte.

Zie de website: www.365marathons.org.