

Het vervoermiddel van...



Een nieuwe serie in PL.HANZE vertelt hoe de medewerkers van de Hanzehogeschool Groningen naar hun werk gaan. Hinrick Klugkist bijt het spits af.

‘ Hardlopen is juist
verdwalen, gaan over
wegen waar je anders niet
komt ,

Door weer en wind, zomer en winter, komt Hinrick Klugkist, medewerker van de Instituutswinkel, hardlopend of per fiets vanuit Middelstum naar zijn werkplek op de ZernikeCampus in Groningen. ‘Ontspannend’, vindt hij. ‘Je ziet veel meer van de omgeving, komt tot rust en kunt je gedachten ordenen.’ Alleen onderweg, met een A6-notitieblokje als trouwe metgezel op zak, om flarden van gedachten op te schrijven. Daarvan maakt hij tekstjes die verdwijnen op Hinrick.nl.

Hardlopen, zoals het in de Dikke van Dale staat, bevat een knoert van een fout, volgens filosoof Hinrick. Daar staat namelijk dat hardlopen snelheid is. ‘Fout, want snelheid is immers relatief. Je stemming en omstandigheden bepalen of je hard loopt. Het moet dus hartlopen zijn. Je hart is de motor. 80% van je prestatie is afhankelijk van je genen, 15% is trainbaar. De resterende 5% wordt beïnvloed door je mentale welbevinden op het loopmoment. Ben je verliefd dan heb je vleugels, ben je depressief dan voel je dat als neerslag in de benen.’

De route van 19,5 kilometer legt de loopcoach van Middelstum in twee uur af. ‘Twee dagen per week loop ik hard, drie keer fiets ik deze afstand heen en terug. In de winter, bij ijzel, loop ik vaker want dan is fietsen te glad. Daarmee heb ik dan weer een voordeel want het verschil in snelheid tussen fietsen en lopen vermindert, daar krijg ik een mentale boost van.’ Bij aankomst een douche voordat hij gaat werken. Het liefst in de fontein, maar zo’n spontaniteit kan niet iedereen waarderen. Het geheim van zijn conditie? ‘Eierkoeken en krentjebrij, daar loop je het beste op. Voedzaam, eiwitrijk en lekker!’

Over zijn typische loop, hij heeft een licht spastisch linker been, doet hij luchtig. ‘Ach, ik heb er geen last van, ben er mee geboren. Jarenlang heb in totaal zo’n 35 marathons gelopen als duurloop. Vijf jaar geleden ben ik daarmee gestopt. Ik kende de snelheid en de cadans en dan gaat de aardigheid er af. Daarom wil ik ook geen GPS of smartphone bij het lopen. Waarvoor heb je die nodig? Hardlopen is juist verdwalen, gaan over wegen waar je anders niet komt.’ Hoewel zijn behoefte aan lopen en buitenlucht misschien met zijn afkomst als boerenzoon te maken hebben, zou hij niet op een boerderij kunnen werken. ‘Tussen de koeien? Nee, ik heb mensen nodig daarom is mijn werk hier bij de Hanze ook zo mooi!’ En het lopen is daar een prima aanvulling op.

