

Beetje doorlopen: het is alweer bijna 2008!

Redactie loopkrant.nl

Jaarboek 2007



Copyright ©Redactie Loopkrant.nl december 2007.

Alle rechten voorbehouden. Dit document is vrij beschikbaar. Iedere loper kan en mag het verder verspreiden aan andere lopers. Of aan mensen die in 2008 willen gaan lopen. Commerciële exploitatie van dit E-boek is verboden. Of in gewone mensentaal: Verkopen van dit E-boek mag niet. Bij verspreiding, afdrukken of kopiëren van dit E-boek moet deze copyright tekst vermeld te worden.

Woord vooraf

Dit digitale boekje is gemaakt in de hoop dat het leuk is voor iedere hardloper. En wellicht nuttig gebruikt kan worden in de aanloop voor het nog lekkerder lopen in 2008.

Dit elektronisch boekje kan vanaf een beeldscherm worden verorberd. Maar kan natuurlijk ook worden afgedrukt. Alles kan en mag. Bij het samenstellen van de inhoud zijn wij zo nauwkeurig mogelijk te werk gegaan. Natuurlijk. Want het gaat om lopen. Dus gevoel en emotie. Mocht u feiten constateren die niet kloppen, geef dit dan aan ons door. Wij voeren de wijzigingen dan door.

Wij, de redactieleden van Loopkrant.nl, dragen de loopsport in Nederland een warm hart toe. Sterker nog: wij willen de loopsport in Nederland nog leuker, mooier en groter maken. Om het bijzondere loopjaar 2007 in stijl af te sluiten hebben wij gemeend om een bijzondere uitsmijter voor iedere loper in Nederland samen te stellen. Een jaaroverzicht 2007 met vooruitblik naar 2008. Maar wel een retrospectief in de Loopkrant stijl. Dus het goede benadrukken en zorgen dat iedere loper: snel, langzaam, jong of oud iets voor zijn of haar gading in dit product kan vinden.

Toen wij, op 12 december 2007, het idee voor deze retrospectief bespraken realiseerden we ons dat we niet iedereen binnen een week nog aan de keukentafel konden krijgen. Haile was het land alweer uit. Marion Jones is bezig met het één voor één verscheuren van haar foto's en Asafa Powell staat nu al klaar aan de start in Peking. Maar gelukkig: de bekende onbekende lopers zijn eigenlijk wel de lopers die loopkrant.nl maken tot wat het is. Een 100% niet commercieel platform voor alle lopers om loopbelevingen te delen. Een korte belronde leverde gelukkig toch nog snel een gevarieerd scala aan nationale loophelden om een aantal unieke verhalen bij het sluiten van 2007 op te tekenen. De gesprekken hebben ons geraakt. Wij hopen dat er iets van de magie van deze bijzondere gesprekken over lopen ook jullie raakt. Of inspireert! En maakt dat iedereen ook volgend in 2008 weer met plezier in weer en wind blijft lopen.

Dit E-boek kon niet tot stand komen zonder de inspiratie die wij hebben gekregen van iedere schrijver die voor loopkrant.nl dit jaar een beleving met lopend Nederland durfde te delen. Wij danken dan ook alle lopende schrijvers die dit jaar hun persoonlijke loopbeleving aan loopkrant.nl hebben toevertrouwd. In het deel 'Cooling down' wordt uitvoerig stilgestaan bij alle lopers die in 2007 hun beleving met loopnederland durfde te delen!

Maar in het bijzonder danken wij voor deze bijzondere uitgave de belangenloze medewerking van trainers, lopers en inspirators die voor deze bijdrage hun eindejaarsgedachtes met ons hebben willen delen:

- Ilse Pol
- Henk Mentink
- Alie Mentink
- Johan Voogd
- Dennis Licht
- Carla van Nieuwenhoop
- Ruud Kok
- Eugène Lekatompessy

Inhoudsopgave

Woord vooraf	iii
I Lopen in 2007:Verhalen uit het veld	1
1 Ilse Pol: het loopwonder uit Twello	5
2 Johan Voogd Over topsportcoaching en verschil maken	9
3 Leren van tegenslag:vooruit kijken met Dennis Licht	15
4 Starten met lopen:Henk & Alie Mentink en de magie	19
5 Running Carla: super moeder!	23
6 Titus Mulder:dè loopvirusverspreider van Oost Nederland	29
7 Eugène Lekatompessy: Met volle teugen genieten!	33
8 Wim van de Griendt en het waarom van motivatie	37
9 Spelen met de loopwetten: marathonnen met Ruud Kok	41
II De historische loopmomenten van 2007	45
10 Snel, sneller, snelst: kan het nog sneller?	49
11 NK Cross 2007: de modder in!	51
12 Puur GOUD!	55
13 Lornah rules: The Best of the Best	59
14 Uurtje op de baan	65

15 Wereldrecord Marathon	67
16 Kamiel Maase: Sneller dan ooit!	69
17 Henk Broeren Loop 2007:Wedstrijd lopen in Oss	73
III Cooling down	77
18 Loopkrant.nl in 2007	79
19 Epiloog	83
20 Wie is loopkrant.nl?	85

Deel I

**Lopen in 2007: Verhalen uit
het veld**

Dit eerste deel van dit E-boek laat lopers en trainers aan het woord over 2007. Maar natuurlijk hebben we ook aan iedereen gevraagd om met ons mee vooruit te kijken naar volgend jaar. Alle interviews hebben plaats gevonden in de periode 12 december - 18 december 2007. Op de valreep voor 2008 dus. Maar met nog veel loopevenementen rond kerst en afsluitende Sylvesterlopen te gaan toch de hoogste tijd om een balans op te maken.

We starten met Ilse Pol. Een nuchtere loopster uit Twello. Maar in 2007 wel toegetreten tot het elite peloton bij de dames in Nederland. Johan Voogd, wellicht een van Nederlands meest vernieuwende trainers, neemt ons mee naar de kern van topsport en vernieuwing. Hoe je sterker wordt door tegenslag leren we van Dennis Licht. Een loper die de top wil halen. Superloopgroepbegeleiders Henk en Alie Mentink leren hoe je zeven dagen per week, 52 weken lang, mensen plezier laat houden met lopen. Carla van Nieuwenhoop neemt ons vervolgens mee naar haar jaar en haar onzekere looptoekomst. In het verhaal van Titus Mulder, de loopvirusverspreider van Oost Nederland komt naar voren hoe hij 2008 in gaat. Eugène Lekatom-pessy laat ons ook dit keer weer meegenieten van zijn nieuwe superhobby. Wim van de Griendt deelt met ons waarom motivatie zo belangrijk is. De verhalenreeks wordt afgesloten met Ruud Kok, een anonieme loper die zoals vele lopers bezig is met grenzen te verleggen. Maar het plezier duidelijk niet uit het oog verliest.

Hoofdstuk 1

Ilse Pol: het loopwonder uit Twello

Ilse Pol is met afstand de verrassing van 2007 bij de dames in Nederland. Was zij in 2006 nog slechts bekend bij een select gezelschap lopers, met name haar trimgroepleden. Nu aan het eind van 2007 kan Ilse Pol terugkijken op twee zilveren medailles van een Nederlands Kampioenschap. Maar ook is Ilse nu uitgegroeid tot een loopster die zich in recordtijd mag en moet rekenen tot de absolute top die Nederland heeft bij de dames op hardloopgebied. Herkend in de supermarkt wordt zij al jaren. Twello is nu eenmaal een klein dorp. Maar niets wijst op het feit dat iemand in haar naaste omgeving haar nu anders ziet dan voorheen. Velen weten volgens Ilse niet eens dat zij de Ilse Pol is uit Twello die hard loopt.

Ilse loopt hard. Heel hard. Op de altijd lastige vraag waar zij dit jaar nu het meest trots op is antwoordt Ilse pas na lang nadenken. De NK races waren natuurlijk super. Maar misschien nog wel mooier en trotser is zij op haar demonstratie hardlopen bij de Warandeloop 2007 en het vliegen over het parcours van de 7-heuvelenloop dit jaar. Zelf gebruikt Ilse geen grote woorden of woorden als goed en beter. Zij is bescheiden en nuchter.

Nu zij inmiddels ook bekend is bij de KNAU en andere loopsters uit Nederland vragen wij haar om haar eerste indruk. De sfeer is goed. Positief. Het gevoel wat Ilse heeft bij de KNAU is goed. Haar directe contact is Bram Wassenaar. Hij en Global Sports regelen randzaken. Zoals deelname aan internationale wedstrijden. Puur voor de leerervaring. Want ook dat is sterker worden.

De grootste droom voor Ilse Pol voor volgend jaar is GOUD. Of zoals Ilse het tegen ons duidelijk maakte: Goud, Goud, Goud. Duidelijk dus. Geen speld tussen te krijgen. Op de vraag van ons welke wedstrijd zij dan wil oogsten is zij stil. Ze kijkt wat verbaasd. Dan komt het antwoord. "Ik

loop elke NK wedstrijd mee volgend jaar” Ook weet Ilse dat er een dame is die het haar heel lastig kan gaan maken. Lornah. Maar de blik in de ogen van Ilse verraadt dat ze wel veel respect heeft voor Lornah, maar dat ze wel degelijk van plan is het fenomeen Lornah te verschransen. Mocht het nodig zijn voor Goud! Maar als wij zeggen dat het ons onwaarschijnlijk lijkt dat Lornah volgend jaar overal bij elke NK wedstrijd aan de start staat verschijnt al weer een glimlach op het gezicht van Ilse. Natuurlijk. In de voorbereiding naar de Olympische Spelen zal Lornah zich niet willen uitputten op ieder NK. Ilse ruikt haar kans. Ziet in gedachte haar gouden medaille al om haar nek bungelen.



Figuur 1.1: Ilse Pol.

Dit jaar heeft Ilse veel geleerd. Vooral beter, maar dan ook echt beter, luisteren naar haar eigen lichaam. Een andere belangrijke les voor Ilse van dit jaar is dat je door wat meer op techniek te letten en meer met looptechniek bezig te zijn in trainingen, alles wat makkelijker gaat. En sneller! Maar een betere techniek krijg je ook door veel in het bos te lopen. Of zoals Ilse het zelf zegt ”Je wordt dan gedwongen om je knieën hoger op te tillen”. Daar wordt je techniek voor op de weg dus dan vanzelf beter van. Ilse had, zoals ze het zelf zei ”last van iets te veel voorvoet landing”. Hiervoor heeft zij met haar trainer gekozen om dus nog meer te gaan investeren in loopsholing. En ook dit resultaat ziet Ilse nu aan de vooravond van 2008 als

een leerpunt van dit jaar.



Figuur 1.2: Ilse Pol op 1500m op Nijmegen Global Athletics.

Het licht ging dit jaar ook eenmaal helemaal uit bij Ilse. Gewoon even te. Na de finish in Voorthuizen 2007 duurde het even voor ze weer helemaal stond. Maar gelukkig heeft dit geen blijvende mentale of fysieke schade voor Ilse gegeven. Ze durft zich gelukkig nog steeds echt helemaal 100% te geven. Momenteel heeft Ilse naast haar uit de hand gelopen hobby nog een vreselijk zware baan met continue diensten. In de zorg bij verstandelijk gehandicapten. Dankbaar werk, maar zwaar. Het contract kon zij voor 2008 al iets terug brengen in uren. Maar liever richt zij zich zo snel mogelijk full-time op de sport die haar hart heeft gestolen. Om eruit te halen wat erin zit. Om haar eigen limiet echt te vinden.

Op de vraag aan Ilse welke tip zij heeft voor andere lopers in 2008 krijgen wij een heel expliciet antwoord. Iedereen die loopt, ongeacht het niveau, moet gaan intervallen. Dit is leuk. Het hoeft niet hard, als je maar intervalt. De tweede gouden tip voor 2008 voor iedere loper is simpel: Durf in 2008 eens echt af te zien. Niet te vaak, maar ga wel eens echt diep. Niet direct leuk, maar na een paar keer ga je merken hoe veel leuker lopen en wedstrijdjjes doen dan is!

Wetende dat Ilse haar eigen tips voor anderen waarschijnlijk ook zelf als akties voor 2008 wederom zal uitvoeren nemen we afscheid. Afscheid van het loopwonder uit Twello. De sympathieke loopster die we zeker in 2008 nog zullen zien stralen in menig wedstrijd-evenement.

Hoofdstuk 2

Johan Voogd Over topsportcoaching en verschil maken

We hoefden er niet lang over na te denken. Als er iemand is op looptrainingsgebied die al jaren succes boekt is het wel Johan Voogd. Johan Voogd is als trainer al meer dan 20 jaar actief in atletiekland. Zijn specialisatie: Topsporters trainen. Discipline: MiLa, oftewel:Midden Lange Afstand. Dus voor de niet ingewijde, dit zijn alle afstanden van 800m tot 5000m. Voor het Loopkrant.nl jaaroverzicht 2007 hebben wij Johan Voogd opgezocht. Dit om samen met deze topcoach terug te kijken naar het afgelopen jaar, vooruit te kijken naar 2008 en gezamenlijk te kijken wat 'wij' als gewone lopers kunnen leren van wat deze absolute toptrainer doet. En hoe ook wij kunnen leren van zijn leerpunten van het afgelopen jaar.

Johan Voogd is dé man achter het succes van zeer veel atleten. Nationale bekendheid heeft Johan natuurlijk gekregen door het begeleiden van toppers als Leon Haan (inmiddels atleet in rust, maar nog altijd als NOS-verslaggever bij de sport betrokken) en Gert-Jan Liefers (Nederlandse ster op midden afstand). Momenteel begeleidt Johan atleten als Dennis Licht (steeple atleet en midden-afstand), Gert-Jan Wassink, Maarten van Baardwijk maar ook de nog ruwe diamant Abdi Nageeye heeft zich al bij Johan gemeld voor professionele begeleiding.

Wie topatletiek zegt in Nederland komt dus vroeg of laat uit bij Johan Voogd. Een coach die tot het selecte gezelschap van professionele topsport looptrainers, die ons land rijk is, gerekend kan worden. Johan Voogd staat dus voor topatletiek, topprestaties en het absoluut zonder concessies looples geven aan wie wil. Dagelijks. 24-uur per dag. Dat is Johan Voogd. Zeer gewaardeerd om zijn enorme kennis en expertise op loopgebied. Maar voor

het 'grote' publiek iemand die veelal onzichtbaar is. Johan traint naast vele vaak jeugdige topatleten ook recreanten.

Door het uitlopen van een vorige afspraak zijn wij net 3.36.3 seconden te laat op onze afspraak met Johan. Volledig terecht krijgen wij direct de eerste les van wat wij natuurlijk hadden moeten weten. Tijd is tijd = prioriteit. Er is geen excuus. Iedere seconde telt. Concessies en topsport botsen. Het gaat om de details. Wij hebben dus met een topsportcoach te maken. Afspraak is afspraak.

Johan Voogd heeft een zeer bewogen jaar achter de rug. De accu was leeg. Mentaal. Hij dacht voor het eerst deze eeuw serieus aan stoppen. Gewoon stoppen met atletiek. Dingen doen die gezonde nog verse opa's van 57 jaar jong doen. Geen spanningen meer. Geen atleten meer. Ruim vier weken heeft Johan absoluut niets aan atletiek gedaan dit jaar. Geen contact gehad. Afstand genomen. Hij heeft lang voor de spiegel gestaan. Gesproken. Nagedacht.

Aanleiding of de druppel voor deze perikelen was natuurlijk de breuk-come-back-breuk-story met één van zijn atleten. Die jongen, de atleet voor wie hij er ontelbare jaren altijd was. Gert-Jan Liefers. Wat was er gebeurd? Wat deed dit met hem? Waarom had dit continue zoveel impact op de hele omgeving? De groep had er te veel last van. Gehad. Of nog steeds. Talenten die Johan ook graag het beste van het beste wil geven. Continue. Maar Johan merkte dat hij er niet was. Was niet goed meer. Van alles ging continue door zijn hoofd. Moest hij stoppen. Hoe kon hij stoppen. Werd hij gestopt? Hij was gewoon niet scherp meer. Kon wellicht niet meer het beste geven. Voor zijn dierbare atleten. Wat de complete groep van toptalenten (ruim 20 jongens en meisjes) wel verdienen. Eisen.

Johan Voogd heeft een besluit genomen. In de vier weken dat hij compleet afwezig was heeft hij zijn gedachtes geordend. Hij gaat door. Op de vraag van ons aan Johan wat hem bijblijft van 2007 antwoordt Johan dan ook kort maar bondig: 'de metamorfose van mijzelf' Johan heeft besloten om definitief niet te stoppen. De metamorfose die Johan heeft ondergaan is niet onopgemerkt gebleven. In iedergeval niet voor zijn atleten. Johan besloot dat hij door ging. Maar dan wel op de wijze zoals hij die voor ogen heeft. En dat betekent topatletiekcoach zonder concessies. De impact van deze periode van Johan op zijn atletengroep heeft impact. Gehad en nog steeds.

Het besluit van Johan om door te gaan als topcoach betekent dat er keuzes moeten worden gemaakt. Johan had inmiddels voor zichzelf deze keuzes gemaakt en de kaders en randvoorwaarden om door te gaan scherp in het vizier. De volgende stap was confronteren. Vooral voor zijn atleten. Om



Figuur 2.1: Johan Voogd gaat voor perfectie.

door te gaan heeft Johan al zijn atleten voor het blok gezet. Je doet mee. Of niet. En topsport betekent dat je er helemaal voor gaat. Je neemt de risico's, je kent de risico's en je gaat ervoor. Volledig. In wezen was dit nog niet de trendbreuk met het verleden. Maar de wijze waarop deze explosieve lading van woorden en emotie nu door Johan op nog confronterende wijze aan zijn atleten voorlegde was nieuw. Om definitief af te rekenen met het verleden heeft Johan zijn topgroep onderworpen aan een soort 5-stappen examenplan. Waarbij de essentie werd gelegd op enerzijds beseffen dat voor topsport nieuwe onbekende paden bewandeld moeten worden, maar anderzijds het besef dat er vertrouwen moet zijn om deze nieuwe paden gezamenlijk te durven bewandelen. Topsport en de absolute top willen halen betekent dat er paden betreden moeten worden die je nog nooit bewandeld hebt. Dit betekent daadwerkelijk 'out-of-the-box' denken. En handelen. Atleet en coach.

Er zijn veel atleten die aan topsport willen doen. Heel veel. Het verschil is echter, zoals wij optekenen uit de mond van Johan dat er maar heel weinig atleten het ècht *doen*. De kernvraag waarmee Johan zijn atleten nu confronteerd is dan ook 'Wat *doe* jij?' Het daadwerkelijk durven doen van nieuwe dingen om de top te halen vergt moed. Lef. Het maakt het verschil als je erg gedreven bent als trainer. Johan merkt nu aan het eind van 2007 al

een behoorlijke impact van zijn metaformose op de groep. Het is nu een zeer geïnspireerde groep. Dat was het vroeger misschien iets minder. De omslag is merkbaar. Zo is bijvoorbeeld Gert-Jan Wassink gewisseld van stagebedrijf voor zijn opleiding. Hij had een fantastische plek. Perfect. Maar zag ook in dat de reistijd lang was. Te lang. Hij stopte. Gert-Jan raakte teveel tijd kwijt. Tijd waarin hij niet kon trainen. Koos dus voor een mindere stage plek. Vlakbij, praktisch om wel tijd en kwaliteit aan zijn prio-één doel te kunnen geven. De top halen. Dennis Licht koos voor een avontuur in Kenia. Ver weg, ver van iedereen. Moeilijk. Niet zonder risico. Maar nodig om te kunnen groeien. Om de top te halen.

Topsport betekent toewijding en dit leuk vinden. Of zoals Johan het dit jaar van Lornah Kiplagat heeft gehoord in een gesprek dat hij met haar in Groet mocht hebben: 'Je moet het ook leuk vinden om 15 uur per dag te rusten'. Johan geeft toe dat hij een enorme bewondering heeft voor de toewijding zoals Lornah die laat zien. Lornah en de wijze waarop deze vrouw topsport bedrijft. Een enorme bron van inspiratie, zoals Johan zegt. Voor velen.

Wanneer we Johan vragen waar hij de energie vandaan haalt om dagelijks met zoveel passie en gedrevenheid zijn atleten te begeleiden is het antwoord gelukkig voorspelbaar. De energie haalt Johan uit 'mensen die kiezen en *doen*'. Dit geeft hem de energie terug die hij erin stopt. Wanneer Johan constateert dat iemand kiest en wil gaan voor de topsport, maar het niet 100 % daadwerkelijk 'doet' zal hij nu direct ingrijpen. Vroeger was hij wellicht milder. Even goede vrienden, maar 'ik' doe geen concessies meer. Ik haal nu energie uit mensen helpen die iets heel bijzonders willen. Dit geeft zoveel energie. We zien het vuur in de ogen van Johan. Passie, gedrevenheid. En langzaam, beetje bij beetje, krijgen wij een idee hoe bijzonder de groep atleten is die Johan nu begeleidt. Johan geeft aan dat hij door de vele jaren ervaring nu veel sneller de juiste snaar vindt bij atleten. In het bijzonder blijkt dit wanneer het gesprek komt op recreanten.

Johan traint ook recreatengroepen. Vaak voor bedrijven. Hier staat het plezier natuurlijk voorop. Maar ook hier kan Johan zijn perfectionisme natuurlijk niet helemaal onderdrukken. Als mensen namelijk beter leren lopen en leren lopen met meer plezier is dat heel belangrijk, aldus Johan Voogd. Veel recreanten onderschatten volgens Johan dan ook hoe belangrijk het is *hoe* je loopt. Hier valt nog veel te winnen. Als voorbeeld noemt Johan een vrouw die hij naar de marathon van New York heeft begeleid. Vorig jaar deed zij er ruim 5 uur over. Kapot. Dagenlang. Dit jaar deed zij weer mee. Ruim 45 minuten sneller. Maar de tijd vond zij helemaal niet belangrijk. Het belangrijkste wat zij teruggaf aan Johan was dat ze nu nog 's avonds

feest kon vieren. Niet volledig kapot, gewoon gelopen met veel meer plezier. Kortweg: beter leren lopen.



Figuur 2.2: Johan Voogd

Wanneer we Johan vragen naar wat hem bijblijft op internationaal gebied van het bijzondere atletiekjaar 2007 blijft het stil. Lang stil. De stilte is veelzeggend. We verbreken de stilte. Vragen door. Eigenlijk heb ik niet zo veel met tijden zegt Johan. Records en tijden spreken niet ... Ik volg het niet op de voet. Na aandringen van onze kant komt er toch een gebeurtenis die Johan wel noemt. Lornah was natuurlijk fantastisch dit jaar. Ondergewaardeerd.

Wanneer we het gesprek met Johan besluiten vragen we hem vooruit te kijken naar december 2008. Johan twijfelt geen moment. De hele groep zal een enorme vooruitgang hebben geboekt. "Kijkend naar de progressie die iedereen (!) dit jaar heeft laten zien verwacht ik heel veel van deze groep in 2008" Maar ook weten we eind 2008 wat Abdi Nageeye daadwerkelijk in huis heeft de toekomst. Loopkrant zou Loopkrant natuurlijk niet zijn als we tot slot van deze ontmoeting geen gebruik zouden maken van de gelegenheid om van deze toptrainer de tip voor 2008 te vragen voor gewone loopstervelingen. En wat wij lopers vooral niet meer moeten doen in het nieuwe jaar. Johan hoeft geen moment na te denken. In 2008 moet je nooit meer beginnen

met een training als de vorige training nog niet is afgelopen. Teveel lopers trainen maar door. Maar gun je lichaam herstel. Pas na het herstel is de training afgelopen en mag je denken aan de volgende.

Met deze waardevolle trainingstechnische tip van één van de beste trainers van Nederland sluiten we het gesprek. Johan Voogd: Een van de meest vooruitstrevende toptrainers van Nederland op hardloopgebied heeft ons in korte tijd duidelijk gemaakt wat topsport is. Hoe hij zelf dit jaar is veranderd. Zichzelf als het ware opnieuw uitgevonden. Johan Voogd. Gelukkig ook in 2008 nog van de nog actieve toptrainers van Nederland die ongetwijfeld continue bezig zal blijven met vernieuwing. Om dat te doen wat nodig is in topsport. Onbekende paden bewandelen met doel voor ogen. Maar met nadruk op *DOEN!*

Hoofdstuk 3

Leren van tegenslag:vooruit kijken met Dennis Licht

Het is snel gegaan met Dennis Licht. Amper 23 jaar en eigenlijk rekenen we hem nu al tot de top van Nederland. Zelf ziet hij dit anders. Voelt het nog anders. Dennis Licht is een erkend snelle loper. Loopt op de baan een 3000m rond de 8 minuten. Wil vliegen op de steeple. De beste worden, wereldwijd. Meedoen voor de enige podiumplaats die telt.



Figuur 3.1: Dennis Licht.

Dennis Licht heeft een onopvallend jaar achter de rug. Voor de buiten wereld. Maar hij is dit jaar naar eigen zeggen heel sterk geworden. Heeft veel geleerd. Is klaar voor de toekomst. Heeft honger, en bepaald geen gezonde trek meer, naar 2008. Het afgelopen jaar 2007 zal Dennis nog lang bijblijven. Zijn eerste echte blessure. 14 weken. 14 weken niets. Niet lopen. Geen vooruitgang. Geen geduld. Althans in het begin zeker niet. De eerste 14 weken van dit jaar waren kortweg rampzalig voor Dennis. Hij wil de top. Laten zien dat hij de beste is. Lopen voor volle stadions. Vlammen op de FBK-Games. Golden Leagues misschien wel. Maar het werd gewoon niets. Ook nu december 2007 ondervindt Dennis nog steeds de pijn van begin dit jaar. Vooral mentaal. Het moet slijten. Het gaat langzaam. Vooral mentaal. Het is ook logisch. Het is zijn zwakke punt 'Geduld hebben' zoals hij het zelf formuleert. Dennis wil snel. Is gretig, was misschien te. Te ongeduldig.

De winst dit jaar voor Dennis is zoals hij het zelf ziet toch ook deze zelfde blessure periode. Hij is er sterker van geworden. Er sterker uitgekomen. Natuurlijk: vooral mentaal. Maar ondanks dat hij weinig heeft gelopen heeft hij zoals hij het zelf stelt wel goed gelopen wanneer het moest dit jaar. En dat was voorgaande jaren wel eens anders. Op de Warandeloop afgelopen november stond hij er. Pieken op het juiste moment.

Op de vraag wat Dennis met de kennis en ervaring die hij nu heeft zou doen als hij deze zelfde kennis begin het jaar zou hebben gehad, antwoordt Dennis dat hij nu geleerd heeft hoe je een wedstrijd moet benaderen. Hij gaat zoals hij het zelf zegt nu heel ontspannen naar een wedstrijd toe. Zijn voorbeeld op dit gebied is Haile Gebrselassie. Het schoolvoorbeeld van compleet ontspannen aan de start staan. Maar wel presteren en gebrand om te winnen. Ook wil Dennis in de toekomst meer genieten en meer plezier hebben met lopen. Vooral ook het lopen van topwedstrijden is nu gewoon leuk. Vroeger ervaaarde Dennis het leuke toch iets minder. Te weinig genieten, dus minder plezier, dus veel meer moeite om de prestatie neer te kunnen leggen.

Wanneer we samen met Dennis vooruitkijken naar 2008 merken we waar de focus ligt. Eind 2008 'wil ik trots zijn op die mooie steeple wedstrijd die ik heb gelopen'. Een wedstrijd waarin alles dan klopt, de indeling, het gevoel, de timing. Gaande het gesprek merken we dat Dennis veel inspiratie haalt uit andere toegewijde topsporters. Verhalen hierover leest hij graag. Ook kijkt hij naar wat anderen doen als anker voor zijn eigen doen en laten. Dennis houdt van mensen. Is gek op een vol stadion. Wil de aandacht. Maar beseft ook hoe kwetsbaar hij als topsporter is. Volgend jaar is hij klaar met zijn studie. Werken ... Het 'W' woord komt er niet vrolijk uit. Liefst gaat Dennis full-time aan de slag. Om er als topsporter daadwerkelijk te kunnen staan op het moment dat het moet. Om dan te kunnen winnen.

Natuurlijk ontsnapt ook Dennis niet aan de vraag over wat hem uit de (internationale) atletiekwereld bijblijft uit 2007. Dennis noemt Lornah Kiplagat als het moment van 2007. Verrassend. Maar de woorden van Lornah op Dennis gedurende zijn verblijf in Kenia hebben indruk gemaakt. 'Just be lazy and everything will be alright' De atleet waar Dennis met veel bewondering over spreekt is naast Lornah ook Mustafa Mohammed. De donkere Zweed heeft op Dennis veel indruk gemaakt. Kijk naar zijn tweede plaats op het afgelopen EK-Cross, kijk naar zijn bijna ER op de steeple. Deze jongen is zo goed op weg. Dennis laat een stilte vallen. Droomt even voor zich uit. Op de Olympische Spelen 2008 wordt de verrassing zeker Mustafa Mohammed zegt Dennis.



Figuur 3.2: Dennis Licht over waterbak tijdens Keienmeeting 2007.

Om te weten waar we ons geld volgend jaar bij de OS op moeten inzetten vragen wij Dennis nog wat meer uit. Deze atleet heeft duidelijk een goede kijk op wie nu top zijn, wie topper gaan worden en wie top zullen blijven. De Kenianen zullen het bij de spelen volgend jaar wederom laten afweten. De cultuuromslag die nodig is, zal volgens Dennis het stuikelblok voor veel Kenianen vormen. Alles is in China anders. Daar trainen ze niet op. Kunnen moeilijk met de verandering die nodig is om in China te presteren overweg. Vos pakt goud. Marianne Vos uit Wijk en Aalburg gaat ons allemaal volgend jaar verrassen volgens Dennis Licht.

Als topatleet heeft Dennis voor de trouwe lezer van loopkrant ook een tip of eis om in 2008 aan te denken. In 2008 kan het gewoon niet meer stelt Dennis. Ik wil het nooit meer zien. Het is zo passé. Ik erger mij mateloos. Hardlopen op tennisschoenen. Het is zo zonde stelt Dennis. Veel blessures, minder plezier. En lopen kan zo leuk zijn. En het rare is: Asics verkoopt gewoon echte hardloopschoenen. Niet eens duur. Dennis lacht ... en wijst naar het merkje op zijn kraag.

Hoofdstuk 4

Starten met lopen: Henk & Alie Mentink en de magie

Als er twee mensen zijn die ook in 2007 veel voor de loopsport in Nederland hebben gedaan, dan zijn het wel Henk Mentink en zijn vrouw Alie. Wie lopen zegt in de regio Ermelo, Nunspeet, Nijkerk en Lelystad komt al snel uit bij Alie en Henk Mentink. Sinds het begin van deze eeuw heeft dit loopstel al hun loopactiviteiten gebundeld en staan bekend als dé mensen achter het succes van [loopgroep2000](#).



Figuur 4.1: Alie Mentink

Alie kent Henk al heel lang. Een jaar of twintig was ze. Ze zag hem en was verloren. En wat bleek: Henk deed aan hardlopen. En nog vreselijk hard ook. Henk Mentink praat graag. Maar om wat meer van Loopgroep2000 te weten te komen, richten wij in eerste instantie de aandacht wat meer op Alie. Alie is gaan lopen door Henk. Zelf is ze best wel trots op haar loopkunsten. Toch mooi ooit 47 minuten op 10 kilometer gehaald. Ze loopt graag en geniet nog altijd. Maar Henk en Alie zijn nu beiden de gezichten van Loopgroep2000. Op de vraag van ons waarom mensen anno 2007 nog steeds starten met lopen komt een kort en bondig antwoord: "Het is leuk." En leuk moet het zeker zijn bij Loopgroep 2000, want continue zijn er 'opstartgroepen' zoals Alie het noemt en daarnaast zijn er ook doorstroomgroepen. Alles bij elkaar zijn er jaarlijks rond de duizend lopers actief bij onze loopgroep.

Wie Alie Mentink ziet en hoort praten kan zich direct voorstellen dat nieuwe startende lopers zich direct op hun gemak voelen. Alie komt over als mensgericht en weet mensen op hun gemak te stellen. 'Veel mensen denken dat ze direct 15 minuten moeten lopen' vertelt Alie. Dat beeld leeft zichtbaar. Echter we starten heel rustig, maximaal maar een paar minuten, veel oefeningen en natuurlijk de noodzakelijke wandelpauzes. Geleidelijkheid in opbouw staat voorop. We willen dat iedereen aan het einde van de opstartcursus 5 kilometer lekker kan lopen.

Henk Mentink heeft een topsportverleden. Henk praat graag over vroeger. Toen hij met 2.16 op de marathon achter zijn naam vaak in gevecht was met jongens als Gerard Nijboer. Alie knikt. Eigenlijk onvoorstelbaar zegt ze. 'Hoe hard je toen liep'. 'Ik wist het eerst niet. Tot je met televisies thuis kwam.' Wij zijn natuurlijk benieuwd naar de beleving die Alie en Henk nu ervaren bij het training geven aan recreanten. Het is super. 100%! Heel erg leuk. Dankbaar werk. Je ziet mensen groeien en sterker worden. Het leuke van de groepen is ook dat er allerlei mensen gewoon door elkaar lopen. De dokter en advocaat met de loodgieter. Alle lagen van de bevolking zijn vertegenwoordigd. In sporttenu vallen alle verschillen weg.

Het op een professionele manier leiden van loopgroepen is hard werken. Mensen onderschatten hoeveel tijd en werk wij achter de schermen verrichten. Zes dagen in de week vele groepen trainen, in verschillende plaatsen, op verschillende tijden. Eigenlijk zijn we altijd wel ergens naar toe op weg. Door het enorme aantal lopers kunnen Henk en Alie niet alle groepen meer zelf leiden. "We hebben gelukkig fantastische assistenten. Mensen op wie we volledig vertrouwen en die onze visie op lopen ondersteunen en uitdragen."



Figuur 4.2: Henk Mentink juicht het hardst.

De grootste groep hebben Henk en Alie in Nunspeet, maar continue zijn we toch aan het kijken hoe en waar we kunnen uitbreiden. Het concept is goed. Veel mensen denken dat het simpel is. Een loopgroep starten. Echter er wordt niet beseft dat er veel meer omheen zit dan alleen een paar keer in de week voor een groep staan. Als er een advertentie in de lokale krant heeft gestaan voor een nieuwe beginnerscursus staat de telefoon roodgloeiend. Mensen blijven komen. Maar bij het afuisteren van 18 voicemails en het terugbellen van iedereen moet je wel iedere keer super gemotiveerd de kandidaten voor de startersgroep te woord staan en over de streep trekken. Iedere dag weer. Daarnaast kan je domweg niet zomaar even ergens een loopgroep starten. Parkeerplaatsen regelen, gemeentelijke regels en bestaande atletiekverenigingen kunnen toch vaak maar moeizaam omgaan met het fenomeen loopgroep in hun omgeving.

Natuurlijk zijn er ook wel eens lopers die wat meewarig kijken naar de man of vrouw aan de kant die de aanwijzingen staat te geven. Vaak wordt door Henk en Alie meegefietst of meegelopen. Om lopers goed te kunnen observeren en goede aanwijzingen te kunnen geven dien je niet mee te lopen, stelt Henk. Vroeger deed een opmerking als 'zelf sta je lekker aan de kant' veel pijn bij Henk als dit door een deelnemer werd geroepen bij het geven van oefenstof. Zeker omdat Henk na een vervelend auto-ongeluk niet de

'oude' snelle Henk meer is. Maar tegenwoordig kan ik hier makkelijker mee omgaan zegt Henk. 'Onwetenheid' valt Alie Henk bij. Veel lopers weten niet dat Henk vroeger topsporter is geweest.

Wanneer het gesprek komt op 2008 stellen Henk en Alie beiden vast dat wij een ding niet meer moeten doen als trimmers. Naar anderen kijken. Concentreer je als looper meer op jezelf. Terugkijkend naar 2007 is Henk duidelijk over de internationale atletiek. Het was het jaar van Haile. Jammer natuurlijk dat Gert-Jan Liefers niet veel heeft gelopen dit jaar, want hij is toch wel mijn favoriet stelt Henk. Wanneer wij aan deze toptrainer voor recreanten en toppers vragen hoe Haile op de Olympische Spelen goud kan halen is Henk duidelijk. Haile gaat goud halen als hij op mijn schema's gaat trainen. Geen twijfel mogelijk. Natuurlijk geeft Henk zijn geheim verder niet prijs. Zelfs niet voor de lezers van loopkrant.nl.

Henk heeft als trainer met topsportervaring natuurlijk ook een duidelijke visie op trainingskampen. Lopers: ga niet naar Kenia. Nederland is hét trainingsland bij uitstek. Henk zelf heeft hele goede herinneringen aan Texel. Ideaal! Stiekem droomt Henk even weg. Naar de tijd dat hij in recordtempo het strand op Texel met zijn trainingsmaten van weleer onveilig maakte. Voor Henk en Alie blijft een ding van 2007 heb nog lang bij. Iets waar zij beiden terugkijkend op dit jaar weer heel erg trots op zijn 'Alle opstartgroepen' die wij dit jaar hebben gehad. Dit geeft zo'n goed gevoel. Het is zo leuk om te doen. Het plezier van de mensen te zien. Altijd weer. 2008 is voor ons geslaagd als het weer net zo'n mooi jaar wordt met startgroepen als 2007!

Hoofdstuk 5

Running Carla: super moeder!

Carla is haar naam. En zij heeft veel, heel veel lezers aan het beeldscherm weten te binden met haar ups en downs van haar hardloophobby.



Figuur 5.1: Running Carla

De Running Mom van 2007 is en hoe kan het ook anders Carla den Nieuwenhoop uit Veenendaal. In 2006 al liet ze menig looper meeleven in haar dagelijkse beslommeringen. Gelukkig ging ze in 2007 door. Door met lopen

en door met insturen van al haar loopbelevingen. Met titels als 'Hup mama hup' en 'Naakt lopen' staat ze met haar verhaal nog steeds in de hoogste regionen van het loopkrant verhalenarchief. Nog dagelijks worden deze verhalen gespot en zorgt het voor inspiratie aan velen. Vele lopers en loopsters, recreant en topatleet, hangen letterlijk aan haar lippen.

Wat is haar kracht? Puur en ongenueanceerd schrijven over wat lopen betekent in een wereld met poepluiers, play-stations en ruziemakende kids. Wat duidelijk is, is dat deze meid de passie van hardlopen heeft gevonden en nieuw leven heeft ingeblazen. Echter in januari sloeg plots de eerste twijfel toe. Carla stelde zichzelf namelijk de vraag "Ben ik wel geschikt voor hardlopen?". Ze had het eerst op haar heupen en daarna begonnen de knieproblemen. Even een pas op de plaats. Rust. Naar je lichaam luisteren. Slechts twee dagen voor Carla, want ze wilde zo graag. Zo graag genieten van de koetjes in de wei met het ultieme gevoel. Runners High zoals ze het zelf zo vaak benoemt. Tijdens dé Koninginnedagloop te Huissen waren we uiteraard blij. Blij dat we Carla in levende lijve zagen, maar nog blijer omdat ze met startnummer en MP3-speler over de finish kwam stappen. Eindelijk weer hersteld van al dat vervelende blessureleed. Dat verdient ze toch niet?!

Zoals haar bijnaam al doet vermoeden is ze moeder en rent ze. Vooral achter de kinderen aan die in de huiskamer aan het ravotten zijn. Haar zoontje Mathijs zit sinds eind 2006 op atletiek en heeft meerdere malen meegedaan aan crossjes in de omgeving. Dit alles zonder te morren, tenminste zoals een trotse moeder ons meldt. Afgelopen jaar was Carla meerdere malen trots en liet dit ons vooral ook weten. Het blijе snoetje van je jochie. . . dan smelt je toch al snel als sneeuw voor de zon. "Supertrots natuurlijk! Hij heeft heel erg zijn best gedaan en dat vind ik een prima eigenschap. Om het leuk te houden, hebben we toen afgesproken dat hij naar atletiek mocht gaan als hij zin had. Dat is nog een keer of 2 geweest en daarna heb ik 'm er niet meer over gehoord. Jammer natuurlijk, maar dwingen doe ik niet. Des te leuker vond ik het dat hij nog wel samen met mij de duuloop in Lienden wilde doen."

Op goede en kwade dagen stond haar partner altijd aan haar zijde. Maar hoe leg je uit dat je wilt lopen ondanks alle nare randverschijnselen na afloop van een rondje door de wijk? Je bent verslaafd of je bent het niet. Gelukkig heeft Carla regelmatig contact met loopmaatje Eugène Lekatompessy. Ook Eugène heeft Loopkrant dit jaar verstedeld doen staan. Geïnspireerd door Carla stuurt ook hij zijn dagelijkse avonturen de grote digitale wereld in. "Hij is nogal volhardend in het aangeven dat hij graag met me wil lopen, ongeacht of dat nou op een slakkengang is of slechts een half uur (of allebei).

Erg lief, maar ik bewaak m'n grenzen beter sinds het zo slecht met me gaat. Na een paar - niet altijd even succesvolle - loopjes, heb ik me laten verleiden door Eugène om weer samen te gaan lopen. Het ging best lekker en het was weer vertrouwd prettig lopen.”



Figuur 5.2: Running Carla in Huissen

En nu, sinds de zomervakantie, zit ze wederom thuis op de bank vanwege mysterieuze maagklachten. Dit gaat ons aan het hart en niet alleen bij de redactie is dit een herkenbaar gevoel. Waar we in Nederland ook zijn...iedereen vraagt hoe het met Carla is. Kan én gaat ze weer lopen? Als we deze week haar goedbezochte weblog bezoeken pronkt daar hét woord van 2007, voor Carla dan, 'frustratie'. Of zij dit ook zo ziet?

”Tsja, er zijn altijd ergere dingen. Hardnekkige blessures zijn al vervelend genoeg, dat zullen vele medehardlopers ook wel weten. Maar als er dan ook nog eens iets mysterieus opduikt waardoor ik maanden beroerd ben, diverse nare onderzoeken moet ondergaan en zelfs in het ziekenhuis kom te liggen, dan wordt het een andere zaak. Frustrerend voelt het dan als ik na ruim 2 maanden weer langzaam opbouw en alles nog bij het oude blijkt: zowel de opspelende knie als de misselijkheid. Frustrerend is het ook als je na een naar onderzoek in het ziekenhuis te horen krijgt dat het niet duidelijk is waar mijn probleem vandaan komt. Alle hoop die ik had, zag ik in een snelle eindsprint vertrekken. Daar gaat mijn passie.”

Dit zijn krachtige woorden. Knapt onze inspiratiebron? Betekent dit dat we Carla minder vaak in hardloophoutfit zien? Wederom gas terugnemen dat is wat ze zeker zal doen. Luisteren naar het lichaam hoe moeilijk dat in deze periode ook is. Mentaal zwaar. "Ik sta voor een enorm moeilijke beslissing. Het lijkt dat mijn lijf niet positief reageert op de belasting van het hardlopen. Natuurlijk wil ik niet weer in de lappenmand terechtkomen, en verstandelijk gezien is het dus beter om ermee te stoppen. Maar of het me lukt die knop om te zetten? Ik mis die heerlijk lange stukken lopen, daar doe ik het voor. Ik wil ervoor gaan of anders niet, hoe moeilijk dat ook is. Niet meer hardlopen betekent ook niet meer schrijven voor m'n weblog, het clubblad van de atletiekvereniging en voor Loopkrant.nl. Ook dat zal ik dan heel erg gaan missen. Maar, zegt mijn wijze stemmetje, er is nog meer in het leven dan hardlopen, dus ook hier zal ik uiteindelijk overheen komen."

Ook aan Carla stelden we natuurlijk ook de vraag wat haar het meeste is bijgebleven op hardloopgebied. Waar staat ze echt van te kijken? Schijnbaar is dit een moeilijke vraag voor onze Carla. "Op hardloopgebied is mij vooral opgevallen: al die leuke wedstrijden die ik niet heb kunnen lopen. Ik had snode plannen om al internationaal te gaan. In oktober in Engeland de Discovery Run. Op webloggebied vind ik het nog steeds bijzonder dat mensen elkaar steunen, van elkaar leren en ervaringen delen." Het antwoord op het grootste internationale loopsportmoment van 2007 is zeer kenmerkend voor Carla. Namen en daarbijhorende records zeggen haar niet echt veel. "Misschien omdat het te ver van mijn bed is. Ik hou het liever dichterbij huis. Hoor graag van bekenden hoe zij het hebben gedaan. Voor mezelf was mijn grootste loopsportmoment van 2007 de Huissense Stratenloop. Een PR gelopen, de redactie van Loopkrant ontmoet én geen last van misselijkheid gehad naderhand. Terwijl ik toch zo'n beetje op mijn tandvlees over de finish kwam."

De Britse Radcliffe liep dit jaar een fantastische marathonrace. Moeder Paula. En loopt daarnaast hard. Knoerthard! Kijkt Carla hier met een speciaal gevoel naar? "Ik durf het bijna niet te zeggen, maar deze race heb ik niet gezien. Maar het is natuurlijk bewonderenswaardig dat zij het moederschap met topsport weet te combineren. Zelf vind ik het moederschap niet bepaald gemakkelijk met mijn twee jongens die de energie van Duracell weten te overtreffen. Ik vind het mooi om te zien hoe ervaren topsporters over de weg vliegen. Maar ik zie ze niet als inspiratiebron. Ik put alle kracht uit mezelf. Hardlopen moet je tenslotte zelf doen. Ik ben in 2006 gestart met hardlopen en deed dat op momenten dat de kids onder toezicht van papa stonden. Even tijd voor mezelf, even geen gekrijs, geruzie of politieagentje spelen."

Tot slot dé vraag aan Carla. Wat is haar tip aan de vele recreanten en topatleten. Wat moeten ze doen in 2008 of juist vooral niet doen aankomend sportjaar? "Bewaak je grenzen en luister naar je lichaam. Je mag best even op je tandvlees lopen om dat mooie PR neer te zetten of om die pittige training te doen, maar ga niet te ver."

Ook voor 2008 zal Carla onze heldin blijven. Of ze nu loopt of niet. We wachten het af en zullen voor haar duimen. Ze geeft menig sporter het gevoel van plezier en doorzettingsvermogen terug. Wij plaatsen haar in ieder geval in de lijst met bekende inspirerende namen als Lornah en Paula.

Hoofdstuk 6

Titus Mulder:dè loopvirusverspreider van Oost Nederland

Titus Mulder is professioneel loopvirusverspreider van Oost-Nederland. Heel veel recreanten toppers in het Oosten van Nederland hebben hun eerste stappen gezet onder de bezielende leiding van deze sympathieke motivator. Maar het bijzondere is: de vele lopers die onder Titus zijn gestart blijven lopen. Veel bewondering dus voor deze man die zelf toch altijd weer verrast is door de bewondering van anderen.

Dit blijkt al snel als we hem aantreffen in de sportkantine. Een sportman van iets oudere leeftijd wordt door Titus in een nieuw jasje gestoken. De man kan er niet over uit dat ook hij met zo'n snel jackie de straat op kan én mag. Dat na al die jaren loopsport. Op de vraag wie de man in kwestie nu eigenlijk is verschijnt eerst een klein lachje en dan de bekende breedlachse smile op het gezicht van Mulder. 'Tsjja ...' Dat is het enige wat er nog uitkomt. Het doet er allemaal niet toe. Belangrijk voor hem is dat hij lopers plezier in het lopen kan geven. Bewustwording in de loopsport creëren zoals hij het zelf graag noemt.

Al snel slaat het gesprek over op zijn loopgroep die volgens hem dit jaar stabiliteit heeft gevonden. "We zijn met z'n allen gegroeid. Zo'n tweehondervijftig lopers en loopsters uit Apeldoorn en sinds de zomer ook uit Twello. We trainen dan op het mooie Bussloo." Meerdere keren in de week stroomt een grote groep recreantlopers tezamen om samen met Titus en Chester op pad te mogen. Chester is de trouwste hulptrainer van Nederland. Deze viervoeter laat aan beginners namelijk direct zien wat lopen met plezier betekent. Ook deze zaterdagochtend mag dé loopgroepmascotte Chester meedragen door de Apeldoornse modder. Bij terugkomst is het

standaard nog wat koffieleuten aan de bar. Voor Chester wordt door de kantine dames direct standaard een bak met water klaargezet. Daarna nestelt deze vrolijke sportvriend zich tussen de benen van zijn baasje. Al vanaf het begin van loopgroep, ergens begin van deze eeuw, is de golden retriever Chester de vaste vriend van de loopgroep. Titus Mulder staat dus bekend als looptrainer en de echte dierenvriend.



Figuur 6.1: Titus Mulder

Het gesprek met Titus Mulder gaat verder over inspiratie. Hoe kan iemand na vele jaren nog steeds dagelijks mensen warm maken voor het lopen en bij lopers de motivatie erin houden? ” Niet alleen de loopgroep is gegroeid, maar ook ik. Als ik naar mezelf kijk de afgelopen maanden. Ik heb geleerd vertrouwen te hebben in anderen. Loslaten van dingen en zaken kunnen overdragen aan anderen. Een hele omschakeling voor mij en mijn omgeving. Ik ben wat minder scherp geworden. Eerst denken dan doen in plaats van doen en dan pas denken. Deze morgen nog bedacht ik me dat de facturen van de loopgroep de deur uitgaan. Vorig jaar had ik me daar enorm druk om gemaakt en had ik elke factuurtje persoonlijk willen zien. Nu heb ik iets van waarom zou ik dat willen?”

Mulder ziet er duidelijk rustig uit. Hij heeft als loopgroeptrainer zijn kracht gevonden en kent zijn grenzen nu beter. Dit jaar nog heeft hij als

try-out een cursus 'sportief wandelen' opgezet. Het animo was zeer zeker aardig te noemen. Lopen en verantwoord dieten: een ideale combinatie. Met extra belofte dat als je na 12 weken meer dan tien kilo zou afvallen je korting zou ontvangen. Op de vraag of dat nog is gelukt wordt er lichtelijk gegreinsd aan de tafel. "Alle deelnemers zijn gemiddeld zeven kilo afgevallen." Om dit te vieren en tevens als afsluiter hebben we dit gevierd met een etentje. Plezier hebben, mensen hun dagritme laten aanpassen en mensen bewust maken waar ze mee bezig zijn is leuk om te doen. Titus glimlacht. Een vervolg zit er niet in. Geen exotische alternatieven meer. Puur richten op de kern. Lopen. En niets anders.

Sinds kort volgt Titus de opleiding topsportcoach en hoopt dat hij deze in het loop van 2008 echt kan gaan afronden. Het verschil tussen recreanten trainen en een topsporter begeleiden is dat je een recreant alleen tijdens de training motiveert en stimuleert terwijl een topsporter zoals bijvoorbeeld Ilse Pol 24-uur begeleiding nodig heeft. Ilse weet wat ze wil. Ze wil naar Londen en ik weet ook zeker dat dat met haar insteek gaat lukken. De belangrijkste taak voor een coach is om het hele proces van nu tot aan de spelen in 2012 te gaan doornemen. Een griepje of lichte blessure in 2008 betekent niet dat je Londen vaarwel kunt zeggen. Ilse raakte voorheen wel eens in paniek door iets kleins. Iets onbenulligs. Mentaal sterk bezig zijn wordt het motto voor de komende jaren.

Het mooiste sportmoment van Titus van afgelopen jaar is de come-back van Radcliffe op de marathon. Van kop-af-aan sleuren en de kop niet gek laten maken. Prachtig! Terugkomen van een zwangerschap en dan mentaal zo sterk lopen. Ze is voor vele vrouwen een voorbeeld. Vele lopers roepen al snel dat Keniaanse loopsters het voorbeeld rolmodel zijn voor de loopsport. 'Ik zie dat toch heel anders.'

Mulder is een nuchtere loper met een licht accent als hij een lolletje met je maakt. Als hij kijkt naar het mooiste moment van 2007 die hij samen met zijn pupil Ilse Pol heeft meegemaakt dan komt 'de zevenheuvelenloop' vlot over de lippen. Tijdens de Warandeloop was die meid al sterk. Ik zag dat koppie. Met een strakke blik in haar ogen keek ze in Nijmegen naar Lornah en ik zag haar denken. Ik ga je komend jaar pakken! Dat is hét mentale omslagpunt geweest voor haar. Niet meer bang voor de snelle tijden van Selma Borst of Daphne Panhuizen. Nee, gaan voor de hoofdprijs. Tsja, nu is dat gat nog erg groot tussen Lornah en Ilse, maar als je mentaal nu al op dat niveau zit dan zie ik haar boven haarzelf uitstijgen in 2008. Voor mij een taak om haar daarin te blijven stimuleren en waar nodig in te laten houden. Beiden zijn we zeer nuchter hierin... maar dat is ook onze kracht. Hard trainen, maar ook veel rust nemen. Heel veel rust nemen.

Als echt clubmens ziet Titus met lede ogen aan dat wat hij al jaren wil bereiken niet gaat lukken. "Ik zie in heel Nederland veel kleine aparte groepen ontstaan wat pijn doet aan m'n hart. Waarom niet samen lopen? Ook hier in de regio heb ik het vele malen geprobeerd. Ik merk echter nu dat het me veel energie heeft gekost en nauwelijks wat heeft opgeleverd. Ook dit zal ik in 2008 moeten loslaten en me slechts concentreren op de kern ... een moeilijk mentaal proces."



Figuur 6.2: Titus Mulder houdt zich vast.

Loopkrant zal loopkrant niet zijn als we ook niet van Titus de tip voor alle lopers voor komend jaar willen horen. Zeker van de man die niet alleen veel andere tot lopen beweegt, maar ook altijd zelf nog zijn meters **maakt**. Hier heeft hij echter niet direct een antwoord op. Maar na een dag nadenken verschijnt er een schitterend antwoord van Titus in onze mailbox.

"Een recreant moet het woord recreant letterlijk nemen! Dat recreëren betekent: genieten van het hardlopen, genieten van de omgeving, genieten van het feit dat je kunt en mag hardlopen! Ik zie teveel recreanten die doordraven en het hardlopen een te grote plaats geven in hun leven. Dat lijdt tot allerlei problemen: Fysiek, en in sociaal opzicht, als persoon ..."

Hoofdstuk 7

Eugène Lekatompessy: Met volle teugen genieten!

Eugène heeft iedere lezer van loopkrant dit jaar verrast. Van absolute beginner is hij inmiddels opgeklommen naar een echte loper. Doet zelfs mee aan wedstrijden. En het leukste is: Eugène heeft ons lezers van loopkrant continue op de hoogte gehouden van de belevenissen in de strijd met zichzelf zoals iedere starter die ooit heeft gekend. In het jaaroverzichtboek 2007 kijken wij dus met een van de gezichten van loopkrant 2007 terug en vooruit.



Figuur 7.1: Eugène Lekatompessy.

Idolen. Iedere fervente loper heeft een idool in de hardloopwereld. Een sporter waar je tegenop kijkt en waar je inspiratie uit haalt. Ook voor Eugène Lekatompeppy uit Ede bestaat er een persoonlijkheid die hem ertoe heeft aangezet om vooral te gaan sporten, te blijven sporten en hier tevens over te gaan schrijven: Carla van Nieuwenhoop uit Veenendaal is de 'lady of running'. Jawel, Carla die haar loopervaringen deelde met Nederland via Loopkrant.nl. En toen Eugène dat las En wie wil zijn idool nou niet ontmoeten: gelukkig reageerde Carla in maart dit jaar spontaan op het aanbod om hem tijdens de eerste clinicavond van het Gelders Looppaspoort te ontmoeten en tevens een fotootje te schieten.

Maanden later kijken we samen met Lekatompeppy terug op dit bewogen jaar. Een jaar waar bewegen dus centraal is gaan staan. Ondertussen is hij onbewust, net als loopkameraad Carla, ook een inspiratiebron geworden voor vele recreanten die net als Eugène fanatieke loopvaders zijn. Hoeveel recreanten lopen er dit jaar niet met een knalgeel trainingsjack, hét jack waarmee Eugène beroemd mee is geworden? Puur toeval? We laten de waarheid in het midden. Voor Eugène is iedere loper een topper. Floppers bestaan voor hem niet en dat siert hem.

Eugène is geen lid van een hardloopvereniging. Hij dopt zijn eigen boontjes. Hij loopt ook niet voor de snelheid, maar puur voor de lol. Heel soms meet hij zichzelf aan anderen, maar ook dan stopt hij zijn MP3-speler in zijn oren en gaat het verstand op nul. In oktober van dit jaar troffen we Eugène aan bij de finish van de Hoge **Veluweloop** waar hij er net tien kilometer op had zitten. Aldaar werd hij spontaan ontvangen door dochter Caitlin. "Het frappante op hardloopgebied waar ik van sta te kijken is de deelname van mijn dochter Caitlin aan de Moeffieloop tijdens de Hoge Veluweloop. Wat was ik trots." Weken ervoor konden we al op zijn weblog lezen dat het ging gebeuren. Samen trainen met je dochter, en lezen hoe mooi dat is. Als warming-up in Hoenderloo niet dat oersaaie gedoe. Nee, superpapa werd zelfs overgehaald om vooral te 'jumpen'. Heel de wereld heeft kunnen zien dat ook daar een talent in het verschiet ligt.

Na de kennismaking met Carla en het vele webloggen zijn beiden vertrouwde loopmaatjes geworden waar wij als loopkrant de aanleiding van zijn geweest. Naar het schijnt. "Mijn hardloopwereldje wordt steeds groter en groter en dat is hardstikke leuk. Door af en toe deel te nemen aan een prestatie-loop en door het webloggen kom ik in contact met andere lopers. Ik heb veel ontzag en respect gekregen voor de hardloop- en atletieksport. Nu weet ik hoeveel trainingsarbeid je moet verrichten om de eindstreep te bereiken. Welke afstand dan ook, iedere hardloper vult zijn bezigheden op zijn of haar wijze. Je moet het allemaal zelf doen! Je kunt je niet verschui-

len achter een ander teamlid. Deze prestatie lever je helemaal zelf. Dat is pure sport in optima forma. Helaas is Carla al een tijdje aan het tobben en hebben we al weer een lange tijd niet meer samen gelopen. Ik hoop dat 2008 een beter loopjaar wordt voor Carla.”

Nonchalant attenderen we Eugène op zijn inmiddels verworven ZBLL status (Zeer Bekende Loopkrant Loper). Of hij hier iets van merkt in het dagelijkse leven? ”Ha,ha, hier merk ik niks van. En als dat zo is voel ik me vereerd. Zelf heb ik ook wat lopers die ik bewonder en die een voorbeeld voor me zijn. Naast Carla natuurlijk niet te vergeten mijn buurman Ab. Ab is een loper met veel enthousiaste verhalen. En eerlijk toegegeven, hij is de man geweest die Eugène uit de volleybalzaal heeft getrokken. Op naar buiten! Genieten van de omgeving en de extra zuurstof. Voor 2008 probeert Ab lopers in zijn nabijheid wederom een stap voorwaarts te laten nemen. New York, de marathon onder de marathons staat op de planning. Wie kan hij zo gek krijgen om samen met hem dit ultieme gevoel te creëren?” Met wie kan hij hier jaren later nog steeds over babbelen? Tsja, wie kom je als eerste tegen op weg naar je werk? Juist ja, je buurman. Helaas voor Ab, New York is volgens Eugène nog iets te veel van het goede. ”De marathon . . . deze afstand is voor mij nog te hoog gegrepen. Ik focus me eerst op de halve marathon in maart tijdens de City Pier City! De tijd is niet zo belangrijk maar stiekem hoop ik op een tijd van 2.20. In elk geval wil ik onder de tijdslimiet van 2.30 u lopen en dat moet zeker lukken.”

Sinds begin november heeft Eugène het drukker dan ooit en lezen we op zijn persoonlijke weblog dan ook de meest schrikbarende woorden hiervoor ’druk, druk, druk . . .”Op dit moment lekker aan het genieten van mijn gezin. Sinterklaas gevierd en straks komt Santa ook nog bij ons langs. Als voorbereiding voor de CPC ben ik nu eenmaal in de week meer van huis. Drie keer in de week als je alles bij elkaar optelt. Het vergt wat meer tijd en daardoor steek ik wat minder tijd in het bloggen.” Als vader met drukke kids lijkt het al snel druk genoeg. Hoe dan nog tijd kunnen vinden voor zoveel trainingen en in de avonden hardloopverhalen en digitaal contacten onderhouden? Wat is het geheim van deze superpapa? ”Als mijn vrouw er niet is loopt alles in het honderd, want zij doet praktisch het hele huishouden. In de avonduurtjes, als de kinderen al op bed liggen, loop ik mijn korte duurlopen. Op zondagochtend trek ik de hardloopschoenen aan voor de lange duurloop.”

De omschakeling van volleyballer naar echte hardloper dat kenmerkt Eugène. Nu hij zich tot de lopers mag én kan scharen worden natuurlijk ook de internationale prestaties gevolgd. Hoe kijkt hij bijvoorbeeld naar een loper als Haile Gebrselassie, in het dagelijkse leven ook een superpapa. ”Helaas



Figuur 7.2: Eugène Lekatompeppy bij Hoge VeluweLoop 2007.

heb ik de marathonrace van Haile in Berlijn niet gezien, maar ik kijk sinds ik loop met andere ogen naar de hardloopsport. Ik heb heel veel respect en ontzag gekregen voor deze sport en heb nu een beeld gekregen wat een wedstrijd- en prestatie-loop met zich meebrengt. Hét sportmoment van 2007 vind ik de overwinning van Paula Radcliff tijdens de marathon van New York. Een superprestatie.”

Loopkrant zou loopkrant niet zijn als we deze relaxte loper ook niet het geheim van het Loopplezier van Eugène proberen te ontfrutselen. Want wat is nu eigenlijk het geheim van deze vrolijke loper uit Ede? Wat moeten lopers vooral NIET doen aankomend jaar. ”Allereerst laat ik heel duidelijk zijn, ik heb ook niet alle wijsheid in pacht. Maar wat ik je wel wil meegeven is: doe het vooral rustig aan als je voor het eerst begint met hardlopen. Loop met een loopschema om zo efficiënt mogelijk te trainen en zorg dat je goede hardloepschoenen hebt. En het allerbelangrijkste is: *GENIET !!*”

Hoofdstuk 8

Wim van de Griendt en het waarom van motivatie

Hij is het gezicht van Start2Run. Tenminste in de regio Vught en 's-Hertogenbosch. Wie vanaf nul is begonnen kent Wim van de Griendt. Nog steeds staat hij versteld van het feit dat mensen hem op straat uitbundig begroeten. Hoeveel impact hij heeft op een klein mensenleven beseft hij blijkbaar niet. Sportpark de Koepel is dé vaste stek van Wim. In zwaar verkleurd groen trainingsjack weliswaar, want de was is niet 1-2-3 aan hem besteed. Zijn kracht zit in het motiveren van lopers.

Meerdere malen per dag is hij op pad met beginnende lopers en geeft hij bedrijfsondersteuning. Eerder dit jaar deed Wim de redactie al een aanbod om vooral eens op de zaterdagochtend bij de groep aan te sluiten. Natuurlijk slaan we dit liefdevol gebaar niet af. Zo gezegd, zo gedaan. Het werd maar eens tijd om deze man in het Brabantse land op te zoeken. Aangekomen bij het clubhuis van Prins Hendrik is het nog stil. Heel stil zelfs. Zijn ze al weg of hebben ze zich verstopt? Verstopt voor de man die overloopt van energie? Het tegendeel blijkt als enkele minuten later de hele kantine volloopt met enthousiastelingen. Lopers van het eerste uur, zoals Frans van Dun, weet zijn weg exact te vinden. Eerst het jackje over dé stoel hangen waar na afloop van de training nog lang wordt nagekeuveld. Plekje vooraf reserveren schijnt strikt noodzakelijk te zijn ...

Dan is het met de rust gedaan en verschijnt Wim is ons vizier. Snel telt hij de koppies om hem heen en beseft dat het een grote groep is vanavond. Gelukkig staat hij er niet alleen voor. Dan rent hij weg. Waarheen? Geen idee! In eenzelfde spurt keert hij weer terug en springt met volle overtuiging bovenop één van de vele tafels. "Ik ben er weer!" Wim is duidelijk aanwezig, maar is zeker niet de vrolijke clown blijkt even later als we op pad zijn met z'n allen. "Iedereen krijgt van mij persoonlijke aandacht. Ik wissel



Figuur 8.1: Wim loopt Ekiden.(bron website de dido's)

voortdurend van plek en praat zo gedurende de hele avond met iedereen. Ik luister vooral... en dat met de muts over de oren. Deze groep heb ik in de eerste traject van Start2Run begeleidt en ik ben voor hen dan ook een bekend gezicht. Vandaar ook dat ik nú meeloop. Voorheen heb ik vaak genoeg gezien dat de overstap naar een volgende groep hapert. Lopers haken af en dat is zo zonde. De groep waar we nu tussen lopen heeft kwaliteit en dat komt slechts door motivatie, inspiratie en sociaal bezig zijn. Dit is een hele sociale groep en dat zorgt ervoor dat het goed en makkelijk gaat.”

Ondertussen zit het eerste stuk inlopen erop en begint de warming-up. Tijd voor Wim om iedereen nogmaals te feliciteren met de gelopen afstand van vorige keer. Tevens wordt de aandacht gevestigd op de aankomende kangoeroeloop tijdens tweede kerstdag. Ruim zeven kilometer staat dan op de planning. Samen lopen met z'n allen is daarbij cruciaal. ”Vaak genoeg gaat een recreant bij de start te hard weg en dan wordt het lastig op het laatste stuk. Tegen één van mijn loopsters heb ik dit nu al wel vier keer gezegd. Meid je gaat te hard, straks moet je weer wandelen. En ja hoor. Tegen het einde zie ik ze wandelen. Verzuring zegt ze. Een woord als verzuring hoort niet bij een beginnende loopster. Dit betekent slechts dat je te hard van stapel bent gelopen. De les voor een beginner. Ik vind het persoonlijk niet erg, want ik blijf er wel bij lopen. Nu, eindelijk, schijnt het aan te slaan.

Ik ben dan ook benieuwd of ze dinsdag tijdens de Kangoeroeloop achter me kan blijven.”

Geduld hebben is een schone zaak. Niet alleen voor toppers, maar zeker ook voor de beginnende recreant. En dat is moeilijk en vaak ook heel erg moeilijk. Ook Wim moet voorlopig geduld hebben. Wachten tot zijn knie- blessure over is. Maar wachten komt niet in het woordenboek van 'Van de Griendt' voor. Normaliter loopt hij naast de vele trainersuurtjes ook nog voor zichzelf. Samen met de Dido's zoals hij zichzelf dan durft te noemen. Nu dit niet gaat heeft hij energie over. Het vreet aan hem, maar hij geeft de hoop niet op. Een spannend mentaal spel.



Figuur 8.2: StartToRun.

”Belangrijk op zo’n avond als deze is de groep bij elkaar houden. Ik ben nog nooit iemand verloren en dat kan ik niet van alle trainers zeggen.” Blijkbaar weten beide heren iets wat wij niet weten en dat maakt ons extra nieuwsgierig. We vragen door, maar Wim houdt wijselijk z’n mond. En dat is de eerste keer deze avond. Met een greins en een knipoog naar zijn mede-trainer vervolgt hij het gesprek met ons. ”Leuk om te zien dat ze vanavond, door de afwisseling die wij geven, niet eens door hebben dat ze alweer ruim acht kilometer hebben gelopen.” Klopt, ook ik heb mij onbewust laten gaan. Ondanks veel gezocht bij de kreet 'coopertest' is iedereen er voorgegaan deze

donkere avond. Geen Bosch kwartiertje, maar Vughts kwartiertje en dat scheelt toch als snel een paar minuten draven door het donker. Je voelt je meteen thuis in dit team. Want dat is het: een team! Loop je achteraan dan word er niet getwijfeld, je wordt nog voor het einde van de straat alweer opgehaald en naar voren geduwd. Iedereen heeft het recht om zo nu en dan vooraan te lopen. Samen uit, samen thuis.

Teruggekomen bij de atletiekbaan is de kantine overvol. Met de geur van koffie, cake en appelgebak verlaat ik dit gemoedelijke clubhuis met volop Brabantse gezelligheid. Wat is je mooiste sportmoment van 2007 en wat gaat er nog op hardlooplegebied gebeuren in 2008? Dit zijn vragen waar we niet meer aan toekomen. De koek is op. Een tip die Wim nog wel wil meegeven is dat je als coach iedere loper persoonlijke aandacht moet geven en dat je elkaar zo het beste kunt motiveren. Haal het beste uit jezelf en elkaar. Als trainer ben ik slechts een hulpmiddel die je kunt inschakelen. Lach en heb plezier!

Hoofdstuk 9

Spelen met de loopwetten: marathonnen met Ruud Kok

Lopen moet je niet te veel over lullen. Maar gewoon doen. Hij zal het niet zelf zo zeggen, maar verbaasd is Ruud wel dat wij benieuwd zijn naar zijn loopervaringen van dit jaar. Ruud Kok is een bijzondere loper. Slechts 6 jaar aan het hardlopen. En nu al 60 marathons gelopen. Deze jonge adonis van net 51 jaar heeft dit jaar werkelijk al zijn loopvrienden versteld laten staan. Vooral door zijn onmenselijke herstelvermogen na supersnelle marathons.



Figuur 9.1: Ruud Kok met 'sponsor' tenue

Zelf zeggen dat hij goed is zal hij niet doen. Ook het woord 'trots' neemt hij niet in de mond. Ruud kiest zijn woorden zorgvuldig. Wil niemand voor het hoofd stoten. Maar 2007 was wel het succesjaar voor Ruud Kok. Op loopgebied, maar Ruud voegt direct toe dat 2007 een succesvol jaar was op alle fronten. Want hij is zielsgelukkig hoe het met zijn vrouw, kinderen en hemzelf dit jaar allemaal is gegaan. Blij en wellicht toch ook een beetje trots op alles wat zijn dierbaren dit jaar ook hebben bereikt.

Wedstrijden lopen is leuk. Ruud aarzelt geen moment. Heel leuk. Startnummers zijn voor Ruud vele malen belangrijker dan een medaille. Het metaal verdwijnt snel bij thuiskomst. Maar startnummers worden zeer zorgvuldig bewaard. Ruud heeft voor 'ons' zijn jaarboek meegenomen. We staan werkelijk perplex. Een dikke ordner vol met insteekhozen. Wel tien centimeter dik. Per insteekhoes zit alles van een wedstrijd. De folder met aankondiging. Het startnummer, foto's, uitslagenlijsten, soms zelfs een krantenartikel, maar zelfs ook de enveloppen waarmee de wedstrijdbescheiden naar Ruud zijn opgestuurd. Van alle voorgaande jaren heeft Ruud dus ook zo'n map thuis. Nog verrassender vinden wij de 2008 map die Ruud ook heeft meegenomen.

Was 2007 in alle opzichten een fantastisch loopjaar. Voor 2008 staat er iets heel bijzonders op het loopmenu. De Trans Alpine Run staat op het programma. Eind 2008 wil Ruud terug kijken op een geslaagde loopexpeditie naar dit superevenement. Deze loop is meer dan 300 kilometer. In 8 dagen tijd! Ruud is nu nog bezig om loopvrienden die mee durven op deze reis bij elkaar te krijgen. Want hoe meer zielen, hoe meer vreugd. Naast dit 'wedstrijdje' kent 2008 voor Ruud natuurlijk ook gewone marathons en gewone extreme tochten. Zo staat op het programma voor 2008: Rotterdam, Egmond, Diever maar ook de 'gewone' Swiss Alpine Marathon in Davos wil Ruud in 2008 meenemen in zijn programma. Gezien de voortvarendheid waarmee Ruud plannen maakt voor wedstrijden gaat dit zeker allemaal goedkomen.

Ondanks alle PR's die Ruud dit jaar heeft gelopen denkt Ruud niet dat het de PR's zijn die het loopjaar 2007 succesvol hebben gemaakt. Natuurlijk dit jaar heeft hij 13 marathons gelopen en de 60 kilometer om Texel goed doorstaan, maar het is het gevoel. Het plezier dat lopen geeft. Iedere keer weer. Ruud twijfelt. Lopen is nu een verrijking van zijn leven. Hij kan nu niet meer zonder. Kan zich nu eigenlijk geen leven meer voorstellen zonder lopen. Maar het vreemde is: toen Ruud nog niet aan hardlopen deed had hij ook een fantastisch leven. Ruud wil benadrukken dat hij zich door lopen goed voelt, maar wil geen misverstanden. Voor hem is het lopen nu een verrijking, maar ook zonder lopen kan je gewoon een fantastisch leven

leiden. Maar nu na ruim 6 jaar lopen wil Ruud niet meer terug. Ruud wil nu ook lid worden. Van dé club. Misschien stiekum wel erelid. Ruud wil nu binnen 3 jaar de 100 marathons halen.

Door de vele marathons en de supersnelle tijden die Ruud dit jaar laat zien willen wij toch nog wat meer weten over het geheim van het fenomeen Ruud Kok. Hoe gaat Ruud een wedstrijd in? 'Iedere wedstrijd is fantastisch. Iedere keer weer die adrenalinestoot.' Dit jaar heeft Ruud zijn PR's op de 800, 1500, 3000m tot en met de marathon verbeterd. Maar met dit jaar een tijd van ruim onder de 3 uur (2.58) wil Ruud volgend jaar toch meer. Kijken hoeveel rek er eigenlijk nog inzit. Ieder jaar gaat verrassend toch alles nog steeds beter en makkelijker. Wanneer herstel na een marathon ter sprake komt geeft Ruud aan dat het herstellen steeds sneller gaat. Op zondag gelopen betekent nu vaak op dinsdag al weer klaar om weer lekker te kunnen trainen.

Een bijzondere plek in het leven van deze nuchtere loper is weggelegd voor het thuisfront. Wij vragen ons hardop af of er nog een thuisleven is met zo'n loophobby. Het thuisfront staat volledig achter Ruud. Gelukkig. Anders zou hij het ook niet kunnen. Zo veel lopen. Misschien ook wel gewoon niet doen. Het lopen gaat dan ook niet ten koste van alles. Er moet tijd zijn en blijven voor het gezin. Natuurlijk vindt vrouwlief het soms jammer als Ruud weer een weekend weg is. Maar vaak gaan ze samen. Hij loopt, zij kijkt. En zeker de buitenlandse marathons vindt ze natuurlijk fantastisch leuk ...

Wanneer we Ruud vragen naar het moment van 2007 waar hij twintig jaar later nog op terug kijkt, twijfelt Ruud geen moment. Athene marathon 2007. Dit was zo leuk. Fantastisch leuk. Dit was samen met vele loopvrienden van zijn vereniging en deze ervaring zal Ruud niet snel meer vergeten. Maar ook Parijs was mooi dit jaar voegt Ruud snel nog toe. Maar Athene was toch wel het absolute loopplezier hoogtepunt van het jaar. Wanneer we vragen wat Ruud volgt en onthoud van de internationale atletiekprestaties van dit jaar blijft het een beetje stil. 'Eigenlijk volg ik het niet zo.' Ruud vindt het vele malen leuker om zelf met zijn loopvrienden te lopen. Soms ziet hij wel een tijd. Van iemand die ook in Berlijn loopt bijvoorbeeld. En ja het is eigenlijk onvoorstelbaar dat er dus mensen zijn die op zo'n parcours bijna een uur sneller lopen. Ongelofelijk.

Het jaar 2007 was voor Ruud Kok een fantastisch jaar. In alle opzichten. Sportief en privé, Als hij het jaar over mag doen zou hij alles exact hetzelfde doen. Geen twijfel mogelijk. We vragen Ruud naar zijn tip voor 'ons' medelopers voor volgend jaar. Wat moeten we niet meer doen? Of wat moeten we nu juist wel doen in 2008. Om met nog meer plezier te gaan

lopen. Er valt een lange stilte. Ruud durft niet echt een tip te geven. Wel heeft Ruud een stille wens. Een stille wens voor iedere loper voor volgend jaar. Lopers ga in 2008 lekker lopen. Stop al je energie in lopen en niet in allerlei randverschijnselen rondom het lopen. Samen lopen, samen genieten van lopen. Dat maakt dat we in 2008 het lopen nog leuker gaan maken ...



Figuur 9.2: Ruud Kok, met geconcentreerde blik tijdens hardloop 4-daagse.

Deel II

De historische loopmomenten van 2007

Internationaal was 2007 een loopjaar om niet snel te vergeten. Wereldrecords, Nederlandserecords, nieuwe internationale sterren en goud voor Nederland op internationale kampioenschappen. Bij het op een rij zetten van de koude feiten van 2007 is de eindconclusie dan ook: het kon echt niet beter. Niet voor de internationale atletiek, niet voor de Nederlandse atletiek en zeker niet voor de Nederlandse loper die 52 weken lang wederom ieder weekend werd getraceerd op een oneindig keus aan wedstrijden in eigen land. Qua organisatie staan de wedstrijden in Nederland als een huis.

Bij het maken van een jaaroverzicht moet er gekozen worden. We hebben dan ook die historische momenten van 2007 in dit deel van het E-boek bij elkaar gezet waarvan wij denken dat ze ook na 10 jaar nog voor iedere loper tot de verbeelding zullen spreken. Maar ook hebben wij een stukje 'hollands' glorie aan het overzicht toegevoegd wat typerend is voor wedstrijdlopen voor recreanten in Nederland. En ja, hopelijk kunnen wij in 2017 weer exact een zelfde verhaal over dezelfde loop neerzetten.

Hoofdstuk 10

Snel, sneller, snelst: kan het nog sneller?

Er is een atleet die begin 2007 al heel snel iedereen op scherp wist te zetten: Sammy Wanjiru!

Het is bijna niet te geloven. Winst op 9 februari 2007 door Sammy Wanjiru in 58:53. Op een halve marathon welteverstaan. Een droomtijd, nog nooit door een mens op deze afstand gelopen...dus goed voor het huidige wereldrecord! Niemand, zelfs niet hardloopkoning Haile Gebrselassie heeft ooit sneller gelopen op deze prachtige afstand. Gedenkwaardige atletiekhistorie begin februari 2007.

Ver weg van sneeuw en kou liet Sammy voor de tweede keer de mondiale atletiekwereld versteld te doen staan. Zijn record is terug...bij hem. Het zat hem blijkbaar toch niet lekker. Zijn vorige toptijd op de halve marathon, ook goed voor een wereldrecord, werd neergezet in ons land. En wel op het snelle asfalt van Rotterdam. In september 2005 liep hij een rappe 59:16. Lang genieten kon de toen nog junior niet van dit wereldrecord. Haile klokte in januari 2006 al een tijd van 58.55, maar nu eindelijk een jaar later is het record terug bij Sammy.

Niet gelopen in de warmte van Arizona, maar in de warmte van de Verenigde Arabische Emiraten. De tussentijden van Sammy zijn ongelooflijk. Zo snel dat we het ook hier nog maar eens gaan proberen: de tussentijden bij iedere meting op vijf kilometer waren: 13:27, 14:20, 13:42 en 14:21. Een ongelooflijke eindsprint liet uiteindelijk de droomtijd en wereldrecord-tijd zien van 58.53 minuten. Verschikkelijk snel. Iedereen die zelf wel eens een halve marathon, tien kilometer of vijf kilometer heeft geprobeerd zal vol bewondering stilstaan bij dit soort tijden.

50HOOFDSTUK 10. SNEL, SNELLER, SNELST: KAN HET NOG SNELLER?



Figuur 10.1: Snel, Sneller , Snelst. (Brussel 2006)

Doordat hij bijna tot het eind werd opgejaagd door concurrenten ging Sammy naar eigen zeggen naar de winst met deze tijd. Heel rijk is hij (nog) niet geworden van alweer zijn tweede wereldrecord. Een magere \$20.000. Stiekem hoop je als atletiek liefhebber dat iedereen die zo hard loopt met meer prijzengeld naar huis gaat dan een tennisser die na de tweede ronde van een toernooi naar huis mag.

Heel stiekem wil iedere loper natuurlijk iets van de magische snelheid van Sammy Wanjiru. 58.53: laag vliegen op een halve marathon. De grenzen worden continue verlegd. Tijden liegen nooit.

Hoofdstuk 11

NK Cross 2007: de modder in!

Het weekend van 24 en 25 februari 2007 was het weekend waar atleten met net iets meer belangstelling dan normaal het weerbericht in de gaten hielden. Zonnig, droog, warm, koud of toch gewoon héél koud en nat. Een ding was zeker: het was meer dan nat en dat bracht het beest in de echte crossliefhebber naar boven. NK-Cross!



Figuur 11.1: Start NK Cross Senioren

Na het tijdperk Tonnie Dirks zit de Nederlandse atletiek nog midden in de Maasse-periode. Dit betekent dat het bij een NK Cross nooit echt spannend is. Kamiel Maasse wint. Enige vraag die nog open staat is met hoeveel minuten voorsprong op de rest van hardlopend Nederland. Echter met de overgang van het Nederlands grootste looptalent allertijden, Gert-Jan Liefers, naar de lange afstand kon het tijdperk Maasse op de cross wel eens voltooid verleden tijd zijn. Echter het toeval, pech of geluk voor sommigen wilde dat dit jaar noch Kamiel Maase noch Gert-Jan Liefers aan de start stonden voor de strijd om het goud op het NK Cross.



Figuur 11.2: Cross Michel Butter

Sinds lange tijd dus eens een open strijd waarbij verschillende namen als kanshebber werden genoemd: Sander Schutgens, Patrick Stitzinger (de crossspecialist pur sang), maar ook Gerwin van den Hurk van Prins Hendrik uit Vught kon wel eens voor een verrassing gaan zorgen. Met jongens als Khalid Choukoud en ook Michel Butter kon het wel eens extra spannend gaan worden. En spannend werd het in de mannenrace over ruim tien kilometer door de modder.

Dankzij extra veel regen was het parcours op Landgoed De Dorskamp op de Wageningse Berg extra zwaar geworden. Na een snelle start van Khalid werd direct duidelijk dat hij afwachten niet als tactiek had gekozen. Hard weg en zien we er durft te volgen. Na twee rondes bleek echter al dat de

kracht bij Khalid op was. Michel Butter echter zag zijn kans schoon en legde zijn tempo op aan iedereen die volgen wilde. Voor velen was dit echter net een versnelling te hoog.

Alleen Sander Schutgens weigerde zich neer te leggen bij Butter als sterkste man van de dag. Tot aan het eind werd er door Sander gevochten om nog bij Michel Butter in de buurt te komen. Echter zijn poging om zijn tien jaar jongere concurrent alsnog te verslaan kwam te laat. Of anders gesteld: werd perfect door Butter ingeschat waardoor Michel Butter uiteindelijk de laatste twintig meter van de race rustig op de finish af kon lopen. Waar hij vervolgens in de armen van familie en trainer werd opgevangen.



Figuur 11.3: Herzog in actie op NK Cross 2007.

Bij de dames lange cross was de strijd ook lang spannend. Een titanenstrijd tussen Adrinne Herzog en Selma Borst. Met uiteindelijk een net iets sterkere Adriëne die duidelijk liet zien dat zij in Nederland de sterkste vrouw op de cross is. Na deze twee dames werd Andrea Deelstra met afstand derde op de 6700 meter lange cross voor dames. Natuurlijk werd Lornah Kiplagat gemist op de Wageningse berg, maar gezien de voorsprong van Adrinne en Selma op de rest van het veld was het voor Lornah een solrace geworden. Nu dus een zeer spannende strijd voor het goud bij de lange cross bij de dames en de heren.

Door het inkorten van de korte cross naar 2500 meter was op deze ra-

ce door de modder zoals verwacht veel spektakel te zien. Veel uitglijders en daardoor veel vertier bij het naar Wageningen gereisde publiek en grote supporterslegioen. Iedereen kwam uiteindelijk heelhuids, maar met de modder in de oren ijzersterk weer over de finish. Dit alles met als winnaar Tom Wiggers kort gevolgd door het andere looptalent van Atletico73, David Hemstede. Het werd dus het weekend van TDR met Butter en Wiggers als winnaars en zilver voor Selma Borst.

Veel spektakel dus dit jaar voor de toeschouwers. De loopliehebbers die niet bang waren voor een heel klein beetje regen en de trip naar Wageningen hadden gemaakt om Nederlands beste lopers eens van dichtbij te bewonderen. Een select gezelschap loopliehebbers deed ook nog mee met de trimloop na afloop van het NK cross evenement. Over hetzelfde (compleet kapotgelopen) parcours.

Hoofdstuk 12

Puur GOUD!

De midden afstand de afstand waarop Nederland heerst. Of was het heerste, na het tijdperk Ellen van Langen, Rob Druppers en Marko Koers. Eindelijk was daar dan het langverwachte antwoord: Nederland heerst op de midden afstand. Het EK-Goud van Bram Som was geen toevalstreffer, nee, pure inspiratie voor die andere snelle man in Nederland op de midden afstand.



Figuur 12.1: Arnoud Okken. Hier weer met haar.

Het gaat natuurlijk om lopen en genieten, maar voor Arnoud Okken zou het genieten pas echt genieten zijn bij een medaille op het EK indoor. En

jewel op zondag 4 maart 2007 tijdens het EK indoor in Birmingham werd het voor Arnoud Okken uiteindelijk Goud. Een eerste plaats op de 800 meter indoor. Een gedenkwaardige prestatie voor Arnoud zelf, maar ook voor de atletiekhistorie in Nederland!

Een finale 800 meter is altijd al spannend. Vaak heeft dit iets weg van een loterij. Wie zit op het juiste moment op de juiste positie. Wie gaat, wie gaat mee en wie durft te wachten. Tactiek gecombineerd met pure snelheid maken van een 800 meter indoor een spektakel voor toeschouwers. Zenuwslopend voor wie de vier rondes op de smalle banen moet lopen. Met als belangrijkste opstakels op zo'n 800 meter indoorsche: ellebogen en een vervelende rand aan de binnenkant van de baan om volledig uit balans te raken.



Figuur 12.2: Arnoud Okken, met zichtbaar gelukkige blik na zijn gouden race.

Voor wie de naam Arnoud Okken niets zegt: Arnoud is geboren in 1982 in Doetinchem. Arnoud doet al lang aan atletiek. Als junior gold Arnoud al het talent voor de toekomst. Altijd winnen en een soepele tred in een pas waar iedere looper jaloers op wordt. De overgang van junior naar senior atleet was tot op heden voor Arnoud een moeizaam en een intensief leertraject. Want medailles winnen in de grootste wedstrijden ter wereld, lopend tegen

de beste atleten ter wereld is voor vele looptalenten een zware overgang. Maar sterker geworden door verwerkt blessureleed, duw- en trekwerk op Europese Kampioenschappen en andere toernooien werd 4 maart 2007 de dag van Arnoud Okken.

Volledig in de traditie van de 800 meter-'school' (waar Nederland groot en bekend mee is geworden) werd Arnoud Okken dus op 4 maart 2007 Europees Kampioen indoor op de 800 meter. Een geweldige prestatie!

Natuurlijk lijkt een indoortoernooi, ook een EK, kwalitatief wat minder sterk. Maar wie er niet is, doet niet mee om de winst. Daarbij komt ook: alle grote Europese atleten hebben wel degelijk ooit een EK-indoor meegedaan én gewonnen. De winnaars zijn altijd grote namen geweest. Arnoud is in goed gezelschap. Eerdere winnaars waren bijvoorbeeld: Ivo Van Damme (1976), Sebastian Coe (1977), Rob Druppers (1987), Nils Schumann (1998) en Yuriy Borzakovskiy (2000). Toevallig of niet: de meesten van deze mannen wonnen ook Olympisch goud. Dus Arnoud?!

Hoofdstuk 13

Lornah rules: The Best of the Best

Zaterdag 24 maart 2007. Een te hete dag in Kenia, locatie Mombasa. En waar heel Nederland stiekem op hoopte is gebeurd: Lornah Kiplagat is WERELDKAMPIOEN Cross geworden. Een geweldige prestatie, uniek in de Nederlandse atletiekhistorie. Winnen in de zwaarste loopwedstrijd denkbaar. Wat een dag!



Figuur 13.1: Lornah Kiplagat wint.

Miljoenen Nederlanders zaten waarschijnlijk net als wij van Loopkrant.nl op het puntje van de stoel. Gaat het niet te hard. Als het maar geen eindsprint wordt . . . Maar gesterkt door alle ervaringen gaat Lornah voor de enige veilige maar direct ook de meest moeilijke tactiek: Hard, heel hard lopen. Vanaf de start. Zo hard dat al snel niemand van de concurrentie nog maar durft te denken om mee te gaan. Vandaag stond er geen maat op Lornah. Temidden van het veld van de allerbeste hardloopsters ter aarde kan er maar een de allerbeste zijn. En dat is onze Lornah.

Vol trots laat Lornah zien wat wij fans graag zien: de laatste meters met een rood-wit-blauwe vlag. Schitterende beelden die nog decennia herhaald zullen worden. Ondanks de onmenselijke omstandigheden ter plekke is het Lornah dus nu voor de tweede keer gelukt: wereldkampioen worden in de sport der sporten. Simpel door de eenvoud en kijkend naar de soepele tred van Lornah een lust voor het oog. Pure klasse, pure schoonheid: acht kilometer lang Oranje op kop.



Figuur 13.2: Lornah Kiplagat loopt om te winnen.

De winnende tijd van 26.23 seconden zal weinigen écht iets zeggen. De concurrentie moest diep, heel diep buigen. Bijna 25 seconden later durft nummer twee pas over de finish te komen. Compleet stuk.

Bijna ging het voor televisiekijkend Nederland mis: de NOS liet Lornah even voor wat ze was en schakelde temidden van deze unieke gebeurtenis over naar een van de meest geplaagde sporten deze tijd. Fietsen. Het gevecht achter de schermen bij de NOS kwam gelukkig niet de huiskamers in. Maar hier zijn of zullen zeker klappen gaan vallen. Gelukkig net op tijd kon heel Nederland meegenieten van de laatste spannende ronde van Lornah.

Lornah Kiplagat: de beste van de hele wereld!

Dat schreven wij 14 oktober 2007. Lornah verraste ons wederom. Of liet ons weer vol ongeloof staren naar het beeldscherm Hoe is het mogelijk!

Zondag 14 oktober 2007. Een historische datum. Voor eeuwig vastgelegd in het geheugen van iedere atletiekiefhebber ter wereld. En natuurlijk: dé datum die iedere Nederlander die pretenteert iets van atletiek te weten nooit meer zal vergeten. Lornah Rules. Game set Match. Lornah Kiplagat geeft looples aan alle dames die nog een sprankje hoop hadden op een medaille.

In het Italiaanse Udine tijdens het WK Road Running 2007 was het wederom de snelle dame uit Groet die de wereld verbaasde: Wereldkampioen worden en èn passant een wereldrecord zetten op de halve marathon. Subliem en nog nooit vertoond! Heel lang was het spannend in Udine. Hoe zou Lornah deze halve marathon doorkomen. Veel vragen: Zou ze net als vorig jaar de concurrentie te snel af zijn? Houden haar kuiten het? Ze was toch geblesseerd? Heeft ze wel genoeg getraind? Eet die meid wel genoeg spruitjes?

Afgelopen zondag beantwoordde Lornah in rap tempo alle vragen. Ze loopt. En hard. Harder als zij ooit heeft gedaan! De concurrentie haakte snel af. Het moordende tempo was voor iedereen al snel te veel. Te hard. Maar Lornah ging door. Zo hard dat het alweer acht jaar oude wereldrecord van de Zuid-Afrikaanse Elana Meyer op de halve marathon er ook aan ging. De beroemde of beruchte Elane Meyer. Lornah herschrijft de geschiedenisboeken. Met een tijd van 1:06:25 op de halve marathon is een unieke prestatie geleverd.

Natuurlijk werd door deze snelle eindtijd ook een nieuwe wereldrecord op 20 kilometer neergezet. De snelste tussentijd op 15 kilometer ooit gelopen door een vrouw zat er net niet in deze dag.

Met de zege in de perfect georganiseerde Italiaanse chaos in Udine wist Lornah zich met deze superoverwinning ook zeker van de prijzenpot. Na jarenlang gedoe eindelijk op een redelijk niveau. En wel een totaal voor Lornah



Figuur 13.3: Lornah Kiplagat (nu moet je haar herkennen!)

van 80.000 harde US-dollars. Bijeen gelopen door te winnen (\$30,000) en door het wereldrecord nog een bonus extra (\$50,000). De Engelse loopfans zullen ongetwijfeld not-amused zijn. En begrijpelijk. Paula Radcliffe liep ooit harder. Maar dat was wel op een parcours bergje af. En deze tijd wordt dus terecht niet erkend. Voor alle atletieffans is natuurlijk wel te hopen dat het ooit nog tot een treffen komt tussen deze twee levende hardloopiconen van de vrouwenatletiek. Lornah (uit Groet, Hollando) vs Paula (from Great Brittain).

Naast de waardering van de complete internationale pers, atleten, supporters en heel Kenia, kreeg Lornah natuurlijk ook de waardering uit Nederland. Niet heel groot in het nieuws vreemd genoeg. Maar het slechts langzaam tot deze eeuw toetredende Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU) bolwerk, tegenwoordig heel modern graag Atletiekunie genoemd had iets moois voor Lornah in petto. Een feestelijke ontvangst op Schiphol waar Lornah al nippend aan de bruisende limonade tot ere-lid van de KNAU werd benoemd. En alsof dat nog niet genoeg was: een bonuscheque van maar liefst 4000 euries voor deze onmenselijk prestatie. Natuurlijk: bij het lezen hiervan gaat er veel door je hoofd als KNAU-lid én loopfan. Als de penningmeester dat nog maar kan verantwoorden . . . Te hopen voor Lornah dat deze bonuscheque ook nog voor harde valuta is om te wisselen. Want

OAD-reisjes en SPAR-tegoed-bonnen wil zij waarschijnlijk liever niet cadeau doen aan de vele straatarme hardlooptzietjes die zij zonder enig eigen gewin aan een iets betere toekomst helpt.

Bij de marathon van Eindhoven waar wij die middag in 2007 waren werd het bericht van de triomftocht van Lornah met zeer luid applaus begroet. loofans herkennen en erkennen wereldprestaties nu eenmaal direct. En dat deze is geleverd door een Nederlandse maakt de vreugde alleen maar groter.

Hoofdstuk 14

Uurtje op de baan

Een wereldrecord is en blijft een unieke prestatie. Vandaag 27 juni 2007 heeft de grootste nog écht hardlopende looplegende wederom geschiedenis geschreven: in een uur lopen wist Haile Gebrselassie 21,285 meter af te leggen. Een zeer zeer bijzondere prestatie waarmee Haile het oude wereldrecord uit 1991 ruim mee verbeterde.



Figuur 14.1: Loopkoning Haile doet 50 rondjes

Een uur lang lopen op de baan. En dan 21285 (een-en-twintig kilometer en tweehonderd-vijf-en-tachtig meter) afleggen. Geen mens wist ooit meer

meters in een uur hardlopend af te leggen. Haile voegt met deze bijzonder prestatie geleverd in Ostrava nog een schitterende bladzijde toe aan zijn erelijst. Om een idee te geven hoe hard Haile heeft gelopen: zonder tussensprint verbeterde hij onderweg ook nog even het wereldrecord (baan) op de 20 kilometer (50 rondes op de atletiekbaan). Dit werd afgewerkt in 56:25.98. Het oude record stond op naam van de Mexicaan Arturo Barrios. En daarvoor was dit ongrijpbare record zeer zéér lang in handen van Haile's grootste kracht achter de schermen: Jos Hermens.

Een paar weken geleden liet Haile al in Hengelo zien dat hij nog steeds erg hard op de baan kan hardlopen. De tien kilometer werd toen met gemak onder de 27 minuten afgelegd. Zo groot als Haile is als ster in de atletiek, zo gewoon is hij op het eerste oog gebleven. In Hengelo zat hij tot vlak voor zijn race net als de redactieleden van loopkrant.nl gewoon tussen de fans op de betonnen sta-tribune naar zijn hardlopende landgenotes te kijken. Want bij lopen is iedereen één. Alleen Haile loopt in een uurtje gewoon nét even wat verder dan wij gewone loopstervelingen.

Een wereldrecord op een uur lopen is en blijft uniek. Wellicht dat wij lopers over 20 jaar alleen nog kunnen praten over de periode in de atletiek dat er nog wereldrecords werden gelopen. Een ding is zeker: Tijden en afstanden op de baan liegen niet anno 2007. 21,285 meter in een uur lopen is erg veel. Vandaag, tien jaar geleden, maar ook over 20 jaar nog. En op 27 juni 2007 haalde de wellicht iets getergde Haile nogmaals uit naar de klok. Met resultaat. En wellicht was dit de voorbode naar wat deze levende looplegende later dit jaar zou laten zien. De prestatie die deze wellicht te snel doet vergeten . . .

Hoofdstuk 15

Wereldrecord Marathon

Zondag 30 september 2007. Een historische dag. Met afstand dé dag die nog decennia lang genoemd zal worden. Wat bijna niemand voor mogelijk hield gebeurde toch: Haile Gebrselassie loopt de beste tijd ooit op een marathon gelopen. 2:04:26 is de tijd. Een fantasche tijd, gelopen door de atleet die al eerder tot onwaarschijnlijke prestaties in staat bleek.



Figuur 15.1: Haile in Hengelo (toen hij ook al snel was)

Berlijn was de plaats waar Haile het wereldrecord, in handen van zijn eeuwige rivaal Paul Tergat (Kenia) werkelijk verpulverde. Was Paul Tergat

ooit heel erg snel in Berlijn (2003) met 2.04.55. Haile liep op deze dag zonder 'haas' tot de streep maar liefst 29 seconden van de wereldtijd van Tergat af.

De race van Haile liep zoals gepland. Met veel hazen werd de halve exact in het gewenste schema afgelegd. Een schema dat dus leidt via 1:02:29 op 21,1 kilometer. Na 30 kilometer verdwenen de hazen van het toneel. Toen moest Haile het werkelijk subliem vlak gelopen schema zien te consolideren. En dat deed hij. En hoe! Haile versnelde en liep zelfs kilometers van 2.50 rond het 35 kilometer punt. Let op: omdat het zo bijzonder is herhalen we het gewoon. Haile liep dus kilometertijden van ver onder de 3 minuten per kilometer na 35 kilometer al in de benen te hebben.

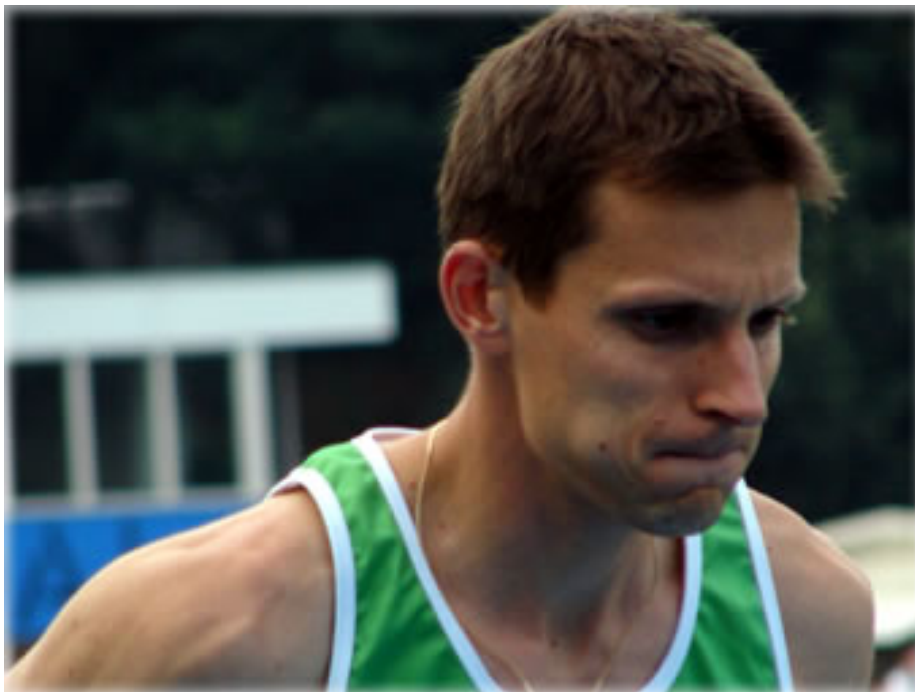
Een wereldrecord in de atletiek is altijd schitterend. Heel lang zal het wellicht niet meer duren of wereldrecords worden niet meer gebroken. Maar het record dat Haile vandaag in Berlijn wist neer te zetten is heel bijzonder. De klassieke marathonafstand spreekt wereldwijd enorm tot de verbeelding. En de tijd van Haile is zeer zeer scherp. Stiekem zagen wij 'hollanders' het natuurlijk al aankomen. Begin dit jaar in Hengelo was mister Haile al erg op dreef.

Wellicht was Haile wat getergd geraakt door zijn London marathon dit jaar. Maar hij wist dat hij nog één record moest én kon pakken. Nee, die 20 kilometer op de baan, eerder dit jaar was leuk. Ook heel goed. Maar de weg telt. De marathon telt. Haile kan nu stoppen. Op zijn hoogtepunt. Een hoogtepunt wat voorlopig geen enkele atleet zal kunnen benaderen. Maar wellicht wil Haile nog een keer vlammen . . . Olympisch marathongoud lonkt wellicht. Maar eerst zal Haile nu gaan genieten. Het publiek in Duitsland werd door hem al uitbundig bedankt. Wij 'loopfans' hopen natuurlijk dat Haile Nederland nog niet is vergeten. Rotterdam biedt een mooie rondgang, bijna gemaakt voor Haile. Evenals Eindhoven, Utrecht en Amsterdam. Haile, laat ons wederom op het puntje van onze stoel zitten . . . En die perfecte weersomstandigheden van Duitsland? Die zijn hier nog veel beter!

Hoofdstuk 16

Kamiel Maase: Sneller dan ooit!

Zondag 21 oktober 2007. Een historische dag voor de Nederlandse marathon. In Amsterdam wist Kamiel Maase zijn eigen Nederlands record te verbeteren. In een schitterende en spannende race wist Kamiel tot 2.08.21 te komen. Een geweldige tijd die nog nooit door een Nederlander is gelopen.



Figuur 16.1: Kamiel in concentratie.

In bijna ideale omstandigheden liet de enige Nederlander, voor wie Afrikanen écht bang zijn, zien waarom hij als beducht tegenstander voor de Afrikanen geldt. De 2.08.21 is voor Nederlandse begrippen historisch snel. Natuurlijk, in het geweld van de Kenianen in Amsterdam 'slechts' goed voor een 9de plaats in de eindklassering, maar geen ollander die daar later nog aan zal denken. De komende jaren zal menig Nederlands looptalent op de lange afstand eerst zijn tanden moeten gaan zetten in het huzarenstukje dat Kamiel deze zondag in Amsterdam heeft laten zien. Kamiel liet natuurlijk ook zien dat 36 jaar geen enkele belemmering is om nog écht heel hard te kunnen lopen. Maar Tergat en Haile hadden dat 'ons' natuurlijk ook al laten zien.

Over de finish gekomen was duidelijk hoe diep Kamiel was gegaan. Met pijn en moeite toch maar snel weer op de benen gezet, want op zo'n moment dient het verhaal direct aan de Nationale pers verteld te worden. Met alle details. De race van Kamiel was perfect opgebouwd. Eigen tempo gelopen en dus in de laatste kilometers vele mannen ingehaald.

Waarschijnlijk was dit de laatste échte marathon van het grootste loopwonder bij de mannen in Nederland. Met deze tijd heeft Kamiel natuurlijk nominatie voor de spelen op zak. Slechts een beetje vormbehoud is nodig om vast hotel en vliegtickets naar China (OS2008) definitief vast te zetten. Volgend jaar nog eenmaal alles eruit halen op de spelen, en daarna?



Figuur 16.2: Kamiel met vrolijke lach.

Hoofdstuk 17

Henk Broeren Loop 2007: Wedstrijd lopen in Oss

Meedoen aan een loop kan ieder weekend. Maar sommige zijn bijzonder. De Henk Broeren Loop is zo'n bijzondere loop. Niet heel groots aangekondigd op de wedstrijdkalender, maar toch een èchte KNAU wedstrijdloop. En op zondag 1 april 2007 alweer de 20ste editie. Loopkrant.nl was toch wel nieuwsgierig geworden naar deze loop: want wie was Henk Broeren? Dus op naar Oss!



Figuur 17.1: Startrituelen in Oss.

Op sportpark De Rusheuvel in Oss aangekomen is het waarschijnlijk net als overal op deze 1 april schitterend loopweer. Het type weer waarbij je direct weer weet waarom lopen zo mooi kan zijn: strakblauwe lucht, niet te koud en niet te warm. Wellicht *nét* iets teveel wind, maar volgens ingewijden ter plekke komt het zelden voor dat de wind op 'het lange rechte stuk' op weg naar de finish in de rug blaast. Normaal is het *écht* vechten tegen de wind in deze polder te Oss.

Bij de start valt direct het kleinschalige karakter op van deze loop. Vijf minuten voor de start is het nog akelig leeg bij het startdoek. Maar gelukkig: net voor twaalf uur komen dan toch grote groepen lopers aanlopen vanaf het sportpark van AV'Oss 78. Strijdklaar voor één, twee, drie of vier ronden door het poldergebied. Waarbij vier rondes goed zijn voor tien Engelse Mijlen. Echte Mijlen dus, want deze loop is een *échte* KNAU-loop. Exact twaalf uur staat de starter, natuurlijk in rood KNAU-tenuue, klaar om de lopers weg te schieten. Na eenmaal vragen aan de speaker of er niemand meer aan komt lopen, worden de lopers weggeschoten.

Tot de eerste doorkomst een feit is, gaan wij op zoek naar wie iets meer weet over Henk Broeren. Want degene waarvoor vandaag alweer de 20ste Memorial wordt georganiseerd moet toch wel een hele bijzondere loper zijn geweest. Atletiekhelden in Nederland zijn schaars, maar ondanks diep graven in ons geheugen moesten ook wij erkennen dat onze historische kennis ons in de steek liet. Met toch wat schaamte in ons lijf proberen we ter plekke of iemand ons toch iets meer over Henk Broeren kan vertellen.

Gelukkig: de speaker van dienst, Harry Janssen, blijkt een oude loopmaat van Henk geweest te zijn. Henk Broeren was een zeer gerenomeerd AV'Oss 78 lid. En helaas: veel te vroeg door ziekte overleden. Henk was niet zomaar iemand. Henk was destijds een loopheld. Op de marathon goed voor 2.26u. In een tijd waarin lopen natuurlijk lang niet zo normaal was als nu. Henk Broeren viel op. Niet alleen door zijn (destijds) spijkerharde tijden, maar nog meer door zijn aanvallende loopstijl. Deze stijl had hij meegenomen uit het wielrennen en het cyclo-crossen. Oftewel veldrijden. Om mee te komen in het Brabantse wielergeweld moest er aangevallen worden. En toen Henk ging lopen, werd deze stijl ook in de loopwedstrijden doorgezet. Ondanks trainingsmaten die natuurlijk aan Henk wel de verschillen tussen fietsen en lopen uitlegde, bleef Henk een aanvallende loper pur sang.

Henk Broeren was een lange afstand loper. Marathons maar ook een vier keer vijftien kilometer estafette in Utrecht werd graag gelopen. Destijds had AV'Oss 78 een legendarische ploeg. Gevreesd door de concurrentie. Meedoen met de vijftien kilometer estafette voor Oss betekende dat je een vijftien kilometer onder de 48 minuten moest kunnen lopen. Mede dankzij



Figuur 17.2: Trainingspartner Henk Broeren

Henk Broeren werd deze 'Blauwe trein' uit Oss een begrip bij iedereen die destijds dacht hard te kunnen lopen. Henk was een geweldige sportman. En als antiekhandelaar sponsorde hij graag zijn vereniging. Mede dankzij het feit dat Henk Broeren als atleet én als mens tot de verbeelding sprak, wordt er nu dus al twintig jaar lang de Henk Broeren Memorial in Oss georganiseerd. Georganiseerd door zijn trainingsmaten van weleer. En als wij kijken naar het enthousiasme van de drijvende krachten die dit ieder jaar weer mogelijk maken gaat deze loop nog decennia door.

Bij de dames was er dit jaar volgens de winnares Marion van de Veerdonk lang niet zo veel concurrentie als vorig jaar. Maarja, Marion kwam met 1.08 zonder zichtbaar geleden te hebben over de finish van de 10EM. Wellicht dat de concurrentie dit jaar niet door haar vernederd wou worden. Marion is in uitstekende vorm. Met Utrecht op 9 april in het vooruitzicht (marathon) natuurlijk altijd lekker: Winnen in Oss.

Bij de heren was de strijd op de 10EM na slechts één omloop eigenlijk al gestreden. Het looptalent Niels Starring liet de concurrentie ver, heel ver, achter zich. Met een eindtijd van 55.25 een schitterende prestatie. Niels loopt pas twee jaar. En ja daarvoor altijd aan voetbal gedaan, maar nooit serieus gelopen. Doel van Niels is voorlopig een tien kilometer eens hard gaan lopen. Zijn tijd op deze afstand is nu iets van 33 minuten. Met winst

vandaag op deze 10EM in een PR-tijd gaat Niels een mooie zomer tegemoet. Écht moe na de finish zag Niels er niet uit ...

De organisatie van de Henk Broeren Loop wil niet concurreren met Egmond, Zeven-Heuvelen of andere grote evenementen. Prijs voor iedereen (wel startnummer inleveren) en geen startgeld (ook niet als je hard loopt). Zo hard als er vroeger in Oss in de tijd van de 'Blauwe trein' werd gelopen, wordt er vandaag de dag in Oss niet meer gelopen. Maar voor iedereen die er vandaag niet bij was: een mooie omloop, onder KNAU auspiciën georganiseerd. Volgens de organisatie altijd mooi weer. Maar wel vaak vechten tegen de wind. Maar met dit jaar iets minder wind tegen gelukkig!

Deel III

Cooling down

Hoofdstuk 18

Loopkrant.nl in 2007

We hoefden niet lang na te denken. We zijn blij. Vreselijk blij dat we ook dit jaar weer hebben kunnen genieten van de loopbelevingen van die paar lopers in Nederland die aan ons hun beleving durfden op te sturen. En we weten: ook lezers van loopkrant.nl waarderen de belevissen van jullie! Dit horen we terug als we ergens in het land aan het lopen zijn. Of heel soms stuurt iemand spontaan een lofuiting door naar de redactie. We merken vooral dat Loopkrant.nl wordt gewaardeerd door de vele honderden bezoekers die ons nu dagelijks weten te vinden.

We gaan natuurlijk iedereen bij naam noemen. Ere wie ere toekomt. Jullie, lopende schrijvers, hebben in 2007 wederom gezorgd voor continuering van onze droom: een 100% gratis website voor lopers door lopers. En we weten dat lopen en schrijven nu eenmaal nog steeds niet vanzelf gaat. Want tijdens het hardlopen direct je ervaring in typen op een laptop of pda is gewoon vreselijk onhandig. Vermoedelijk ook in 2008 nog.

Dus: oneindig veel dank voor jullie fantastische bijdrage! En omdat ook zonder jullie inspirerende loopbelevingen dit jaarboek 2007 er nooit was geweest. Veel dank beste:

- Albert Broekhoff
- Alwin Groen
- Angelika Komarek
- Anita Eekhof
- Ann Caremans
- Annemiek van Klink
- Bea Splinter
- Ben Eekhof

- Bernhardus Annen
- Bertjan Marree
- Bob Mijwaard
- Bouwen de Vries
- Carla den Nieuwenhoop
- Chris Doornekamp
- Clemens Boon
- Corné van Helteren
- Dagmar Jansen
- Dennis Licht
- Dian Oostijen
- Edith Kwakernaak
- Erik Polman
- Esmee Schouten
- Eugène Lekatompessy
- Ger Huijer
- Gerd de Lange
- Gerrit Pelkman
- Hans Felkers
- Hans Verbeek - Delft
- Harry van 't Veld
- Heidi van Beeten
- Henk Geilen
- Henk Mentink
- Jan Jacobsen
- Janna Duinkerken
- Jeroen Broekhoff

- Johan van der Kooij
- Johan van Kuijck
- Joney Wielens
- Jos van Buuren
- Julie Mestdagh
- Karin Leuzen
- Lex Frenzt
- Lodewijk van Dongen
- Louis Boumeester
- Marlyse van Dorland
- Mary Vergunst
- Maurice van den Berge
- Michiel Kallenberg
- Mirjam van Looyen
- Moeder Nicole
- Monique Wijnen
- Nemi van der Reest
- Nico van Leeuwen
- Peter Nieland
- Peter van Gogh
- Rianne de Vries
- Riekele Kobes
- Rinus Bouwman
- Rinus Groen
- Rinus van der Wal
- Roel van Dijk
- Ron Dissel

- Ron van Weezep
- Ronnie Duinkerken
- Siebe Turksma
- Sonja Vesseur
- Stef de Bont
- Tim Os
- Titus Mulder
- Ton Dam
- Walter ter Braak
- Wil van Londen
- Willem van de Bunte
- Willem van der Kooij
- Willie van Gurp
- Wim van de Griendt

Voor het delen van je mooie verhaal met alle lopers. Geniet ook in 2008 weer van het lopen en hopelijk kunnen wij en de lezers van loopkrant ook volgend jaar weer een klein beetje van jullie loopervaring meegenieten. . .

Hoofdstuk 19

Epiloog

Dit E-boekje is gemaakt voor en door lopers. We dagen iedere loper uit om met zijn of haar loopbeleving andere lopers te stimuleren, te prikkelen of te laten leren van je eigen loopervaring door je loopbelevingen van 2008 digitaal met alle lopers van Nederland en België te delen.

De bijdrages die wij dit jaar van schrijvende lopers voor loopkrant.nl hebben ontvangen zijn niet in dit E-boek verwerkt. Het copyright van alle verhalen die loopkrant.nl krijgt, blijft namelijk gewoon waar het hoort. Bij de auteurs. Zonder expliciete schriftelijke toestemming zal loopkrant.nl nooit iets meer doen met een verhaal dan wat wij ook op de site onder "Meedoen" hebben beschreven. De tijd ontbrak ons om voor vele juweeltjes van verhalen toestemming te vragen voor opname in dit E-boek. Daarnaast waren wij van mening dat wij in dit E-boek toch veel nieuw materiaal wilden hebben wat nog nooit op de website heeft gestaan, gemixed met leuke 2007 feitjes.

Alle teksten in dit digitale boekje zijn geschreven door redactie Loopkrant.nl. Dus door Fiona en Maikel.

Alle afbeeldingen in dit jaarboek 2007 zijn ©Loopkrant.nl, tenzij anders vermeld. De meeste foto's zijn gemaakt door Fiona. Maar ook Maikel heeft naar eigen zeggen enkele juweeltjes geschoten. Fiona heeft ze voor dit E-boek allemaal bewerkt om ze goed in deze pdf tot hun recht te laten komen. De originele foto's zijn van hoge kwaliteit en voor verzamelaars bij ons op te vragen voor in je eigen archief. Wel aangeven welk foto je wilt hebben.

Loopkrant.nl is en blijft ook in 2008 weer 100% onafhankelijk en tegendraads. Dus een site die gewoon compleet vrij is van banners of andere vreselijk irritante reclameuitingen zoals we die zullen ervaren op menig andere website in 2008.

Hoofdstuk 20

Wie is loopkrant.nl?

Loopkrant.nl is de uit de hand gelopen hobby van Fiona Markus en Maikel Mardjan. Samen vormen zij de redactie van Loopkrant.nl. Loopkrant.nl is er natuurlijk voor alle lopers en vooral door alle lopers. Maar iets opsturen komt dus bij Fiona en Maikel terecht. Alle opgestuurde loopbelevingen worden op de site loopkrant.nl gezet.

Fiona en Maikel zijn geen 'schrijvers' of journalisten. Zij vragen lopers (snelle of minder snelle) om hun loopervaring te delen met andere lopers.

Fiona Markus: Als fanatiek discusswerpster verklaarde zij al die strompelende lopers natuurlijk voor gek. Uiteindelijk toch de stoute schoenen aangetrokken. De eerste stappen waren zwaar ... heel zwaar. Na nog geen tien minuten hardlopen stond de computer alweer te ratelen voor de eerste loopervaringen. Zo'n sport. Zo misdadig gemeen. Dat moest iedereen direct weten. Andere behoeden. Het loopvirus heeft eindelijk toch aangeslagen. Naast het hardlopen is Fiona nu actief als websitebeheerder en dus contentgenerator van verschillende loopgroepen. In al die atletiekjaren heeft zij natuurlijk van vele coaches les gehad: Monique Kuenen, Marco Hoogerland en Grada Boschker. Voor het schrijven van alle verhalen veel inhoudelijk support van alle trainingsmaatjes.

Maikel Mardjan: Bedrijfskundige IT nerd die graag loopt, liefst hard, en iets meer heeft met crossen en baanwedstrijden dan asfalt. Het tekstschrijven voor kritisch publiek werd in sneltreinvaart bijgebracht door Alfred van den Heuvel. Het lopen tegen de klok ging minder snel ondanks verwoede inspanningen van leermeesters als Aad Bos, Pieter van de Heijden, Haico Scharn, Tonnie Dirks, Johan Voogd, Titus Mulder en Jan Veltman.

Lijst van figuren

1.1	Ilse Pol.	6
1.2	Ilse Pol op 1500m op Nijmegen Global Athletics.	7
2.1	Johan Voogd gaat voor perfectie.	11
2.2	Johan Voogd	13
3.1	Dennis Licht.	15
3.2	Dennis Licht over waterbak tijdens Keienmeeting 2007.	17
4.1	Alie Mentink	19
4.2	Henk Mentink juicht het hardst.	21
5.1	Running Carla	23
5.2	Running Carla in Huissen	25
6.1	Titus Mulder	30
6.2	Titus Mulder houdt zich vast.	32
7.1	Eugène Lekatompessy.	33
7.2	Eugène Lekatompessy bij Hoge VeluweLoop 2007.	36
8.1	Wim loopt Ekiden.(bron website de dido's)	38
8.2	StartToRun.	39
9.1	Ruud Kok met 'sponsor' tenue	41
9.2	Ruud Kok, met geconcentreerde blik tijdens hardloop 4-daagse.	44
10.1	Snel, Sneller , Snelst. (Brussel 2006)	50
11.1	Start NK Cross Senioren	51
11.2	Cross Michel Butter	52
11.3	Herzog in actie op NK Cross 2007.	53
12.1	Arnoud Okken. Hier weer met haar.	55
12.2	Arnoud Okken, met zichtbaar gelukkige blik na zijn gouden race.	56

13.1 Lornah Kiplagat wint.	59
13.2 Lornah Kiplagat loopt om te winnen.	60
13.3 Lornah Kiplagat (nu moet je haar herkennen!)	62
14.1 Loopkoning Haile doet 50 rondjes	65
15.1 Haile in Hengelo (toen hij ook al snel was)	67
16.1 Kamiel in concentratie.	69
16.2 Kamiel met vrolijke lach.	71
17.1 Startrituelen in Oss.	73
17.2 Trainingspartner Henk Broeren	75