

Gerard Nijboer in
Eenigenburg
Verhalen over 40
jaar hardlopen

Gerard Nijboer in
Eenigenburg
Verhalen over 40
jaar hardlopen

René Westra

Schrijver: René Westra
Coverontwerp: Jelmer Sneekes
ISBN: 9789464352054
© René Westra

Inleiding

“Waarom schrijf je er geen boek over?” Ik was voor het eerst van mijn leven naar een marathon met een georganiseerde groepsreis, met als adviseur de bekende hardloper Greg van Hest, die in 2000 in Sydney de Olympische marathon liep en in 2004 zelf de marathon van New York liep. Ook zijn vrouw Femke Klous, die nu ook mee ging doen aan deze marathon, kende ik overigens, zij was een vroegere clubgenote van mij bij mijn toenmalige atletiekvereniging AV Castricum. Twee broers onder de lopers uit mijn groep, die zich samen met hun vader voor het eerst aan de marathon gingen wagen, waren onder de indruk van het feit dat ik die zondag in november 2016 in New York mijn 100e marathon ging lopen. En ze luisterden aandachtig naar enkele verhalen over mijn belevenissen. Nu heb ik dan eindelijk de stoute schoenen aangetrokken en een aantal van die verhalen over mijn loopervaringen gedurende veertig jaar opgeschreven. Ze zijn niet chronologisch, ik probeer steeds een bepaald thema te behandelen. Naast hardloper ben ik bioloog en heb bijna 50 jaar op allerlei manieren in het onderwijs gewerkt. Ik ben docent geweest op havo en vwo. Ik heb op de universiteit gewerkt aan een sportfysiologisch project ‘Hollen of stilstaan’, bij het Cito aan het maken van vragen voor de eindexamens havo voor biologie en bij uitgevers voor het schrijven van leerboeken en de daarbij behorende toetsen. Daarbij heeft de werking van het menselijk lichaam altijd mijn speciale belangstelling gehad. Daarom staan in dit boek ook verhalen over de werking van spieren, de ademhaling, de hartslag en dergelijke die met hardlopen verband houden.

Mijn verhalen lopen vanaf mijn allereerste contacten met hardlopen tot mijn allerlaatste geplande marathon, nummer 107, in Rotterdam op 5 april 2020. Zoals een wiskundig onderlegde vriend van mij zei: “Mooi getal, René, 107 is een priemgetal!”

Deze is echter vanwege de coronacrisis uitgesteld tot oktober 2021. Maar nu houd ik het voor gezien en is nummer 106, de marathon van Vilnius in Litouwen in september 2019, mijn laatste geworden. Sinds mijn liefste twee jaar geleden overleed, zijn mijn kinderen ongerust als ik een marathon loop. Ze vrezen dat ik op mijn leeftijd (ik ben nu 70) te veel van mezelf vraag. Daarom heb ik besloten voortaan alleen nog kortere stukken tot 10 km te lopen, want lopen blijf ik zolang het kan!

Gerard Nijboer in Eenigenburg

Het is augustus 1980. De commentator klinkt enthousiast en verrast: de marathon in Moskou is in volle gang en er zit een Nederlander in de kopgroep. Gerard Nijboer komt in beeld, hij is groot en loopt nogal hoekig, maar maakt een sterke indruk. Raar eigenlijk dat ze nu pas wat beelden laten zien, nu de finish al bijna in zicht is.

Als marathonliefhebber had ik graag de hele koers gevolgd, maar ook de televisie probeert blijkbaar haar steentje bij te dragen aan de boycot van de Olympische Spelen in Rusland. Ik zie even later dat de Oost-Duitser Waldemar Cierpinski voor de tweede keer achter elkaar de Olympische marathon wint, maar Nijboer pakt de zilveren medaille. Ik ben laaiend enthousiast en besluit om mijn eigen stukje, dat ik sinds een maand regelmatig ren, nu meteen te gaan lopen. Mijn gedachten gaan terug naar een maand geleden.

Kuchend sta ik voor de spiegel. Een nieuwe dag en een nieuwe sigaret. Die koppeling bezorgt me al een tijdje een schuldgevoel. Tegenover mijn vrouw Ellen, die ziet hoe ik steeds maar weer worstel en verlies. Tegenover mezelf, want ik voel die druk in mijn borst en hoor dat akelige kuchje. Mijn vriend Rob zei laatst tegen me dat je alleen kunt stoppen met roken als je bij jezelf bedacht hebt, dat je er nooit meer eentje gaat opsteken, echt nóóit meer. Dus niet dat gezeur van "Ik houd al één, twee, tien weken vol", nee, gewoon tegen jezelf zeggen: "Deze sigaret is je allerlaatste en bedenk maar iets anders dat je graag doet". Ik kijk nog eens in de spiegel. Zie ik er vastberaden uit? Nee, eerder een beetje uitgeblust. Het is 14 juli 1980, Quatorze Juillet, wel een mooie dag eigenlijk, goed te onthouden. Ik loop naar beneden, pak mijn Drum, ruik er eens aan. Mm, ruikt lekker. Eigenlijk ruikt shag ongebrand veel beter dan aangestoken, laat staan dan uitgedoofd in de asbak. Ik draai mijn laatste sigaret nu, wil hem oproken vóór Ellen beneden komt. Het is mijn beslissing, die ik zélf neem, niet om haar een plezier te doen. Ik steek hem aan, trek stevig en probeer in mijn geheugen vast te leggen wat ik ga missen. Dat is moeilijk, geuren zijn veel lastiger te onthouden dan beelden. Een beeld dat ik krijg is dat van jaren geleden. Een oude droomwens uit mijn kinderjaren: het lopen van een marathon. Mijn eerste kennismaking met hardlopen dateert uit 1952. In Helsinki waren toen de Olympische Spelen en een kruideniersconcern verstrekke bij een bepaalde aankoop som plaatjes van Nederlandse deelnemers. Als tweejarige was ik gefascineerd door al die koppen van atleten en andere sporters en tot groot enthousiasme van mijn opa kon ik zonder problemen de namen noemen van de sprintster Puck van Duyne-Brouwer, de beroemde

Fanny Blankers-Koen en de marathonloper Janus van der Zande. Die won daar geen medaille, ik heb het later nog eens opgezocht: 15e in 2.33.30. Hij bleef in mijn gedachten, evenals de winnaar, de Tsjech Emil Zátopek over wie ik later nog eens een expositie bezocht in Praag.

Toen ik twaalf was, zag ik op school een film met een Ethiopiër in een groen shirt en op blote voeten die samen met een Marokkaan in een rood shirt door donker Rome rende. Later werd die Ethiopiër wereldberoemd als tweevoudig Olympisch marathonwinnaar: Abebe Bikila. Zo'n marathon wilde ik ook wel lopen en samen met een aantal vriendjes renden we rondjes in de buurt en zorgden onze kleinere broertjes en zusjes voor afkoeling, als we met onze verhitte koppen passeerden. Op de middelbare school had ik een heel strenge en onsympathieke gymleraar. Vooral bij de grond oefeningen in de zaal haatte ik hem. Vreselijke oefeningen als handstand-overslag of kippen op de brug verpestten mijn plezier. Maar op het veld hield ik van rondjes rennen. Ook daar had die leraar vreemde opdrachten.

's Morgens om half 9 gaf hij ons in april, als de dauw nog op het veld lag, de opdracht die dauw eraf te lopen door met blote voeten te gaan rennen. Gek genoeg vond ik dat niet vervelend. Ook organiseerde hij soms een afvalrace. Iedere ronde moest je zorgen niet als laatste te eindigen, want dan viel je af. Ik deed mijn best en zat meestal bij de laatste twee of drie overblijvers.

Zoiets dooft vaak uit als je ouder wordt, maar soms leefde het gevoel weer bij me op en als student, tussen pils en sigarettenas, kwam de oude droom wel weer eens tevoorschijn. Op een avond fietste ik in trainingspak naar een park, legde mijn jack en broek bij een ijscokar en begon te rennen. Na een paar honderd meter in flink tempo en prachtige visioenen, begonnen longen en benen moeilijk te doen. Het tempo zakte, het gehijg nam toe en al snel was er van hardlopen geen sprake meer. Wat gegeneerd was ik al vrij snel terug bij de kar en nam maar een groot ijsje om bij te komen. Weg mooie plannen.

Een nieuwe poging. Op mijn twintigste liep ik ongetraind de 8 km lange Plantsoenloop over een heuvelachtig parcours in Groningen. Ik haalde de finish, maar dat was dan ook alles. Onervaren als ik was, rende ik na het startschot vrolijk met de voorste lopers mee tot de eerste heuvel. Dat bleek niet de juiste methode. Al snel moest ik afhaken en zelfs een stuk wandelen. Mijn vrienden waren verbaasd. Eerst zagen ze me in de kopgroep de heuvel opgaan, daarna duurde het lang voor ik eindelijk doorkwam na de eerste ronde. Zwoegend en kreunend haalde ik de finish. Twee jaar later ging ik wat rustiger van start en kwam ik wat waardiger over de eindstreep.

Kort daarna kreeg mijn rennen een bijzondere push. Ik ging voor mijn studie biologie een half jaar voor onderzoek naar het eiland Schiermonnikoog. Mijn professor had het vermoeden dat er iets veranderde met de voor konijnen zo dodelijke virusziekte myxomatose. Als ze die ziekte kregen, liepen ze enige tijd strompelend en verdwaasd rond met ernstig ontstoken ogen. Maar hij had aanwijzingen dat de konijnen langzamerhand minder gevoelig werden voor het virus en mogelijk konden herstellen. Mijn opdracht was om dat nader te onderzoeken. Ik ving een aantal zieke konijnen en deed een merkje in hun oor. Dat vangen was gemakkelijk, doordat de zieke dieren zo moeilijk liepen. Maar als de hypothese van mijn professor klopte, zouden ze kunnen herstellen. Dat bleek inderdaad het geval. Ik rende me vaak een ongeluk, maar kreeg een flink aantal gemerkte dieren niet meer te pakken. Met een mooi wetenschappelijk artikel en een goede conditie keerde ik na een half jaar terug naar het vasteland. Helaas hield ik het hardlopen daarna weer niet bij.

Nu ben ik dertig en vader van drie dochters, die ik eigenlijk een goed voorbeeld moet geven op het gebied van roken. Zou ik dat rennen toch nog weer eens proberen als vervanging van het roken? Ik besluit het meteen te proberen. Vanavond een klein rondje van anderhalve kilometer, meteen de tijd opnemen, kijken of het daarna bij iedere volgende poging beter gaat.

Twee jaar later. Eenigenburg is een prachtig dorp. Sinds ik ben gaan lopen, kom ik er regelmatig op een lange trainingstocht. Vanaf de West-Friese Zeedijk zie je het dorp in de diepte liggen, overal zijn er vogels om je heen. Vaak zie ik een torenvalk met snelle vleugelslag staan bidden, op zoek naar prooi. Maar vandaag let ik daar niet erg op. Vandaag is de Ronde van Eenigenburg, een loop van 9 km. Er staat een stevige wind en ik probeer daar zo hard mogelijk tegenin te rennen. Allerlei lopers die veel sneller kunnen dan ik, laten mij een tijdje het kopwerk doen en ik vind het wel mooi, eens helemaal voorop te lopen. Na een tijdje zak ik terug, moet lossen en vóór de wind kijk ik eens om me heen. Ginds de resten van kasteel Nuwendoorn, aangelegd in de middeleeuwen onder Floris de Vijfde. Toen liepen hier al mensen hard op de dijk, maar dan met zandzakken om gaten in de dijk te dichten, niet voor de sport. Midden in het dorp is na drie ronden de finish bij een café. Als ik omgekleed ben en met mijn vrouw en de kinderen even wat ga drinken, zie ik op de televisie boven de bar de man die ik twee jaar tevoren ook al bij de voorste lopers zag, in Moskou. Hier in Eenigenburg zie ik Gerard Nijboer voorop lopen bij het Europese kampioenschap in Athene. Hij stopt, tot verbazing van ons allen in het café, plotseling. Maar hij maakt alleen zijn veters goed vast en rent dan weer verder. Een kwartier later is hij als eerste aan

de finish. Dan merk ik weer eens hoe leuk ik hardlopen vind, om te doen en ook om naar te kijken. En nu ik Gerard terugzie in Eenigenburg, ben ik hem dankbaar dat hij mij van het roken heeft afgeholpen.

Waarom loop je eigenlijk hard?

Dat vragen mij veel mensen, hoewel tegenwoordig veel minder dan in mijn beginjaren. Toen was het rennen nog niet zo populair en waren opmerkingen als “Ze hebben hem al, hoor” of “De bus komt nog lang niet, hoor” niet van de lucht. Vooral als ze horen hoe vaak je rent, zijn mensen verbaasd. En als je vertelt dat je het liefst marathons loopt of nog verder, wordt die verbazing sterker.

Er kunnen allerlei redenen zijn om te gaan hardlopen. Sommige mensen willen afvallen. Maar, zoals Thomas van Luyn zo treffend zegt in een column, moet je dan gewoon minder gaan eten. Anderen denken dat het de gezondheid bevordert. Daarover verschillen de meningen. De een benadrukt de grote kans op blessures, de ander het gunstige effect op longen, hart en bloedvaten. Ook medici zijn het onderling niet altijd eens. Wel kan ik me herinneren dat mijn dokter in de jaren tachtig en negentig van de vorige eeuw bij een blessure alleen maar rust aanbeval. Actief herstel was nog niet ‘in de mode’.

Een mooie reden vond ik wat ik las over de Duitse hardloopster Alina Reh. Als jong meisje was ze ontzettend druk, ze kon niet stilzitten. Haar moeder liep hard en dacht dat het een goed idee was om de kleine Alina van 5 jaar met haar mee te laten fietsen. Toen ze acht was, wilde ze met haar moeder mee rennen, ze kon er heerlijk haar energie in kwijt. Nu is ze meervoudig Duits kampioene op de 5 en 10 km en recordhouder op de halve marathon. Nog altijd gaat Alina er elke wedstrijd volle bak in, ze houdt niet van boemelen.

Ik zag laatst in de serie “Het mooiste meisje van de klas” een aflevering over Verona de Waal die een moeilijk leven achter de rug had. Als meisje van 16 weggelopen van huis en daarna verstoet door haar ouders die getuigen van Jehova waren. Na een periode waarin ze twee keer scheidde, was ze op hardlopen gestuit en daar enthousiast over geworden. Nu leidt ze met veel plezier een grote vrouwenloopgroep.

Als je wilt gaan sporten, is hardlopen wel gemakkelijk. Je kunt het altijd en bijna overal doen. Op het moment dat het jou uitkomt, stap je naar buiten en kun je beginnen. Anders dan bij een teamsport zoals voetbal of sporten zoals tennis of badminton heb je niemand anders nodig, je hoeft dus geen afspraken te maken. Je hoeft je dus ook niet te schamen als je het niet goed doet of je aan een ander te ergeren zoals in een voetbalteam. Het kan overigens heel leuk zijn om met anderen te lopen. In mijn tijd in Castricum verzamelden we ons op dinsdagavond bij een van mijn loopmaatjes en liepen samen in een rustige draf, luid kwetterend over onze belevenissen van de afgelopen week, naar het atletiekveld van AV Castricum in de duinen

voor onze wekelijkse training. Dat deden we ook na de training, op weg naar huis.

Hardlopen is ook een dankbare sport. Als je veel oefent, ga je evenredig veel vooruit, vooral in het begin. Aanleg speelt een minder belangrijke rol dan bij veel andere sporten. Motorisch ben ik niet zo goed. Tot teleurstelling van mijn vrouw was ik bijvoorbeeld geen ster in dansen, iets waar zij nu juist dol op was. Een keer had ze me overgehaald samen een cursus Argentijnse tango te doen. Dat gaat nog wel, het tempo ligt aan de lage kant en de bewegingen zijn niet zo ingewikkeld. Het ging ook best aardig, maar het gevolg was dat ze ons daarna inschreef voor een cursus salsa. Daar gaat het allemaal heel snel en soepel. Ik herinner me dat ik op een gegeven moment na de uitleg van de leraar totaal bevroor, het zweet brak me uit. Mijn lieverd kreeg door dat ik vastliep. We zijn er meteen mee gestopt en samen lekker in het dichtstbijzijnde café een biertje gaan drinken. Kort daarna moest ik voor mijn werk naar Curaçao. Mijn vrouw ging met me mee. Daar waren veel dansfeesten op het strand. Mijn vrouw en een vriendin van ons dansten de hele avond vol enthousiasme de salsa en de merengue met de plaatselijke zeer soepele heren en ik fungeerde opgelucht als hun chaperonne. Later bij de training op de club sloeg ik altijd allerlei ingewikkelde loopscholingsoefeningen over. Maar dan nog, wat is er dan zo leuk aan hardlopen? Ik heb zelf niet echt een goed antwoord. Het gekke is dat ik me er, lekker thuis op de bank zittend, meestal flink toe moet zetten om te beginnen. Maar als ik eenmaal begonnen ben, geniet ik ervan. Heerlijk buiten (ik train nooit op de loopband), je ziet allerlei vogels, ruikt de heerlijke geuren in een bos, allerlei dingen waar je je druk over maakt verdwijnen uit je gedachten, of je bedenkt juist oplossingen voor vraagstukken. En als je dan weer thuis komt, lekker douchen. Vooral als je verrast bent door een regenbui en kletsnat aankomt, is er niets lekkerder dan een warme douche.

Na een marathon neem ik meestal een duik in het ligbad van het hotel waar ik verblijf en lig dan na te genieten met een enorm gevoel van voldoening, het weer gehaald te hebben.

Je maakt ook de gekste dingen mee op je training. Vaak kom ik op plekken waar je niet veel mensen ziet. Maar dat betekent ook dat jij in geval van nood aan de beurt bent om te handelen. Dan heb je geen twijfel, je moet wel optreden. In een groep gaan mensen soms wachten of een ander misschien optreedt.

Zo liep ik een keer door een plattelandsgebied en zag ineens 100 meter voor me een motorrijder vallen. Hij lag bewegingloos op de grond toen ik hem bereikte. Het was niet duidelijk wat er loos was, hij ademde in ieder geval nog wel. Het is dan het beste om hem niet aan

te raken, maar zo snel mogelijk te zorgen dat hij veilig ligt en daarna hulp te regelen. Ik keek om me heen en zag in de verte een boer aan het werk. Met veel kabaal wist ik zijn aandacht te trekken. Hij kwam naar ons toe, ik vroeg hem om zo snel mogelijk telefonisch hulp te regelen. Zelf bleef ik duidelijk zichtbaar op de weg voor de gewonde staan om eventueel verkeer op het ongeluk te attenderen. Een kwartier later arriveerde een politiewagen en even later een ambulance. De motorrijder was nog steeds niet bij kennis, maar werd voorzichtig op een brancard gelegd en afgevoerd. Daarna vervolgde ik, redelijk koud geworden, mijn weg.

Een andere keer liep ik in de buurt van een meer, toen ik ineens een schreeuw hoorde. Ik zag een man in een scootmobiel die van de weg af was geraakt en van een talud langs de waterkant naar beneden gleed. De mobiel bleef in het talud steken, maar hijzelf werd gelanceerd en raakte te water. Hij spartelde hulpeloos en ik bedacht me niet, deed mijn schoenen uit en sprong erin om hem te helpen. Maar hij bleek veel te zwaar om hem er alleen uit te krijgen. Ik riep en zwaaide heel hard en gelukkig stopte er een Volvo: de bestuurder daarvan kwam me helpen. Samen kregen we de man, die maar één been bleek te hebben, op de kant. De Volvo-eigenaar had in zijn auto een deken die we om de drenkeling heen legden, nadat we hem weer in zijn scootmobiel hadden gezet. Ik zag een paar pubers langs komen fietsen en vroeg hen om snel naar het dichtbij gelegen politiebureau te rijden en agenten daar te vragen naar ons toe te komen. Dat lukte, een paar minuten later arriveerden er twee agenten. Nadat ze zich over de man ontfermd hadden, wilden ze mijn gegevens, want volgens hen had ik recht op een medaille. Maar ik was tot op het bot verkleumd en wilde snel naar huis. Ik heb trouwens al veel medailles: van het hardlopen. Mijn vrouw was verbaasd toen ik doornat thuis kwam, maar vond me een held toen ik verteld had hoe dat kwam.

Overigens is het niet altijd zo dat niemand iets doet als een groep een ongeluk ziet. Ik las een keer in het tijdschrift Runners dat iemand tijdens een wedstrijd in de binnenstad van Alkmaar een hartstilstand kreeg en vanaf een kade in een diepe gracht viel.

Onmiddellijk sprongen drie lopers hem na en brachten hem met veel moeite op het droge. Daar stopte een loopster die wist hoe je moet reanimeren. Zij wist de man weer bij bewustzijn te brengen. Toen alles in orde was, zijn de drie drijfmaten lopers en de loopster alsnog gefinisht!

Ook in mijn eigen carrière heb ik verschillende keren lopers zich tijdens een wedstrijd zien ontfermen over een gevallen collega of iemand met een hartstilstand. Sowieso valt bij hardlopen op hoe

sportief de lopers met elkaar omgaan. Duwen, trekken of ander agressief gedrag zie je zelden of nooit.

Ook dieren hebben mijn aandacht. In Castricum woonde ik dicht bij het strand en als ik dan een oliestookslachtoffer zag ploeteren aan de vloedlijn, pakte ik die vogel op en rende ermee naar huis. Vandaar bracht ik hem naar een vogelopvangcentrum. Als ik met een stel loopmaatjes rende, bracht hen dat wel eens tot wanhoop, als ik plotseling van het pad afweek om weer eens een vogel te redden.

De jaren daarvoor woonde ik in Schagen en was daar voorzitter van de plaatselijke vogelwerkgroep. Ook toen heb ik tijdens het lopen heel wat vogels gered. Ik vond eens een half verstijfde reiger langs een bevroren sloot. Stijf tegen me aangedrukt rende ik met het beest naar huis. Op advies van de bevriende eigenaar van een dierenwinkel schoof ik hem voorzichtig in een panty om te zorgen dat hij me met zijn scherpe dolksnavel niet kon pikken. Met het beest op schoot en de snavel stevig tegen zijn borst duwend en mijn vrouw aan het stuur leverden we hem af bij een vogelopvangcentrum. Een andere keer zag ik een meerkoet in een vijver die vastzat in een dichtgevroren wak. Ik rende terug naar huis, haalde een bijl en hakte een stuk ijs met de meerkoet los. Gauw terug naar huis, het schemerde al. Boven stond een oude caviakooi. Mijn vrouw en ik legden er stro in en lieten het ijsblok om de poten voorzichtig ontdooien. Het dier was flink verzwakt. Tot mijn verbazing werd ik om een uur of tien 's avonds gebeld. Een zakelijke stem: "Ik heb vernomen dat u een meerkoet onder u heeft. U weet dat dit niet is toegestaan." Ik legde uit dat het een noodsituatie betrof. Het vogelopvangcentrum werd 's avonds niet bemand. Je moest het dier dan in een opvanghokje buiten achterlaten, waar het pas de volgende ochtend zou worden opgehaald. Ik vond dat onverantwoord. Het enige antwoord was: "U weet dat u met uw handelwijze de wet overtreedt." Ik heb, verbijsterd, het maar zo gelaten en de enigszins opgeknapte vogel de volgende dag weggebracht. Nooit ben ik erachter gekomen hoe die man aan zijn informatie kwam.