

‘Grijze Keniaan’ op de loop voor het cholesterolspook

Rennen, rennen, rennen, duizenden kilometers per jaar. Van Limburg tot Nepal. Alles moest wijken voor zijn hardlooppassie. Zelfs zijn huwelijksgeluk en vaderplichten. Tot de dag dat hij bij de bevalling van zijn dochter zelf aan de zijlijn werd gezet.

TEKST FOTO RON BUITENHUIS

‘Ik ben ooit misdienaar geworden om aan de wakende ogen van mijn lieve moedertje te ontsnappen. We woonden in Borgharen pal naast de jongensschool. Mijn moeder kon me letterlijk zien zitten in de klas. Ik verveelde me vaak op school, maar als misdienaar mocht je lessen missen als er een begrafenis of bruiloft was. Consequentie was wel dat je ook in de weekenden vaak in de kerk moest zijn. Dat vond ik niet erg, want ik hield niet van voetballen, zo’n beetje het enige vertier daar tussen de Maas en het Julianakanaal.

Ik was de oudste van zeven kinderen en telkens als er weer een baby kwam, moest ik zes weken naar het klooster in Bunde, om mijn ouders te ontlasten. Daar werd je in je onderbroek voor infraroodlampen gezet, zodat je een ‘gezond’ kleurtje kreeg. Ik was toen al een serieus, een beetje introvert jongetje. Nogal bedachtzaam en risicomijdend. Dat had ik van mijn vader. Hij was mijnwerker en duivenmelker, meer ook niet. Hij bemoeide zich nooit met onze opvoeding, we gingen nooit eens samen spelen of zwemmen. Dat heb ik altijd erg gemist. Ik zei tegen mezelf, dat ga ik later allemaal anders doen.

Mijn dorpse wereldbeeld ging pas open toen ik in Maastricht naar de lts ging. Eind jaren zestig verbleef een groep Amsterdamse hippies in kasteel Borgharen. Het bleek de bekende provoleider Roel van Duijn met wat kornuiten te zijn. Ze hadden het over de Vietnamoorlog, over inspraak en sitdownacties, over het doorbreken van verstikkende tradities. Ik werkte al vanaf m’n 16de bij DSM als beginnend technicus in de regelkamers. Ik kocht een Puch, had lange haren, bezocht in 1969 de allereerste editie van Pinkpop in Gulpen en luisterde naar Deep Purple en Uriah Heep. Op m’n 19de kwam ik Jenny uit Heer tegen, drie jaar later trouwden we. Ik kreeg destijds extra kolenbonnen bij DSM die ik allemaal aan mijn schoonmoeder gaf. Ik had groot respect voor haar. Ze was met drie kinderen achtergebleven toen haar man met de noorderzon verdween. Later bleek hij tien jaar in het vreemdelingenlegioen te hebben gezeten.

Ik heb altijd bewondering gehad voor cabaretiers en wetenschapper Robbert Dijkgraaf die bij ‘DWDD’ in simpele bewoordingen het universum kan uitleggen.

Haas

Ik zag er een tijdlang uit als een hippie, maar vanbinnen bleef ik een traditionele huisje-boompje-beestje jongen. Ik was weinig avontuurlijk. Studeerde in de avonduren hard informatica tot op hbo-niveau. Ik zou uiteindelijk bijna vijftig jaar bij DSM en het latere Sabic blijven werken.

Mijn leven was waarschijnlijk kabbelend voorbijgegaan als ik in 1986 niet de waarschuwing had gekregen dat mijn cholesterol veel te hoog was. Ver boven de 7. Ik was 36 jaar, rookte niet, at normaal, was verre van dik en toch moest er iets gebeuren. Ik begon met wat rondjes rond de kerk in Heer te rennen. Van de kerk ging het naar de buitengebieden. Ik ging als een haas. De jongen die vroeger zo'n hekel had aan sporten, ontdekte opeens een ongekende passie. Ik rende of fietste van Maastricht naar mijn werk in Geleen, elke dag 34 kilometer heen en terug. Ik ging meedoen aan marathons, trails en ultralopen. En ik klokte heel mooie tijden. Ooit liep ik 2 uur 41 minuten op de marathon als 55+. Ik heb inmiddels meer dan 125 marathons gelopen, waarvan 71 keer onder de 3 uur, en vestigde als 55-, 60- en 65-plusser wereldrecords lange afstand. In de 'Zes uur van Stein' liep ik ooit 79 kilometer, dat is meer dan 13 km per uur. Ik werd gewaardeerd, bejubeld en kreeg de geuzennaam 'de grijze Keniaan'. Ik organiseerde overal wedstrijden, trainingen en clinics in de Ardennen. Ik kon niet meer stoppen. Mijn vrouw noemt het een verslaving, maar ik noem het – eigenwijs als ik ben – een manier van leven. Mijn hobby ging regelmatig ten koste van mijn vrouw en dochter. Ze konden niet blind op me rekenen op verjaardagen en communiefeesten. Tot de dag dat mijn dochter Anouk moest bevallen. Toen kwam de zelfreflectie. Mijn vrouw mocht erbij zijn en ik kon op afstand urenlang lijdzaam afwachten en liep met de ziel onder de arm, omdat het zolang duurde. Ik voelde me eenzaam en wist nu hoe zij zich vaak voelden zonder mij. Was ik in dezelfde valkuil als mijn vader getrapt en te zeer met mezelf bezig geweest? Het was een eyeopener en toch kon ik het hardlopen niet laten. Ik heb het aan de liefde, het begrip en de goedmoedigheid van Jenny te danken dat we onze huwelijksdalen hebben overwonnen.

Bètamannetje

Maar het rennen heeft ook een positieve invloed gehad, het heeft een andere man van me gemaakt. Langeafstandslopers, zoals Kenianen, zijn van nature vaak introvert, terwijl sprinters, zoals veel Jamaicanen met hun gouden kettingen veel extravertter zijn. Door het rennen ben ik lossier, socialer en spraakzamer geworden. Ik heb geleerd beter naar mensen te luisteren. Ik was te zeer een bètamannetje dat altijd meteen met oplossingen klaarstond, maar geen ruimte gaf aan emoties. Ik ben op plaatsen en in situaties gekomen die ver buiten mijn comfortzone lagen. Ik stond in de spotlight, moest het podium op en groepen toespreken. Ik heb altijd een enorme bewondering gehad voor woordkunstenaars, cabaretiers en wetenschappers zoals Robbert Dijkgraaf die bij *DWDD* in simpele bewoordingen het universum kan uitleggen. Het rennen heeft me ook in Zuid-Afrika en Nepal gebracht, waar ik met eigen ogen heb gezien wat armoede betekent. Dat leert je je eigen sores te relativiseren. Ik loop nog steeds zo'n 110 kilometer per week, vorig jaar 5500 kilometer. Met mijn auto haal ik dat niet. Ik zie het nog altijd niet als een verslaving en als het aan mij ligt, blijf ik tot m'n honderdste rennen. Ik kan mijn schoenen niet aan de wilgen hangen en wil het liefst sterven in het harnas. Ik moet er niet aan denken dat ik ooit aftakel en in een rolstoel beland. De uren en dagen die ik er vroeger niet was voor mijn dochter Anouk, steek in nu in mijn kleindochter Sterre. Mijn mooiste cadeau is dat Anouk ook is begonnen met hardlopen. We hebben recent samen de marathon van Rotterdam gelopen. Toen Anouk over de finish kwam, schalde het lied *Papa* van Stef Bos uit de luidsprekers. Dat kon geen toeval zijn."