



MEELOPER VAN DE MAAND

JO SCHOONBROODT (70)

BEROEP

MET PENSIOEN / GEPASSIONEERD

LOOPTRAINER

LOOPPARCOURS

DE HEUVELACHTIGE OMGEVING
ROND MAASTRICHT EN DE BELGISCHE
ARDENNEN

WAAROM

LOOPT OP ZIJN 70STE NOG ALTIJD
MARATHONS ONDER DE DRIE (!) UUR



DE MEELOPER

Langgerekt en spannend, weinig om het lijf, lekker los of kort van stof: als loper heb je weinig te verbergen. Deze keer trekt Lauranne Staquet in De meeloper met een lezer naar zijn favoriete loopplek. Onderweg vuurt zij allerlei vragen af en portretteert ze deze recreatieve loper.

OP ZIJN 36^{STE} BEGONNEN,
OP ZIJN 70^{STE} NIET MEER TE STOPPEN

“Op loopplezier staat geen leeftijd, daar ben ik het bewijs van”

TEKST: LAURANNE STAQUET
FOTO'S: RICK JACOBS

Net over de oostelijke landsgrens, in Nederlands-Limburg, loop ik vandaag een gezellig rondje met Jo Schoonbroodt. En dat doe ik niet alleen, want ik pik een training mee van *JustGoo Maastricht*, een van de loopgroepen die Jo traint. Jo: “Toen mijn pensioen met rase schreden naderde, zocht ik een nieuwe bezigheid. Ik was al een actieve loper,

dus de stap naar trainer worden, was zo gezet. Ik begon met een loopgroep op woensdagochtend en ondertussen geef ik bijna elke dag training, soms zelfs meerdere keren per dag. Als je je met sporters omringt, krijg je ongelooflijk veel positieve energie. Ik vind het een voorrecht om mensen te inspireren, informeren en motiveren. Er is eigenlijk maar één nadeel: training geven gaat ten koste van mijn eigen trainingen. Ik leg dan misschien

wel honderd kilometer per week af, maar heel wat van die kilometers zijn in *kakeltempo* en daar ga ik niet meteen sneller van lopen.”

Volg je zelf een schema?

JO SCHOONBROODT: “Ik train eerder op gevoel. Op een gegeven moment heb je voldoende ervaring voor een goede wedstrijdvoorbereiding, zonder dat je een strak schema hoeft te volgen. Van intervaltraining ben ik ►



nooit voorstander geweest, maar ik doe wel fartlekloopjes en ik probeer gevarieerd te trainen. Die gedachte integreer ik ook in de trainingen die ik aan andere lopers geef. Ik zoek altijd naar nieuwe ideeën om de groep vooruit te krijgen.”

Maar je traint wel voor een specifiek doel?

“Vast en zeker. Ik heb een uitnodiging gekregen voor de marathon van Parijs, op 5 april. De weken voor die marathon loop ik enkele langere duurlopen. Sinds vorig jaar hebben we hier in Limburg de Heuvelland Marathon, van het hoogste punt van Nederland in Vaals naar Maastricht, dwars door Limburg. Half maart staat de tweede editie van de Heuvelland Marathon op de loopkalender, maar dan in de andere richting, van Maastricht naar het hoogste punt. Die wedstrijd wordt voor mij de langste duurtraining voor Parijs. Een marathon, inderdaad, maar wel aan een gezapig tempo en voor een groot deel over onverharde paden. Een wedstrijd is voor mij de beste training, maar in de meeste gevallen is het geen doel op zich. Ook trails vind ik heel geschikt binnen mijn voorbereiding op het langere werk en om kracht te vergaren in de aanloop naar een groter doel.”

Voor welke tijd ga je in Parijs?

“Ik probeer een sub-3 uit de brand te slepen. Het wordt elk jaar een grotere uitdaging, maar ik blijf ervoor gaan. Vanaf dit jaar zit ik in de categorie van de 70-jarigen, dus ik hoop er een mooi feestje van te maken met een prachtige eindtijd. Maar ik weet donders goed dat je een marathon nooit kan programmeren. Daarnaast is Parijs niet helemaal vlak en de vele passages over kinderkopjes bevorderen de loopsnelheid niet echt. Maar ik ga in elk geval mijn stinkende best doen.”



“NATUURLIJK HEB IK DE AMBITIE OM DIT JAAR NOG EENS HET WERELDRECORD VAN DE 6 UUR AAN TE VALLEN ... OOK VOOR EEN 70-JARIGE BLIJFT ZO’N WERELDRECORD TOT DE VERBEELDING SPREKEN”

Wat staat er verder nog op de planning?

“Een week na Parijs, op paasmaandag, sta ik aan de start van de eerste Maastricht Marathon. Een week herstel is eigenlijk te weinig, maar die eerste editie laat ik niet graag aan mij voorbijgaan. Waarschijnlijk loop ik die marathon samen met mijn dochter, die sinds kort ook de marathonsmaak te pakken heeft. Een kleine maand later, op 10 mei, hebben we hier in de buurt de *Maasmarathon*, in en rond Visé. Kort samengevat: vier marathons op ongeveer twee maanden tijd. Maar ik pin me er niet op vast, het belangrijkste is gezond en blessurevrij blijven. Een worst eet je in stukjes en zo gaat het ook met een marathon. Smaakt het eerste stukje naar meer, dan pak je het volgende. En misschien nog eentje. En nog eentje om het af te leren.”

Een korte flashback naar je prille loopdagen: wanneer kreeg je de microbe te pakken?

“Ik ben pas op mijn 36^{ste} begonnen met lopen. Mijn eerste rondje was letterlijk rond de kerk, heel onwen-

nig, want lopen was als recreatieve sport nog niet zo bekend. Als je al liep, dan was dat op een atletiekpiste, in een besloten club. Ik was een van de eerste ‘loopgekken’ op straat. Dat rondje om de kerk heeft zich langzaam maar zeker uitgebreid tot ver buiten Limburg en Nederland. Een van mijn meest memorabele runs was de *Annapurna Trail* in de Nepalese Himalaya. Daarin moesten we een trap beklimmen van meer dan 10.000 treden. Urenlang liep ik die trap op, tot ik op een gegeven moment de weg was kwijtgeraakt. Bordjes stonden er niet, waardoor we de route op eigen houtje moesten vinden. Het werd een heroïsche race waaraan herinneringen kleven die ik nooit zal vergeten.”

Welke wedstrijd staat nog op je bucketlist?

“Eerlijk gezegd boeien wedstrijden me niet echt meer. In oktober ben ik een week lang met een groep in de Zwitserse bergen gaan trainen. Elke dag liepen we 6 tot 8 uur, met zware benen van de dagen daarvoor. Vergelijk het met de *Marathon des*

Sables, maar dan in de bergen, via de smokkelpaden van Zwitserland naar Italië. Dat soort loopjes – even ertussenuit met lopers die positief in het leven staan – vind ik leuker dan wedstrijden. En dat hoeft niet altijd zo extreem te zijn. Ook van een trainingsweekend in de Ardennen geniet ik optimaal.”

Wakkert die nieuwe leeftijdscategorie (M70) je ambities dan niet aan?

“Toch wel. Als nieuweling in een bepaalde categorie heb je statistisch gezien het meeste kans op een sterke klassering, want je tijden gaan onvermijdelijk elk jaar achteruit. Eén keer heb ik het tegendeel bewezen: op de 6 uur verbrak ik als 55-jarige het wereldrecord en vijf jaar later verbeterde ik het als 60-jarige opnieuw met enkele kilometers tot 78,953 km. Maar over het algemeen kan ik het verval niet ontkennen. Beetje bij beetje lever ik wat van mijn snelheid in, maar ik hoef me niet (meer) te bewijzen. Alles wat lukt, is mooi meegenomen. Natuurlijk heb ik wel de ambitie om dit jaar nog eens het wereldrecord van de 6 uur aan te vallen, in mijn nieuwe categorie. Ook voor een 70-jarige blijft zo’n wereldrecord tot de verbeelding spreken.”



Wat denk je als je in een startvak staat, tussen de jonge welpjes?

“Wacht maar, ik neem jullie wel te grazen! (lacht) Nee hoor, dat is net het fijne aan die lange afstanden: ik kan de jongeren voorlopig nog partij geven. Ondertussen heb ik al tegen meerdere generaties gelopen. Eén keer liep ik tijdens een loopwedstrijd tegen een jongen wiens vader én grootvader ooit samen met mij aan de start van een wedstrijd hadden gestaan. Het is toch een speciaal gevoel dat ik, ondanks mijn leeftijd, tussen al dat jonge en minder jonge geweld nog altijd mijn mannetje kan staan.”

Hoe slaag je erin om blessurevrij te blijven?

“Op dat vlak heb ik maar één gouden tip: luister naar je lichaam. Lopen doe je het best met een individuele mindset. In een groep laten de haantjes zich vaak opjatten, waardoor trainingen er als wedstrijden uitzien en het risico op blessures pijlsnel toeneemt. Daarnaast moet je uiteraard ook geluk hebben in het leven. Als je lichaamsbouw zich niet tot lopen leent, is het niet zo evident om blessurevrij te blijven. Maar ook door een uitgebreide opwarming en cooling-down aan je trainingen toe te voegen, verklein je het risico op spierpijn en blessures. Tussentijds stop ik regelmatig voor enkele kracht oefeningen. Die doe ik simpelweg met mijn eigen lichaam. Veel mensen denken dat je alleen met je benen loopt, maar alles begint bij een stevige core en een goede arminzet. Die probeer ik ook te corrigeren bij de lopers die ik train.”

Zie je het als je missie om mensen het plezier van lopen bij te brengen?

“Zo kan je het noemen, ja. Lopen is voor mij sinds mijn 36^{ste} een way of life. Net zoals ik elke dag mijn tanden poets, ga ik ook gewoon elke dag lopen. Ik denk er niet meer over na. En bovendien ervaar ik nu een verschuiving van mijn eigen prestatie naar iets waarmee ik anderen kan motiveren.”

Heb je weleens aan stoppen gedacht?

“Het liefst van al sterf ik in het harnas, of in mijn geval: tijdens een loopje. Aan stoppen heb ik met andere woorden nog geen seconde gedacht. Ik realiseer me wel dat ik mijn prestaties van vroeger niet meer kan evenaren. Maar dat belet me niet om te blijven lopen. Voorlopig heb ik er nog heel veel plezier in en is het voor mij een onmisbare uitlaatklep. Ik realiseer me dat alle tijd en energie die ik in lopen steek alleen mogelijk is dankzij de geweldige steun van mijn vrouw en dochter. Zonder hen was dit verhaal er gewoonweg niet.”

Is er een sport die je hetzelfde gevoel kan geven?

“Naast looptrainingen geef ik ook wandeltrainingen. Dat is dan echt ‘sportief wandelen’ in een pittig tempo, inclusief intervaltrainingen. Het grote voordeel van wandelen is dat het nog laagdrempeliger is dan lopen, omdat je de impact van de loopbeweging wegneemt. Ook als 80-jarige kan je nog perfect stevig doorwandelen. Als ik ooit – om wat voor reden dan ook – niet meer mag lopen, heb ik hopelijk nog een lange wandelcarrière in het verschiet.” ■

“EÉN KEER LIEP IK TEGEN EEN JONGEN WIENS VADER ÉN GROOTVADER OOK SAMEN MET MIJ AAN DE START VAN EEN WEDSTRIJD HADDEN GESTAAN. HET IS TOCH EEN SPECIAAL GEVOEL DAT IK TUSSEN AL DAT JONGE EN MINDER JONGE GEWELD MIJN MANNETJE NOG KAN STAAN”