

INTERVIEW

fotografie Brian Megens

De tijd
lijkt geen
vat te krijgen op
marathonloper
Jo Schoonbroodt.

tekst Peter Klooster

LAAT BLOEIER

■ Tijdens een videogesprek laat Jo Schoonbroodt (70) het uitzicht vanuit zijn woning zien. Hij woont aan de Groene Loper in Maastricht, een wandelpromenade die sinds kort de A2 overkapt, de chronisch verstopte snelweg naar België. 'Groene Loper. Passende straatnaam toch, voor een hardloper?' klinkt het opgewekt. Schoonbroodt legt uit dat hij onlangs naar dit appartement verhuisd is, omdat alles gelijkvloers is, en bereikbaar met een lift. Eens komt de dag dat hij niet meer zo rap ter been zal zijn, zegt de man die in zijn leeftijdsklasse tot de wereldtop op de marathon behoort.

Nog dagelijks verzorgt Schoonbroodt looptrainingen. Dat lag voor de hand, nadat hij zes jaar geleden met pensioen was gegaan. Thuiszitten en zijn vrouw voor de voeten lopen was geen optie. Gelukkig stonden loopgroepen, atletiekverenigingen en voetbalclubs in de rij om gebruik te maken van zijn diensten. 'Blijkaar geniet ik een zekere reputatie,' klinkt het zangerig met Limburgse tongval. Ook een rondje ongestoord hardlopen is er niet bij, want Jogger Jo, zoals zijn bijnaam luidt, wordt overal herkend en aangesproken.

Zijn meest recente marathon was de Maas-marathon, in 2019, in de Belgische stad Visé. Schoonbroodt finishte er in 2.59.44, waarmee hij voor de 71e keer in zijn loopbaan onder de drie uur wist te blijven. Hij baalt ervan dat de pandemie hem heeft beroofd van de mogelijkheid om nog meer marathons onder de drie uur te lopen. De teller had al op 75 kunnen staan. Nu er geen wedstrijden zijn, zit de klad in zijn trainingsregime. Normaal gesproken was hij van start gegaan in Amsterdam, Parijs en Rotterdam. 'Ach, er zijn belangrijker zaken in het leven,' zegt hij relativierend. →

JO SCHOONBROODT



Jogger Jo, zoals zijn bijnaam luidt, wordt overal herkend en aangesproken



Voor de 71e keer liep hij de marathon onder de drie uur

Jozef Schoonbroodt wordt geboren op 11 september 1950 in Borgharen, katholiek kerkdorp aan de boorden van de Maas. Als scholier verslindt hij de Taptoe, een rooms stripblad dat is gericht op catechisatie van de jeugd. En omdat hij daarvoor eerder weg mag van school, wordt hij misdienaar. Miswijn naar de pastoor brengen, maar nooit zonder stiekem een paar slokken te hebben geproefd. Zodra hij zijn middelbareschooldiploma heeft gehaald, schaft hij een Puch met hoog stuur aan.

Hij laat zijn haar groeien en hangt rond in een soos die door paters werd geleid. Een provo met een zachte g is hij. Van sporten word je moe, luidde het credo in die kringen. Al had Jo het wel geprobeerd, als voetballer. Maar toen hij merkte dat zijn ploeggenoten vooral bezig waren met de derde helft, was de lol er snel vanaf.

Eind jaren zestig schrijft hij zich in voor een studie Meet- en Regeltechniek. Fanatiek stort hij zich op het doorgronden van computerhandboeken. Dat werpt

vruchten af: in 1972 mag hij zich officieel programmeur noemen, als een van de eersten in Nederland. Computers hebben dan nog het formaat van een kinderslaapkamer, maar dankzij deze machines maakt hij zich een manier van logisch denken eigen die hem later - in zijn carrière als marathonloper - nog van pas zal komen.

We maken een sprong naar het midden van de jaren tachtig. De gewezen provo is dan 36, heeft een dochter van tien en leidt een burgermansbestaan. Een bezoek aan de dokter leert hem dat zijn cholesterolwaarden veel te hoog zijn. De alarmbel die dan afgaat, luidt de start van zijn hardloopercarrière in. In het gezelschap van een loopmakker draaft hij rondjes om de sintelbaan en voetbalvelden van SC Jekerdal. In de wintermaanden worden dat rondjes om de kerk, bij het schijnsel van straatlantaarns. In mum van tijd raakt hij zo tien kilo lichaamsgewicht kwijt.

In 1988 maakt hij als 38-jarige zijn debuut op de halve marathon, die hij aflegt in een rappe 1.25. Opvallen doet hij met die tijd nog niet; dertig jaar geleden werd er in de breedte een stuk harder gelopen dan tegenwoordig. Maar wat de meet- en regeltechnicus wel begrijpt, is dat er veel precisie en geduld nodig zijn om een solide marathonloper te worden. Hij neemt ruim de tijd om zichzelf via een uitgebalanceerd trainingsregime voor te bereiden op het lopen van een marathon. In 1993 is het zover, als hij zich opstelt in het startvak van de marathon van Rotterdam. Schoonbroodt wil een schema aanhouden van vier minuten per kilometer, dat hem naar een eindtijd van 2.49 moet leiden. Met een ijzeren regelmaat maalt hij de kilometers weg, inzinkingen blijven uit. En als hij op de Coolsingel onder finishboog doorloopt, staat de klok stil op exact de voorspelde eindtijd.

Toptijd

Deze prestatie markeert het begin van een serie van ruim zeventig marathons. Zijn finishtijden tonen in de loop der jaren een zeer gering verval. Anders gezegd: hij blijkt opmerkelijk goed bestand tegen de tand des tijds. Zo snelt hij op zijn 54e - opnieuw in Rotterdam - naar een persoonlijk record van 2.41. Een absolute toptijd in zijn leeftijdsklasse. Vanaf dat moment is ook de nieuwsgierigheid van de buitenwacht gewekt. Regelmatig moet hij antwoord geven op de vraag naar het geheim van zijn onverwoestbaarheid. 'Ach, ik ben laat begonnen. Als je op je zestiende een topser bent, raak je ook eerder op. Er staat gewoon minder op mijn teller,' zegt hij dan. Verder doet of laat hij niets bijzonders. Hij eet wat de pot schaft en gunt zichzelf regelmatig een wijntje. 'Ik ben gewoon een laatbloeiër. Na mijn geboorte huilde ik niet. Er was paniek, ik werd naar het ziekenhuis gebracht, meneer pastoor was al onderweg met de laatste sacramenten. Maar het huilen kwam vanzelf op gang, alleen wat later dan normaal. En dat is bij mij altijd zo gebleven.'

Vooral het plezier in bewegen heeft hem zo ver gebracht. Jarenlang ging hij hardlopend naar zijn werk, achttien kilometer heen en achttien kilometer terug. Zo

liep hij dagelijks bijna een marathon. Kilometers die op een gemoedelijke manier werden afgelegd. Veel lopers willen te veel, maar spelenderwijs presteren, dáár komt het volgens hem op aan. Verantwoord omgaan met je lijf, blessures buiten houden en genieten van het brons-groen eikenhout in het Limburgse heuvelland. Schoonbroodt weet nooit vooraf wat hij gaat doen; tijdens een training ontdekt hij vanzelf wel wat zijn lijf die dag in petto heeft. Als op de looproute vrienden toevallig thuis zijn, stopt hij even voor een kop koffie - daarna loopt hij weer door. In een keer te veel willen, dat is gewoon niet goed voor een mens.

Jarenlang ging hij hardlopend naar zijn werk, achttien kilometer heen en achttien kilometer terug

Op de kortere afstanden is hij met het klimmen der jaren trager geworden. Maar op de marathon blijft zijn prestatieniveau vrijwel intact. Op 11 september 2020 vierde hij zijn zeventigste verjaardag. *Age-grading* tabellen laten zien dat de marathontijden die hij als veteraan realiseert, goed zijn voor een seniorentijd onder de 2.10. Vindt hij het niet jammer dat hij niet eerder de topsport heeft ontdekt? Als jonge atleet had hij misschien wel aan de Olympische Spelen mogen meedoen. Schoonbroodt schudt zijn hoofd, zegt dat hij tevreden is met wat hij allemaal nog kan. Waarom zou een mens gaan kniezen over 'wat als' en 'misschien'?

Ooit zal hij er niet meer in zal slagen om onder de drie uur te blijven, dat snapt hij zelf heus wel. Maar hij zal dan niet teleurgesteld zijn. Het is trouwens al een paar keer kantje boord geweest. Zijn zeventigste marathon liep hij in Frankfurt, halverwege kwam hij zoals gepland door in 1.29 - precies goed voor opnieuw een eindtijd onder de drie uur. Hij had behoefte aan een oppepper en tastte naar zijn broekzak, waar een Maggiblokje in zat. Alleen: zijn vingers waren zo verstijfd, dat hij de rits niet open kreeg. Hij stopte om de versnapering eruit te wurmen, en zag de pacer van drie uur voorbij komen. Via social media signaleerden fans en volgers direct dat Jo was achtergeraakt op zijn schema, en dat hij voor het eerst boven de drie uur dreigde te finishen. Dat gaf de nodige reuring. Terwijl hij knabbelde op zijn Maggiblokje, zette Schoonbroodt de achtervolging in. Dat kostte hem de nodige energie - er moesten kilometers in vier minuten worden gedraaid om de zaak recht te trekken - maar het lukte. Een mens kan altijd meer dan hij denkt.

Maggiblokje?

Ja, Schoonbroodt zweert bij bouillonblokjes als ideale oppepper tijdens een marathon. Geen koolhydraten, maar een pastille van geperst zout en vet. Diëtenisten zien er geen heil in, maar voor hem is het de ideale brandstof voor als de man met de hamer aanklopt. Het vier uur *Cup-a-Soup*-concept, zeg maar. 'Denk erom, alleen doorslikken met een teug water. Mijn fans hebben geprobeerd een Maggiblokje weg te spoelen met cola, maar dat gaat zo bruisen dat je marathon meteen verpest is.' ←