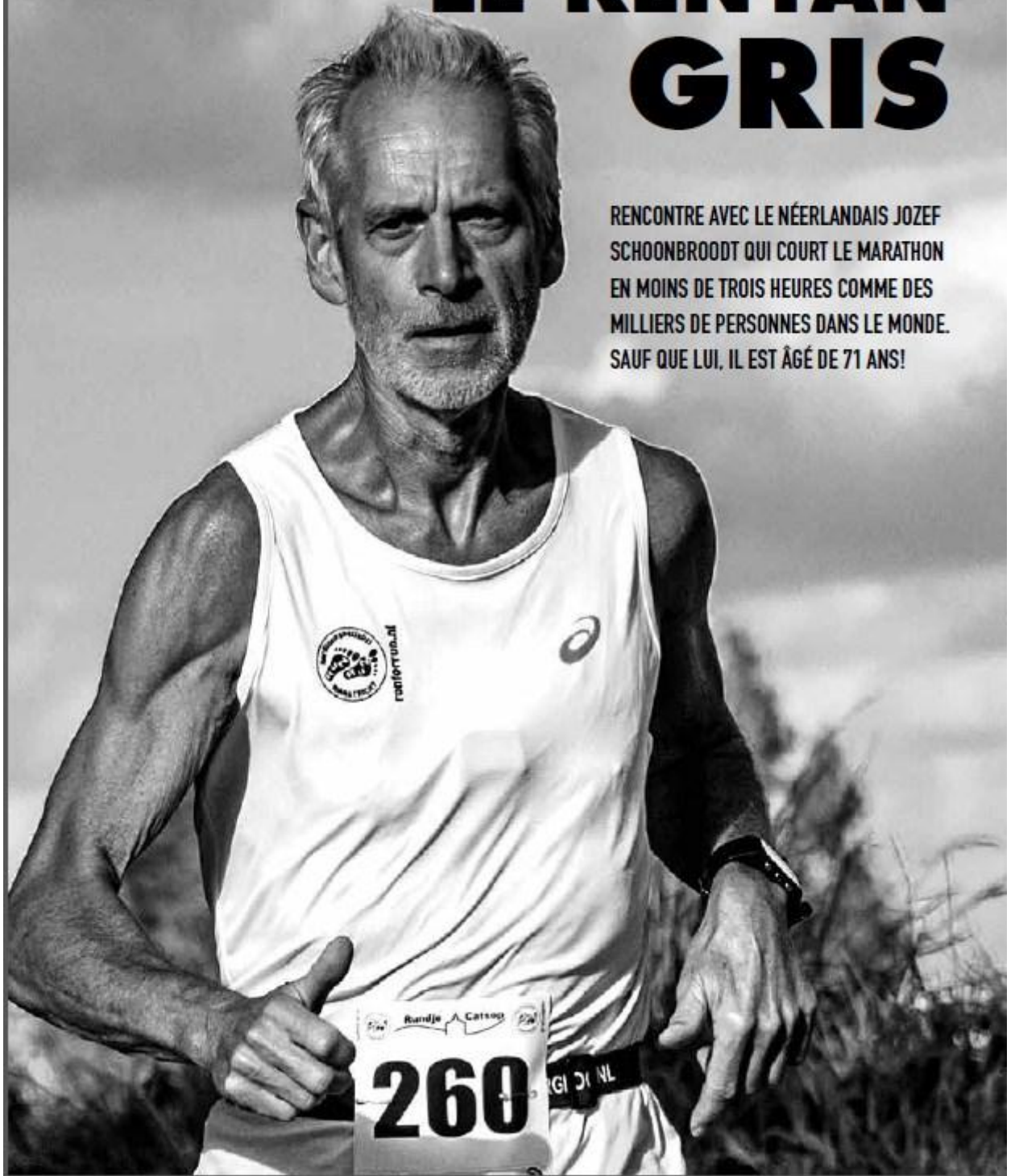


LE KÉNYAN GRIS

RENCONTRE AVEC LE NÉERLANDAIS JOZEF
SCHOONBROODT QUI COURT LE MARATHON
EN MOINS DE TROIS HEURES COMME DES
MILLIERS DE PERSONNES DANS LE MONDE.
SAUF QUE LUI, IL EST ÂGÉ DE 71 ANS!



Het jaar 2021 was een jaar van records, de meest adembenemende.

We spreken hier niet over de Ethiopische Letensebet Gidey (5.000 en 10.000 meter), die van de Australiër Sydney McLaughlin (400 meter horden), die van de Venezolaan Yulimar Rojas (driesprong) of, voor mannen, die van de Noor Karsten Warholm (400 meter) of de Amerikaan Ryan Crouser (kogelstoten). Over hen zullen we gewoon zeggen dat het zeldzaam is dat zo veel oude records vallen tegelijkertijd en dat dit bloedbad? wordt waarschijnlijk verklaard door de combinatie van twee factoren: de "carbon" schoenen maar ook gebrek aan dopingcontroles tijdens de opsluitingsperiode.

Naast die van de elite zijn er onder soms meer inspirerende omstandigheden ook andere records gesneuveld.

In dit artikel zullen we ons vergapen aan de heldendaden van een 71-jarige jongeman genaamd Jozef "Jo" Schoonbroodt. Hij heeft net twee keer het Europese marathonrecord gebroken in zijn leeftijdscategorie, dat van de 70-plussers. Bij de Visé Maasmarathon legde hij eerst de afstand af in 2 uur, 56 minuten en 36 seconden. Daarna verlaagde hij, een maand later, zijn tijd opnieuw met één minuut en 16 seconden in Rotterdam (2:55:20). Jo is niet ver meer verwijderd van het Wereldrecord voor zijn leeftijdscategorie, dat in 2018 werd gelopen in 2 uur, 54 minuten en 23 seconden door de Amerikaan

Gene Dykes. Dus gingen we naar zijn huis in Maastricht, in een appartement gelegen aan de Groene Loper, deze "groene promenade" is geplaatst boven de nieuwe snelwegtunnel die de Maasstad doorkruist.

De regio Limburg is vrij rijk aan trainingscircuits. Toen hij meer hoogte zocht, ging Jo op vakantie naar Saint-Jacques, gemeente Trois-Ponts in Zuid-België/Ardennen, waar hij een chalet bezat op enkele tientallen meters van een ander huis dat ooit eigendom was van Eddy Merckx en waar de Kannibaal bleef tientallen keren om de hellingen van de klassieke Luikse Bastogne-Luik wielervedstrijd te verkennen. "Ik verdeel mijn tijd tussen deze twee woningen",

legt onze gastheer uit die er zo voor zorgt dat hij op alle terreinen kan schitteren. Schijnen? Als we kronen voor hem vlechten, maakt de eenenzeventig jarige meteen duidelijk dat hij in werkelijkheid nooit een groot atleet is geweest. Geen Olympische Spelen onder zijn riem. Geen wereldkampioenschappen. Hij begon zelfs op 36-jarige leeftijd te sporten nadat zijn arts had vastgesteld dat zijn cholesterolgehalte te hoog was. En daarvoor? "Religie", antwoordt hij met een glimlach. Jo komt met zijn zes broers en zussen uit een zeer katholiek gezin. "Ik ben zelfs koorknaap geworden omdat het thuis, in Borgharen, bijna de enige afleiding was." In de adolescentie, verandering van refrein. Hij verruilde het missaal voor een leren jack en struinde het land af op het 'chopper'-stuur van zijn Puch-brommer op zoek naar hardrockconcerten. En sporten? Nee, dat doet hij niet! Niet meer dan in de jaren die volgden. "Ik ben begonnen aan het hoger onderwijs. Ik had geen tijd!", legt hij uit. Aan het einde van zijn opleiding tot ingenieur vond hij een baan in de chemische industrie en ketende hij eindeloze vergaderingen, zakenmaaltijden en op alle dagen "charrettes", het werk stapelt zich op, met de kleur van de lucht. Hij is nog geen 40 jaar maar hij voelt dat zijn gezondheid achteruit gaat en besluit op advies van zijn arts die zich zorgen maakt over een stijgend cholesterolgehalte, te gaan sporten. Zijn sportkeuze is hardlopen. Het is makkelijk.

Het is goedkoop. Is het een bron van plezier? Neen! In het begin doorloopt hij de sessies met het enthousiasme

van een veroordeelde die naar het schavot wordt geleid. Volgt hij een programma? Van een ingenieur zou je inderdaad verwachten dat hij ordelijk en grondig te werk gaat. Helemaal niet! Hij loopt op instinct. En trouwens,



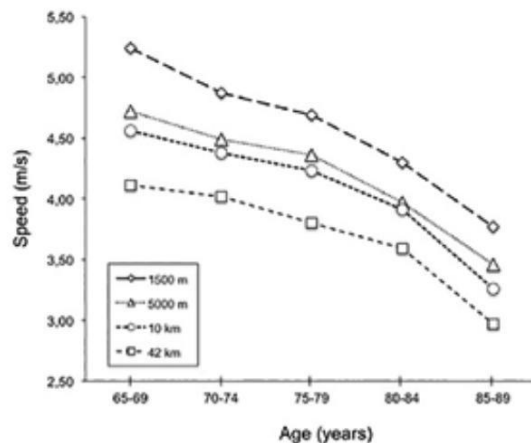
dit is vandaag nog steeds het geval. "Ik schrijf trainingsschema's voor anderen", vervolgt hij. "Nooit voor mij. Ik voel er geen behoefte aan. Op dezelfde manier heb ik nooit echt een coach gehad.

Ondanks de nonchalance die zijn debuut kenmerkte, merkte Jo Schoonbroodt al snel dat hij begaafd was en dat hij minder snel vermoeid was dan de andere concurrenten toen hij aan de start kwam in zijn eerste wedstrijden, meestal 10 kilometer. Dan komt de drang om de afstanden te verlengen. In 1989 liep hij zijn eerste halve marathon in 1 uur en 25 minuten.

Vier jaar later finishte hij de Marathon van Rotterdam in 2 uur en 48 minuten. De eerste van een zeer lange reeks.

Hij blijft vooruitgaan

Op het moment van ons bezoek, aan het begin van de winter 2021, had Jo Schoonbroodt inderdaad deelgenomen aan 150 marathons over de hele wereld en de helft daarvan was in minder dan drie uur voltooid. Zijn persoonlijk record (2 uur, 41 minuten en een seconde) dateert van 2004 toen hij al 54 jaar oud was. Op die leeftijd bevindt de overgrote meerderheid van de hardlopers zich in een fase van regressie. Hoe verklaart hij deze afwijking van de regel? "Door heel laat met de sport te beginnen, begon ik ook laat aan de hele lange afstand en de motivatie kwam van het feit dat ik door de jaren heen steeds vooruitgang bleef boeken."



In 2003 liep de Canadees Ed Whitlock als eerste zevenjarige een marathon in minder dan drie uur. Zijn gemiddelden over de verschillende afstanden werden gebruikt tot aan zijn dood in 2017 op 86-jarige leeftijd

Is het jammer om de sport zo laat te hebben ontdekt en misschien daardoor een prestigieuze carrière te hebben gemist? "Ik krijg vaak de vraag en als ik de equivalentietabellen raadpleeg, realiseer ik me dat een tijd van 2 uur en 55 minuten op 70-jarige leeftijd gelijk staat aan 2 uur en 4 minuten voor een marathonloper in de kracht van de leeftijd. Dat gezegd hebbende, daar wil ik liever niet aan denken, aangezien er niets veranderd kan worden. Vooral omdat hardlopers die hun hele leven efficiënt blijven, vrij zeldzaam zijn. Gene Dykes, die het wereldrecord marathon voor 70-plussers heeft, begon ook laat. Op 38-jarige leeftijd liep hij zijn eerste marathon! We kunnen ons dan voorstellen dat een late bloei zowel blessures als mentale vermoeidheid bewaart.

Want het enthousiasme van deze twee

Kampioenen, Dykes en Schoonbroodt, is adembenemend.

Jo legt ons uit dat hardlopen een integraal onderdeel van zijn leven is. Zeldzaam zijn de dagen dat hij de sneakers niet aantrekt en, als dat gebeurt, hij in plaats daarvan een sessie van stretching of krachttraining plant. "Het is pas tien jaar geleden dat ik aandacht besteed aan mijn vorm", zegt hij. "Vroeger rende ik gewoon, dat is alles.

Aangezien ik nooit ziek was, nooit gewond was, had ik geen reden om te veranderen. Toen, tien jaar geleden, kreeg ik een beetje pijn in mijn knieën. ik ging naar een



dokter die me over rust vertelde. Ik luisterde er niet veel naar en ging een trailrun maken in de Himalaya. De Annapurna Ultra Trail 75km.

Daarna voelde ik me veel beter."

De Oranje met mechanische gedachten

Als we met haar praten over de vermoeidheid die vaak gepaard gaat met het ouder worden en het daaruit voortvloeiende verlies van motivatie, onthult Jo ons zijn methode, die in één uitdrukking kan worden samengevat: stel jezelf nooit vragen. Zo wacht hij niet tot alle lichten op groen staan om zichzelf een klein trainingsuitje te besparen. "Ik ga er heen zonder na te denken. Hardlopen is voor mij als tandenpoetsen.

Elke keer dat je je tanden poetst, vraag je je niet af waarom. Dat geldt ook voor hardlopen." De methode

lijkt effectief. Hij legt ruim honderd kilometer per week af met één, twee of zelfs drie sessies per dag. Het hangt af van de nagestreefde doelen en zijn mentale toestand.

"Na een wedstrijd of training voel ik me altijd beter dan ervoor." Hoe zit het met de eer die hij krijgt als hij een nieuw record loopt? "Ik ben duidelijk gevleid. Maar ik hecht er niet al te veel belang aan. Nee, wat mij meer raakt zijn de positieve opmerkingen die ik op Facebook, Instagram of Strava ontvang. Vaak dank van mensen die me vertellen dat ik ze heb geïnspireerd.

Na de race in Rotterdam heb ik er honderden ontvangen." Hij benadrukt het menselijke/sociale aspect van een sport die vaak wordt geassocieerd met een beeld van eenzaamheid.

Zelf leidt hij groepen renners van alle niveaus. "Ik hou van de mensen met wie ik ren", legt hij uit.

"Soms maakt hun vooruitgang me gelukkiger dan de mijne, anderen betekenen veel voor me." Ook de steun van mijn familie is onmisbaar om deze levensstijl te kunnen doen.

Getrouwd met Jenny, vader en opa

1.81m voor 66 kilo

Max pulsen: 168 - Min pulsen: 45

PERSOONLIJKE GEGEVENS

Marathon: 2u41'01 (2004)

Halve marathon: 1u14'57 (1999)

15km: 51'38 (2004)

10k: 34'35 (1999)

5k: 16'42 (2004)

OFFICIELE WERELDRECORDS

6 uur in M55: 78.268 km

6 uur in M60: 78.953 km

6 uur in M65: 74.756 km



Snelheid met spaarzaamheid

Voordat we vertrokken, wilden we nog horen over het competitieve instinct. Is het bestand tegen het verstrijken van de tijd?

"Wat ik altijd voel met de dezelfde intensiteit, het is het verlangen om mezelf nieuwe doelen te stellen en om strategieën te bedenken die het mogelijk maken om ze te bereiken", antwoordt hij.



Gene Dykes
draaft nog steeds
aan de leiding.

1 januari ik zat op 6000 kilometer hardlopen. Zijn jaartotaal over 2021 werd uiteindelijk 7242km.

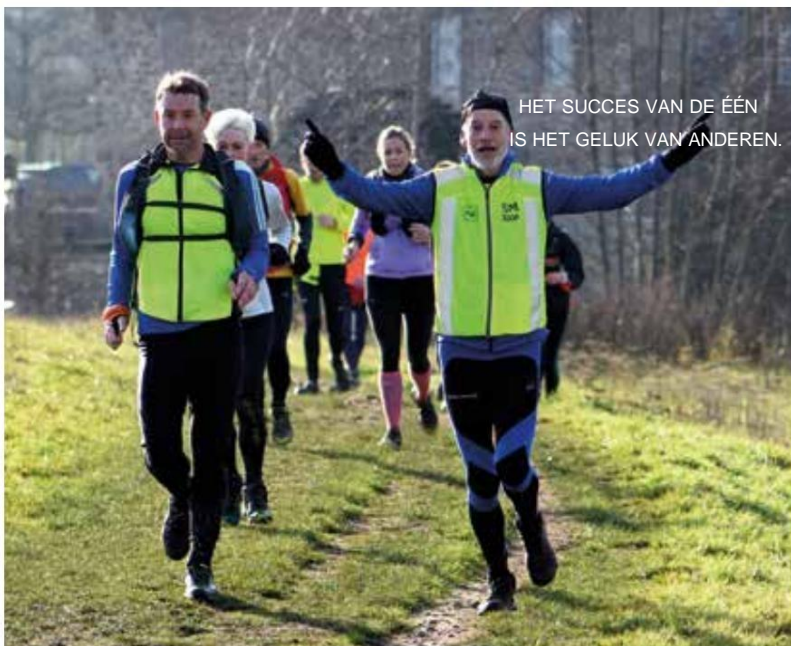
Om een marathon in minder dan 3 uur te voltooien, moet je ook 4 minuten 15 per kilometer kunnen lopen, ofwel iets meer dan 14 km/u.

Daar horen ook speedsessies bij, toch? "Dat klopt, ik doe een keer per week intervallsessies, maar niet meer. Ik reken op de sfeer van de race om me te dragen als de dag komt." Komt het idee bij je op om minder dan één minuut verwijderd te zijn van het wereldrecord van Gene Dykes?

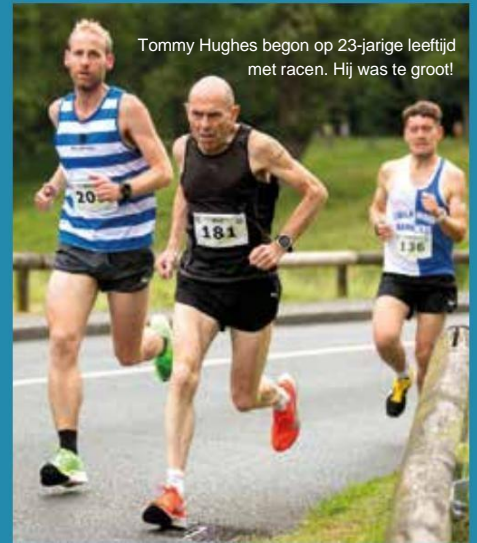
Trouw aan zijn filosofie om nooit de leiding te nemen, antwoordt Jo Schoonbroodt: "Ik wil er niet teveel over nadenken. Als ik er geobsedeerd door ben, kan het te veel van mijn leven in beslag nemen en mis ik misschien veel andere interessante dingen. Aan de andere kant, ja, ik ben van plan om in 2022 weer marathons te doen en zal ik (hopelijk) niet de handicap hebben dat ik heel weinig wedstrijd km's in mijn benen heb zoals dit jaar, vanwege alle covid-annuleringen. Degene die we de Grije Keniaan noemen, heeft misschien zijn laatste keer niet getekend!

"Een voorbeeld? Voor mijn Visé-record keek ik op Google Maps naar de afstand tussen Maastricht, waar ik woon, en Athene, de symbolische stad van de marathon. Ongeveer 2500 kilometer. Ik spreidde deze afstand over 100 dagen en mijn uitdaging begin dit jaar was om 25 km per dag hardlopen. Ik liep rond de 10 km/u, wat relatief langzaam is. Het ging als een brief met de post. Herstel? Eenvoudig. Ik ben met pensioen en kan een dutje doen wanneer ik wil. Soms is een vijf minuten powernap alles wat ik nodig heb om me goed te voelen. Na Visé bleef ik veel afstand doen op training. Zozeer zelfs dat ik na Rotterdam, begin november, had uitgerekend dat sinds

Eric Verschueren



HET SUCCES VAN DE ÉÉN
IS HET GELUK VAN ANDEREN.



Tommy Hughes begon op 23-jarige leeftijd met racen. Hij was te groot!

ER IS GEEN OUDERDAG MEER!

Jo Schoonbroodt is niet het enige fenomeen in zijn soort. Anderen dan hij lopen ook verbijsterende tijden voor hun geboortedatum. Bij de marathon van Frankfurt in 2019 klokte de Ier Tommy Hughes op 59-jarige leeftijd 2 uur, 27 minuten en 52 sec. Ook bij de vrouwen beloven enkele recente optredens een lawine aan nieuwe records. Vooral nog is de marathon in de categorie boven de 70 nog in handen van de Amerikaan Jeannie Rice. In Berlijn in 2019 had ze op 71-jarige leeftijd de afstand in 3 uur, 24 minuten en 48 seconden afgelegd. Maar dit record lijkt nu bedreigd door de opkomst van atleten als de Japanner Mariko Yugeta die dit jaar de marathon van Osaka in 2 uur, 52 minuten en 13 seconden voltooide. Maar ze is 63 jaar oud!

