



3 GENERATIES LOOPFAMILIES

DE HAL STAAT VOL MET LOOPSCHOENEN. EEN FAMILIEDAG BEGINT MET EEN STUK HARDLOPEN. HUN LIEFDE VOOR HARDLOPEN GEVEN ZE DOOR, VAN GENERATIE OP GENERATIE. DRIE HARDLOOPFAMILIES.

Tekst Marloes de Moor | Fotografie Joshua Rood

←FAMILIE KUTSCH LOJENGA UIT AERDENHOUT

COLLI KUTSCH LOJENGA (69) begon in 1973 met hardlopen en doet dat nog steeds elke woensdag en zondag met haar man en een vriendenclubje. Zij zette samen met een arts het eerste Sport Medisch Adviescentrum (SMA) op.

MERLIJN KUTSCH LOJENGA (45) kreeg het hardlopen van haar ouders mee en loopt een tot drie keer per week hard.

ARYAAN BOVENBERG (13) loopt elke zondagochtend hard met de familie en doet af en toe mee aan loopevenementen.

Traditie

COLLI ▶ 'In de jaren zeventig was er in Nederland een grootscheepse actie om mensen aan het sporten te krijgen. Het land vervette te veel, vond men. Ik deed mee en ben gaan hardlopen. Trimmen heette dat toen nog.'

MERLIJN ▶ 'Mijn zus, twee broers en ik zijn opgegroeid met hardlopen op de zondagochtend. Het is een familietraditie. Toen we klein waren, zaten we te spelen in de duinen terwijl onze ouders en hun vrienden gingen hardlopen. Later, toen we een jaar of acht waren, liepen we ook zelf mee. Na afloop mochten we als beloning een spel doen: blikjesbal, hockey of voetbal. We doen nu hetzelfde met onze eigen kinderen. Onze partners lopen ook allemaal mee.'

ARYAAN ▶ 'Ik loop elke zondag en soms ook nog op andere dagen. Een paar jaar geleden hebben we met de hele familie meegedaan aan de Achmealoop. Dit jaar doen we ook weer mee.'

MERLIJN ▶ 'Die liepen wij vroeger al, maar toen heette het nog de Trosloop.'

Pioniers

MERLIJN ▶ 'Tegenwoordig zie je hardlopers bij bosjes, maar toen ik begon was het bijzonder dat wij met zo'n grote groep door de duinen renden. In de auto stootten we elkaar aan als we er weer één zagen: "Kijk een hardloper!"'

COLLI ▶ 'Naarmate meer mensen gingen hardlopen, nam ook het aantal blessures toe. Samen met een arts heb ik toen het Sport Medisch Adviescentrum opgericht. We hielden een sportsprekkuur, gaven trainingsadvies en hielpen bij de opbouw na blessures.'

MERLIJN ▶ 'Wij zijn groot geworden met het Sport Medisch Adviescentrum. Als kind liepen we rond in trainingspakken met het logo van het SMA.'

Motivatie

COLLI ▶ 'Ik vind het mooi dat ik het hardlopen op mijn kinderen en kleinkinderen heb kunnen overbrengen. In het begin liepen

de kleinkinderen veel te hard en kregen ze al gauw steken in hun zij. Nu leren ze het tempo te doseren en gaat het heel goed.'

MERLIJN ▶ 'Er zijn ook wel periodes geweest dat ik het minder leuk vond. Tijdens mijn middelbare schooltijd had ik echt geen zin. Om ons te motiveren, kregen we voor elke keer dat we meegingen een gulden. Die deden we dan in een spaarvarken. Aan het eind van het jaar gingen we daarvan uit eten. Pas later, toen ik als student ging roeien, merkte ik hoeveel profijt ik van het wekelijkse familieloopje had. Mijn conditie was heel goed.'

COLLI ▶ 'Na afloop heb ik altijd weer het heerlijke gevoel van: zo, dat heb ik weer gehad; ik ben weer braaf geweest.'

Familiedagen

MERLIJN ▶ 'Hardlopen schept ook een band. Als wij op feest- of verjaardagen bijeenkomen met de familie, gaan we altijd eerst met z'n allen hardlopen in de duinen.'

COLLI ▶ 'En we lopen onder alle weersomstandigheden, ook als het regent of koud is.'

ARYAAN ▶ 'Het is fijn om buiten te zijn met hardlopen. De natuur is zo mooi. In de winter kan het heel koud zijn, maar als we thuiskomen, staat er warme chocomel met een lekkere koek klaar. Dan heb je het ook echt verdiend.'

FAMILIE VERBREE UIT AMSTERDAM EN AADORP➔

PETER VERBREE (63) loopt sinds begin jaren tachtig. Hij heeft afgelopen najaar met zijn vrouw Yvonne Verbree de marathon van Athene gelopen en onlangs deden zij samen de halve marathon van Egmond.

RICK VERBREE (43) is actief als hardlooptrainer bij Running Holland Amsterdam en de Amsterdamse Sport Unie '11. Daarnaast loopt hij elk jaar een aantal halve en hele marathons en diverse triatlons.

TAEKE VERBREE (7) is pupil bij de Amsterdamse Atletiek Combinatie (AAC). Hij liep onlangs zijn eerste cross mee en volgt de jeugdtrainingen bij ACC.

Triatlons

PETER ▶ ‘Ik liep verschillende triatlons en later ook de Iron Man en ultratriatlons. Op mijn vijftigste ben ik daarmee gestopt en loop ik alleen nog marathons. Het gaat me om het sportplezier en niet om de prestatie. Mijn beste tijd was 3.10, maar dat haal ik allang niet meer. Mijn lijf is versleten. Als ’s morgens uit bed kom, voel ik wat ik al die jaren heb gedaan. Maar ik had het voor geen goud willen missen.’

RICK ▶ ‘Ook ik heb triatlons gelopen. Later kreeg ik meer belangstelling voor berglopen. De Jungfrau was mijn eerste bergmarathon. Geweldig vond ik dat.’

TAEKE ▶ ‘Vorig jaar ben ik ook begonnen met hardlopen. Mijn eerste crossloop was erg leuk. Ik rende 13 kilometer per uur! Vooral van heuvels af gaat het goed.’

PETER ▶ ‘Mijn vrouw en ik lopen samen twee keer in de week mee in een georganiseerde training. De rest van de week doen we tienkilometerloopjes en werken we naar halve en hele marathons toe.’

Vader en zoon

RICK ▶ ‘Ik vind het erg leuk dat Taeke het hardlopen heeft opgepakt. Meestal loopt hij zo’n twee á drie kilometer. Hij is nog te jong voor langere afstanden.’

TAEKE ▶ ‘Op de atletiekclub doe ik aan springen, verspringen, hordelopen, hoogspringen

en hardlopen. Vooral verspringen en sprinten doe ik graag.’

RICK ▶ ‘Mijn vader en ik hebben ook veel samen gelopen. Op de kanaaldijk in Aadorp, waar ik ben opgegroeid, liggen heel wat gezamenlijke zweetdruppels van ons.’

PETER ▶ ‘Bij de triatlon van Almere zijn we gelijktijdig gefinisht, vader en zoon. Daar word je wel even koud van.’

RICK ▶ ‘Mijn pa heeft mij geïnspireerd. We zijn allebei van de lange afstanden en hebben dezelfde loopstijl. Doordat we triatlons hebben gedaan, ligt de intensiteit wat lager. Als je eerst hebt gezwommen en gefietst is het explosieve er wel van af. Wij hebben daardoor een zuinige looptred.’

Familietrekje

PETER ▶ ‘Mijn grote voorbeeld is Jan Knippenberg. Hij schreef een boek waarin hij duidelijk maakt dat lopen geen sport is, maar een manier van reizen. Vaak heb ik gedacht: Waarom loop ik? Waarom ga ik midden in de nacht nog twintig tot vijftientwintig kilometer hardlopen? Waarom doe ik mee aan een 24-uursloop? Wat bezielt me? Het is een manier om me te verplaatsen, om te reizen, zoals Knippenberg beschrijft.’

RICK ▶ ‘Ik heb net als mijn vader een hang naar aparte dingen. Ik heb laatst bijvoorbeeld met vijftientwintig mensen een 24-uursloop door de Negen Straatjes in Amsterdam gedaan. Dan krijg je rare blikken als je daar om één uur ’s nachts rondrent. Berglopen is ook niet iets wat iedereen doet. Vaak doen er maar zo’n honderd mensen mee. Bepaald geen Dam tot Damloop waar duizenden zich voor inschrijven.’

PETER ▶ ‘Grenzen verleggen, uitdagingen zoeken en net iets anders doen dan normaal. Dat is typerend voor de Verbrees. Mijn vrouw en ik hebben de kinderen altijd meegegeven een doel te stellen, dat te realiseren en daarna weer een nieuw doel te zoeken. Niet op een strakke manier. We leven bourgondisch en houden van een goed glas wijn. Maar we sporten ook graag en veel. Het is mooi dat we dat aan de kinderen hebben kunnen doorgeven.’





← FAMILIE DE RUITER UIT UITHOORN

GERRIT DE RUITER (70) sportte altijd al veel, vooral wielrennen en judo. Totdat hij een hartinfarct kreeg en ook nog eens een hersentumor. Na een operatie en chemokuur begon hij vorig jaar met hardlopen, vechtend om fit te blijven.

VERONIQUE DE RUITER (44) heeft haar hele leven gevoetbald, maar stopte daarmee wegens knieblessures. Op haar 36ste liep ze haar eerste marathon in Beijing. Meteen onder de vier uur. Ze traint nu voor een halve triatlon.

DIEDE (14) en **GERT** (12) zitten allebei op atletiek, doen regelmatig mee aan crossloopwedstrijden en liepen de Westrandloop van 10 kilometer.

Hardloopvirus

GERRIT ▶ “‘Waarom ga je niet hardlopen?’ vroeg mijn fysiotherapeut. “Ik? Met die korte pootjes?” lachte ik. Ik wist niet of ik dat wel kon volhouden, want was nog herstellende van een hersentumor. Maar ik loop nu twee keer per week vijf kilometer. Soms ben ik bij het keerpunt en zou ik best verder willen lopen. Maar de fysiotherapeut heeft me gewaarschuwd dat niet te doen, want dat vergroot de kans op blessures.’

VERONIQUE ▶ ‘Toen mijn vader begon met hardlopen, zijn we voor tweehonderd euro goede hardloopschoenen gaan kopen. Hij is nog van de generatie die zichzelf zoiets niet echt gunt, maar ik vond dat het moest. Op de loopband zag ik ineens hoe mooi hij loopt. Heel rechtop.’

GERRIT ▶ ‘Ik geniet erg van de natuur om me heen tijdens het lopen: de vogels, de bomen, de geuren en geluiden. Mijn vrouw en ik bezoeken veel boekenmarkten. Vaak neem ik dan mijn loopspullen mee en ga daar een stuk lopen. Zo zie ik meteen wat van de omgeving. Ik zorg wel altijd dat ik mijn mobieltje bij me heb, voor het geval er iets gebeurt.’

Fanatiek

DIEDE ▶ ‘Sinds mijn achtste zit ik op atletiek. Ik vind hardlopen leuk, omdat er geen regels zijn. Je

kunt niet snel iets fout doen. Als we ’s morgens vroeg naar zo’n cross gaan, heb ik in het begin absoluut geen zin. Maar na afloop is mijn dag helemaal goed. Ik ben wel ontzetterd fanatiek. De modder slaat echt tegen mijn gezicht. Meestal heb ik een knalrood hoofd als ik over de finish kom.’

VERONIQUE ▶ ‘Ik verbaas me er soms over. Tijdens de training staat ze vaak te kletsen, maar in zo’n wedstrijd wil ze winnen en dan blijkt weer hoeveel talent ze heeft.’

DIEDE ▶ ‘Als we bij gym een rondje moeten lopen, haal ik de jongens altijd in. Dan zuchten ze “Jezus Diede, wat doe je altijd je best.” Of ze gaan gauw wandelen als ik eraan kom, en zeggen dan dat ze toch al wilden stoppen.’

GERT ▶ ‘Ik loop om te winnen en mensen in te halen. Soms lukt het, maar ik ben beter in lange afstanden dan in crossruns. Ik zou graag de Dam tot Damloop willen doen, maar daar ben ik nog te jong voor.’

Lopersbloed

VERONIQUE ▶ ‘Gert heeft eerst op voetbal gezeten, maar rende voornamelijk heel hard naar de bal toe. Vervolgens wist hij niet wat hij ermee moest.

Diede heeft heel kort op ballet gezeten. Zodra de muziek aan ging, rende ze keihard naar de overkant en riep: “Eerste!” Misschien moeten we maar eens aan een andere sport gaan denken, dacht ik toen.’

GERRIT ▶ ‘Ik vind het mooi dat we met z’n allen kunnen lopen. Op Eerste Paasdag hebben we aan de Makelaarsloop in Uithoorn meegedaan. Met Gert en mijn schoonzoon Donne heb ik dit jaar ook voor het eerst een vijf kilometerloop in het Amsterdamse Bos gedaan. Wegens het slechte weer werd die afgelast, maar we zijn voor onszelf gegaan. Dwars door de hagel en regen. Het was prachtig om te doen.’

VERONIQUE ▶ ‘We hadden tranen in onze ogen toen ze over de finish kwamen.’