





OM DE STRESS TE ONT- LOPEN

Bij verschillende atletiekverenigingen nabij asielzoekerscentra ontstonden spontaan initiatieven om looptrainingen voor vluchtelingen te organiseren. Met succes. Hardlopen ontspant en verbreedert.

TEKST **MARLOES DE MOOR** FOTOGRAFIE **MAARTEN ALBRECHT**

S

Stemmen galmen door het bos. Vreemde talen doorspekt met Arabische keelklanken en gebroken Engels wisselen elkaar af. En soms ineens een luid Hollands: 'Linksaf!' Of: 'Lussen!' Na verloop van tijd verstommen de gesprekken. Alleen de gelijkmatige ademhaling van de lopers is hoorbaar. In de achterhoede klinkt wat gerochel en gehijg om bij de koplopers in de buurt te blijven. Doffe passen in het zand. Een vijftiental mannen van ver weg, met ellende en oorlog in hun hoofd, een barre vlucht achter de rug, vinden op deze zaterdagochtenden ontspanning.

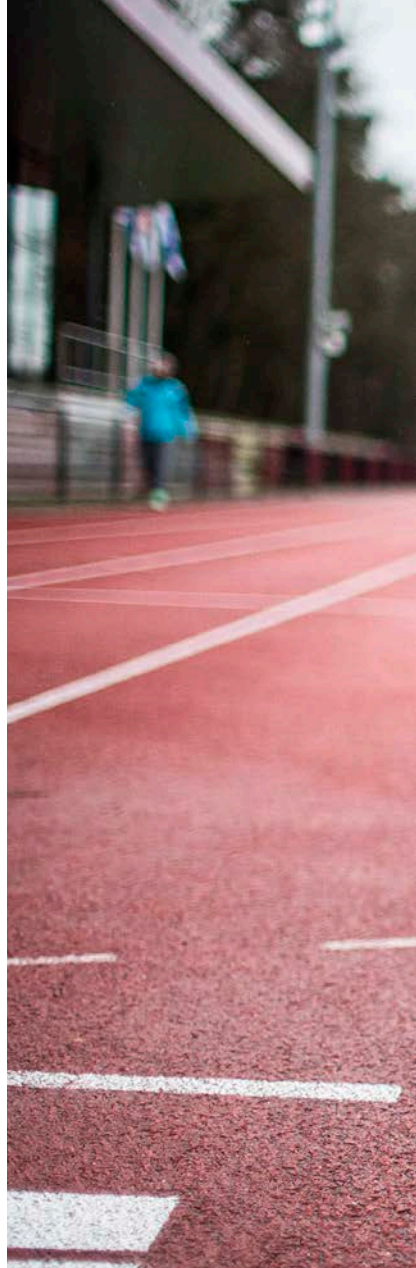
Voor deze vluchtelingen uit Asielzoekerscentrum Heumensoord verzorgen vrijwilligers van verschillende Nijmeegse atletiekverenigingen een paar keer per week looptrainingen. Onder hen Jeroen van Gisbergen (45), Theo Derksen (49), Gwenne van Rennes (31) en Gerard Rongen (50) van Atletiekvereniging Brakkenstein. 'In het begin hebben we daar wel enige moeite voor moeten doen,' vertelt Gerard Rongen. 'Nog niet iedereen wist dat we dit organiseerden. We zijn dus echt bij de poort gaan staan om mensen aan te spreken en te vragen of ze zin hadden om mee te gaan hardlopen. Daaruit ontstond een groepje lopers. Via mond-tot-mondreclame in het kamp hebben zich steeds meer mensen aangesloten. Het is fijn om een paar voortrekkers bij te hebben, zoals Maher uit Syrië. Hij spoort anderen in Heumensoord aan om ook te gaan lopen.' Inmiddels staat elke zaterdagochtend een groep sportieve-

lingen klaar bij de poort. En daar komen steeds weer nieuwkomers bij.

Een rustig drafje moest het vandaag worden, maar al gauw ligt het tempo hoog. Beginners willen zich niet laten kennen en lopen dapper mee, al is dat soms met enige moeite. Af en toe stopt Gerard om de achterste groep onder leiding van Theo Derksen dichterbij te laten komen. 'Are you okay? It's the first time you're running?,' vraagt hij aan een hevig zwetende, boomlange Iraniër. Die kijkt hem niet-begrijpend aan. Rongen wijst naar het voorhoofd van de Iraniër. 'You're sweating very much. I mean: when people run for the first time, they can overestimate themselves.' Houd je het wel vol; overschat je jezelf niet, is maar wat hij vragen wil. De man verstaat hem niet. Zijn landgenoot Mohammed springt in: 'Oh no! He is all right! He always sweats so much. Kampioen kickboksen in Asia!' Gerard lacht. 'Then you are all right! Let's go!'



Een loper uit Eritrea zoekt bij het inzamelpunt een warmer shirt uit.



'MET HARDLOPEN RAAK IK DE ZORGEN IN MIJN HOOFD EVEN KWIJT. HET IS EEN MANIER OM ELKAAR TE LEREN KENNEN'



Mohammed uit Iran, in zijn nieuwe sportbroekje van het inzamelpunt. Ooit verbrak hij het wereldrecord squats in Canada.

De training wordt hervat. Maher (31), in fluorescerend geel jasje, loopt in de voorhoede met zijn vriend Mahmoud (22). Beiden komen uit Syrië. Maher woonde in Aleppo en werkte daar als designer. 'Ik ben blij dat ik nu een veilige plek heb. Hardlopen doet mij goed. Je kunt even stoppen met denken, je gedachten verzetten als je het moeilijk hebt of je triest voelt. En het is goed voor je gezondheid. In Syrië deed ik soms wat aan voetbal of basketbal, maar meestal had ik het te druk met mijn werk. Nu loop ik ongeveer tien à vijftien kilometer hard. Ik heb hierdoor ook veel nieuwe vrienden gemaakt. Jeroen en Gwenne voelen voor mij als familie; warm en

liefdevol,' legt hij uit. Ook Mahmoud (22) heeft baat bij het hardlopen. 'Hardlopen is goed voor mijn geest. Het helpt me om mijn stress kwijt te raken. Ik vind het fijn om lekker buiten zijn in deze mooie omgeving. Het is beter dan de hele dag op het kamp te zitten.' De route voert langs kronkelige bospaden, acht kilometer lang. Flets schemert de zon tussen de bomen door. Sommige lopers dragen jasjes met Nederlandse teksten op de rug, zoals 'Micon IT Diensten Doetinchem'. De kledingstukken en sportschoenen zijn afkomstig uit de inzameling die de atletiekverenigingen hebben georganiseerd. Keurig op maat gesorteerd liggen die in



De looptraining door de bossen rondom asielzoekerscentrum Heumensoord. In het gele shirt: Mohammed uit Iran, met achter hem trainer Gwenne van Rennes. In de grijze muts: Esmaeel Darvishi. Op de achtergrond in het groene jack: Maher. Met de rode hoofdband: trainer Gerard Rongen. In de zwarte Adidas-broek: trainer Jeroen van Gisbergen, met naast hem Mahmoud.

‘HET LOPEN BIEDT DE MOGELIJKHEID OM MET NEDERLANDERS IN CONTACT TE KOMEN’



kratten in het depot van het clubhuis. De bijbehorende maten zijn zowel in het Engels als Arabisch opgeschreven. Asielzoekers die willen beginnen met hardlopen kunnen daar hun outfit bijeenzoeken.

Na acht kilometer eindigt de ronde bij de atletiekbaan van Brakkenstein. De wat zwaarlijviger, onervaren lopers krijgen bemoedigende klopjes op hun schouder van de meer atletische mannen. Jeroen praat na met Maher en Mahmoud. Hij is vanaf het begin als vrijwilliger betrokken bij de organisatie van hardloopteuten. ‘Ik vind het belangrijk om dit te doen.

Je ziet het nieuws over Syrië op televisie, maar als je het mensen hoort vertellen, komt het heel dichtbij. Syriërs die gemarteld zijn in de gevangenis, die familieleden verloren. Die verhalen zijn zo heftig dat ik er tranen in mijn ogen van krijg.’ Jeroen vindt het mooi om te zien hoe beginners vooruitgang boeken en fanatieker worden. ‘Ahmad komt inmiddels twee of drie keer per week. Hij kon eerst amper tweehonderd meter rennen en loopt nu acht kilometer. Maar ik kan ook genieten van de Eritreërs die zo snel en makkelijk lopen. Ik heb er echt een bak aan om ze bij te houden.’

Esmaeel Darvishi (31) uit Iran won al drie wedstrijden in Nederland, waaronder de Nieuwjaarsloop Nijmegen. Hij is er zichtbaar trots op en toont een paar finishfoto’s op zijn mobieltje. ‘Ik vind het interessant om de Nederlandse loopcultuur te leren kennen en wil er graag onderdeel van zijn. De sporters hier zijn heel gedisciplineerd; dat spreekt me aan. Hardlopen is voor mij bovendien een goede manier om de stress in het asielzoekerscentrum even los te laten. Ik ben de Nijmegenaren en vooral mijn trainers dan ook heel dankbaar dat zij dit organiseren.’

Vooralsnog zijn het vooral mannen die meelopen, maar Gwenne van Rennes probeert ook de vrouwen in Heumensoord te motiveren om te gaan hardlopen. ‘Dat gaat moeilijk, omdat zij bij de kinderen willen blijven. Sinds kort gaan



Esmaeel Darvishi (boven): ‘De sporters hier zijn heel gedisciplineerd; dat spreekt me aan.’



Maher (uit Aleppo, onder): ‘Trainers Jeroen en Gwenne voelen voor mij als familie; warm en liefdevol.’

ANDERE INITIATIEVEN VOOR HARDLOPEN MET VLUCHTELINGEN IN NEDERLAND:

→ Bewoners van de Mauritskazerne kunnen op verschillende avonden meetraineren met bestaande groepen van Climax Atletiekvereniging in Ede. Ook wordt kleding en schoeisel ingezameld.

→ AV'56 in Goes nodigt bewoners van het plaatselijke asielzoekerscentrum uit om naar de club te komen.

→ *The Power to Runproject* onder leiding van Esther Roelofs biedt vluchtelingen uit AZC Duinrell en AZC Katwijk de mogelijkheid om deel te nemen aan een trainingsprogramma en een sportief doel te behalen.

→ In Haarlem loopt een groep vluchtelingen elke zondagochtend hard. Jan Willem Vonk zamelde kleding en sportschoenen in voor asielzoekers die in de noodopvang in de Koepelgevangenis Haarlem verblijven.

→ ARGO in Doetinchem heeft schoenen voor vluchtelingen ingezameld. Een van de trainers verzorgt daar wekelijks een training.

→ Bij Marathon Pim Mulier in Hengelo is Ronald Rumawatine begonnen met het aanbieden van trainingen voor vluchtelingen. Hier verzorgt het COA busvervoer naar het FBK Stadion.

→ Acteur Nasrdin Dchar lanceerde de hashtag #runwithnas en roept mensen op om samen met hem te gaan hardlopen rond de Kralingse Plas in Rotterdam. Ook vluchtelingen zijn van harte welkom.

die naar school, dus nu hebben ze geen excuus meer. Wie weet krijg ik ze zover.'

Gwenne verzorgt op woensdagen, vrijdagen en zaterdagen loopclinics voor kinderen. 'Dat doen we spelenderwijs, bijvoorbeeld met een kat-en-muis spel. Bij de eerste training was een meisje van acht die onze les bijna had gemist. Ik pakte haar hand vast en zei "kom er maar bij!" De hele les heeft ze mijn hand stevig vastgehouden. Dat doet ze niet zomaar.

Het maakte veel indruk op me.' Jeroen wendt zich af, zijn hoofd in zijn handen. Aanvankelijk denken Maher en Mahmoud dat hij moet lachen. Maar dan blijkt dat hij huilt bij de herinnering daaraan. Hij was erbij toen het gebeurde. Maher en Mahmoud glimlachen een beetje verlegen en slaan dan stoer, maar troostend een arm om Jeroens schouders.

Iris Wubben (35), lid van de hardlooptgroep Running Junkies, startte een soortgelijk initiatief voor bewoners van het AZC Rosmalen. Onder het lantaarnlicht van de parkeerplaats van het AZC heeft zich een groep van zeker veertig mannen verzameld. 'Dat het er zó veel zouden zijn, had ik echt niet verwacht,' lacht Iris. Van tevoren had ze zich zelfs zorgen gemaakt of er wel genoeg animo zou zijn. Maar bij de uitdeling van sportschoenen en kleding die middag wist ze genoeg: haar initiatief kwam als geroepen. Tientallen mannen verdrongen zich rondom de bakken met shirts, broeken en schoenen, popelend om te gaan lopen. Omdat ze niet weet op welk niveau de asielzoekers hardlopen, zullen ze bij de eerste training nog geen langere afstanden lopen. Die is vooral bedoeld om kennis te maken.

'We lopen een paar rondjes over het parkeerterrein, doen wat oefeningen en looptechniek en tussendoor nog een spel,' vertelt Iris. Ze kwam op het idee om te gaan hardlopen met vluchtelingen toen zij in november de Syrische Hussain Haj Hussain (27) ontmoette. 'Ik was aan het hardlopen en ineens kwam hij naast me fietsen. Hij vertelde me dat hij uit het AZC kwam. Al gauw ontstond een leuk gesprek. Hij had accountancy gestudeerd in Syrië en wilde graag de Nederlandse taal en cultuur leren kennen.' Na een tijdje vroeg Hussain of hij met Iris mee mocht lopen. Op zijn gewone schoenen, in gewone kleren. 'Ik zie wel hoever ik kom,' zei hij



Instappers en afgetrapte sneakers worden vervuld voor hardloopschoenen.

dapper. Hij hield het vijf kilometer vol en kreeg de smaak te pakken. 'Ik merkte dat Hussain het hardlopen erg leuk vond en wilde daar graag iets mee doen, ook voor andere vluchtelingen,' vertelt Iris.

Ze besloot samen met andere Running Junkies een inzameling en een Kerstrun met het thema vluchtelingen te organiseren. 'We zetten een oproepje op Facebook en binnen twee uur hadden we al vier setjes hardlooptechniek. Het ging heel hard. In samenwerking met het Rode Kruis hebben we alle ingezamelde spullen uitgedeeld bij het AZC. En nu dus deze eerste loopclinic.' Ook trainers van de Vughtse Sportclub Prins Hendrik, die zelf bezig waren met hardlooptrainingen voor vluchtelingen, sloten zich bij Iris' initiatief aan. 'Verder zijn natuurlijk alle Running Junkies van harte welkom om mee te lopen. Het is een goede manier om kennis te maken met vluchtelingen en ze beter te leren kennen. Zelf kende ik Syrië eigenlijk alleen van de beelden van televisie. Ineens sprak ik Hussain, die de vluchtelingenroute per boot heeft volbracht. Het komt dan zo dichtbij,' vertelt Iris. Hussain is blij dat Iris hem enthousiast maakte voor het hardlopen. 'Ik ben gestopt met roken en wil meer gaan bewegen. Daarbij wil ik de Nederlandse cultuur leren kennen en tegelijkertijd aan Nederlanders iets van mijn eigen cultuur laten zien. Het hardlopen biedt de mogelijkheid om met hen in contact te komen.' In het AZC heeft Hussain niet veel te doen. Hij maakt zich bovendien zorgen om de Syrische stad Madaya waar de mensen honger lijden. 'Hardlopen is voor mij een goede afleiding. Zo kan ik mijn problemen even opzijzetten. Ik begon met vijf kilometer, daarna zeven en volgende keer wil ik tien. Misschien ooit zelfs een marathon.'

Op de parkeerplaats laten de trainers de mannen beurtelings huppelen en passen met hoog opge-

**OPROEP:
SPORTKLEDING EN SCHOENEN
VOOR HEUMENSOORD**

Voor de hardlooptrainingen voor vluchtelingen van Heumensoord is dringend behoefte aan lange en korte sportbroeken (medium, small), sokken, sportschoenen maat 41 en 44, ondergoed en plastic (sport)tassen.

INLEVERADRES:
hardloophwinkel
Run2Day in Nijmegen.
vluchtelinginbeweging@
gmail.com
Facebook:
runforfreedom.heumensoord

trokken knieën maken. De hilariteit is groot als een van hen jolig marcherend zijn knieën optrekt en met zware stem 'Hey ho' van de Zeven Dwerfen aanheft. Tijdens het huppelen beginnen de mannen spontaan 'Do Re Mi' uit *The Sound of Music* te zingen of neuriën. Iris lacht. 'Dat leren ze denk ik bij de Nederlandse taalless.' Mana uit Eritrea en Kamil uit Sudan lopen soepel als hindes voor de meute uit. Buiten de clinic om staat Mana elke ochtend in alle vroege op om te gaan hardlopen. Onlangs liep hij nog een halve marathon in één uur dertig. 'Sport is een manier om te ontspannen en de omgeving te verkennen. Ik raak de problemen in mijn hoofd voor even kwijt door te gaan lopen.'

Tijdens een door Iris geïntroduceerd spel, waarbij twee personen hand in hand anderen moeten aantikken, lijkt iedereen voor even gelukkig, even weer kind. Een donkere man draaft hand in hand met een blonde vrouw. Een lichtvoetige Eritreër trekt een grofgebouwde Syriër mee. Eva Hansen (30), een van de Running Junkies die meeliepen, is enthousiast over de training: 'Ik wil graag iets betekenen voor vluchtelingen en dit is een goede manier. Je merkt meteen ook de verbroedering die sport teweeg kan brengen. Zo'n tikkertjesspel werkt bijvoorbeeld heel goed. Elkaars hand vasthouden is een prettig gevoel. Dat schept meteen een soort verbondenheid.' ■

Ingezamelde schoenen worden netjes gesorteerd in kratten. De meest gangbare maten zijn het snelst op.

