

12 *ongewone* BEPROEVINGEN VOOR HARDLOPERS

TEKST: KLAAS BOOMSMA & KOEN DE JONG
ILLUSTRATIES: GEES VORHEES



**'PIJN IS EEN GENADIG IETS – ALS HET
ZONDER ONDERBREKING VOORTDUURT,
VERDOFT HET ZICHZELF.'**

- EMIL ZATOPEK



Eerste druk oktober 2024

© Klaas Boomsma en Koen de Jong | Uitgeverij Kopwerk BV

Ontwerp omslag en binnenwerk: Femke Hoogland
Meesterlijke illustraties binnenwerk en omslag: Gees Voorhees
Model omslag: Emil Zatopek

ISBN/EAN: 978-90-9039088-8

Alle rechten voorbehouden aan loopliefebbers. Dat betekent dat alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voorwaarde is wel dat het verveelvoudigen van de teksten als doel heeft om lopers aan te moedigen om de beproevingen te doen. Veel loop- en leesplezier!

START

1. 12 PROVINCIES MEDAILLE

2. NACHTLOOP

3. DE MICHIGAN

4. LOOPTOCHT

5. DE SNELLE 5

6. RUNBRANDTJE

7. GOGGINS CHALLENGE

8. ESTAFETTE

9. ZATPEK

10. RUN-DIP-RUN

11. GETALLEN-LOOP

12. PLUS5

FINISH



START

Ha Klaas,

Logischerwijs is de start van een boek gericht aan de lezer, niet aan één van de twee auteurs. Maar ja, dit boek is toch al ontwrichtend voor hardlopers, dus ik dacht dat we het boek ook wel kunnen beginnen met een brief aan jou. Voor de lezer wel goed om even mee te lezen, om te weten wat voor vlees 'ie in de kuip heeft.

Ik wil even beginnen met een bedankje. Je weet niet half welke invloed je hebt gehad op mijn (lopers)leven. Weet je nog dat ik tussen neus en lippen door tegen je zei dat het wel leuk was om van jouw huis naar mijn huis te lopen met een lusje van 400 kilometer? Het leek me leuk om de deur achter me dicht te trekken en acht dagen achter elkaar te lopen, ongeveer vijftig kilometer per dag, van A naar B naar C naar D enzovoort. Dat we 607 meter bij elkaar vandaan wonen, maakte het idee van een 'lusje' van 400 kilometer extra grappig. Nu zeg ik wel vaker wat tegen vrienden en bekenden. Leuk om 300 kilometer op een dag te fietsen. Leuk om 4 uur achter elkaar te mediteren. Leuk om samen een boek te schrijven. Leuk om eens zo'n hellweek te doen. Leuk om 24 uur te vasten. Meestal trekt mijn gesprekspartner een wenkbrauw op en blijft het bij een loze opmerking. Bij jou ging het anders. Je begon meteen te stralen en het leek je een uitstekend idee. Sterker nog; een dag later mailde je dat het wel leuk zou zijn om naar je geboortedorp te lopen en dat we dan via mijn geboortedorp en plekken waar we gewoond hadden terug konden lopen naar Amsterdam. Het liep anders, maar het zaadje dat ik had geplant kreeg van jou een dosis Pokon en water. Het plan groeide en groeide tot we op 21 mei 2021 de deur in Bos en Lommer achter ons dicht trokken en gingen lopen. Soms in stilte. Soms hadden we het over wat we zagen of wat ons bezighield. Het plan was om 400 kilometer te lopen in 8 dagen. Na 870 meter op dag 7 was het over. Je verlostte me uit mijn lijdensweg.

“Koen, we moeten hiermee stoppen. Ik kan niet eens meer naar je kijken. We doen dit voor onze lol. We kunnen er ook gewoon mee stoppen.”

In Nunspeet maakte het bospad een flauwe bocht naar links. Het was eind mei, het stroomde van de regen en na je woorden moest ik huilen. Zonder een woord te zeggen liepen we terug naar de camper waar Janneke Poort nog bezig was met de voorbereidingen voor de dag. In plaats van de lunch klaar te maken, reed ze ons naar huis. Geen rondje van 400 kilometer in 8 dagen, maar een rondje van 300 kilometer in 6 dagen.

Het leek het eind van een gek avontuur. Maar wat bleek? Het was de aftrap voor jarenlang loopplezier. Soms ging het keihard door je schema (2u34 in Rotterdam) op andere momenten was het spectaculair genieten op trails in Frankrijk (door de rivierbedding van de Loire) en met regelmaat wist je te verrassen in 'ons' Vondelpark (The Michigan).

We beleven veel lol aan het lopen van een persoonlijk record op een 5 kilometer, 10 kilometer, halve marathon of hele marathon. Maar toch zit de loopvreugde hem geregeld in een hele andere hoek. In onverwachte hoek.

Daarom ben ik blij met dit boek. Want samen run-dip-runnen, The Michigan doen, Plus5-en, of om 3:30 de wekker zetten is niet alleen leuk, maar ook betekenisvol. Laten we vooral loopvreugde aanwakkeren en met nóg meer mensen de bossen, de straten, de lanen en de duinen onveilig te maken.

Ode aan lopen.

Ode aan avontuur.

Ode aan vriendschap.

Ode aan loopvreugde.

Op naar honderden kilometers vriendschap.

Agur,
Koen





1. 12 PROVINCIES MEDAILLE

WAT IS HET?

Verzamel ze allemaal! Pak de kaart, de wedstrijdkalender en je agenda erbij en het feest kan beginnen. Je zoekt in iedere Nederlandse provincie een marathon, een halve marathon of een 10 km en daar ga je. Je kunt voor dit doel een account aanmaken op ProRun.nl. Heb je dan op een van de drie afstanden alle provincies afgevinkt, dan kun je de felbegeerde 12 Provincies Medaille bestellen. Er is een gouden medaille voor de marathon, een zilveren voor de halve marathon en een bronzen voor de 10 km.

Omdat het niet in iedere provincie even makkelijk is een marathon of een halve marathon te vinden, tellen voor de halve marathons ook afstanden van langer dan 21,1 km. Dus heb je De 30 van Almere gelopen, dan kun je Flevoland afvinken qua halve marathons. Hetzelfde principe wordt gehanteerd voor marathons. Die liggen ook niet overal voor het oprapen, zeker niet voor lopers die hun 12 Provincies in een bepaald tijdsbestek willen vol lopen. Wedstrijden die langer zijn dan 42,2 kilometer mag je dan ook meetellen voor de gouden marathonmedaille.

WAAR KOMT DIE 12 PROVINCIES MEDAILLE VANDAAN?

Je hebt als hardloper vast wel eens gehoord van de Six Star Medal, de medaille die je kunt verdienen als je de zes World Marathon Majors loopt. Volgens de organisatie achter de Six Stars Medal is die medaille 'marathon running's greatest prize'. De Majors zijn de marathons van Tokio, Boston, Londen, Berlijn, Chicago en New York. Prachtige marathons natuurlijk, maar eraan meedoen kost een lieve duit - als je al aan een

startnummer kunt komen. Daar komt nog eens bij dat je er de halve wereld voor over moet vliegen en dat is niet bepaald milieuvriendelijk. Bovendien is het toch best een gekke gedachte dat waarschijnlijk meer Nederlanders de New York Marathon hebben gelopen dan De Ronde Venen Marathon?

Hoe leuk zou het zijn als wij lopers konden aanmoedigen om in eigen land marathons te gaan verzamelen? Dat zou geweldig zijn, vonden wij als redactie van het platform ProRun. Een medaille voor wie in iedere Nederlandse provincie een marathon heeft gelopen. Dat is toch veel specialer dan zes marathons? En ook nog eens veel betaalbaarder en duurzamer. Vergeet die Six Star Medal, de 12 Provincies Medaille, die wil je!

Toen we ons idee voor die medaille met de loopwereld deelden, kregen we volop de vraag of we niet ook halve marathons konden meetellen voor de medaille. Niet iedereen kan of wil immers een marathon lopen. Daar hadden die reageerders gelijk in, vonden we. En zo kwamen er in eerste instantie twee medailles, de goudkleurige voor marathons en de zilverkleurige voor halve marathons.

Mijn eigen enthousiasme voor het concept van loopjes in provincies verzamelen was tien jaar eerder aangewakkerd. Het hardloopvirus had mij in de zomer van 2013 stevig te pakken. Ik had in april mijn eerste marathon gelopen en liep sinds september van 2012 iedere maand wel één of meer wedstrijden. Bovendien was ik vrijgezel en was mijn sociaal leven sinds ik was gestopt met drinken op z'n zachtst gezegd kalm. Alle gelegenheid om lekker te lopen.

Toen ik op zaterdagmiddag 6 juli zat te speuren naar een leuke wedstrijd in het weekend, viel mijn oog op een wedstrijd nog

diezelfde avond. Maar dat was wel helemaal in Brabant, de Chaamloop. In die provincie had ik nog nooit een wedstrijd gelopen, bedacht ik me. Dat jaar liep ik al wel in Noord-Holland, Overijssel, Friesland, Gelderland en Zeeland. Met de Chaamloop erbij had ik dan al zes provincies aangedaan dat jaar. Een plan werd geboren.

In 2013 zou ik in alle provincies een wedstrijd lopen. Ik werkte destijds voor het gratis dagblad Metro. Misschien zou het leuk zijn als ik over elk van die uitstapjes een stukje schreef voor de website. In Nederland lopen toch zeker zo'n miljoen mensen hard. Ik had geen idee of iemand zat te wachten op een verslagje over mijn looptripjes naar Bovensmilde of Emmeloord, maar ik durfde met dit verhaal best bij mijn chef aan te kloppen en te vragen of ik voor dit prachtproject een redactie-auto (en tankpas) kon inzetten. Dat vond hij prima.

In Drenthe maakte de halve marathon van Bovensmilde deel uit van een feestweekend. Dat verklaarde de braderie op het sportveld naast de start. Inclusief line dance-optreden. Naar Groningen reisde ik een paar weken later voor spek en bonen. Ik was naar Ulrum gereden, een nette 2,5 uur, en was vandaar met nog een paar honderd deelnemers per bus naar Lauwersoog gebracht. Daar aan de rand van het wad - onweer hing in de lucht - kregen we te horen dat het loopfeest niet door kon gaan, te gevaarlijk al die lopers in het open veld met dat onweer. Groningen moest dus in de herkansing. In september liep ik in een kaarsrechte lijn van Urk naar Emmeloord, waar ik als aandenken een pak aardappelen mee kreeg. November werd proppen met een trailrun in het Groningse Sellingeren, de Erasmusronde in Rotterdam en de Sint Nicolaasloop in Bunschoten, waar de pieten nog pikzwart geschminkt waren.

Mijn project eindigde op tweede kerstdag bij de Kasteelloop in het Limburgse Horst.

Hoeveel plezier ik er ook aan had beleefd en hoezeer ik ook verknocht was geraakt aan de kleinere evenementen op plaatsen waar ik anders niet zo snel zou komen, in de jaren na 2013 liep ik nog nauwelijks buiten mijn provincie. Natuurlijk kwamen er andere tijd vragende factoren in mijn leven - relatie, vaderschap - maar de belangrijkste reden voor het wegvallen van de road trips naar allerlei hoeken van het land, was toch wel het ontbreken een doel of een andere reden om het land te doorkruisen op zoek naar leuke loopjes.

VERZAMELWOEDE

We hadden de medailles nog niet binnen toen de eerste loper in zijn laatste provincie zijn twaalfde halve marathon liep. Patrick Overkempe uit Amsterdam was meteen in januari vol aan de bak gegaan en had het helemaal uitgedokterd. Zo gebeurde het dat ik eind mei samen met loopvriend Jelle, trainer van Patrick, afreisde naar Klazienaveen voor de Elektromotoren Emmen Halve Marathon tijdens het 38e Loopfestijn Drenthe. Daar liepen we de laatste halve marathon van Patrick, die niet wist dat wij en ProRun-fotograaf John Eising er ook zouden zijn. Ik, natuurlijk ook volop aan het verzamelen geslagen, pikte zo meteen Drenthe mee voor mijn zilveren 12 Provincies Medaille.

Dat er vast een paar lopers zouden zijn die 12 halve marathons in een jaar zouden lopen, hadden we wel verwacht. Dat iemand dit binnen een half jaar flikte, zagen we niet aankomen. Al helemaal niet dat er lopers zouden zijn die de mara-

thonmedaille binnen een jaar bij elkaar zouden sprokkelen, maar ook daarin werden we verrast.

In oktober konden we in Friesland Conny Terwal en Giel Bouten hun marathonmedailles omhangen. Een maand later was het José Vicente die in Spijkenisse het twaalfde en laatste vinkje zette. Ook Mark Breed wist met een trail van 43 km door het Drentse Dwingelderveld binnen een jaar de medaille te verdienen. Dat deed hij precies een dag voordat de laatste van dit groepje marathonmedaillewinnaars een streep onder haar project zette.

Dat ik Jannet Vermeulen-Stulen er hier even apart uit licht, is omdat haar 12 Provincies-reis zo mooi illustratief is voor deze beproeving. Jannet is van november 1955. Niet oud, maar ook zeker niet de jongste. Zij had het hele traject als een militaire operatie gepland. Je kunt per slot van rekening niet op ieder gewenst moment ergens een marathon lopen. Daar was best nog wat kunst- en vliegwerk voor nodig. Ze zou tijdens RUN Winschoten in september 2023 de 50 kilometer lopen en daarmee Groningen afvinken, maar het was die dag zo warm dat ze eieren voor haar geld koos. Het leek haar onverantwoord om door te lopen. Even dacht ze dat het haar daardoor niet meer kon lukken om alle twaalf provincies in een jaar te belopen, want vind maar even een marathon in Groningen. Maar toen attendeerde iemand haar op de Dijkloop in Delfzijl. Twee weken voor het eind van het jaar; een officiële marathon. In Groningen.

De Dijkloop gaat vrijwel geheel over de dijk die het Groningse land scheidt van de Waddenzee. In de verste verte is geen boom te bekennen of iets anders wat voor enige beschutting kan zorgen. Op de dag van de Dijkloop kwam

de wind met kracht 5 vanaf zee het land tegemoet. De dijk is dan niet de prettigste plek om te lopen. Daar kan ik over meepraten, want ik liep er die zondag zelf een halve marathon. Maar goed, Jannet moest er toch door om niet alleen die medaille van de Dijkloop, maar ook de 12 Provincies Medaille op te halen. Na 4 uur en dik 48 minuten zagen we in de verte haar gele jack aankomen. Moegestreden, maar uiterst tevreden.

Het plannen, de voorpret, een teleurstelling incasseren en dan ergens een loop vinden die je nog niet kende. Je laatste van twaalf marathons lopen in de verste noordoostelijke uithoek van het land, terwijl je niet eens wist dat er daar eentje te vinden was. Vooral van dat laatste, het vinden van onvermoe-de loopjes, hoopten we dat het zou gebeuren. Dat er in heel Nederland lopers op zoek zouden gaan naar een marathon in Friesland, een halve in Flevoland of een 10 kilometer in Zeeland. En dan terechtkomen in de Zak van Zuid-Beveland, in Harlingen of in Bovensmilde. Prachtig.

Meer dan 400 hardlopers hebben op het moment van schrijven een account aangemaakt op ProRun en hebben een of meer marathons aangemeld. Het aantal deelnemers dat halve marathons verzamelt gaat richting de 1000 en met het verzamelen van de bronzen 12 Provincies Medaille zijn sinds 1 januari 2024 ook al meer dan 300 lopers bezig. Na een klein half jaar konden we de eerste bronzen medaille opsturen.

HOE PAK JE HET AAN?

Ik schreef hier over een aantal mensen die binnen een jaar die twaalf provincies verschalkten. Dat is natuurlijk niet nodig om

volop plezier te beleven aan deze beproeving. Het gaat om het zoeken, het vinden, het lopen op plekken waar je anders niet niet zo snel komt. Je kunt daar zo lang over doen als je wilt, maar de ervaring leert dat wie eenmaal aan het verzamelen slaat, toch steeds een oog op de hardloopkalender laat vallen om te kijken of er niet toevallig dit weekeinde een 10 km in Limburg te lopen valt of net die halve in Flevoland.

Het verschilt nogal per provincie hoeveel wedstrijden er te vinden zijn. Zo zijn de marathons vrij ruim gezaaid in Noord-Brabant, Noord-Holland en Zuid-Holland, maar is het in Flevoland heel lastig om een (echte) halve marathon te vinden. Dankzij de hierboven beschreven Patrick weten we nu dat ieder jaar tegen het eind van mei de Leeuwenronde in Kraggenburg wordt georganiseerd. Die kom je op de meeste hardloopkalenders niet tegen. Sinds we de 12 Provincies Medaille hebben gelanceerd, zijn we bij ProRun extra gespist op wedstrijden in 'lastige' provincies. Het loont dus om de wedstrijdkalender op die website en de nieuwsbrief in de gaten te houden. Over Flevoland gesproken, daar heb je ook nog de SLOOOW Natuurmarathon. Voor zover ik weet de enige marathon in die provincie. Die kun je ook als duomathon lopen en als je dat met z'n tweeën doet, ligt daar ook een kans om 'm als halve marathon mee te pikken. Dan moet je wel allebei onafgebroken een helft lopen, anders telt 'ie niet.

De allerleukste looptrips maak je niet alleen. Ik heb er zelf de afgelopen jaren ontzettend veel plezier aan beleefd om met wat loopvrienden op pad te gaan en ergens een wedstrijd te lopen. Samen de voorpret beleven op de heenreis, samen diepgaan of anderszins genieten tijdens de race en dan vol euforie en met een tas verhalen weer terug. Daar kan geen kroeg, club of festival tegenop. Het loont dus om je loop-

plannen wel even met je gelijkgestemde vrienden te delen en het is prachtig om te zien dat er groepjes lopers zijn die alle twaalf provincies samen zijn afgereisd.

Zodra de eerste provincies op die kaart van Nederland zijn ingekleurd, zul je merken dat ook bij jou de verzameldrang opkomt. Geef eraan toe.

KOEN EN DE 12 PROVINCIES

Het gevoel dat ik had toen ik veertig jaar geleden een pakje voetbalkaartjes van Panini openmaakte en een spits aantrof die ik nog niet had, leek bijna niet te overtreffen. Maar als ik een marathon heb gelopen in een nieuwe provincie en de kaart van Nederland kleurt zich weer 1/12 verder in, is dat een vergelijkbaar gevoel: vrolijk en voldaan. Zo liep ik de kustmarathon van Zeeland en de natuurmarathon van Flevoland om twee provincies af te kunnen vinken. Het waren heerlijke marathons en vooral de kustmarathon was een cadeautje met een busreis, wind, strand en veel vrolijke Zeeuwen. Toen Zeeland zich kleurde met alle eilanden kroop er een gevoel langs mijn ruggengraat omhoog naar mijn brein en dacht ik: op naar de volgende! Vreugde en aangewakkerde looplust is een verrukkelijke combinatie. Het is ook wel een dubbel gevoel, Klaas. Aan de ene kant ben ik gretig en wil ik zo snel mogelijk provincies verzamelen. Aan de andere kant wil ik deze beproeving het liefst uitsmeren over een paar jaar, om er lang plezier aan te beleven, vergelijkbaar met het lezen van een goed boek waarvan je wilt weten hoe het afloopt, maar ook je boek niet uit wilt hebben.

Hoe dan ook: op naar de volgende provincie!

