

AV Hollandia *krijtstrepen in rood en wit*

Hardlopers op leeftijd



Foto John Oud

Zeven rennende mannen in een bos. Het is een moment uit de Dijkgatboscross van enkele weken geleden. Het zijn niet de jongsten die zich op een zondagmorgen in het bos uitsloven, alle zeven hebben ze Abraham al gezien, de laatste van het stel weet zelfs al wie Isaak is. De vraag die zich opdringt is: waarom sloven die mannen zich zo uit, waarom trekken ze er op uit op een moment dat een normaal mens zich nog eens lekker omdraait in z'n warme bed. Het simpele antwoord luidt: *'Het is een way of life.'*

De zeven mannen op de foto maken deel uit van een groep van meer dan honderd vijftigplussers die in het najaar meedoen aan de vijf veldlopen van het Roele de Vries Cross Circuit. Onder die meer dan honderd zijn ook Sarah en Elisabeth goed vertegenwoordigd. Uit de mond van Simon Laan (55), op de foto de voorlaatste loper, ontsnapt een nauwelijks te stoppen vloed aan woorden als hem naar zijn crosservaring wordt gevraagd. *'Weer en wind, blubber, de omstandigheden kunnen me niet zwaar genoeg zijn'*, is het eerste dat hij loslaat, *'een cross moet een beetje zwaar zijn, een heuveltje in een parkoers en een ondergrond die niet overal hetzelfde is zijn zeer gewenste bestanddelen.'* Zijn wederhelft Joke (55) doet ook een duit in het zakje door te stellen dat je voor crossen een beetje baldadig moet zijn. Daarnaast laat ze weten dat het *'sfeertje'* dat de veldlopers met elkaar scheppen heel aantrekkelijk is. *'De oudere deelnemers kennen elkaar vaak al tientallen jaren'*, zegt ze, *'er is onderlinge rivaliteit, maar dan op een manier waarvan*

je een bijzonder goed humeur krijgt.’ Ze vertelt dat de sfeer van een ochtendlijke cross wel iets heeft van ijspret. ‘Neem bijvoorbeeld de omkleedtent van de Parkcross, gezelliger dan daar kan het op een zondagmorgen niet zijn.’ De één jaar jongere Herman Akkerman doet mee om te testen hoe hij er fysiek voorstaat. ‘Ik merk wel dat de jaren gaan tellen, maar in mijn categorie zit ik toch meestal wel redelijk van voren.’ Fit oud worden, het is voor Herman een reden om door te lopen tot hij er bij neervalt. Stiekem hoopt hij volgend jaar, als hij als jonkie bij de 55-plussers aanschuift, zo af en toe weer eens een loopje te winnen. ‘Moet je natuurlijk wel de goeie schoenen aantrekken’, laat Joke hem weten. Met een aanstekelijke lach vertelt ze dat één van haar crossvriendinnen geen spikes meer aantrekt, omdat ze bang is dat ze ermee blijft vaststeken aan een ‘plankie’. Kees Nelen (65), op de foto is hij de laatste van de zeven, heeft met zijn deelname aan het crosscircuit een overwinning op zichzelf behaald. ‘Vorig jaar zat ik in de lappenmand, ik vermoed dat mijn lijf niet goed reageerde op een injectie tegen de Mexicaanse griep.’ Lange tijd voelde hij zich slap en had hij er al moeite mee om van de woonkamer naar de keuken te lopen. Gelukkig knapte Kees uiteindelijk toch weer op en toen hij afgelopen winter als toeschouwer aanwezig was bij een cross kwam de gedachte bij hem op dat een mens nooit te oud is om iets nieuws uit te proberen. ‘Samen met Greetje, mijn vrouw, doe ik nu mee aan het crosscircuit.’ De vier - Simon, Joke, Herman en Kees - zijn het er over eens dat veldlopers sterke mensen zijn. ‘Van al dat trainen door de jaren heen krijg je een goed motortje, een motortje dat niet zomaar afslaat’, wil Simon nog wel kwijt. Herman ziet z’n kans schoon om zijn soms rammelende karkas ter sprake te brengen. ‘Ik hijg als een amechtig beest’, zegt hij, ‘van verre hoor je me al aankomen, maar uitstappen, kom nou, dat is het wel laatste waar ik aan denk.’

Mt.
