

ULTRALOOP Purmerender Jeroen Kuyper maakt zijn goede voornemen waar

Honderd mijl in 24 uur

Jeroen Kuyper heeft zijn goede voornemen waargemaakt, waar vele anderen al snel opgeven. De Purmerendse hardloper legde de 100 mijl af in 24 uur tijd.

Jan Koning

Purmerend ■ Meer bewegen staat ongetwijfeld bij velen bovenaan het lijstje van goede voornemens, maar het ook echt gaan doen én volhouden is een grotere uitdaging. De meeste goede voornemens sneuvelen namelijk binnen twee à drie weken, blijkt uit verschillende onderzoeken. Jeroen Kuyper uit Purmerend wist zijn leven wel blijvend te beteren, met als absolute mijlpaal: 100 mijl in 24 uur. Hoe deed hij dat?

Kuyper begint in 2010 met hardlopen, als onderdeel van z'n goede voornemen om gezonder te gaan leven. Inmiddels heeft hij achttien marathons en vijftig ultramarathons op zijn naam, waarvan elf langer dan honderd kilometer.

„Het helpt zeker als je een doel hebt om naar toe te trainen”, begint Jeroen Kuyper. De Purmerendse ultraloper heeft er in alle vroegte al een halve marathon opzitten. Gewoon als training. „Een doel motiveert mij in ieder geval om te blijven lopen. Nu heb ik even geen doel en dan merk ik dat het lastiger is om de deur uit te gaan. Dus ik moet zo snel mogelijk weer een doel bedenken. Daarnaast helpt het ontzettend als je samen met anderen gaat lopen. Zodat je elkaar de deur uit kunt slepen als dat nodig is.”

Ons kent ons

Rustig beginnen, is volgens Kuyper ook een pre. „Zere knieën, ontstekingen aan schenen. Het zijn blessures die je vaak ziet bij beginnende hardlopers. Dit is vaak het gevolg van te fanatiek beginnen. Wat hier veelal bij helpt, is het starten bij een loopgroep of atletiekvereniging. Hier krijg je begeleiding en kun je rustig op je eigen tempo en niveau wennen aan de belasting.”

„Zelf ben ik ook ooit begonnen met Start to Run bij NEA Volharding in Purmerend en inmiddels geef ik daar ook looptrainingen. Het wordt dan ook een sociaal dingetje. Je leert andere mensen kennen en ontmoet ook tijdens wedstrijdes her en der in Nederland nieuwe mensen. Vooral het ultraloopwereldje is heel klein. Daar is het wel ons kent ons.”

Goed voornemen

Het begint dus allemaal – zoals bij velen – met een goed voornemen. Inmiddels is het een soort verslaving, want wat bezielt iemand om ultralopen te gaan doen? „Omdat ik het mooi vind om steeds grenzen te verleggen”, gaat Kuypers verder met een veelzeggende lach op zijn gezicht. „Ik deed in 2015 de 60 van Texel en toen dacht ik al dat ik het niet zou kunnen. Toch kon ik het wel. Daar kwam ik ook mensen tegen die deden de 120 van Texel – die deden het rondje dus twee keer – en ik kon mezelf helemaal niet voorstellen dat me dat ooit zou lukken. Toen ik echt klaar was met de 60 dacht ik, als dit lukt, moet de 100 toch ook wel kunnen. Dat is 'maar' een marathon verder. Dus toen ben ik daar voor gaan



Jeroen Kuyper: „Het helpt zeker als je een doel hebt om naar toe te trainen.”

FOTO WIM EGAS

„Ik had steeds iemand anders naast me om mee te kletsen, maar soms moet je in worsteling met jezelf

trainen en met begeleiding van een oud-triatleet is het me uiteindelijk gelukt. Na 100 km volgt vorig jaar de 120 van Texel. „Dat was een mooie droom die uitkwam en de stap na de 120 km is de 100 mijl oftewel 160,93 km. Die stond vorig jaar eigenlijk op de agenda, maar er ging geen enkele wedstrijd door. Dus dacht ik bij mezelf, ik heb niemand nodig, ik doe het lekker zelf.”

Als Kuyper dit doel verwezenlijkt heeft, moet hij dus – zoals hij zelf aangeeft – op zoek naar nieuwe doelen. „Je wordt alleen beperkt door je talent, je werk en gezin, maar verder is alles mogelijk. Je hebt bijvoorbeeld de Elfstedenultraloop van 240 kilometer.

'Begin heel rustig en zorg voor afwisselende routes'

Voor de beginnende lopers heeft Kuyper nog wel wat tips om het lopen vol te houden en vooral leuk te vinden.

1. Heel rustig beginnen en als mensen iets te zwaar zijn, kunnen ze beter eerst een tijdje stevig gaan doorwandelen. Gewoon elke dag en daarna rustig starten met een beginnersschema. Dit is op internet te vinden, maar leuker is natuurlijk om jezelf aan te sluiten bij een atletiekvereniging.

2. Zoek gezelschap. Mensen die je motiveren en stimuleren om het beste uit jezelf te halen.

3. Informeer jezelf. Zoek op in-

ternet wat de valkuilen zijn. De do's en don'ts van het hardlopen. Vooral ook op het gebied van voeding en training.

4. Zorg voor afwisselende routes. Als je iedere dag hetzelfde rondje loopt, gaat het op een gegeven ogenblik ontzettend vervelen. Zoek mooie plekken in de natuur of in de duinen. Ik heb bijvoorbeeld meegedaan aan de Duivelse Uitdaging waarbij ik 999 kilometer moest lopen tussen 7 november en 31 december verspreid over 35 loopjes. Het ging om voorgescreven afstanden en de 90 kilometer liep in Zuid-Limburg. Geweldig!”

me om mee te kletsen, maar soms moet je in worsteling met jezelf. Dat is iets dat alle hardlopers – van beginner tot gevorderden – zullen herkennen. Dat je niet meer wil, maar toch verder moet. Dan knip je dat hele lange stuk in kleine stukjes en probeer je jezelf steeds op te peppen. 'Je moet nog maar tien kilometer en dan zit er alweer zoveel op' of 'als je 80 hebt gehad, kun je al aftellen'. Zo probeer je steeds positief te blijven.”

„Dat 'waarom-moment' kan best lang aanhouden. Dat je jezelf bij elke stap afvraagt, waarom doe ik dit eigenlijk? Ik heb wel eens voor een ultraloop besloten om de vragen die ik onderweg tegen zou komen op te schrijven. Die heb ik vervolgens als ze tijdens de wedstrijd omhoog kwamen, beantwoord. 'Waarom doe je dit?' Nou, omdat je dit graag wilde toen je ging starten en je weet dat je de grootste voldoening haalt uit het finishen. Of de vraag: 'is dit echte pijn of zit het tussen je oren?' Vaak is het antwoord dan dat het wel meevalt en je jezelf geen zorgen hoeft te maken. Effe wandelen en weer verder, maar geen reden om te stoppen.”



Trots

Als Kuyper weer een finish haalt, kan hij echt trots op zichzelf zijn. „Absoluut. Helemaal als je iets voor de eerste keer doet of je je eigen persoonlijk record weet te verbeteren. Of gewoon lekker hebt gelopen. Dat is namelijk het voornaamste en geeft altijd wel voldoening.”

„Dat 'waarom-moment' kan best lang aanhouden. Dat je jezelf bij elke stap afvraagt, waarom doe ik dit eigenlijk? Ik heb wel eens voor een ultraloop besloten om de vragen die ik onderweg tegen zou komen op te schrijven. Die heb ik vervolgens als ze tijdens de wedstrijd omhoog kwamen, beantwoord. 'Waarom doe je dit?' Nou, omdat je dit graag wilde toen je ging starten en je weet dat je de grootste voldoening haalt uit het finishen. Of de vraag: 'is dit echte pijn of zit het tussen je oren?' Vaak is het antwoord dan dat het wel meevalt en je jezelf geen zorgen hoeft te maken. Effe wandelen en weer verder, maar geen reden om te stoppen.”