

Boeken van Bram Bakker bij
Het Sporthuis / De Arbeiderspers:

Te gek om los te lopen

Te zot voor woorden

De halve van Egmond

Runningtherapie (met Simon van Woerkom)

New York New York

Bram Bakker

New York New York

Van de halve van Egmond naar
de hele van New York



Het Sporthuis



Uitgeverij De Arbeiderspers/Het Sporthuis
Amsterdam · Antwerpen



Mixed Sources

Productgroep uit goed
beheerde bossen en andere
gecontroleerde bronnen.
www.fsc.org Cert no. SCS-COC-001256
© 1996 Forest Stewardship Council

Copyright © 2009 Bram Bakker

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam.
No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Herengracht 370-372, 1016 CH Amsterdam.

Omslagfoto: Woodhouse Productions
Omslagillustratie: Peter Foley, *USA New York City Marathon* /
EPA/AMP

ISBN 978 90 295 7123 4 / NUR 489, 301

www.arbeiderspers.nl
www.uitgeverijhetsporthuis.nl
www.brambakker.com

Inhoud

- Inleiding 7
- 1 Run like it's 10/2 10
- 2 Armstrong nu, en andere grootheden 20
- 3 Een acute blessure 25
- 4 'De man met de hamer heb ik al een tijdje
niet gezien' 37
- 5 Trainen met een schema 44
- 6 De marathonkalender van Rob Veer 50
- 7 Meten is weten 58
- 8 Rob Druppers: 'Zonder plezier gaat het niet' 63
- 9 New York stories 70
- 10 Hugo van den Broek: 'Als ik een snelle tijd wil lopen
moet ik niet te veel met de tijd bezig zijn' 81
- 11 Olympische marathon 89
- 12 Oost-Afrikanen 100
- 13 Tim Krabbé, sportschrijver 105
- 14 Het Kopje van Bloemendaal 112
- 15 Generale 118
- 16 Zomaar een marathon 122
- 17 Wim Verhoorn, marathonpionier: 'Je loopt er
door de wereld heen' 130
- 18 Voorpret 139
- 19 Marathon time! 149
- 20 Epiloog 161

Inleiding

Na tien keer de marathon van Rotterdam, zes keer die van Amsterdam en niet te vergeten: zeven keer Etten-Leur, moest het er een keer van komen. Eind 2006 vertrok ik naar de Verenigde Staten, om voor het eerst deel te nemen aan een buitenlandse marathon. En dan ook maar direct de meest voor de hand liggende, die van New York. Ik ken vele mensen die in plaats van 'Napels zien, en dan sterven' het motto 'New York lopen, en dan sterven' hanteren. Dat zeggen ze natuurlijk niet met zoveel woorden, maar ze bedoelen het wel. 'Ik heb me voorgenomen om ten minste één keer in mijn leven een marathon te lopen, en dat moet gebeuren in New York' of 'Over negen jaar, als mijn zoon twintig is, ga ik met hem de marathon van New York lopen' of 'Ik heb een pesthekel aan hardlopen, maar die happening wil ik een keer meemaken'.

En zo zijn er nog vele variaties denkbaar, die steeds dezelfde boodschap in zich dragen: het lopen van de opwindendste en grootste marathon ter wereld is een groot project in het leven van iedere deelnemer. Als evenement laat het zich in Nederland slechts vergelijken met de Elfstedentocht, waarbij moet worden aangetekend dat de reputatie van de schaatstocht voor een groot deel gebaseerd is op de zeldzame keren dat hij kan worden verreden. Het is nog maar de vraag of ieder jaar een Elfstedentocht tot evenveel opwinding bij de deelnemers

zou leiden als gaan hardlopen in New York.

Als je een beetje kan schaatsen, en je basisconditie is goed, dan vraagt het uitrijden van een Elfstedentocht hooguit enkele weken voorbereiding. Naar een marathon wordt door de meerderheid van de deelnemers maanden toegeleefd, aan de hand van honderden trainingskilometers. Er zijn ook vele malen meer deelnemers in de grote internationale stadsmarathons van Londen, Berlijn, Boston en New York, dan er schaatsenrijders vanaf de Zwette in Leeuwarden mogen vertrekken.

Met het kenmerkende chauvinisme van een Nederlander die zich niet realiseert hoe klein de plek van ons landje op de wereldkaart is, omschrijven veel landgenoten hun ervaringen in 'the Big Apple' dan ook rustig als 'net zoiets als de Elfstedentocht'. Het grootste deel van hen is overigens nog nooit in Bartlehiem geweest, en baseert die vergelijking op een dagje voor de televisie, jaren geleden.

Uiteindelijk doet het er ook weinig toe waarmee men het vergelijkt. Of Belgen aan de Ronde van Vlaanderen moeten denken en Scandinaviërs aan een massale langlaufklassieker.

De marathon van New York moet je niet met andere evenementen vergelijken. Net als je een partner niet vergelijkt met voorgaande partners of mogelijke alternatieve kandidaten voor een relatie. De marathon van New York mag je hooguit vergelijken met eerdere edities van dezelfde happening. 'Twee jaar geleden was het ook zo koud' of 'Dit keer viel het laatste stuk door Central Park me eigenlijk wel mee'. Dat is ook hoe je het verstandigst met je man of vrouw omgaat: verwijst naar situaties in het gedeelde verleden als je een vergelijking wilt maken, bega niet de stommitieit om te melden dat je ooit op dit eiland

was met A., en dat het toen veel leuker weer was, het eten beter smaakte of de mensen aardiger waren...

In 2006, het was zoals gezegd mijn eerste buitenlandse marathon, belandde ik door een gelukkige samenloop van omstandigheden in hetzelfde startvak als mijn sportieve idool Lance Armstrong. En maakte ik in mijn enthousiasme daarover een klassieke beginnersfout in wat toch al mijn eenendertigste marathon was: ik ging veel te hard van start, om een tijdje in zijn nabijheid te kunnen rennen.

Voor '42', het literaire hardlooptijdschrift dat inmiddels al niet meer bestaat, schreef ik er een stuk over, dat ik de lezer hier niet wil onthouden. Het dient slechts als opmaat naar mijn belevenissen rond de editie van 2008, het jaar dat ik mijn tweede keer in New York liep.

Hoe de voorbereiding, waar ik exact honderd dagen voor uittrok, verliep en wat de wedstrijd me uiteindelijk bracht, leest u daarna. Afgewisseld met allerlei uitstapjes die liefhebbers van sport in het algemeen, en hardlopen in het bijzonder, moeten aanspreken...

In 2006 ga ik voor het eerst in mijn leven de marathon van New York lopen. Ik liep er tot dan bijna dertig in Nederland, maar nog nooit ging ik er de grens voor over. Ik gun mezelf dit dure uitje als beloning voor het voltooiën van *De halve van Egmond*, mijn eerste boek over hardlopen.

In de zomer van 2006 zat ik in Frankrijk de laatste stukken daarvoor te typen, toen ik in een klein hoekje van L'Équipe las dat ook Lance Armstrong zijn opwachting zou gaan maken in de editie van 2006. Toeval bestaat niet: in de krant die het hem zo zuur maakte met beschuldigingen over dopinggebruik, lezen dat Armstrong aan dezelfde marathon als jij meedoet, terwijl je net een stuk over hem aan het schrijven bent voor dat hardloopboek...

Ik ben gefascineerd door Lance, misschien wel geobsedeerd. Ik stelde me bij het schrijven van mijn boek de vraag of een karakter als dat van Armstrong wel voorkomt onder marathonlopers. Of een absolute overmacht, zoals Armstrong die zeven jaar in de Tour etaleerde, niet ook in de marathonwereld zou kunnen voorkomen. Wat als Gebroeders het hoofd van Armstrong zou hebben? Zou hij dan zeven keer achter elkaar de marathon van Londen, Chicago of Berlijn kunnen winnen?

Ik verdenk Lance ervan een paranoïde karakter te hebben. De wereld is zijn vijand, en de strijd daartegen mo-

tiveert hem. Het uitzonderlijke is dat hij daarin succesvol is, terwijl de meeste achterdochtige mensen juist slechter gaan functioneren door paranoia. En vervolgens klant worden van psychiaters als ik...

In New York ga ik Lance zelf bestuderen, neem ik me midden in de hete Franse zomer voor. Dat het lastig zal worden hem te treffen te midden van bijna veertigduizend deelnemers baart me nog even helemaal geen zorgen. Ik wil weten hoe hij 'in het wild' overkomt, hoe er op hem wordt gereageerd, en vooral: kijken hoe hij de marathon loopt.

Via de reisorganisator laat ik weten een tijd te gaan lopen van minder dan drie uur. Erg ambitieus na een marathon van Rotterdam in 3.10, een half jaar eerder. Maar Lance staat vast vooraan, dus ik moet wel... Op Schiphol krijg ik het document dat nodig is om mijn startnummer op te halen. Ik heb 775!!!! De afstand tot Armstrong is ineens stukken kleiner.

Op een donderdagavond komen we in New York aan, het is nog maar drie dagen voor de wedstrijd. Overal in de stad zie je hardlopers, en rond Central Park heerst een soort onrust die ongetwijfeld door hen wordt veroorzaakt. Op vrijdag ga ik naar Niketown, de mooiste sportwinkel die ik ken. Ook hier staat alles in het teken van de marathon, en van Lance... Het sponsorcontract dat hij nog steeds heeft, zal bepaald niet kinderachtig zijn. De loopafdeling hangt vol met een soort basketbalbroeken van het type waarin Lance een paar maanden terug figurerde in het grootste hardloopblad van de wereld. Hij gaf een interview waarin hij benadrukte in zijn lekkere oversized short te willen lopen, en niet in zo'n klein strak loopbroekje. Nu kan iedere sterveling exact dezelfde out-

fit kopen als de man die volgens een plaatselijke krant 'zeven jaar de zwaarste sportwedstrijd ter wereld regeerde'. Een sterk staaltje productpromotie.

Op shirtjes en petjes staat 10/2 afgedrukt, en de hele winkel is volgeplakt met de slogan: 'Run 26.2 like it's 10/2.' 26.2 is het aantal mijlen dat een marathon meet, weet ik. Maar 10/2? Ik vraag een enorme neger met een personeelsbadge op zijn basketbalpak (hem staat het wel) wat 10/2 is. Hij kijkt me aan alsof ik de grootste onnozeelaar ben die hij ooit zag. 'That's the day Lance found out that he was suffering from cancer.'

Dat ik dat nou toch niet wist. Terwijl iedere Amerikaan die Nederland bezoekt natuurlijk wel weet dat 6 mei de dag is dat Pim Fortuyn werd vermoord. Om eens een dwarsstraat te noemen.

Ik koop een paar sokken, omdat ik voor elke marathon nu eenmaal altijd nieuwe sokken koop, en verlaat snel de winkel. Wat een gekkigheid daar, ik erger me scheel.

Vrijdagavond heb ik met loopvrienden afgesproken in de bar van het historische Warwick Hotel, op de hoek van 54th Street en 6th Avenue. We zijn daar niet de enigen: tientallen Nederlanders hangen aan de bar of zitten op elkaar gepropt om kleine tafeltjes heen. Als ik de bierconsumptie zo bekijk zitten hier niet de toppers.

Wim Verhoorn is er ook, de vroegere trainer van Gerard Nijboer. Wim is een grootheid in de internationale marathonwereld, en heeft achter de schermen veel invloed in New York. Ik ken hem vooral als trainer van de Centurions, het hardlopende herengezelschap waar ik lid van ben. Wim heeft een grote verrassing voor me: hij kan me meenemen in een van de laatste bussen die zondagochtend vroeg over de Verrazano Narrows Bridge gaan, alvorens het urenlange wachten op het startschot begint.

En ik kan bovendien met hem mee naar het ontbijt van de racedirectors. Ontbijten in een warme gymzaal in plaats van in de koude buitenlucht. Ook mijn lage startnummer blijk ik te danken te hebben aan zijn bemoeienis. Van je vrienden moet je het dus écht hebben.

Ik drink maar twee biertjes en slaap die avond opnieuw slecht. Niet door het tijdsverschil, maar door oplopende spanning. Ik denk aan het verhaal dat ik in het hotel opving: Lance was trainend in Central Park gesignaleerd. Met een muts over zijn hoofd en een donkere bril op, en omgeven door een ploegje mensen waaronder ongetwijfeld wat bodyguards.

De zaterdag slenter ik een beetje door de stad, doe onverantwoorde uitgaven onder het motto dat het in New York veel goedkoper is dan in Nederland, en bestudeer een glossy met op de omslag Lance Armstrong. Als een heuse filmster staat hij afgebeeld. Met een gespierd en ontbloot bovenlijf, inclusief sixpack, showt hij jeans. Er is zelfs een foto met een enorme slang om zijn nek. Lance Armstrong is een fenomeen in Amerika, met een betekenis die veel verder gaat dan de sport. Hij is de verpersoonlijking van the American dream: alles kan, als je motivatie maar goed genoeg is. De Nederlandse columniste Karen Spaink, die terecht benadrukt dat de soort kanker veel meer invloed op je overlevingskansen heeft dan je mentaliteit, zou hier worden weggehoond.

Ook mijn nacht voor de wedstrijd is belabberd. Om half zes kan ik echt niet meer slapen, en sta maar op. Een half uur voor vertrek zit ik al in een van de bussen waarin Wim een plek heeft geregeld. Ik durf hem niet te gaan zoeken, want ik zit nu in de laatste bus, en als die voor mijn neus wegrijdt...

Door wat oponthoud zijn we pas rond half acht de brug

over. Overal zijn lopers, de meesten gehuld in plastic. Het is prachtig weer, maar erg fris. Een graad of vier, schat ik. Gelukkig zie ik Wim in de gymzaal. Hij stelt me op mijn gemak, voor zover dat nog mogelijk is. De meeste race-directors, allemaal aanwezig op uitnodiging van de organisatie, gaan zelf niet lopen. Ze moeten om negen uur allemaal weer in de dubbeldekkerbussen zitten van waaruit ze de wedstrijd gaan volgen. Rond kwart over negen is de gymzaal vrijwel uitgestorven. Ik zoek contact met een van de weinige overblijvers, die eruitziet alsof hij een beetje kan lopen. We hebben een nietszeggend gesprekje terwijl we allerlei overdreven rekoefeningen zitten te doen op een mat in de hoek van de zaal. Volgens de man kunnen we wachten tot kwart voor tien met naar buiten gaan. Maar als we om vijf over half de laatste twee aanwezigen in de gymzaal zijn, gaan we toch maar snel naar buiten. Ik loop langs de borden met de veel hogere startnummers naar voren. Honderden lopers zijn vooral bezig zichzelf een beetje warm te houden. De sfeer is opvallend ontspannen. Er is nog niemand bezig met zijn plek in het startvak of alvast een beetje opdringen.

Als ik bij het vak voor de nummers 1-1000 kom, besluit ik eerst maar brutaalweg naar voren te lopen. 'Vooraan is altijd plek' zei een vriend van me ooit, en dat is meestal waar gebleken. Een vriendelijke man kijkt even naar het startnummer dat ik onder mijn plastic wegwerpjack heb zitten, en laat me het startvak in. Vrijwel direct daarna krijgen we het sein dat we mogen doorlopen naar de startstreep. Er volgt een korte sprint langs allerlei bussen, die ik bekroon met een gedeelte eerste plaats: ik sta helemaal vooraan, direct achter het cordon mannen dat ons verhindert om nu al over de startmatten te vliegen.

Na een paar minuten wachten verschijnt rechts voor

ons een peloton politieagenten. En daarachter, veel geringer in aantal, de mannelijke toplopers. En Lance. Geflits van camera's alom, en veel gejoel. Maar niet in de richting van toppers als Tergat, Ramaala, Kipsang of Baldini. Alles draait om Lance. De man dribbelt geen kleine rondjes meer, zoals de andere uitverkorenen voor ons. Hij loopt heen en weer tussen bewonderaars. Mensen in rolstoelen, jonge meisjes, politieagenten en brandweerlieden roepen hem aan. Zou Jezus dezelfde gekte hebben meegemaakt, vraag ik me ineens af. Armstrong geeft het publiek wat het vraagt. Maar wel met mate: hij zet een enkele handtekening, schudt wat handen en gaat met wat uniformen op de foto. Toch is hij er met zijn hoofd niet helemaal bij, zie ik. Waarschijnlijk denkt ook hij aan de vele kilometers die hij te gaan heeft. Zijn rol als publiek icoon speelt hij op de automatische piloot. Een zekere spanning kan hij niet verhullen, maar dat hoeft ook niet natuurlijk. Beseffen alle mensen die zijn aandacht proberen te trekken wel dat deze man aan de start staat van zijn eerste marathon?

Bodyguards zijn niet te bekennen. Armstrong stelt zich op achter de streep met op het oog maar twee mensen die bij hem horen. Een jonge vent, waarschijnlijk ook een *cancer-survivor*, en Alberto Salazar. Die ik slechts herken, omdat ik gelezen heb dat hij Lance de eerste tien mijl zal hazen. Salazar ziet er trouwens uit alsof hij ook iets kwaadaardigs onder de leden heeft. Maar zoals meestal bij hardlopers zal het wel een trainingseffect zijn.

De knal klinkt, en we stormen met zijn allen de brug op. Binnen tien seconden loop ik achter mijn studieobject. En ik lijk gek genoeg de enige die daar behoefte aan heeft.

Armstrong loopt op kop, en pal achter hem lopen Al-