

Start | Wedstrijden | Trainingswijzer | Profs | Trainingsschema | Links | Verenigingen | Sportverzorgers | Nieuwsbrief

Agenda

- [Loopwereld](#)
- [Aanmelden](#)
- [Agenda](#)
- [Uitslagen](#)
- [Uitslagen](#)
- [Trefpunt](#)
- [Colofon](#)

- Evenement v/d maand

<http://www.blessurevrij.nl/>

- Poll

Doe je naast hardlopen nog actief aan een andere sport, zo ja, welke? (1345 stemmen)

- Ja
 Nee

Stem

[Reageer](#)

Uitslagen.nl



Zeventien dagen 1200 kilometer rennen

Zeventien dagen 1200 kilometer rennen
 Door RIAN WEEMEN

Elke dag gemiddeld zeventig kilometer rennen. En dat zeventien dagen lang. Gisteren is de 1200 kilometer lange Deutschlandlauf 2005 van start gegaan. De 'hardloopgekken' Jan Nabuurs uit Stevensbeek en Westerbeker Theo Kuijpers zijn erbij.

Een ding staat vast. De komende weken worden een uitputtingsslag voor Jan Nabuurs en Theo Kuijpers. Afgelopen zondag vertrokken de twee ultralopers naar het meest noordelijke puntje van Duitsland, het schiereiland Rügen ten oosten van Denemarken, voor de start van de Deutschlandlauf 2005. Zeventien dagen hardlopen (van 12 tot 28 september) van Noord-Duitsland naar Zuid-Duitsland.

Wanneer de twee de finish halen in het Zuid-Duitse Lörrach hebben ze exact 1196 kilometers in de benen.

De categorie ultralopen, volgens Nabuurs en Kuijpers een ondergeschoven kindje bij de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU), omvat alle afstanden langer dan de marathon die 42,195 kilometer telt. De Deutschlandlauf is met zeventien etappes, zonder rustdag, één van de langste en daarmee zwaarste ultralopen ter wereld.

"We horen het vaak: 'Je moet wel stapelgek zijn om daar aan mee te doen'," vertelt de 59-jarige Kuijpers. "Eerlijk gezegd denken we dat zelf ook wel eens. Maar ultralopen is een sport waar je in moet groeien. Toen we in '97 onze eerste meerdaagse liepen, in zeven dagen 323 kilometer hardlopen van Genève naar Basel, zeiden Jan en ik de eerste dag al tegen elkaar: 'we zitten hier niet goed.' We stonden op het punt de eerste de beste trein terug naar huis te nemen." Dat plan lieten ze varen en het duo liep de zware tocht door de bergen uit. Maar het ultraloopvirus had definitief bezit van het tweetal genomen.

Hardlopen is één van de belangrijkste dagelijkse bezigheden voor de twee loopfanaten. Kuijpers rent elke dag gemiddeld zo'n 20 kilometer in de omgeving van Westerbeek.

Nabuurs, die met zijn 43 jaar fysiek gezien meer van zijn lichaam kan vragen dan Kuijpers, heeft wekelijks vaak meer dan 200 kilometer op de teller staan. "Hardlopen bepaalt een groot deel van mijn levensritme", vertelt Nabuurs. "Zo lig ik bijvoorbeeld ook op zaterdagavond op tijd in bed, want op zondagochtend

gaat steevast om zes uur de wekker. Weer of geen weer. Ik train dan minstens een uurtje of vier."

Het gaat bij ultralopen niet zozeer om de snelheid, maar meer om het uithoudingsvermogen. "Het is zelfs de kunst om langzaam te lopen", weet Kuijpers. "Je moet weten waar je mee bezig bent en je eigen lichaam goed kennen. Als je te snel van start gaat, haal je de finish echt niet."

Nabuurs en Kuijpers leven tijdens de Deutschlandlauf van dag tot dag. "Als je de eerste week al aan het eindpunt gaat denken, dan haal je het nooit. Want dan heb je nog zo'n eindeloos lange weg te gaan." Kuijpers kan het weten. In 2004 volbracht hij in Frankrijk ook al de achttiendaagse ultraloopwedstrijd La Transe Gaule.

Voor Nabuurs, die vanwege een voetblessure vorig jaar La Transe Gaule moest laten schieten, wordt de Deutschlandlauf zijn eerste zeventiendaagse wedstrijd. Tot nu toe liep de Stevensbeekse atleet, die uitzicht heeft op een plek in de nationale selectie van bondscoach Ed van Beek, wedstrijden van maximaal zeven dagen. Ook Nabuurs is zich ervan bewust dat hij tot de bodem zal moeten gaan. "Ultralopen vraagt fysiek veel van je. Ik heb nauwelijks last van blaren, maar natuurlijk wel van spierpijn. En daarbij slaat na een paar dagen de vermoeidheid toe. Dat heeft ook invloed op je mentale gesteldheid. Je moet een enorm doorzettingsvermogen hebben."

Ook bij Kuijpers, die lijdt aan een vorm van leukemie, staat het woord doorzettingsvermogen met hoofdletters geschreven. "Hardlopen is ontzettend belangrijk voor me. Daarom wil ik dat ook zo lang mogelijk blijven doen. Het geeft me een stukje meer levenskwaliteit." Kuijpers ondergaat regelmatig chemokuren om zijn ziekte te bestrijden. Daags na afloop van de Duitse ultraloop staat zijn zoveelste kuur in het ziekenhuis op het programma.

Aan de Deutschlandlauf, dat een particulier initiatief van de Duitse ultraloper Ingo Schulz is, nemen ongeveer 65 ultralopers deel uit tien verschillende landen. Ook elf vrouwen zijn erbij.

Naast Kuijpers en Nabuurs lopen nog drie andere Nederlanders mee.

Voor beide atleten is het halen van de finish de belangrijkste doelstelling. Nabuurs gaat voor een topvijf-klassering.

De deelnemers worden na elke wedstrijddag beslist niet in de watten gelegd. Met de verzorgers overnachten ze in plaatselijke sporthallen langs de route. Nabuurs: "We slapen gewoon op een luchtbedje en doen zelf onze was. Wat dat betreft is het allemaal erg primitief. Aan de andere kant heeft het ook wat."

© [De Gelderlander](#)

Terug

[Door lopers -- Loopwereld -- Voor lopers](#)