NACHTLOPERS

 **‘Tijdens de NACHT ben je EEN met de ELEMENTEN’**

 ***‘DE MAAN EN DE STERREN, DE RUST, DE VERLATENHEID EN DE EINDELOOSHEID: DAT ZIJN DINGEN DIE LOPEN IN DE NACHT TOT IETS BIJZONDERS MAKEN,’ SCHRIJFT LOOPSTER MARION MEESTERS. OVER HET NACHTLOPERSGEVOEL OP HAWAÏ, TIJDENS DE IRONMAN TRIATLON, DE SPARTATHLON EN OP HET EILAND TEXEL GETUIGEN ULTRALOPERS JAN KNIPPENBERG, VERON LUST EN KATIA NOLENS. ZIJ LIEP ALS ENIGE BELGISCHE OOIT DE SPARTATHLON VAN 246 KILOMETER UIT.***

**Fragment 1: lopen tussen de lavavelden als slot van de Ironman op Hawaï**

Elk jaar opnieuw spelen zich op een warme zaterdag in oktober rond middernacht gelijkaardige taferelen af, op een plaats op meer dan tienduizend kilometer van België. Het scenario voltrekt zich op een smalle, kronkelende asfaltweg naast de Stille Oceaan, Alii Drive, zo’n paradijselijke plek uit vakantieboekjes, omzoomd door palmbomen. Net voor middernacht hoor je de krekels tsjirpen en de oceaan tekeergaan. Iedereen op het voetpad kijkt reikhalzend uit. Nog altijd komen er druppelsgewijs lopers toegestroomd. Of liever: wrakken van mensen, doodmoe van de inspanningen in de verzengende hitte op het parkoers vol lavavelden waar weinig of geen schaduw te vinden is. Je hoort amper hun voetstappen op het asfalt. Je hoort hun krakende gewrichten of gejaagde ademhaling niet tijdens die laatste honderden meters omdat het applaus alles overstemt. Je ziet ze soms ook niet, want de nacht valt. Ze bewegen zich houterig voort, bijna in *slow motion*, met de blik op oneindig, alsof ze in trance zijn. De omroeper schreeuwt hen naar de finish: ‘You! Are!!! An IRON MAAAAN/WOMAAAAAAAN!!!!’ Ze zijn meestal al van vijf uur ’s ochtends in het getouw: spullen pakken, eten en zich naar de start van reppen. Eerst zwemmen ze bijna vier kilometer in de oceaan, daarna fietsen ze 180 kilometer om uiteindelijk een volledige marathon af te haspelen. Wie één seconde na middernacht tussen de felle spots aankomt, verdwijnt uit de uitslag.

Elk jaar opnieuw zorgt dat voor spanning, drama en heroïek. Zo dook vorig jaar enkele minuten voor middernacht een 66-jarige Amerikaanse vrouw op uit de duisternis waarin ze al bijna tien kilometer liep. Kathryn Curl was bijna zeventien uur onderweg. Ze had goed twee uur gezwommen, bijna acht uur en een kwart gefietst en zou de marathon afleggen in iets minder dan zesenhalf uur, waarvan het laatste eind in het donker. Zevenenveertig seconden voor de sluitingstijd van zeventien uur komt ze aan. Ooit woog ze 81 kilo, nu nog 63. ‘En zeggen dat er een tijd was dat ik de paarden ging voederen, terugkwam en neerplofte in de zetel omdat ik buiten adem was,’ sprak ze achteraf. Wie ooit de Ironman triatlon op Hawaï heeft meegemaakt, geniet de rest van het leven na. Waar is het contrast groter tussen de uitputtende inspanningen waartoe een mens zichzelf drijft en het zo idyllische kader van een eiland dat mensen uitnodigt om geen inspanning te veel te doen? En waarom lopen mensen in het nachtelijke donker?

**Fragment 2: lopen na middernacht in de duinen op het eiland Texel**

* ‘Jongen, moet je dood,’ vroeg een oud vrouwtje hem ooit.
* ‘Nee, juist niet,’ antwoordde Ron Teunisse tijdens zijn trainingstocht.

Zegt de naam Jan Knippenberg u iets? De Nederlandse ultraloper en geschiedenisleraar die in 1987 de lopersbijbel *De mens als duurloper* publiceerde? Hij pende de bovenstaande anekdote neer. Knippenberg geldt in de Lage Landen als een van de pioniers van het ultralopen, dat zijn alle afstanden na de marathon. Vooral ultralopers lopen in het donker, want wedstrijden tot en met de marathon zijn meestal al afgelopen voor de klok ‘s avonds twaalf keer slaat.

Knippenberg bedacht een van de meest rake, zij het eenzijdige, omschrijvingen van zijn favoriete tijdverdrijf: ‘Lopen is geen sport maar een manier van reizen, waarbij geest en lichaam zich voortdurend verplaatsen. Lopen is daarom kunst en geen middel ter bestrijding van welvaartskwaaltjes.’ Wie zo filosofisch ingesteld is, maalt er allerminst om ook ’s nachts de zolen te verslijten. Integendeel: het duister van de nacht, het ongewone, het solitaire, het-tot-stilstand-gekomen leven en het ontvankelijker zijn voor de natuur trekt hem juist onweerstaanbaar aan. Vaak ging Knippenberg op stap met een andere legende van het Nederlandse ultralopen, Ron Teunisse. Knippenberg schrijft: ‘In die tijd gebeurde het wel dat er ’s nachts een steentje tegen mijn raam (op het eiland Texel) werd gegooid. Meestal als het volle maan was en er sneeuw lag. ‘Ga je nog mee?’ riep hij (Teunisse). Dan liepen we soms vier of zes uur, aan één stuk door, pratend. (…) Het was dan middernacht. (…) Het hele gebied hier deed hem aan zijn jeugd denken, die hij doorbracht in Bergen. De duinen werden er als vanzelf speelterrein. Hij is er nog altijd goed thuis en neemt de ander mee over paden waarbij men zich afvraagt: ‘Waar ben ik nu eigenlijk?’ Maar Ron vindt die paden blindelings, ook in de nacht als alles donker is. Hij loopt ontspannen met lichte voetbewegingen, om te vermijden dat hij door de enkels gaat. (…) Het kan ’s nachts koud zijn in de valleitjes in dat duingebied. Vlak langs de zee is de temperatuur wat milder en direct achter de strandlijn valt er soms ineens warmere, vochtige lucht op je en dan lijk je ineens moeilijker te gaan. Het ademhalen gaat wat zwaarder. Vijftig meter verder is dat weer verdwenen en voel je de nachtvorst langs je benen omhoog kruipen.’ Knippenberg beschrijft het treffend, maar om te weten hoe een nachtloper zich voelt en denkt gaan we bij iemand anders te rade.

**Fragment 3: als niet de tijd maar de maan op Texel je gidst**

‘Afgelopen weekend heb ik meegedaan aan een bijzondere loop: een ultraloop over het strand gedurende de nachtelijke uren met start in Den Helder,’ schrijft Marion Meesters, een Nederlandse recreante en leraar ChiRunning, een combinatie van lopen en t’ai chi, op haar weblog. ‘De volledige afstand bedroeg ruim 100 kilometer, maar een aantal mensen had aangegeven dat ze voor de halve afstand wilden gaan. Ikzelf wilde graag meer lopen, maar vond 100 op dit moment nog te ver. Gegeven de te verwachten weersomstandigheden zeker, want we zouden de hele avond en nacht en eventuele ochtend windkracht 6 tegen hebben. Zo ben ik tot 65 kilometer gekomen. Voor veel mensen is dit pure waanzin, alleen al om de afstand. Maar ook het feit dat de loop over het strand gaat: afgezien van de onderbreking bij de sluizen van IJmuiden is het allemaal wel heel erg rechtdoor. Veel mensen vinden dit saai. En dan is het ook nog eens een nachtloop: waarom zou je vrijwillig ’s nachts hardlopen, als je het ook overdag zou kunnen doen? Ik kan het ook niet helemaal verklaren, maar feit is wel dat er op vrijdagavond om half negen 25 mensen in hardloopoutfit, compleet met hoofdlampjes en goedgevulde rugzakjes, klaarstonden om van start te gaan.’

‘Ikzelf wilde de loop graag doen als opbouw naar langere ultra-afstanden. Ook was dit een mooie gelegenheid om eens een nacht door te lopen in een training. In mijn eentje zou ik dit niet zo snel doen, over het donkere strand. Een groep geeft veiligheid en ondersteuning op momenten dat je het moeilijk hebt. De nachtelijke strandloop is voor mij een prachtige ervaring geweest. De maan en de sterren, de rust, de verlatenheid en de eindeloosheid, dat zijn dingen die lopen in de nacht tot iets bijzonders maken. Het aparte is ook dat tijd iets heel abstracts wordt. Je hebt geen idee meer hoe lang je al onderweg bent. Je gaat gewoon voort. Niet snel, maar wel gestaag. Tijd doet er niet meer toe. Geen moment heb ik het plezier in het lopen verloren, zelfs niet toen ik echt heel moe werd en last kreeg van een ernstige slaapdip. Ik bleef genieten. De loop heeft absoluut geen negatieve gevolgen gehad. Na een beetje bijslapen op zaterdag, was ik al snel weer fit.’ Zo, nu weten we hoe dat voelt, ’s nachts lopen. Zou dat voor een topatleet hetzelfde zijn?

**Fragment 4: de helletocht van 246 km tijdens de Spartathlon in Griekenland**

Wie loopt er in godsnaam vijfendertig uur en elf minuten aan een stuk? Katia Nolens. Een kleine maar oersterke hulpverpleegster uit Sint-Truiden die patiënten in een ziekenhuis transporteert. Een alternatieve krachttraining, dat werk? ‘Als je het zo bekijkt, ja,’ lacht ze aan de telefoon. De prille zestiger slaagde er in 1996 in als enige Belgische ooit de Spartathlon uit te lopen, van Athene over Korinthe naar Sparta. Het is een van de zwaarste loopwedstrijden ter wereld, omwille van zijn 246 kilometer, zijn heuvels en hoogteverschillen tot 1.200 meter, het warm-hete weer en het soms aartsgevaarlijke parkoers met onder meer een heel steile afdaling over losliggende steentjes.

Een aanzienlijk deel van de wedstrijd speelt zich ’s nachts af. ‘Ja, je mag wel zeggen dat ik trots ben op die prestatie. Je moet er heel wat voor doen, ook in de voorbereiding. Ik heb wedstrijden gelopen van twaalf uur, zes uur, een honderd kilometer ook. Thuis ben ik eens 36 uur zonder slaap gebleven als test: ik kwam thuis van het werk, bleef de hele nacht wakker en ging de dag erna opnieuw werken. Dat lukte.’ Tijdens de Spartathlon sliep ze geen seconde, hield ze ook geen mini-hazenslaapjes. ‘Al zal het wel af en toe gebeurd zijn dat ik eens slaapwandelde. Je loopt en soms stap je. Je eet een beetje. Je drinkt.’

Nolens heeft ook een paar keer de 100 kilometer voor haar rekening genomen tijdens de Nacht van Vlaanderen. Dit jaar loopt ze er net als vorig jaar de marathon. Beide wedstrijden starten om acht uur ’s avonds. ‘Er is een groot verschil tussen lopen bij en zonder daglicht,’ zegt ze. ‘In het donker is het eenzamer. Tijdens de Nacht van Vlaanderen gebeurt het dikwijls dat je alleen loopt en niemand ziet. Het is natuurlijk ook koeler ’s nachts, dat is een voordeel, hoewel ik de hitte zeer goed verdraag. *(denkt na)* Ik heb er geen probleem mee om ’s nachts te lopen, al loop ik liever overdag. En ik zie wel graag de zon opkomen.’

Nolens is de nuchterheid zelf. Ze begint niet meteen romantisch te zwijmelen over lopen tijdens de nacht. Tenslotte is ze dan met een zware inspanning bezig, een wedstrijd bovendien, en moet ze ervoor zorgen dat ze klaar uit de ogen kijkt om niet te vallen en de controleposten met stempels, voedsel en drank niet te missen. ‘Nog nooit ben ik ’s nachts gevallen omdat ik iets niet zag en ik heb ook nooit wat meegemaakt waardoor mijn veiligheid in het gedrang kwam.’ Nolens probeert het landschap zoveel mogelijk in zich op te nemen, ook ’s nachts. ‘Je houdt je blik meestal op de weg gericht, maar natuurlijk kijk je ook rond als dat kan. Tijdens de Spartathlon genoot ik echt van de wijngaarden en de olijfboomgaarden.’ Ze had toen een zaklamp bij zich, al herinnert ze zich niet meer of ze die nu om haar hoofd had gebonden of vasthield. ‘Ik herinner me dat het mooi weer was, met veel licht: je zag de maan heel goed. Dat hielp. Ik ben trouwens erg snel gerecupereerd van die wedstrijd. In het ziekenhuis ginds hebben ze toen een teennagel uitgetrokken, terwijl ik daar niet om gevraagd had. Wel, ik heb daar meer van afgezien dan van de wedstrijd zelf. Twee weken later was ik opnieuw aan het lopen.’ Zo, dat is meteen ook weer duidelijk: een toploper is toch meer met de wedstrijd op zich bezig, zeker in zo’n ultrazwaar avontuur waar concentratieverlies tot pijnlijke uitschuivers kan leiden. Maar het kan ook anders, bewijst Veron Lust.

**Fragment 5: ’s nachts langs de zee lopen en één worden met de kosmos**

De Nederlander Veron Lust (48) krijg je maar niet uitgelegd dat hij dringend zijn levensverhaal moet schrijven. Hij is vrijgezel, heeft een zoon en een zieke vader. Tot daar weinig speciaals. Maar zeg nu zelf. De man is eigenaar van een autosloopbedrijf in Purmerend in de buurt van het IJsselmeer en kan het zich veroorloven zijn tijd aan leukere zaken te besteden. Correctie: nuttigere zaken. Zo heeft hij in samenwerking met het Nederlandse atletenmanagementbureau Global Sports Communication een scholingsproject opgezet in Kenia, waar hij ook geregeld verblijft. Doel is in een dorpje klaslokalen en andere infrastructuur bouwen, kinderen aan scholing helpen en atletiektalent begeleiden (www.helpmbara.nl). Daarnaast is Lust één van Nederlands bekendste ultralopers: het vorige decennium behaalde hij zes keer op rij de nationale titel op de honderd kilometer.
Het gaat hem nu net een tikje minder door slijtage, een opspelende meniscus en een onregelmatig tikkend hart. ‘Rustig aan Lust, denk ik, geniet maar nog wat meer van het leven dan je al deed.’ *(lacht)* Als we hem aan de lijn krijgen, is hij net terug van een trainingsloopje met mensen die lopen als therapie voor hun drugs- of alcoholverslaving. ‘Ik begeleid hen trainingstechnisch. Zeg hen dat ze nu ook weer niet te hard mogen trainen en zo. Voor velen van hen is lopen een therapie die echt aanslaat.’

Over zijn nachtelijke uitstappen raakt hij niet uitgepraat. ‘Rond tien of elf uur ’s avonds trok ik er alleen of met een vriend op uit, het rugzakje om. Dan loop je langs de steden en zie je de lichtjes uitgaan omdat iedereen gaat slapen. De rust is heerlijk. Overdag is er meer afleiding door de mensen en auto’s. In het begin van je nachtelijke tochtje praat je met elkaar, maar steeds minder. Je hoort de voetstappen. Je ziet de sterren en de maan. De lucht is schoner dan overdag en je hart pompt zuurstof naar de bovenkamer.’ Op zulke momenten overvalt hem wel eens het complete geluk – of liever krijgt hij inzicht in het leven. Hij wil niet zweverig klinken, zegt hij, maar hij voelt zich opgenomen in iets groters, ‘één met de elementen.’ ’s Nachts loopt hij meestal op het strand, langs de zee. ‘Alleen op het strand lopen is zo mooi. Daar ervaar je het pure. Je bent blij een klein deeltje te zijn van alles, zoals een stofje dat door de lucht zweeft. Ik bekijk dat heel nederig, berustend.’ De zee roept automatisch ook vragen op over de oorsprong van het leven en de zin van het bestaan, zegt hij. ‘Daar is het leven ooit begonnen, uit dat machtige, grootse water. En zeggen dat die zee vroeger steppe was, land.’ Ook over het verschijnsel tijd denkt hij wel eens na. ‘Je ziet vanuit een duin een kerktoren in de verte en denkt: dat had mijn vader ook kunnen zien. Dat had men twee- of driehonderd jaar geleden ook al kunnen zien.’

Hoeveel uren hij onderweg was, hing af van zijn zin en hoe het lichaam aanvoelde. ‘Soms had ik er na vier uur genoeg van, soms bleef ik acht tot negen uur doorlopen.’ Hij liep dan bijvoorbeeld tot het station van Den Helder of Utrecht en nam de trein terug. Vaak trakteerde hij zichzelf eerst nog even op een uitsmijter. Geen mens die geloofde dat hij net tientallen kilometers achter de rug had. Voor Lust waren die tochten zowel middel als doel. Een doel, omdat hij van de belevenis op zich hield. Een middel, ‘omdat het een training was voor mijn wedstrijden over honderd kilometer, om mijn biologische klok eraan te laten wennen.’ Hij at en dronk niets speciaals terwijl hij uren onderweg was. ‘Een cola, voor de cafeïne’ als hij het moeilijk kreeg. Lust legt uit dat hij niet alleen zijn lichaam moest trainen, maar ook zijn geest. Fantaseren was zijn favoriete hulpmiddel om het vol te houden. ‘Ik dacht aan mooie, leuke dingen, wat ik nog wilde bereiken in mijn leven, hoe ik de wereld nog wilde verbeteren. Soms ook echt heel persoonlijke dingen, in de seksuele sfeer bijvoorbeeld.’ Door het lopen is hij naar eigen zeggen tot het inzicht gekomen dat hij niet gemaakt is voor een huisje-boompje-beestje-leven. ‘Lopen is vrijheid, avontuur. In mijn leven heb ik daar blijkbaar ook in zekere mate behoefte aan.’

Naar Veron Lust kun je uren luisteren, want hij is bijzonder charismatisch en straalt een ongelooflijke levenslust uit. ‘Men zegt me soms dat ik gek ben. Nu, ik bén ook gek. Maar ik help wel anderen. En als ik anderen help, help ik ook mezelf, denk ik.’ Veron Lust zweert dat hij zal blijven lopen zo lang hij kan. ‘Het tempo zal trager worden, soms zal ik moeten wandelen. Desnoods met een rollator. Maar dan wel met een fles champagne of wijn erbij.’ *(lacht)*

Op vimeo.com staat een boeiend interview van Losse Veter met Vernon Lust.

Frank Van de Winkel

***KADERSTUKJE***

**MEER WETEN?**

De bekendste nachtelijke wedstrijd bij ons is de ‘Nacht van Vlaanderen’ ([www.nvv.be](http://www.nvv.be)). Er is voor zover bekend geen specifieke Nederlandstalige webstek over nachtlopen. Als je op internet het woord ‘nachtloop’ intikt, krijg je een overzicht. Nachtlopen komt zijdelings wel aan bod op sites over ultralopen zoals [www.ultramarathon.be](http://www.ultramarathon.be) en [www.ultraned.org](http://www.ultraned.org)