

Hardlopers

Door de duinen, de Veluwe of de Alpen: hardlopen is voor Henk de Jong totale ontspanning

Martijn van Lith

09-05-26, 07:00



Henk de Jong rent door de duinen. © Foto Veerle Sloof

LISSE Met een glimlach op zijn gezicht rent Henk de Jong de duinpannen op en af tijdens zijn ronde door de Amsterdamse Waterleidingduinen. Van de paden af, weg van de massa, om in alle rust te genieten van het lopen, de duinviooltjes en de herten. „De duinen zijn mijn speeltuin, ik kom hier echt tot rust.”

Vroeger vond Henk het maar een saaie boel, die duinen. „Ik vond het landschap wat eentonig. In het voorjaar bloeit de duindoorn, maar dan heb je het wel gehad, dacht ik. Tot je beter gaat kijken. Dan zie je: hé, dat is een duinviooltje. En daar een orchidee, daar een parnassia. Zo werd dat duingebied voor mij steeds mooier. Ik word er gewoon enthousiast van als ik erover praat.”

„Het mooie is dat je elkaar ook aansteekt met dat soort dingen als je in een groep loopt. Zo hebben we in mijn groep bij AV De Spartaan een aantal vogelaars, die weten precies welk vogeltje er voorbij komt fladderen. Die hebben ook een app op hun telefoon die de vogels kan herkennen aan hun gezang. Dat is weer eens wat anders dan je tijden bijhouden met Strava of Garmin.”

M Mediterend lopen

Henk loopt al zijn hele leven, maar een jaar of vijftien geleden maakte hij een nieuwe start. „Ik had in die periode veel last van blessures, zat helemaal niet zo lekker in mijn vel. Toen ben ik me gaan verdiepen in manieren om blessures te voorkomen en om het plezier in lopen terug te vinden. Zo kwam ik bij twee dingen terecht: chi-running en trailrunning. Dat eerste is een manier van hardlopen waarbij je principes uit de tai chi en yoga combineert met een juiste loophouding. Je laat je als het ware naar voren vallen en maakt gebruik van je natuurlijke evenwicht. Het is een manier om lichter te lopen en ook meer te ontspannen.”

„Door de combinatie met trailrunnen, dus het lopen in de natuur over onverharde paden, vond ik het plezier in het lopen terug.” En dat plezier brengt Henk nu ook over op anderen, als trainer van verschillende trailgroepen bij AV De Spartaan in Lisse. „Ik heb onder andere een beginnersgroep, met mensen die voor het eerst kennismaken met trailen. Die breng ik met name de looptechniek bij. Want iedereen kan wel hardlopen, maar zeker op heuvelachtig terrein zijn zaken als houding en pasfrequentie handig om rekening mee te houden. Korte pasjes als je omhoog gaat, bijvoorbeeld. Als je dan ziet hoeveel progressie die mensen in korte tijd boeken, dat is prachtig. Daar geniet ik van: dat ze plezier hebben in het lopen en de week erna weer lachend terugkomen.”

Therapie

Naast de 'normale' training geeft Henk ook hardlooptraining aan mensen in de geestelijke gezondheidszorg. „Dat is begonnen toen we bij De Spartaan de vraag kregen of we training wilden geven aan jongeren die herstellen van psychische klachten. Een heel wisselende doelgroep, waarbij de klachten varieerden van burn-outs tot aan psychoses. We zagen dat mensen er lol in hadden en dat ze er vaak ook van opbloeden.”



© Foto Veerle Sloof

„Dat heeft toen iets bij mij in gang gezet om daarmee verder te gaan. Ik ben een opleiding gaan volgen bij Bram Bakker, de psychiater. Daar kwam ik een psychotherapeut tegen met wie ik een goede klik had. Samen hebben we een vorm van hardloophtherapie opgezet die we nu nog steeds aan het uitwerken en verbeteren zijn. Die geven we nu in kleine groepen en we zien goede resultaten.”

„Het verschilt vooral van reguliere training doordat deelnemers meer op zichzelf gericht zijn, ze moeten vaak wennen aan de groepsdynamiek. We trainen daarom wat meer in spelvorm: het is niet per se een looptraining, meer een bewegingstraining. En we zien dat best veel mensen het hardlopen ook daadwerkelijk oppakken. Uiteindelijk helpt het ze om meer naar buiten te treden, ook letterlijk: gewoon even de deur uit en onder de mensen zijn. Zo is hardlopen een heel goedkoop medicijn.”

Naam: Henk de Jong

Leeftijd: 66

Woonplaats: Lisse

Werkt als: Specialist agrarische financiering bij de Rabobank (en gaat komende zomer met pensioen)

Hardloper sinds: „Eigenlijk al mijn hele leven, ik begon op jonge leeftijd bij AV Holland in Leiden. Sinds een jaar of vijftien doe ik vooral nog trailrunnen.”

Loopt per week: Twee à drie keer

Andere sporten: „Ik heb ooit voetbald, maar Henk en de bal bleken geen gelukkige combinatie. Dat was een korte carrière.”

Mooie loopherverinnering: „Een van de mooiste lopen die ik heb gedaan was de Stubai Ultratrail in Oostenrijk, vorige zomer. Dat is een trail rond een gletsjer, waanzinnig mooi. Ook de Steam Trail op de Veluwe vond ik bijzonder. Je gaat dan eerst met z'n allen in een stoomtrein naar het vertrekpunt. Dan zie je allemaal van die hardlopers met hun hoofd uit zo'n antieke trein hangen, erg grappig.”

Hardloophoverromenn: „Nou, ik ben natuurlijk niet meer de jongste, maar ik hoop zo lang mogelijk op deze manier door te gaan. Veel mooie trails in het buitenland lopen, dat zou ik mooi vinden. Van de zomer gaan we weer naar de Franse Alpen, mijn vrouw en ik. Zij loopt zelf niet, maar is mijn steun en toeverlaat. Zij wacht op me bij de finish.”