

'Een marathon lopen is echt geen grapje, hoor'

ANNEMARIE POSTMA

Doorzettingsvermogen, goed schoeisel en een prettig gestoord karakter. Dat is volgens Bob Bock (58) alles wat je nodig hebt om een ultrarenner te worden. Hij hoopt morgen bij de marathon van Amsterdam een mijlpaal te bereiken.

Hoe het zo uit de hand heeft kunnen lopen weet de Amsterdammer zelf ook niet: 45 ultralopen heeft hij op zijn naam staan en morgen volgt zijn 55ste marathon. "Het is de kick, denk ik. De kick van erachter komen waartoe je lichaam in staat is." Als jonge jongen was Bock geen groot fan van de lange afstanden. Hij was een voetballer. Een sprint van de middenlijn tot de achterlijn was genoeg. Maar alles veranderde toen Bock twaalf jaar geleden stopte met roken. Het was zijn negende poging en hij moest en zou deze keer slagen. Hij ging hardlopen. Een nieuwe verslaving was geboren.

Hoewel het daar bij zijn eerste rondje van drie kilometer door het Westerpark niet naar uitzag. "Een uitputtingsslag was het," zegt Bock. "Maar ik realiseerde me na een tijdje dat mijn lichaam meer aankon dan ik dacht."

Zijn eerste race was de Dam tot Damloop, daarna volgde de halve marathon. In 2007 volbracht hij zijn eerste hele marathon. Vlak over de finishlijn in het Olympisch Stadion, in zijn geboortestad Amsterdam, barstte hij in tranen uit. "Dat was een heel emotioneel moment," zegt hij. "Een marathon is geen grapje, hoor. Je gaat echt over je eigen grens heen."

Bock rekte die grens steeds verder op. Hij sloot zich aan bij een groepje ultrarenners in het Westerpark. Allemaal 'prettig gestoorde mensen', zegt hij, die in de zogenoemde ultralopen (wedstrijden met een langere afstand dan de marathon) niet

alleen hun lichaam, maar ook hun geest tot het uiterste drijven. Zo rende Bock eens van Den Helder naar Castricum, vijftig kilometer langs de kust, bij vijf graden onder nul. "Er stond één verzorgingspost langs de route," zegt Bock, "verder was ik met mijn rugzakje helemaal op mezelf aangewezen."

Nog extremer was zijn deelname aan de jaarlijkse 24 uur van Steenbergen in 2010, waar elke deelnemer in vierentwintig uur zoveel mogelijk kilometers moet afleggen. Of ze onderweg willen slapen, mogen ze zelf bepalen. "Ik heb dat toen niet gedaan," zegt Bock, die tot 161 kilometer kwam. "Ik hou ervan om stevig door te lopen. Hoewel ik de laatste vier uur heb moeten wandelen vanwege de blaren op mijn voeten."

Het is een bepaalde vorm van gekte, geeft hij toe. "Maar ik ben door het rennen beter gaan functioneren. Het maakt me scherper en ik onthoud dingen beter."

Zelf rent hij zestig uur per week, waarin hij 'korte' afstanden van vijftien kilometer na zijn kantooruren als medewerker bij Dienst Werk en Inkomen afwisselt met lange duurlopen over het strand in het weekend. "Dan pak ik de trein naar Den Helder en ren ik via IJmuiden terug naar huis," zegt hij. Verder is het een kwestie van gezond eten, regelmatig een eiwitrijke drank tussendoor en het dragen van het juiste schoeisel.

Toen Bock de organisatie van de Amsterdam Marathon vertelde over zijn mijlpaal kreeg hij, zoals hij zegt, 'spontaan een startbewijs' aangeboden. Sterker nog, zijn naam werd prompt op de deelnemerslijst van het Nederlands kampioenschap gezet. Maar daarover maakt Bock zich geen illusies. "De kans is groot dat ik als laatste eindig. Dat maakt niet uit. Zelf hoop ik voor het eerst in mijn leven onder de vier uur te lopen."