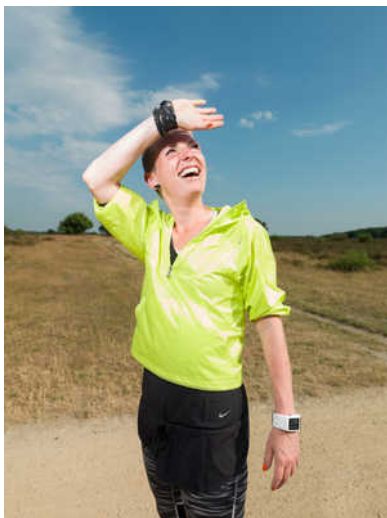


## Rennen voor je leven



**Léonie van den Haak: 'Weet je waar ultrarunnen om gaat? Jezelf bewijzen dat je veel kan, veel meer dan je dacht. Dat is ultieme vrijheid.'**

*Ivo van der Bent*



**Léonie rent vaak 's nachts: 'Weet je hoe heerlijk dat is? Zo lekker rustig.'**

*Ivo van der Bent*

**Even een marathon rennen voor je naar je werk gaat. Ultrarunner Léonie van den Haak ( 32 ) doet het. Ze traint nu voor 217 kilometer beulen door de woestijn Death Valley. Waarom wil een mens dit?**

*DOOR ANGELA WALS*

Léonie van den Haak verschijnt in een fluorescerend hardlooppakje bij

de start/finish van een 60 kilometerrace in Amsterdam-Oost. Een oefenrondje, noemt ze het. De deelnemende ultrarunners - hardlopers die afstanden groter dan die van een marathon lopen - doen vooral mee voor de gezelligheid. Zie het als een training voor het echte werk, een 100 kilometerrace bijvoorbeeld. Of de Spartathlon in september: een ultraklassieker van 246 kilometer tussen Athene en Sparta. Léonie liep vorig jaar de Spart-athlon, ze werd tweede. Nu heeft ze een nieuw doel. Ze wil dé ultramarathon onder de ultramarathons lopen: Badwater 135, een non-stophardlooptrace van 217 kilometer door Death Valley. Inderdaad, de woestijn Death Valley.

Léonie volgde de race, van 15 tot 17 juli, via Twitter. 'Ooit loop ik er ook', twitterde ze.

Een indruk van deze tocht: Met 40 graden begint de dag 'koel'. Na de eerste 20 kilometer krijg je blaren. Ook onder je teennagels als je pech hebt, dan laten ze los. Je prikt de blaren door, smeert er wat jodium op, talkpoeder erover heen, en tapet je tenen in om de boel bij elkaar te houden. De temperatuur klimt richting de 50 graden. Blijven drinken is heel belangrijk. Nog urgenter: alle vloeistoffen binnenhouden. Dat lukt zeker niet altijd. Kotsen hoort erbij. Plas je wel genoeg? Als je nieren niet meer functioneren, moet je worden gehydrateerd via een infuus en ben je gediskwalificeerd.

's Nachts komen de hallucinaties. Ineens lopen er allemaal mensen op de weg die je inhalen. Gelukkig is het wel iets koeler, 35 graden. Als je de race onder de 48 uur wilt lopen - daar zetten de meesten op in - heb je bijna geen tijd om te slapen. 15 minuten op een stretcher langs de kant van de weg is het maximum. Na dat kwartier doet alles pijn. Je moet rechtop worden getild. De eerste kilometers

stropel je. Er komt een zandstorm je tegemoet. Nog maar een halve marathon te gaan, helaas wel 2.500 meter bergop. Bijna niemand rent het laatste stuk, daar is het te steil en te ver voor. Zodra de eindstreep in zicht is, zet je nog een sprintje in. Met omhooggestoken armen breek je het lintje, inzakken, huilen en roepen: 'Dit doe ik nooit meer!'

Waarom zou iemand al deze ontberingen willen doorstaan? Waarom loop je hoe dan ook zo veel kilometers achter elkaar? We kijken met bewondering en respect naar pezige Kenianen die in 2 uur een marathon (42,2 kilometer) wegwerken, maar het rennen van 217 kilometer door een woestijn vinden de meeste mensen toch ietwat overdreven. Léonie is vastberaden. 'Sinds ik serieus met ultralopen ben begonnen, weet ik dat ik Badwater moet hebben afgevinkt. Het zit in mijn hoofd en als iets in mijn hoofd zit, gaat het gebeuren.'

De meeste hardlopers die naast Léonie aan de start van het rondje Amsterdam staan, zijn oud-marathonlopers die na de zoveelste marathon een nieuwe uitdaging zochten. Steeds sneller hardlopen is op een gegeven moment niet spannend meer, zeggen ze, steeds verder wel. Ultrarunning is een sportniche, ver verwijderd van sponsoring en het grote geld. Renners die van hun hobby kunnen leven, zijn op twee handen te tellen en Léonie hoort daar niet bij. Ze is een topsportster met een fulltimebaan, bij Nike.

Het is 9 uur. Het startschot wordt gegeven en een groepje van veertig ultrarunners begint aan de ronde van Amsterdam. Het parcours loopt voor een groot deel door de polder. Heel sierlijk is de looppas van de renners niet. De meesten hebben een rugzak om, gevuld met water en noodrepen, ze sloffen een beetje. Léonie: 'Hoe

sneller je gaat, hoe mooier je gaat lopen. Ik heb jarenlang getraind om langzaam te lopen. Hoe langzamer hoe beter, want je hartslag moet zo laag mogelijk blijven. Als je snel loopt, verbrand je vooral koolhydraten, maar die raken snel op. Bij een lage hartslag verbrand je meer vet en daar kun je langer mee voort.'

Ook al is dit maar een 'oefenronde', het blijft toch 60 kilometer achter elkaar hardlopen. Een complete dagbesteding. En om dat 5/6 uur lang relaxed te kunnen doen, zonder pijn, moet je trainen. Léonie loopt wekelijks tussen de 120 en 200 kilometer hard, met een rustdag. Het hardloopschema van haar trainer is heilig. Het leven plant ze eromheen. Op haar twitterprofiel staat 'Eats marathons for breakfast.' Daar is weinig van gelogen. Het komt regelmatig voor dat ze al een marathon heeft gelopen als ze om 9 uur haar eerste werkafspraak heeft.

Léonies hardlooppassie begon zeven jaar geleden. Als bijbaantje naast haar studie Media en Cultuur gaf ze groepslessen in het Universitair Sportcentrum in Amsterdam. Een van de trainers nodigde haar uit om mee te doen met de Dam tot Damloop. 'Ik had nog nooit hardgelopen, maar ik kon steppen en spinnen, dus dan moesten die 16,1 kilometer ook wel lukken. Ik vond het ontzettend leuk om te doen en mijn tijd was aardig, onder de 1 uur en 20 minuten.' Dezelfde dag nog schreef ze zich in voor de marathon van Rotterdam.

'Na een stuk of vijf marathons was ik niet meer bang voor de afstand, wel voor de tijd. Het kan altijd sneller, maar daar haalde ik niet zo veel voldoening uit. Bovendien ben ik niet in de wieg gelegd om de nieuwe grote marathonner te worden. Maar wat waren dan mijn opties?'

Een collega van het sportcentrum vertelde dat hij de Comrades Marathon in Zuid-Afrika ging lopen: 90 kilometer tussen Durban en Pietermaritzburg. 'Die man is knettergek', was de eerste

gedachte van Léonie. 'Toch is zijn verhaal in mijn achterhoofd blijven hangen. Hij straalde toen hij terugkwam uit Zuid-Afrika. Misschien was er ook wel iets moois aan zo'n grote afstand.'

Ze googelde wat trainingsschema's bij elkaar en begon met het verleggen van haar grenzen. Léonie probeerde een keer de Zestig van Texel, de bekendste ultrarun in Nederland. Liep een paar keer een 50 kilometerrace. Deed er nog af en toe een marathon tussendoor. Ze trainde vooral op gevoel en dat ging vrij aardig. Tot die 100 kilometer in Winschoten. Ze haalde het, na 11,5 uur, maar met grote moeite. Een half uur voor sluitingstijd - de finishbogen werden al afgebroken - kwam ze huilend binnen. 'Na die 100 besloot ik: als ik dit echt wil gaan doen, heb ik een trainer nodig. Anders moet ik over vijf jaar nieuwe knieën halen.'

Bij het trainen voor Badwater, is het het belangrijkste dat je met de hitte leert omgaan, zegt Léonie. 'Er zijn mensen die hun loopband in de sauna neerzetten. Er is ook deelnemer geweest die in een regenpak op de loopband ging staan en de heteluchtpijp van de wasdroger op zijn gezicht richtte.'

Voorlopig staat Badwater voor Léonie op de langetermijnplanning. Haar eerstvolgende grote race is in december: een 24-uursrace. 'Je start allemaal tegelijk en loopt 24 uur lang hetzelfde rondje.'

Ze moet lachen. 'Nu ik het uitleg denk ik: dit gaat helemaal nergens over. Maar het is geweldig om te doen. Sommige ultrarunners halen er kracht uit om geweldige landschappen te zien, ik heb dat niet nodig. Ik luister ook nooit muziek en ik loop altijd alleen. Het hardlopen zelf is voor mij genoeg. Het is oprecht een van de mooiste dingen die ik kan bedenken om in mijn vrije tijd te doen. Ik vind naar een concert gaan ook tof, maar dit is echt van mij. Weet je waar het om gaat? Jezelf bewijzen dat je veel kan, veel meer dan je dacht. Elke keer een grens opzoeken,

eroverheen gaan en een nieuwe bedenken. Dat is ultieme vrijheid.'

De snelste ultrarunners zullen het rondje Amsterdam vandaag in 5 uur lopen. Van tevoren heeft Léonie haar vriendje ge-sms't dat hij alvast een terras moet uitzoeken om daarop straks samen een welverdiend biertje te drinken. 'Mijn vriendje is trots en hij steunt me, maar af en toe, als ik 's nachts ga lopen bijvoorbeeld, zie ik hem denken: die is niet helemaal lekker. Ik snap het wel, ik had die gedachte ook toen die collega 90 kilometer ging lopen.'

's Nachts dus. 'Weet je hoe heerlijk dat is? Zo lekker rustig. En het is ook heel praktisch. Soms loop ik 12 of 16 uur op een dag. Waar ga ik die zonlichturen vandaan halen?'

#### **Extra: Wapenfeiten**

2010 Winnares overall en Nederlands Kampioene 100 km

(Winschoten, 9 uur, 29 minuten, 52 seconden)

2011 Nederlands Record 24 uur (218 km). (Afgelopen mei is het Nederlands record 24 uur met een paar kilometer verbeterd.)

2012 Tweede plaats Spartathlon 246 km (28 uur, 42 minuten, 36 seconden, vijfde tijd ooit)

#### **Extra: Is al dat ultrarunnen wel gezond?**

Races lopen van 100 of 200 kilometer. Dat kan niet goed voor je zijn. Toch?

Mirjam Steunebrink (35), sportarts en (ultra)trailloopster: 'Het is te kort door de bocht om te zeggen dat ultrarunnen niet goed voor je is. Uit onderzoeken komt geen eenduidige conclusie naar voren. Gewrichten slijten eerder, vooral in knieën en heupen, en er is een verhoogd risico op

hartritmestoornissen. Aan de andere kant is de kwaliteit van het leven groter door een fit en sterk lichaam. Overgewicht zorgt ook voor gewrichtsslijtage. Bovendien zijn ultralopers doorgaans mentaal ontzettend sterk. Belangrijk is een goed doordachte verdeling van de trainingen waarin voldoende ruimte is voor herstel.

'Niet iedereen heeft het in zich ultrarunner te worden. Naast een ijzersterk lichaam moet je ook een grote drive hebben dit te willen doen. De meesten hebben die niet en vinden het eerder gestoord. Ultrarunners zijn zeker niet gek, maar je zou ze excentriek kunnen noemen. Excentriekelingen heb je overal, ook in de kunst- en muziekwereld.'

### **Extra: Badwater Ultramarathon**

Badwater 135, elk jaar in juli gehouden, wordt 'the world's toughest foot race' genoemd. De tocht van 217 kilometer (135 mijl) loopt dwars door de woestijn Death Valley in Californië en Nevada en eindigt op de 2.548 meter hoge vulkaan Mount Whitney. Temperaturen kunnen oplopen tot 55 graden. Het startpunt is Badwater, een zoutwaterpoel 85 meter onder zeeniveau. Dit jaar deden 96 renners eraan mee. Zoals altijd haalde eenderde de eindstreep niet. Deelnemers mogen er 60 uur over doen om officieel te finishen. De Portugees Carlos Alberto Gomes De Sa was dit keer de snelste. Hij deed er iets minder dan 25 uur over.

### **Gemiddelde hardloopweek**

Elke dag voor werk

Maandag 10 km (10-11 km per uur)

Dinsdag Intervaltraining (totaal 15 km)

Woensdag Rustdag

Donderdag 25 km (10-11 km per uur)

Vrijdag 15 km (12 km per uur)

Zaterdag 70 km (10-11 km per uur)

Zondag 20km (12 km per uur)

Totaal 155 km