

## Patrick Kloek loopt voor en na zijn werk, 's avonds, in het weekend en tijdens vakanties

**D**e Antwerpse postbode Patrick Kloek (52) heeft gisteren zijn duizendste marathon gelopen. "Alles bij elkaar geteld zit ik aan 140.000 gelopen kilometers", zegt hij. "Ach ja, je moet het graag doen, hé."

• Het betekende voor hem niet eens zo veel, de aankomst in de Kattenvennen in Genk, waar hij zondagmiddag nog maar eens 42 kilometer heeft gelopen. "Ik zal ergens wel trots zijn", zei hij tijdens het interview vooraf. "Maar al die aandacht hoeft voor mij niet. *La mij ma doen*, denk ik altijd. *Het komt wel goe*. Iedereen kan ook lopen. Zo straf is dat niet. Ge moet het gewoon doen. Hihi."

Zijn korte, hoge lachjes zijn een handelsmerk. "Ik ben een open mens. Als facteur klap ik met iedereen. *Met ne lach en ne zwans kunde veel oplossen, hé*."

Duizend marathons lopen, hoe doet een mens dat? Gespreid over de tijd zijn er dat zo'n vijftig per jaar. "Zes jaar geleden liep die Gentenaar Stefaan Engels 365 marathon in één jaar tijd", vertelt Kloek. "Toen heb ik er al mijn trainingsdagboeken bijge-

haald en ben ik beginnen tellen. Het gaat natuurlijk niet alleen om wedstrijden. Elke keer dat ik minstens 42 kilometer heb gelopen, tel ik mee. Ik doe ook vaak mee aan wandeltochten, al lopend dan. Die tel ik pas mee vanaf 45 kilometer, omdat je vroeger niet wist of hun metingen wel precies klopten. Tegenwoordig lopen we met gps."

### Geen druppel alcohol

Blijft de vraag hoe hij dat doet, zo veel kilometers vermaken. Het is een manier van leven, zo blijkt. Op een typische dag vertrekt hij 's morgens om 6u naar het postsorteercentrum aan het Houtdok. Van zijn woonst vlak bij de Grote Markt tot daar is het vier kilometer, die hij - uiteraard - al lopend aflegt. "Soms maak ik een omweg." Zijn ronde als postbode op en rond de Plantin en Moretuslei doet hij met de fiets. Daarna loopt hij naar huis, rust en eet hij wat en vertrekt hij voor een tocht van 25 kilometer. "Om 21u lig ik in mijn bed. En ik heb nog nooit een druppel gedronken. Ik neem zelfs geen dessertjes waar alcohol in zit."

In het weekend gaat hij voor de langere afstanden. "Twee keer 50 kilometer, of 60 en 40, maar altijd honderd in totaal. Ik ben ei-

genlijk een ultraloper. Het langste wat ik ooit heb gelopen was in Brno, in Tsjechië: 236 kilometer. Dat was indoor: rondjes van 350 meter. Twee dagen en twee nachten heb ik daar aan een stuk gelopen, bijna 700 rondes."

De hele lange afstanden zijn niet echt zijn ding, geeft hij toe. "Honderd kilometer is al wat te ver voor mij, na zes uur krijg ik een terugval."

Wat doet Patrick Kloek tijdens zijn vakanties? U raadt het al. "Dit jaar loop ik van Lissabon naar Compostela, 700 kilometer." Hij doet dat als verstokte vrijgezel op zijn dooie eentje. "Tot tien jaar geleden liep mijn tweelingbroer nog mee. Maar die had het op een dag wel gezien en is helemaal gestopt. Hij heeft een vriendin, ik heb helemaal de vrijheid!"

### Uitlaatklep

De broers zijn afkomstig van Barendrecht. Ze begonnen te lopen op de Middenschool aan de Luchtbal. "We werden gepest, we hadden toen een broske en oren die wat breed stonden en als tweeling waren we vaak samen en vielen we erbuiten. Lopen was misschien een uitlaatklep, ja. Ik zeg ook altijd als iemand gepest wordt: zoek iets waar je goed in

### PATRICK KLOEK

Ultraloper

"Honderd kilometer is al wat ver voor mij. Na zes uur krijg ik een terugval."



FOTO PATRICK DE BOO

bent, al is het maar sokskes breien, dat is goed voor je zelfbeeld."

In het begin werd hij ook voor zijn lopen met de nek aangekeken. "Ik verstopte mijn loopshoenen in de haag. Pas toen joggen trendy werd, keerde dat. Toen was mijn moeder trots."

### Zonder rijbewijs

Het moeilijkste voor Kloek is vaak tot aan de start geraken. "Ik heb geen rijbewijs, ik doe alles met het openbaar vervoer. Voor een marathon in Maasmechelen was ik eens vijf uur onderweg. Ik heb eens in Zolder een marathon gelopen en voor en na nog eens 12 kilometer van en naar het station in Hasselt. Hihi. Gelukkig kan ik na een wedstrijd soms meerijden met iemand. Ultralopers zijn een kleine kliek. Je kent ze allemaal, dat is wel gezellig."

Kloek heeft er nu 518 ultralopen en 482 marathons (snelste: 2,45 uur) opzitten, over een totale afstand van 51.200 kilometer. Zijn kortere afstanden meegeteld komt hij aan 140.000 kilometer. En nu? "Awel, over een week loop ik mijn 1001ste marathon. En dan loop ik door tot mijn 85ste. Allez, zo lang als we gezond blijven. Zalig man!"

DIRK HENDRIKX