

Footrace: 64 dagen lopen zonder rustdag

Henk Baltussen. maandag 27 april 2009 | 11:00 | Laatst bijgewerkt op: dinsdag 30 juni 2009 | 18:00

Gemiddeld elke dag 70 kilometer hardlopen en dat 64 dagen op rij zonder een enkele rustdag. Westerbekenaar Theo Kuijpers praat over de **TransEurope Footrace alsof het de normaalste zaak van de wereld is. " Och, ik ben er al zo lang mee bezig. Drie jaar terug heb ik me al opgegeven. Dan wordt het automatisch een deel van je leven.**

Of het gekkenwerk is? Daar reageer ik al niet meer op. Het is me al zo vaak gevraagd. Al tien jaar loop ik met het idee rond. Nu gaat het gebeuren. Echt een fantastisch gevoel."

Kuijpers (62) is een ultraloper. Dat wil zeggen dat hij regelmatig wedstrijden loopt langer dan 41 kilometer en 195 meter, de marathonaafstand. Dat doet ook Jan Nabuurs, die samen met Kuijpers op 19 april in het Zuid-Italiaanse Bari van start gaat, om op 21 juni bij de Zweedse Noordkaap te finishen. De 46-jarige Nabuurs uit Stevensbeek weet niet goed waar hij aan begint. "Ik heb ultrawedstrijden in Frankrijk en Duitsland gelopen. Die duurden een dag of achttien en waren 1.200 kilometer lang. Die heb ik uitgelopen. Maar dit is natuurlijk andere koek. Je kunt er eigenlijk niet gericht op trainen. Ik loop gewoon wekelijks mijn 150 kilometer en probeer dat op te voeren naar 300 kilometer."

Onwaarschijnlijke getallen die komende lente hun vertaling moeten vinden in een bovenaardse prestatie. Nee, begeleiding vooraf hebben Kuijpers en Nabuurs niet. Ze weten ook niet goed wat dat kan toevoegen. De twee kennen hun lichaam van haver tot gort, hebben geen behoefte aan ingewikkelde sportdiëten en dure fysiotherapeuten. Daar komt bij dat de onderneming al sowieso een aanslag op hun portemonnee is. Het inschrijfgeld is 6.000 euro per persoon. "Sommigen gaan voor dat geld enkele weken aan het strand liggen", zegt Kuijpers. "Wij doen er wat anders mee. Je moet niet vergeten dat je ruim twee maanden van huis bent. Je moet slapen, eten, er zijn constant een dokter en verpleegkundigen aanwezig en de organisatiekosten zijn niet mis. Jarenlang zijn mensen bezig om etappeplaatsen en slaapplekken te regelen en de route uit te zetten." De in totaal 66 deelnemers uit de hele wereld (13 vrouwen en 53 mannen) slapen voornamelijk in sportzaaltjes, doen zelf de was en maken elke dag eigenhandig hun drankjes klaar die ze onderweg bij verzorgingsposten oppikken. Voldoende rust kunnen nemen is volgens Kuijpers een absolute voorwaarde om optimaal te kunnen presteren. "Daarom slapen we met oordopjes en een slaapmasker. Want dan moet er eentje naar het toilet, de ander snurkt en weer anderen willen 's nachts de spieren nog wel eens extra inwrijven. We nemen ook allemaal een tentje mee. Want soms zijn de slaapgelegenheden te klein om iedereen te kunnen herbergen."

Tijdens de tweede Footrace - in 2003 werd de eerste gehouden tussen Moskou en Lissabon - staan de deelnemers doorgaans rond 4.30 uur op om tussen 6.00 en 8.00 uur van start te kunnen gaan. "Uitlopen, dat is mijn doel", zegt Kuijpers die regelmatig chemokuren krijgt omdat hij het non-Hodgkinlymfoom (vorm van lymfklierkanker) onder de leden heeft. " Jan loopt harder en kan zich misschien wel met het klassement bemoeien. Maar voor hetzelfde geld is het na een dag al over. Een simpel spierscheurinkje, een griepje en je ligt eruit. Nee, het geld krijg je in dat geval niet terug. " Zeven Nederlanders wagen zich aan de krachtproef, onder wie twee vrouwen uit Biddinghuizen en Leeuwarden. De mannen komen uit Veldhoven, Dalfsen, Drachten, Westerbeek en Stevensbeek.