

Europa door in 18 miljoen stappen

zaterdag 27 juni 2009 | 17:46 | Laatst bijgewerkt op: dinsdag 30 juni 2009 | 17:59

De getallen zijn onvoorstelbaar: 4.500 kilometer hardlopen in 64 dagen met een daggemiddelde van 70 kilometer; Jan Nabuurs en Theo Kuijpers deden er respectievelijk 430 uur en 696,5 uur over; in totaal zetten ze zo'n 18 miljoen stappen; ze versleten samen zes paar schoenen; Kuijpers viel bijna 13 kilo af; elke dag ging om 4.00 uur de wekker, om 5.00 werd er ontbeten, om 6.00 uur vertrokken de langzaamste lopers, om 7.00 uur de snelsten; de langste loopdag van Kuijpers was 15,5 uur, Nabuurs 10 uur; Kuijpers' totaal gemiddelde is 6,46 kilometer per uur en 10,46 voor Nabuurs.

Drie dagen deden de twee erover om met een eigen auto van de Noordkaap thuis te komen. Woensdagmiddag sloten ze na tien weken van huis te zijn geweest, familie en vrienden weer in hun armen. Het weerzien duurde niet lang, want om 18.00 uur werden de twee in het gemeentehuis in Sint Anthonis verwacht, waar ze een heldenontvangst ten deel viel. De vele spandoeken spraken voor zich. Gemeentebestuurders, familie, vrienden, collega-hardlopers, iedereen was op komen draven om de twee toe te juichen.

"Dat was echt fantastisch", zegt Kuijpers, die in de tuin van Nabuurs in Stevensbeek een plek heeft gevonden. "Een dergelijke ontvangst, daar droom je van. En er stond bij het gemeentehuis zelfs een finishboog. Heel anders dan bij de finish van de Transeuropese Footrace. Start je in Bari, loop je heel Italië, Oostenrijk, Duitsland, Zweden, Finland en Noorwegen door tot aan de Noordkaap, en dan is er na 64 dagen eigenlijk niets. Op een kleine huldiging na. Dat had de organisatie beter moeten regelen. De deelnemers verdienen het. Dat viel wel tegen, ja. Maar de huldiging in Sint Anthonis maakte alles goed."

Nabuurs hangt ondertussen de waslijn vol met gewassen shirts, sportbroeken en sokken. Hij schuift aan bij Kuijpers. Hun beide koppen zijn bruin gekleurd, nergens een grammetje vet te bespeuren, de aderen liggen dik op de armen. "Het is goed bevallen", zegt Nabuurs. "Ik kan trots op mezelf zijn. Als je vijfde wordt in dit veld met veel wereldtoppers, dan kan ik alleen maar heel tevreden zijn. Van tevoren dacht ik: 'Bij de eerste vijftien zou prima zijn'. Op een geven moment stond ik bij de eerste tien, toen vijfde en dat heb ik vast gehouden. Maar ik ben er dan ook elke dag voor gegaan."

Kuijpers had maar één doel: hoe dan ook de finish halen. De Westerbekenaar, die aan leukemie lijdt, heeft zich jaren op de monsterloop voorbereid. "Natuurlijk heb ik wel eens gedacht: 'Waar begin je aan'. Spannend, maar je vertrouwt jezelf. Je stemt als eerste je looptempo af. 7 kilometer per uur was te hard, het werd 6,5 per uur. Net genoeg om elke dag de limiet te halen. Zo spaarde ik energie op voor de volgende dagen.

"Maar ik beweer dat het leveren van zo'n prestatie voor 90 procent tussen de oren zit. Mensen van de medische staf vertelden me na afloop dat ze zeker wisten dat ik het niet zou halen. De vraag was alleen wanneer ik zou uitstappen. Niet, dus. Ik heb nooit een grens overschreden. Alleen maar positief blijven denken, niet met tegenslagen bezig zijn, blessures weg kunnen denken, je focussen van dag tot dag, dan red je het. Op een gegeven moment was ik wel erg veel gewicht kwijt. Dat was een week of drie voor de finish. Van 69 naar 57 kilo. Dat kan gevaarlijk zijn, omdat dan vetreserves rondom organen worden aangesproken. Dan moet je stoppen. Dat was gelukkig ook meteen het omslagpunt. De volgende dagen kwam ik weer wat aan. Ik herstelde weer wat beter en kon het zo redden."

Nabuurs heeft op een bescheiden hamstringblessure na geen klachten gehad. "Het is best makkelijk gegaan. Ik heb het maximale eruit gehaald. Wel heb ik mezelf telkens in moeten prenten 'hou je in'. Want soms is het verleidelijk harder te gaan lopen. Heel vaak bekoop je dat de volgende dag."

64 dagen leefde het duo met 65 andere ultralopers (van wie eenderde uitviel) en een veertigtal begeleiders in een eigen wereld. Een wereld die zich elke dag noordwaarts verplaatste. Van tropische temperaturen via regen, hagel en storm naar vrieskou. "Je bent van de buitenwereld afgesloten", weet Kuijpers. "Je hebt ook geen behoefte aan zaken die niets met de wedstrijd hebben te maken. Dat kost alleen maar energie. Met thuis was afgesproken dat alleen bij paniek contact moest worden gezocht."

Nabuurs knikt en vraagt of de voetballers van AZ het eigenlijk wel hebben gered. De Stevensbeekse meubelmaker heeft de Footrace, die na 2003 dit jaar voor de tweede keer werd gehouden, uitstekend verteerd. "Goed bevallen, ja. Ik zeg niet dat ik het geen tweede keer meer zou doen. Maar ja, wie weet kom je dan van een koude kermis thuis. Want de eerste marathon is altijd makkelijker dan de tweede." Een trainer, fysiotherapeut, diëtist of wat dan ook voor begeleiding hebben ze niet. Niet nodig, vinden ze. "Ik kan wel voor mezelf beslissen dat dit de laatste keer was", zegt de 63-jarige Kuijpers. "Ik heb nu bekeken gelopen. Een tweede keer gaat me dat niet meer lukken. Dat

Het volgende doel? Kuijpers gaat zich als voorzitter van AV Sporting Boxmeer weer volop inzetten voor de komst van een atletiekbaan. Nabuurs denkt eraan op 12 september de 100 kilometer van Winschoten te gaan lopen. "Dat is het NK. Ik weet niet of ik op tijd ben met inschrijven. Ik zie wel."