

Stokje

Een stokje dat niet wordt overgepakt, leidt tot een hopeloze estafette. Vandaar dat ik maar zo vrij ben geweest me zelf te melden voor een nieuwe aflevering van het TAV-stokje. Tenslotte is het leuk om binnen een club van veelal individuele lopers af en toe wat over elkaar te lezen. Hopelijk komt er nu weer wat vaart in de rubriek.

Mijn naam is Harry de Jong, 47 jaar oud (nog niet zo lang....), getrouwd met Bianca en vader van Alise (bijna 16), Leah (bijna 14) en Roan (10). Ik ben geboren en getogen in Alkmaar en maart 2001 in Nieuwe Niedorp komen wonen. Tijdens de speurtocht naar een woning waar we wat beestjes aan huis konden houden, kwamen we op het mooiste verscholen plekje van Nieuwe Niedorp: achter de scheve kerktoren, waar naast de begraafplaats nog twee woningen staan. Midden in het dorp, maar toch lekker op jezelf.

Hier hebben we inmiddels aardig wat diertjes om ons heen verzameld: een paard, twee pony's, twee grote en twee mini-schapen, een geit (daar leer je van vloeken....), vier katten, een hond en voor de verse eitjes nog een koppeltje kippen. We huren wat land van de burens om ze allemaal 'kwijt' te kunnen.

Toen we in Nieuwe Niedorp kwamen wonen, ben ik aanvankelijk gaan zaalvoetballen. Dat beviel op zich prima, maar de speeltijden gingen me steeds meer tegenstaan. Maandagavond om half elf in Wieringerwerf of 't Zand, vrijdagavond juist weer heel vroeg in Harenkarspel... Ik wilde sporten op de momenten dat het mij voegde, ook al omdat ik een tikkeltje onregelmatig werk heb als verslaggever bij de Schager Courant/Noordhollands Dagblad en ook geregeld 's avonds aan de gang moet.

Zodoende keerde ik terug naar een oude 'zomerliefde': hardlopen. Voorheen liep ik in Alkmaar tussen de voetbalseizoenen door altijd

hard om de conditie op peil te houden. Dat begon ooit, toen ik als jochie van een jaar of elf toekeek bij een training van (toen nog) AZ'67 in het Heilooërbos. In de voorbereiding op het nieuwe seizoen moesten spelers als Willem van Hanegem, Jan Peters, Kees Kist en Chrysten Nygaard rondjes rennen over een in het bos uitgezet parcours. Elk rondje binnen de twintig minuten.

's Middags ging ik zelf hetzelfde rondje rennen. Ik wilde wel eens wilde weten hoeveel langer ik erover zou doen dan mijn voetbalhelden, tegen wie ik flink opkeek. Nou, m'n helden vielen nogal door de mand: zonder al te veel moeite liep ik twee minuten sneller. En niet eenmaal, maar meerdere keren. Dat de AZ'ers die eerste training van het seizoen lang niet voluit gingen, daar stond ik niet bij stil.

Wel had ik in de gaten dat ik lol had in het hardlopen, al vond ik voetbal als teamsport toch nog altijd het leukste. Na een geslaagde coopertest op de paardenbaan in Alkmaar wilde mijn gymleraar me naar een atletiekclub praten, dat zag ik toen toch niet zitten. Maar tussen de voetbalseizoenen ging ik vaak lopen: door de Boekelermeerpolder ten zuiden van Alkmaar (waar nu het nieuwe AZ-stadion staat) of in de duinen bij Bergen.

In Bergen deed ik, met m'n oudere broer, ook voor het eerst mee aan een officieel loopevenement: de halve marathon. Die werd toen altijd op een zaterdagavond in juni gehouden en bestond uit vier rondjes door bos, duin en dorp. De eerste keer ging het in 1.39 uur en nog een beetje en ik weet nu nog hoe m'n benen in de laatste kilometer trilden van vermoeidheid.

Leuk was het wel! Dus de jaren daarna bleef ik meedoen. Ik studeerde inmiddels in Kampen (School voor journalistiek, tegenwoordig in Zwolle), waar ik de voetbaltraining inruilde voor flinke duurlopen in de directe omgeving. Vaak laat op de avond, omdat ik moeite had om kort na het avondeten te lopen. Geregeld kwam ik pas tegen enen 's

nachts van die loopjes terug. Heerlijk om op zo'n laat uur eenzaam door de polder te draven.

In m'n laatste studiejaar liep ik bij de halve marathon van Bergen inmiddels een flink stuk sneller: 1.27 en nog wat. Jaren later volgde ik het evenement als regio-sportverslaggever van de Alkmaarsche Courant. De organisatie had dat jaar het parcours gewijzigd.

„Waarom?“, vroeg ik. Het antwoord: „Het oude parcours was eigenlijk 400 meter te lang. Omdat de vorige wedstrijdleider (Jaap Bouwen uit Petten) het zo leuk vond nog een extra lusje langs de terrassen in het dorp te doen...“ Op dat 400 meter te lange parcours heb ik nog altijd m'n pr op de halve marathon staan...

Na m'n studie belandde ik min of meer toevallig weer in Alkmaar en pakte ik het voetbal weer op. Lopen stond lang op een laag pitje.

Ruim tien jaar terug verhuisde ik naar Niedorp. Nadat ik hier had bedankt voor het zaalvoetbal, besloot ik met overbuurman Patrick Blokker te gaan hardlopen. Bij het zoveelste kermisbiertje in De Roode Eenhoorn (het café uiteraard) vonden we dat het daar toch wel de hoogste tijd voor was. Aanvankelijk waren we dat voornemen na de kermis alweer snel vergeten, maar uiteindelijk kwam het er toch van. En liepen we ons eerste 'kleine rondje Langereis': Kerkplein, Dorpsstraat, Terdiekerweg, Oudeweg, Langereis, Ooievaarsweg, Hoefje en weer op huis aan. Een takke-end die eerste keer.

Maar niet eens zo heel veel later lieten we de Terdiekerweg en Oudeweg letterlijk links liggen en gingen via Leijerdijk, Verlaat en Oude Niedorp over de Zuiderweg naar de Langereis. Om – als we er echt zin in hadden – die helemaal tot aan de Westfriesedijk uit te lopen. En we deden mee aan de Marquetteloop in Heemskerk en de eerste editie van de Texel Halve Marathon. We namen destijds ook al een kijkje bij TAV, maar dat bleef bij een paar keer. Het vroege aanvangstijdstip van de trainingen, voegde niet lekker.

M'n meiden, Alise en Leah, liepen destijds in de jeugd bij TAV bij Gerard Schipper en Piet van Schagen. Alise loopt nog altijd, tegenwoordig bij TAS in Schagen. Dit jaar hebben we samen Texel gelopen, zij de 10 km en ik de 21 km. Leah zou best willen lopen, maar heeft de handen vol aan het rijden en verzorgen van haar pony. Roan loopt enkel alleen omdat dat nou eenmaal nodig is bij het voetballen...

Overbuurman Patrick en ik lopen nog altijd elke dinsdagavond samen ons kleine of soms grote rondje Langereis. En we pakken geregeld duin en strand in Schoorl mee op de zondagmorgen.

Aangezien ik wat fanatieker was, ging ik donderdag vaak nog zelf wat lopen. Om wat aan snelheid te winnen, wilde ik wat gericht trainen en meldde ik me vorig jaar weer bij TAV. Ook al vanwege het sociale aspect, het is gezellig lopen met een groep. Dat maakt ook dat je makkelijker van de bank stapt, ook als je even niet zo'n puf hebt.

Het 'tweede loopleven' in Niedorp ging met horten en stoten. Aanvankelijk met veel progressie. Van 1.44 uur op de halve marathon in Heemskerk naar een jaar later 1.32.30 in Schoorl. Later kampte ik ruim een jaar met een schildklierziekte en deed ik het kalm aan met het lopen.

Die problemen zijn inmiddels alweer een flinke tijd achter de rug en langzaam maar zeker komt het oude niveau weer wat in zicht. Da's leuk, maar niet het belangrijkste. Belangrijkste is de lol van het lopen. Niets heerlijkers dan aan het einde van een drukke dag je kop nog even leeg te maken. Of, tijdens een drukke dag, je verheugen op een pittige training op het lekkere schelpenbaantje van TAV. Ik ben bang dat ik inmiddels een tikkeltje verslaafd ben, probeer in elk geval viermaal per week te lopen. Maandags bij TAS als m'n dochter daar traint, dinsdag een rondje Langereis met de overbuurman, donderdags bij TAV en 's zondags draaf ik door de duinen van Schoorl of doe 's

avonds met TAV-topper Bert Westhoff een flinke duurloop rond Niedorp.

Het allerleukst blijven de evenementen (Texel, Egmond, Schoorl, de Zevenheuvelen enz.), het is elke keer weer genieten en bijzonder inspirerend.

Sinds een jaar of wat zit ik ook in het organisatiecomité van de Paaspolderloop in Nieuwe Niedorp. Ook een hele leuke loop met een parcours met klinkers, asfalt en grasland. En een thuiswedstrijd natuurlijk. Naast de eigen leuke lopen van de club (zoals bijvoorbeeld de mooie, nieuwe Snertloop) is de Paaspolderloop een aanrader voor iedere TAV'er.

Bij TAV is het leuk om te zien dat er groei zit in de club, mede door de aanwas via de kennismakingstrainingen – 'start tot run'. Ik geef het stokje door aan iemand die via deze trainingen onlangs lid is geworden: Esther Kaper.

