

## Interview Han Kwee "Lopen en praten"

**Vrijdag 15 november om 20.00 uur belden wij aan bij Han Kwee. Tot 1 januari 2020 nog lid van onze club maar daarna gaat hij het, wat hardlopen betreft, echt rustiger aandoen. Hoewel..... het eerste wat hij zei toen we met koffie en speculaas aan tafel zaten, was dat hij zondag de Zevenheuvelenloop ging doen. Hoezo rustig aan en waarom de Zevenheuvelenloop? Het waren vragen die later beantwoord zouden worden.**



Han is 15 jaar geleden op 58-jarige leeftijd lid geworden van onze loopgroep. Hij had toen al vier jaar een zware operatie achter de rug. Er was in 2000 een tumor ter grootte van een pingpongbal uit zijn hoofd verwijderd en daarna moest hij alles weer opnieuw leren. Lopen, praten etc.

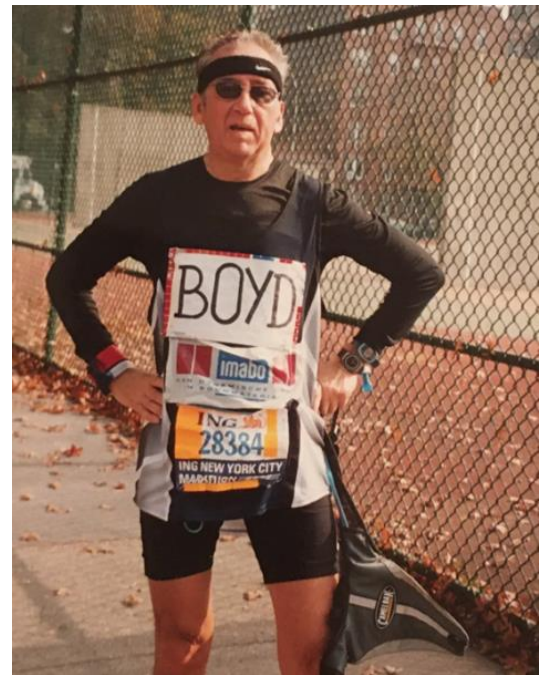
Het advies van zijn arts was daarbij om vooral te blijven bewegen. Hij ging onder leiding van een zweminstructeur zwemmen in De Hoogstraat die hem, tijdens het afleggen van zijn wekelijkse baantjes, wees op het bestaan van Loopgroep Houten. Waar kun je immers beter leren lopen dan bij een hardloopgroep. "Hier ben ik haar eeuwig dankbaar voor", zegt Han. "Ik had meteen erg veel plezier in het hardlopen. Dit kwam vooral door Henk van der Kuil. Hij was toen trainer en heeft mij veel persoonlijk begeleid. Dat heeft mij erg geholpen. Ik vond het dan ook heel jammer toen hij als trainer stopte. Ik draag nog altijd het veiligheids-hesje dat ik van hem heb gehad. Ja, het hardlopen heeft mij veel gebracht".



## Lopen

In 2004 begon Han met de Dam tot Damloop, gevolgd in 2005 door zijn eerste halve marathon in Egmond in 2:25 uur. Zijn revalidatiearts en fysiotherapeut uit De Hoogstraat liepen met hem mee. Tja, en als je een halve marathon kunt lopen, dan lukt een hele misschien ook wel. En dan ook maar meteen New York, niet onder zijn eigen voornaam, maar die van zijn kleinzoon Boyd. Gewoon omdat hij dat leuk vond en Han niet zo'n makkelijke naam voor het Amerikaanse publiek was om hem mee aan te moedigen.

Daarna volgden er nog 20 marathons, zoals die in Amsterdam waar hij met een zwaar gekneusde vinger liep omdat hij 's ochtends tussen de deur van de auto had gezeten en die in Salzburg waar hij de rode lantaarn heeft ontvangen omdat hij de laatste loper was die finishte. Wat hij zich daarvan herinnert? "Nou, dat de dranghekken al waren opgeruimd en de kruisingen vrijgegeven. Dat hij bij de finish een ongeruste Irene (vrouw van Han) aantroef en dat hij met de ambulance naar het hotel is gebracht". Maar de mooiste was de laatste, Madrid, vanwege de mooie parken en prachtige vergezichten. Genieten van de natuur. Met het opnieuw leren lopen is het dus wel gedgekomen.



## Praten

Hij kan het niet vaak genoeg benadrukken: "die hersentumor is, naast het leren kennen van Irene, het beste dat mij is overkomen". Han is een ander mens geworden. Waar het vroeger alleen maar werken, werken, werken was, geniet hij nu van de herfstkleuren buiten, van vogels voeren en contacten leggen. Mensen zijn belangrijk voor hem. Hij is geïnteresseerd in hun verhalen en heeft zelf ook altijd heel wat te vertellen. Dat maakt het makkelijk en scheidt een band.

Zo is hij ook bij de Evenementencommissie terechtgekomen. Het organiseren van de Vlin-derlopen vond hij een van de leukste dingen. Lekker tussen de mensen. Maar ook het gastheer zijn tijdens een van de kerstdiners van de loopgroep was een hoogtepunt. "Er is



niets mooier dan keurig gekleed als gastheer het iedereen naar de zin te maken. Dat vind ik leuk!”

Een geweldig resultaat van zijn praten en contact leggen is toch wel zijn levenslange gratis startbewijs voor de Zevenheuvelenloop. Na elke loop stuurt Han de organisatie een mailtje om te bedanken. Die mailtjes, een foto van hem met “De held van de heuvels” erop en wat aandringen van zijn kant heeft tot deze bijzondere toezegging geleid. Zie hier de reden dat hij zondag naar Nijmegen gaat, samen met Irene en buurman Kees van Rietschoten (oud-lid LGH). De mannen lopen, Irene gaat lekker winkelen. Heerlijk een dagje uit onder het motto van Han: “Het leven is simpel, de mensen maken het moeilijk.”

En dan wordt het toch echt rustiger aan doen. “Ik blijf lopen maar mijn tempo is veel te laag om dat nog bij LGH te doen. Ik wil het voor zijn dat ze steeds op Opa moeten wachten.” (Inmiddels is Boyd van het startnummer verdwenen en is het Opa geworden). Het duurt ook langer voor hij weer van zijn loopkilometers hersteld is. Zien we Han dan helemaal niet meer terug? “Ja, zeker wel! Jullie zien me nog op de korte afstanden van de Vlinderlopen maar dan wel in mijn tempo.”

Gelukkig maar, want Han, lopen en praten moet je blijven oefenen en waar kan dat beter dan bij ons!

## Held van de heuvels



**Nog even dit:** Held van de heuvels  
In de zevende hemel

**Met weer:** Loop hard om warm te worden

ZO	MA	DI
10:00	11:00	12:00

**Jaargang 67**  
Zevenheuvelenspecial



“Doe alle leden de groeten”