



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

*** SPECIALE EDITIE - November 2015 ***

Het Grote Harry van der Graaf Interview, deel 2

Harry als trainer en meer

Door Hans Slijkerman

Op 7 juli 2015 nam Harry van der Graaf afscheid als trainer van Loopgroep Houten. Meer dan 7 jaar kon Atletiekvereniging Houten / Loopgroep Houten op hem rekenen. Daarnaast zette hij zich in voor de Evenementencommissie en was hij bestuurslid. Reden genoeg om bij dit alles nog een keer goed stil te staan, zo vond de redactie van de nieuwsbrief. Op 12 oktober interviewde ik Harry. We spraken uitgebreid over zijn eigen loophistorie en zijn trainerschap. Het gesprek leverde zoveel op dat we besloten de special over twee nieuwsbrieven te verdelen. Hier deel 2: Harry als trainer en meer.

Het eerste deel van het interview eindigde met de vraag hoe dat nou zat met 'New York', want 3 jaar geleden toch bewust gestopt met marathonlopen? En ook nog niet helemaal hersteld van een blessure nu? We pakken de draad van het gesprek weer op*.

Harry: 'Maar goed, dat was ook mijn laatste marathon (*Berenloop op Terschelling, 2012*). Had ik gezegd... Over drie weken moet ik weer.... Dat heb ik mezelf beloofd. We gaan naar New York. We hebben nog nooit in New York gelopen en ook altijd bewust de boot afgehouden. Iedereen vraagt altijd als je marathons loopt: 'Heb je New York al gelopen?' Dat moet dan blijkbaar. En dan zijn wij alle twee hetzelfde, zo van: dat hoeft dan dus niet voor ons. Het is ook een smak geld. Maar uiteindelijk, José, die wilde wel de marathon gaan lopen, toch nog een keer in New York. Het was in december twee jaar geleden dat we het erover hadden. Ik was net geopereerd aan mijn knie, weet je dat nog? Toen heb ik tegen mezelf gezegd: ik ben gestopt met marathons lopen, dus dan ga ik sowieso wel mee met José naar New York, maar dan als toeschouwer. Dat was het eerste... En toen dacht ik.... als het helemaal goed komt met mijn knie, dan ga ik er nog één doen; in New York. Als een soort bonus. Een soort beloning voor het goede herstel van de knie, zeg maar. En dat is uiteindelijk goed gelukt met die knie....'



In het land der blinden

Harry behoort inmiddels tot de oude garde van de loopgroep met nog een select groepje andere ouwe rotten. Het verschil is dat Harry op een gegeven moment heeft besloten om niet langer getraind te willen worden, maar zelf de trainer te willen zijn. We hebben het over de opleiding die hij daarvoor destijds gehad heeft.

Harry: 'Ik vond het leuk om een trainerscursus te doen. Je leert er weer wat van en het is natuurlijk ook wel spannend, want je moet ook weer examen doen.'

Wat vooral boeiend was aan de cursus, dat waren die praktijklessen die we dan die zaterdagen hadden in Woerden. 's Ochtends was het theorie en 's middags gingen we naar buiten en dan leerde je b.v. hoe je een groep moet aansturen. Controleren, volgen, corrigeren. Dat was nieuw voor me.'



'Ik had wel voor groepen gestaan toen al, maar dat was in een zaal; dit was dynamisch. Ik heb vroeger bij een ingenieurbureau gewerkt en toen was het nog helemaal in het begin van de spreadsheets, Lotus, Symphony. En in het land der blinden is eenoog koning, weet je wel... (*Harry werpt een blik van wederzijdse verstandhouding op me, licht glimlachend.*) Ik was daar t.o.v. mijn collega's bij dat ingenieurbureau tamelijk handig in; gewoon omdat ik het wilde weten! Toen ben ik op een gegeven moment aan al mijn collega's cursus gaan geven. Steeds groepjes van 10 en dan had ik een cursus voor beginners en voor gevorderden. Zo'n 250 man langs me heen gekregen, directe collega's van me - dat vond ik wel leuk. Ik heb ook presentaties gehouden voor grotere groepen. Hele zalen vol. Ik ben niet zo bang om voor een groep te staan.'

Ik spreek mijn bewondering uit voor het feit dat Harry 7 jaar lang, week in, week uit, zijn verantwoordelijkheid heeft genomen als trainer voor de loopgroep. Hoe kwam hij daartoe?

Harry: 'Ik ben het gewoon gaan doen omdat er trainers nodig waren. Punt. Uit. Meer niet. José had haar diploma op dat moment al een paar jaren. Het heeft geen enkele moeite gekost. Wij waren al heel trouw met de dinsdagavond, weet je, daar begint het al mee. Eigenlijk waren we er altijd. Er was geen dwang om er te zijn. Dinsdagavond kon bij ons al niks anders. Daar hoefde ik dus niet veel voor aan te passen als trainer. Ik heb het nooit als een opgave gevoeld. Ik ben ook niet gestopt omdat ik het een opgave ging vinden. José is 2 jaar voor mij gestopt. Ik zou het jaar daarna stoppen, maar ik heb er nog een jaar bij gedaan.'

Harry: 'Ik ben het gewoon gaan doen omdat er trainers nodig waren. Punt. Uit. Meer niet. José had haar diploma op dat moment al een paar jaren. Het heeft geen enkele moeite gekost. Wij waren al heel trouw met de dinsdagavond, weet je, daar begint het al mee. Eigenlijk waren we er altijd. Er was geen dwang om er te zijn. Dinsdagavond kon bij ons al niks anders. Daar hoefde ik dus niet veel voor aan te passen als trainer. Ik heb het nooit als een opgave gevoeld. Ik ben ook niet gestopt omdat ik het een opgave ging vinden. José is 2 jaar voor mij gestopt. Ik zou het jaar daarna stoppen, maar ik heb er nog een jaar bij gedaan.'

Allemaal makke schapen

'Ik heb het nooit als een belasting ervaren dat ik voor de groep stond. Nou ben ik ook niet zo bang om voor een groep te staan. En het zijn ook zulke mak-



ken schapen allemaal... (*Grote lach!*) Iedereen doet gewoon wat je graag wilt dat wordt gedaan. Je moet wel elke week iets nieuws bedenken, je moet niet elke week hetzelfde patroontje afdraaien. En op een gegeven moment krijg je een heel arse-

naal aan mogelijkheden natuurlijk. Van lieverlee komen er bepaalde dingen terug.'

'Als ik zie dat als je een trainingscursus doet, wat je dan allemaal moet doen... Voorbereiding... elke training moet je uitwerken en moet passen bij dit en dat, enzovoorts.' - *Dat heb je voor elke training steeds gedaan?* - 'Nee, joh! Je weet hoe dat gaat. Het wordt zo rigide anders, dan heb je het zó op papier staan en dat moet het dan ook zijn. Vaak leent de situatie zich er niet voor om dat te doen wat je dacht. Want A., er zijn er opeens te veel, dan is er een trainer niet bijvoorbeeld, dan is de groep veel te groot. Of het is het weer dat opeens zegt we gaan nou niet stil staan.... Je moet heel flexibel kunnen zijn. Dan had je iets in je hoofd maar dan denk je op dat moment: laat ik maar wat anders gaan doen.'

'En soms bedacht ik het ook pas een uur van tevoren, ik ga vanavond die oefening maar eens doen of dát spelletje. Die kern staat natuurlijk wel vast, hè. Die kan je voor het hele jaar al op de website vinden. Ik heb dat met Erik de laatste jaren gedaan. Gewoon, daar staat het dan voor 52 weken en er zit best wel veel variatie in de kern ook. Maar de warming-up kan dus van alles zijn. Het gebeurde wel toen José en ik nog trainer waren, dan zaten we op dinsdagavond samen te eten om een uur of zes, half zeven en dan zeiden we: 'Wat zullen we vanavond gaan doen?' Dan kwamen we alle twee met ideeën en dan deed José het een en ik het ander. Dan waren we zo weer klaar. Dat was ook wel leuk om met z'n tweeën trainer te zijn zo.'

TRAININGSSCHEMA 10 km Prestatieloop
3x trainen per week

wk	maandag - zondag	dinsdag	donderdag	zaterdag	zondag	
1	5-1-2015	11-1-2015	Interval training 4x 400m, 2x 800m en 1x 1.000m extensief = 4,2km	Tempo D2, plm. 30 minuten	10-01 Vlinderloop start 11:30 uur 5,2/11,1km	Egmond 10km
2	12-1-2015	18-1-2015	training LGH 3x 800m + 3x 1.000m = 5,4km	Tempo D2, plm. 30 minuten	Tempo D1, 35 min.	
3	19-1-2015	25-1-2015	training LGH 4x 1.000m extensief = 4,0 km	Tempo D2, plm. 30 minuten	Tempo D1, 40 minuten	
4	26-1-2015	1-2-2015	Fartlek 2x = 7km	Tempo D2, plm. 30 minuten	Tempo D1, 35 minuten	
5	2-2-2015	8-2-2015	training LGH 6x 400m 3x 800m en 1x 1.000m extensief = 5,8km	Tempo D2, plm. 30 minuten	Tempo D1, 45 minuten	
6	9-2-2015	15-2-2015	training LGH 5x 1.000m = 5,0km	Tempo D2, plm. 30 minuten	14-02 Vlinderloop start 11:30 uur 5,2/11,1km	
7	16-2-2015	22-2-2015	Piramide loop afst. 200-400-600-800-1km 800-600-400-200m pauze 1 min bij 200 en 400m, overige 2 min. = 5,0km	Tempo D2, plm. 30 minuten	Tempo D1, 50 minuten	
8	23-2-2015	1-3-2015	Fartlek 2x = 7km	Tempo D2, plm. 30 minuten	Tempo D1, 45 minuten	
9	2-3-2015	8-3-2015	training LGH 1x 1.000m + 2x 2.000m extensief = 5,0km	Tempo D2, plm. 30 minuten	3Bergenloop3Bergen 6/12km	
10	9-3-2015	15-3-2015	Pyramide loop tijd 2-4-6-8-10-8-6-4-2 min. extensief	Tempo D2, plm. 30 minuten	14-03 Vlinderloop start 11:30 uur 5,2/11,1km	
11	16-3-2015	22-3-2015	training LGH 3x 800m + 3x 1.000m extensief = 5,4km	Tempo D2, plm. 30 minuten	Tempo D1, 45 minuten	
12	23-3-2015	29-3-2015	Interval extensief 12x 400m w/dr 200 m. = 4,8km	Tempo D2, plm. 30 minuten	Tempo D1, 30 minuten	
13	30-3-2015	5-4-2015	Fartlek 2x = 7km	maximaal 20 minuten lekker lopen	Langzame duurloop (D1), 70%. 45/50 minuten.	

Scherpte in de oefeningen

'Je moet je ook bedenken dat het gaat om een groep die we hebben van recreatieve lopers. Iedereen loopt voor zijn eigen tijden en dat is toch ook goed en dat brengt een heel ander karakter van trainen met zich mee. Ik vond de sfeer, de vrolijkheid in de groep haast belangrijker dan: 'Hé, jij zweet nog niet, zou je niet eens wat harder gaan!'; de prestaties dus. De scherppte in de oefeningen, die kan er zijn, maar iedereen doet het op zijn eigen manier. Er is geen druk.'

'José en ik hebben daar misschien wel voor gezorgd dat het geworden is zoals het nu is, trainingen met ook een belangrijk sociaal aspect. We hebben misschien meer binding in de club weten te krijgen. Je ziet ook allerlei mensen buiten de dinsdagavond om dingen met elkaar doen; dat hoeft niet eens lopen te zijn. Mensen komen ook bij elkaar over de vloer, dat gebeurt veel meer dan in het verleden. Aan de andere kant zit er ook voldoende sparring in de hele club als je wat wilt. Ik ben wel benieuwd hoe het zich verder ontwikkelt binnen de loopgroep nu, met de nieuwe assistent-trainers ook. Ik begeleid Paul (Smid) nu, die moet een paar trainingen geven voor zijn opleiding.'

Tijd voor het huis en meer nu

Van de zomer zette Harry een punt achter zijn loopbaan als trainer bij LGH. Vorig jaar al kwam er een einde aan zijn werkzame leven bij Rijkswaterstaat en ging hij met pensioen. Wat ging hij met al die vrijgekomen tijd doen? Voordat we met het eigenlijke interview begonnen, werd me dat al voor een groot deel duidelijk. Harry heeft nu eindelijk de tijd gevonden om hun woning eens flink onderhanden te nemen. Met veel plezier leidt hij me rond door het huis en toont de plekken waar hij nog heel onlangs bezig is geweest met verbouwen. Handige man die Harry! En dan is er nog het eigen kroost waarmee intensief contact wordt onderhouden. Harry en José hebben samen vijf kinderen en tot hun grote vreugde zijn ze inmiddels al negen keer opa en oma geworden. De kleinkinderen liggen hen na aan het hart.

Harry en José hebben elkaar eind jaren '90 leren kennen via het lopen. De voorganger van LGH, Atletiekvereniging Houten, heeft nog altijd een warm plekje in Harry zijn herinneringen. 17 jaar geleden begon hun relatie.



Harry: 'Ik heb José in 1998 gehaast bij een loop en daarna hebben we steeds meer contact gekregen met elkaar, ook buiten de loopgroep om. Ik zat in die tijd in de Evenementencommissie. Dat zal zo in 1994, 1995, geweest zijn dat ik dat ben gaan doen; vlak nadat ik lid was geworden trouwens. Er was een capaciteitsprobleem en daarom ben ik er toen ingestapt. Je krijgt ook heel veel terug voor dat werk. Bij de Vlinderlopen, al die lopers aan je tafel, je leert heel veel mensen kennen, dat is ontzettend leuk. Het is een heel sociaal gebeuren en met dat clubje ben je dan weer iets aan het optuigen en dat is leuk. Je probeert met elkaar iets op de rails te houden, zeg maar, zo'n Vlinderloop bijvoorbeeld.'

Internationaal Film Festival Rotterdam

Naast de (klein)kinderen, het vervolmaken van de privéwoonomgeving en natuurlijk het blijvende plezier van het buiten lopen, zijn er andere mooie en leuke dingen te doen. Wat ik nooit heb geweten bijvoorbeeld, is dat Harry en José fervente filmhuisbezoekers zijn. De betere film, zeg maar, is één van hun grootste hobby's.



Harry: 'We houden van films. We kijken soms wel twee bioscoopfilms per dag. We gaan meestal naar Utrecht en dan naar de filmhuizen, Louis Hartlooper, Springweg, 't Hoogt. Die drie bioscopen zijn eigenlijk wel waar we het meeste zitten. We gaan ook elk jaar - dan doen we nu al zo'n 12 jaar, 13 misschien - naar het Rotterdams Filmfestival. De allerlaatste dag is de Volkskrantdag, dan worden er 5 films op 1 dag gedraaid en die zie je dan achter elkaar. Je loopt dan van bioscoop naar bioscoop, je zit dus niet alsmaar op diezelfde stoel. Er zit steeds een half uur of drie kwartier tussen de films. Dat is geweldig! (*Grote blij smile!*) 's Ochtends om 10.00 uur begin je en 's avonds om 23.00 uur kom je uit die bioscoop. De films zijn heel verschillend van karakter - je weet niet van tevoren wat je gaat zien, het is een verrassing. Je zit daar die dag wel met zo'n 6000 man, dat zijn allemaal groepen, die steeds wisselen van samenstelling. Je zit steeds met een andere groep mensen films te kijken, ontzettend leuk.'

'Verder gaan we naar ballet, dans, theater. Jaren geleden hebben we ook samen dansles gehad, toen we elkaar net leerden kennen. Ballroom, wel zo'n 6 of 7 jaar. Dat was ontzettend leuk toen. Ik moet wel zeggen, als je stopt met dansen, dan zakt het ook razend snel weg. Ik zou best weer, met eerst een soort quick scan om al die patroontjes weer even te leren, willen gaan dansen. Dansen is heerlijk, joh! We zijn nu 17 jaar samen en we zijn pas zo'n 10 jaar geleden gestopt met dansen. Heerlijk om zo samen te bewegen. We dansten in Utrecht, bij Cornelissen, aan de Oude gracht, naast Kathmandu, tegenover het oude Tivoli.'

En zo praten we nog over allerlei andere dingen. Over meer dan we hier kwijt kunnen. Aan het einde van het interview bedank ik Harry voor zijn bereidwillige medewerking. Als José vervolgens aanschuift en heel gastvrij voorstelt ter afsluiting nog een wijntje te drinken, is het gedaan met het interview.

* Het eerste deel van het interview vind je op:

http://www.loopgroephouten.nl/nieuwsbrieven/LGH_Nieuwsbrief_2015_oktober_speciale_editie.pdf

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl