



OVER LOPEN GESPROKEN

Nieuwsbrief van Loopgroep Houten

*** SPECIALE EDITIE - Oktober 2015 ***

Het Grote Harry van der Graaf Interview, deel 1

Harry als hardloper

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 deze special over Harry over twee nieuwsbrieven te verdelen. Hieronder het eerste deel.



In een serene rust, een sfeervol woonvertrek ergens in het noorden van Houten, onder het genot van iets te eten en te drinken, praten Harry en ik over zijn loopervaringen. Dat zijn er nogal wat. Op een onopvallend klein plekje in de woonkamer hangen, dicht opeengepakt, immens veel medailles, in alle maten en soorten. Stille getuigen van Harry's grootste passie. Nog voordat het interview begint, neemt Harry me even mee om er een blik op te werpen: niet mis wat ik daar zie.

Indrukwekkend, Harry. Ik neem aan dat deze berg edelmetaal in een groot aantal jaren is opgebouwd. Waar is het allemaal begonnen?

'Als jongetje van 13 jaar zat ik in Den Haag op een atletiekvereniging en deed daar de technische onderdelen en korte afstand lopen. Maar de leukste trainingen vond ik toen al, als wij als groep het Zuiderpark rond liepen. Na de atletiek ben ik op 16-jarige leeftijd een aantal jaren gaan baanzwemmen. Ik vind sporten in teamverband zoals balspellen niet prettig. Het fysieke contact had mij op 18-jarige leeftijd al een voetbalknie bezorgd. Daar heb ik lang last van gehad.'

"Vanuit de voordeur lopen"

'Ik ben weer gaan hardlopen toen ik in 1973 ging studeren in Delft. Vanuit de sportstichting kon je een rondje van 6 km door de Delftse Hout lopen. Dat deed ik 's

avonds na mijn werk, samen met een studievriend. Wij liepen dat rondje eens per week of twee weken. Daarnaast deed ik aan fitness op de sportstichting. Dit alles om mijn conditie op peil te houden. Het lopen is er altijd min of meer geweest. Inmiddels loop ik al meer dan 40 jaar hard.'

Wat was de eerste keer dat je aan een officiële loop meedeed?

'Mijn eerste loopevenement was in 1977 de CPC-loop in Den Haag (City-Pier-City). Daarvoor had ik met mijn buurman geleidelijk de afstand uitgebreid tot 15 km. De laatste 6 km in de CPC-loop heb ik dat geweten... Na regelmatig wandelen kwam ik toch in 1:45 over de finish. Hieruit blijkt dat ik toen nog niet goed het tempo kon verdelen.'

Harry zijn loopgeschiedenis beslaat een periode van meer dan 40 jaar. Na vele jaren "vanuit de voordeur" gelopen te hebben en op deze manier een aantal 5 km's, 10 km's en halve marathons te hebben gedaan, is hij in 1995 lid van AVH (oude naam van LGH) geworden. Vanaf dat moment werd het hardlopen meer en meer een centraal onderdeel in zijn leven. Na een jaar lid te zijn van de loopgroep stond hij al voor zijn eerste marathon in Rotterdam. Na een aantal keer Rotterdam en Amsterdam kwamen buitenlandse marathons zoals Berlijn, Londen, Parijs, Hamburg, Istanbul, maar ook berglopen in Davos, Jungfrau en de Chinese muur. Inmiddels is hij bewust, na 25 keer de finishlijn na 42,195 m te hebben gepasseerd, gestopt met het lopen van marathons.

Lopen op de Chinese Muur

Een duizelingwekkend hoeveelheid lopen. 25 marathons – slechts heel af en toe zijn er mensen die zover komen (ook bij onze eigen loopgroep!). Harry heeft het o.a. over de Chinese Muur; niet de meest voor de hand liggende plek, lijkt me, om een marathon te doen. 'Kun je daar dan overheen lopen met een groep mensen?', vraag ik Harry.



'De Chinese Muur ligt op de ruggen van een bergketen. Daar hebben ze vestingen, beneden in het dal, waar ze vroeger het legioen huisvestten. We startten vanuit zo'n vestingplek; daarvanuit moesten we over een asfaltweg naar boven. Op een gegeven moment kom je dan langs de plek waar publiek kan staan, zo'n toeristische plek



waarvoor mensen ook tickets hebben moeten kopen. Even later ben je dan boven. Daar hebben we ongeveer 4,5 km op de Muur gelopen. Trap af, trap op (...). Toen hadden we er pas zo'n 7 km opzitten in totaal en vervolgens moesten we er weer helemaal vanaf. Via een soort geitenpad naar beneden, zo kriskras, allemaal achter elkaar, zonder de mogelijkheid om elkaar te passeren. Vervolgens waren we weer terug bij dezelfde vesting waar we daarvoor omhoog waren gegaan.'

'Beneden hebben we daarna zo'n 20 à 22 km door het dal gelopen, allemaal door van die dorpjes, dat je denkt: ik ga hier drie eeuwen terug in de tijd. Een heel afgelegen gebied, indrukwekkend mooi. En op een gegeven moment ga je dan weer in

omgekeerde volgorde terug omhoog, eerst langs dat geitenpad, dan weer al die trappen en ten slotte finish je beneden bij weer diezelfde vesting. Er zaten 4000 traptreden in die Muur, die we moesten beklimmen en weer afdalen.'

Kun je dan nog op tempo lopen?

'Kijk, die treetjes, dat is het hele grappige, die zijn allemaal zó diep (Harry laat zien: ongeveer 5 cm.) Maar een bergrug loopt zó, hè (ook dit maakt hij aanschouwelijk). Dus de eerste treetjes zijn heel laag, maar van lieverlee... (Harry begint een beetje te lachen) ...worden ze steeds hoger, snap je? Dus op een gegeven moment houdt het op, hè! (Grote schaterlach!) Op sommige stukken ga je haast op handen en voeten...en dat gaat dan ook weer zo naar beneden!'

'Het was heel bijzonder, want bovenop had je steeds een torentje waar je doorheen kon lopen, een soort wachtpost. Daar konden ze vroeger seinen en met rooksignalen anderen bereiken. Het was een hele, hele bijzondere loop; 6 uur lang. Mooi, heel mooi. We kwamen er heel toevallig op, om die loop te doen. We kregen een keer bij de marathon van Rotterdam, op de Kop van Zuid, van iemand een flyer over de Chinese Muur. We keken elkaar toen aan: "De Chinese Muur, wat is dat dan?" Maar wij zijn wel in voor dat soort dingen. En we waren eigenlijk gelijk gevangen voor het idee en hebben ons al heel snel aangemeld bij een Deense organisatie die dat deed, samen met de Chinezen dan.'



Gewoon een marathon door de bergen

De Chinese Muur was dus een zeer bijzondere marathon. Maar het kan nog mooier. Gevraagd naar zijn meest bijzondere loopervaring, noemt Harry de marathon van Davos.



'Berglopen; dat zijn wel de mooiste. Dat hebben we in het verleden ook gedaan. Ik heb één keer met José in de bergen gelopen. Davos. Dat was echt indrukwekkend. Dat was gewoon hardlopen, een marathon, maar dan door de bergen ('gewoon hardlopen, een marathon, maar dan door de bergen'...h.s.) Van die paadjes, waar je ook mensen met stokken op tegenkomt; daar moest je tegenop. Dan kwam je boven bij zo'n hut aan, dat was dan gelijk ravitaillering, en dan ging je gelijk weer het dal in naar beneden. Paadjes, stenen, groene weides, en dan weer een helling omhoog. Op een gegeven moment liepen we door de sneeuw heen. Zo'n zigzag pad door de sneeuw (...). Je loopt achter elkaar aan want je kan elkaar gewoon niet inhalen. Maar iedereen wil wel zijn tempo zetten....'

'Davos was wel een van de meest bijzondere lopen die we ooit gedaan hebben. We

waren in die tijd op de toppen van ons kunnen. We hadden in april de marathon van Rotterdam gelopen en toen 6 weken later liepen we samen in Leiden, de marathon, als duurloop, maar je loopt hem wel gewoon uit (...) En toen weer 6 weken later, gingen we op vakantie, met de kampeerspullen en alles, naar Zwitserland en daar liepen we Davos. Je loopt er wel 6 uur over natuurlijk. 3 marathons in 12 weken.. Wel kicken, hoor!'

'Het was best heftig, want dan finish je in het beroemde stadion van Davos, het Olympisch Stadion. Waar de Winterspelen zijn geweest, daar finish je dan in. Dan loop je eerst op de baan, vervolgens word je afgeleid en kom je op een soort bordes te lopen, een soort *catwalk*. En daar word je naam omgeroepen! Het grappige was, ik wilde samen met José over de finish komen en ik was haar eerder kwijtgeraakt onderweg. Dus ik liep het stadion in en toen stopte ik. Bij de finish. Heb ik op José gewacht. En die mensen die daar op de tribune zaten, begrepen er helemaal niks van: "Je moet nog maar 400 meter lopen en dan ben je er!". Maar ik daar dus op José gewacht en toen samen over de finish gegaan. Dat hebben we wel vaker gedaan. En ook andersom, dat José op mij wachtte.'



Houdt het echt wel een keer op?

Harry is dan wel gestopt met het lopen van marathons, r dat wil nog niet zeggen dat hij geen fysieke inspanningen in dat genre meer doet. Zo vertelt hij, dat hij nog heel onlangs samen met José een triatlon heeft gedaan. Geen hele, maar de Olympische Triatlon. 1500 meter zwemmen in open water, 45 km fietsen, 10 km hardlopen. Vonden ze wel leuk om een keer te doen. Ook hard voor getraind. Maar dus geen marathons meer, zoals boven al eerder aangegeven. Bewust voor gekozen na 25 marathons. Of.....

Opeens hoor ik 'New York' vallen en '1 november 2015'. En alle twee eigenlijk geblesseerd...eh...???

Harry, je hebt me eerder verteld dat je geen marathons meer gaat doen. Je gaat me nu toch niet vertellen dat jullie op 1 november de marathon van New York gaan lopen?

Einde interview deel 1. Lees het vervolg in deel 2, binnenkort weer in een nieuwsbriefspecial.

Loopgroep Houten

Website: www.loopgroephouten.nl

E-mail adres: info@loopgroephouten.nl