

# Duurlopen

## Een onbekende kampioene

Jenni de Groot is Nederlands kampioen 24 uur lopen. Wat bezielt de Friezin zulke lange afstanden te lopen? „Hardlopen is voor mij een deel van mijn leven. Het is ontspanning.”

Door Willem Korenromp.

**H**et duurde even voordat het doordrong bij Jenni Groot. Zaterdag 3 mei werd de ultraloopster in Steenbergen Nederlands kampioen. Het Wilhelmus klonk. Kippenvel. „Prachtig. Een blij en tevreden gevoel”, zegt de loopster van sv Friesland. „Dit was de perfecte loop. Dit kunnen ze nooit meer van me afnemen.” Nooit had ze rekening gehouden met de nationale titel. „Het overkomt je. Deze keer viel alles op zijn plek.”

De Groot is de bescheidenheid zelve. Het liefst staat ze in de anonimiteit. Loopt ze haar afstanden alleen. De ultraloopster doet dan ook niet aan veel wedstrijden mee. Toch besluit ze akkoord te gaan met dit interview. Al is het maar om het ultralopen meer onder de aandacht te brengen van het grote publiek.

Hardlopen is voor De Groot pure hobby. Het plezier staat voorop. En dat wil ze graag zo houden. „Wanneer ik meer wedstrijden ga lopen, treed ik meer uit de anonimiteit. Dan neemt de druk toe en raak ik misschien het plezier kwijt. Dat wil ik niet. Ik bepaal mijn eigen koers.”

### Non-stop

Een koers die de loopster naar het 24 uurscircuit bracht. Misschien wel een van de meest bizarre hardlooptvormen. Binnen 24 uur dient een zo groot mogelijke afstand overbrugd te worden. Verschillende lopers kiezen er voor om het

Eerst hoor je de vogels fluiten. Later hoor je alleen nog het geluid van voeten

met tussenpauzes te doen, maar De Groot gaat non-stop door. „Je moet tijdens de wedstrijd natuurlijk wel op tijd eten en drinken”, zegt de kampioene.

Met haar 45 jaar heeft de loopster een gemiddelde leeftijd in het ultraloopcircuit. „Ultralopers zijn over het algemeen iets ouder. Het vergt een andere manier van lopen. Fysiek en mentaal kost het veel kracht. Bij zo'n lange loop raakt het maag- en darmstelsel soms van streek. Daar moet je doorheen.”

Een paar jaar terug snapte De Groot maar weinig van mensen die aan 24-uurs lopen deden. Gekkenwerk, zo leek het. Dat veranderde een aantal jaren ge-



Jenni de Groot werd op zaterdag 3 mei Nederlands kampioen 24 uur lopen. Foto: Marchje Andringa

kilometer. Samen met een loopvriend had ik marathons gelopen. We besloten een keer een 24 uursloop te doen.”

In 2006 was het zo ver. De Groot deed voor het eerst mee. En met succes. Ze plaatste zich di-

nieuw doel stelde. De limiet van tweehonderd kilometer halen.

### Kater

Het NK in Steenbergen stond eigenlijk helemaal niet op haar lijstje. Maar enkele weken vóór

recht te zetten besloot ze toch mee te doen aan het NK. Het resultaat is bekend. De Groot zeventiende en doorbrak zowaar de tweehonderd kilometergrens. In totaal liep ze 204 kilometer en 75 meter.

van De Groot. „Anneke ondersteunt mij. Ze vindt het leuk om mee te gaan naar wedstrijden. Daarnaast loopt het als een trein met Anneke als verzorgster. Dat is heel belangrijk.”

De atlete van sv Friesland traint gemiddeld vijf keer per week. Dan loopt ze afstanden tussen de twintig en tachtig kilometer. „Daar kun je bepaalde schema's bij aanhouden, maar ik loop grotendeels op gevoel. En af en toe pik ik een wedstrijd mee.”

Toch blijft het een vreemde gewaarwording wanneer je de nacht tegemoet loopt. „Dat was prachtig deze keer. Eerst hoor je de vogels fluiten. Later hoor je alleen nog het geluid van voeten die de grond raken. Je loopt in gedachten en voor je het weet is het al weer licht.”

### Relativeren

Het lopen is niet alleen hobby voor De Groot. Het is ook een manier om haar hoofd leeg te krijgen. Hardlopen geeft haar ontspanning. Op haar werk ziet ze dagelijks oncologiepatiënten. „Mijn patiënten leveren elke dag een strijd. Het geeft mij kracht om dit te doen en te relativeren. Tijdens het lopen denk ik wel eens aan patiënten. Dan loop ik voor hun.”

Wanneer de wedstrijd voorbij is, volgt het herstel, want 24 uur hardlopen is een behoorlijke aanslag op het lichaam. De Groot heeft echter het geluk dat haar lichaam vrij snel herstelt. „Na

Mijn patiënten leveren elke dag een strijd. Het geeft mij kracht om dit te doen

de wedstrijd ben ik wel moe en stijf, maar vaak ben ik de volgende dag weer redelijk fit. Na twee dagen begin ik meestal weer met hardlopen. Je loopt je benen dan los, al voel je aan je lijf wel dat je iets gedaan hebt.”

Na haar nationale succes heeft De Groot haar vizier gericht op het volgende doel: de Trans Europa Lauf, een etappekoers die op 19 april 2009 begint en 64 dagen duurt. Daardoor mist ze het NK volgend jaar, waardoor ze haar titel niet kan prolongeren. Of er nog een 24 uursloop komt voor De Groot blijft de vraag. „Het is een loop die je niet te frequent kan doen. Je moet voldoende tijd nemen om te her-