

Zac Freudenburg, bergloper in de Lage Landen

Achter de buggy langs Route 66 en het Amsterdam-Rijnkanaal

Ik was zijn naam al een paar keer tegengekomen, bij loopjes waar je zo'n naam niet direct zou verwachten, zoals de Derde Kerstdagloop of de Ronde van Abcoude, en altijd in de hoogste regionen, vaak zelfs als winnaar. 'Zac Freudenburg, USA', stond er dan. Toen ik in mei meedeed aan de Koning van Spanje Trail, was hij favoriet voor de lange afstand, die hij het jaar daarvoor ook al had gewonnen. Hij won inderdaad en kwam na een zware tocht met veel modder en regen ontspannen glimlachend over de finish. Bij de uitslagen stond ditmaal 'Zac Freudenburg, Diemen'. Wie is deze Nederlandse Amerikaan?

■ Hilde Pach

Zac Freudenburg op de Nesciobrug die Amsterdam en Diemen verbindt met IJburg. Foto: Marianne Oosterbroek



"Ik loop ook graag alleen, langs het Amsterdam-Rijnkanaal."

Als we elkaar voor het interview ontmoeten, oogt Zac Freudenburg (1978) bescheiden en vriendelijk. Hij is klein en donker, heeft lang haar en een baardje. En hij woont inderdaad in Diemen, sinds december 2010. Maar al een jaar of tien daarvoor was het de liefde die hem naar Nederland bracht. "Ik heb mijn vrouw leren kennen toen ze met een uitwisselingsprogramma aan mijn universiteit kwam studeren. Zij ging terug naar de universiteit van Groningen. Later ben ik ook naar Groningen gekomen en heb daar informatica gestudeerd. We zijn getrouwd en weer naar Amerika gegaan, naar St. Louis. En na zes jaar zijn we weer hierheen gekomen."

Montana

Hij was er al vroeg bij als hardloper. "Mijn vader liep hard. Ik liep mijn eerste wedstrijd toen ik zes was. We woonden in Montana. Mijn ouders zijn gescheiden, maar mijn vader is in Montana blijven wonen. Daarom loop ik graag in de bergen." Tijdens zijn studie informatica aan Beloit College in Wisconsin was hij naar eigen zeggen als hardloper "niet zo competitief". Dat belette hem niet kampioen te worden in veldlopen en op diverse afstanden op de baan in de competitie van de *Midwest Conference*, waarin tien colleges tegen elkaar strijden. Ook nam hij deel aan nationale kampioenschappen. Volgens de website van zijn college zijn sommige van zijn records nog ongebroken en is hij dit jaar opgenomen in de *Beloit College Athletic Hall of Honor*. In 2001 kwam hij naar Nederland. Hij werd lid van de Groningse studentenatletiekvereniging Vitalis en zat daar in het bestuur. Hij heeft er zijn sporen nagelaten, want tot op de dag van vandaag organiseert Vitalis de Zac Freudenburg Cross. "Ik had een vast trainingsrondje door het Stadspark en heb daar een cross georganiseerd. Toen ik uit Groningen weg was, hebben ze die naar mij vernoemd." Dit jaar en het jaar daarvoor deed Zac zelf mee – met startnummer 1 – en hij won.

Oudere mannen

In 2005 vertrok hij weer naar Amerika, om promotieonderzoek te doen aan de Washington University in St. Louis. Hij liep onder meer de marathon van Boston, waar hij in 2007 negentiende werd. In 2009 verbeterde hij het parcoursrecord van de marathon van

St. Louis. Intussen ging zijn interesse steeds meer uit naar berglopen. Als lid van het Amerikaanse bergloopteam deed hij tweemaal mee aan het WK berglopen en tweemaal aan de World Long Distance Mountain Running Challenge. "Ik vind het mooier om te doen en ik ben er ook sterker in. Ik ben vrij zwaar en klein, dus ik haal niet zo'n hele hoge snelheid op de weg. Eigenlijk vind ik het ook makkelijker. Op de weg is het moeilijk om je snelheid vast te houden. De bergen zijn veel afwisselender, je gebruikt steeds andere spieren." Toch zit het winnen van zo'n bergloop er nog niet in, denkt hij. "Berglopen worden altijd gewonnen door oudere mannen. Die hebben meer uithoudingsvermogen." In 2009 behaalde Zac nog een bijzonder record, het wereldrecord marathonlopen achter een buggy, bij de Route 66 Marathon in Tulsa, in 2.32.10. "Er was al een recordhouder, die in het Guinness Book of Records vermeld stond, Michael Wardian. Ik kwam hem ergens tegen en raakte met hem aan de praat. Ik wist toen net dat we ons eerste kind kregen, en bij hem kwam er een tweede. Toen onze zoon eenmaal geboren was, ben ik met hem in de buggy gaan trainen. Michael Wardian kwam erachter dat ik het wereldrecord wilde verbeteren en toen wilde hij ook. Ik werd wel even bang dat het te zwaar zou worden voor mijn zoon. Maar ik heb hem goed voorbereid en uiteindelijk heeft hij bijna de hele tijd liggen slapen." Michael Wardian, zonder buggy winnaar van vele Amerikaanse marathons en ultramarathons, verbeterde zijn eigen record van 2.42.21 tot 2.34.37, maar Zac was nog sneller. Het nieuwe record staat overigens nog niet in het Guinness Book of Records: "Dat blijkt een hele procedure



te zijn." Inmiddels is hij aan het trainen met zijn jongste zoon van anderhalf.

Hersensignalen

Terug in Nederland kreeg Zac een post-doc-aanstelling aan het Universitair Medisch Centrum in Utrecht. Hij meet en analyseert hersensignalen met een brain-computerinterface. "Ik verricht metingen direct op de schedel en voer die in in de computer. Je kunt hersensignalen zelfs gebruiken om een computer aan te sturen. Dat biedt bijvoorbeeld perspectieven voor mensen die alleen hun ogen kunnen bewegen. Ik ben erg geïnteresseerd in de werking van de hersenen, en op deze manier kan ik een bijdrage aan het onderzoek leveren zonder dat ik een neurologische achtergrond heb." Sinds zijn terugkomst heeft hij alweer de nodige sporen achtergelaten op de Nederlandse wegen en paden. Zo werd hij vorig jaar winnaar op de halve marathon van de Derde Kerstdagloop in Arnhem, net als in 2004 en 2006. ("Mijn schoonouders wonen in Nijmegen, dat combineer ik dan met het kerstdiner.") Maar ook op de weg boekte hij mooie resultaten. Zo liep hij vorig jaar 2.23.15 op de Amsterdam Marathon. Hij traint één keer per week met de Bramsterdammers, een samenwerkingsverband van de Amsterdamse atletiekverenigingen AV '23, Phanos en AAC, onder leiding van Bram Wassenaar. "Ik zit in een leuke groep van rond de 2.20. Maar ik train ook graag alleen, en ik verken de buurt met de kinderen in de buggy. We lopen naar IJburg, langs het Amsterdam-Rijnkanaal, naar Driemond en Abcoude." Sinds kort is Zac officieel Nederlander. "Nu kan ik dus ook namens Nederland meedoen aan wedstrijden. Maar ja, berglopen blijft ik als Amerikaan doen, want Nederland heeft geen bergloopteam." En ook geen bergen. Toch is hij heel tevreden met zijn nieuwe vaderland. "Het is een mooi land, ook om kinderen op te voeden. In Amerika moet je voor alles in de auto stappen, hier kan alles lopend of op de fiets. En ik zit nu dichterbij de bergen dan toen ik in St. Louis woonde. De Rocky Mountains in Montana zijn het allermooist, maar de Alpen zijn heel interessant, ze zitten tussen de Appalachen en de Rocky Mountains in. Zwaar om te doen, maar je herstelt snel." ◀◀

Zac Freudenburg is houder van het wereldrecord marathonlopen achter een buggy. "Mijn zoon heeft bijna de hele tijd liggen slapen."