

De queeste van ultraloopster Jolanda Linschooten

Over bergpaadjes rennen

“Ik denk wel dat daar in Egmond iets van een antwoord te vinden is op de vraag of hardlopen ‘gelukkig’ maakt.”

Jolanda Linschooten, geboren en getogen in de Hollandse polder, was vorig jaar de snelste vrouw bij de 120 kilometer lange Sur les Traces des Ducs de Savoie, de op een na langste afstand bij de Ultra-Trail du Mont-Blanc. En dat was maar een van de ultralopen waaraan ze in 2011 deelnam in het kader van haar ‘loopjaar’. Haar ervaringen schreef ze op in *Eenzame uren*.

■ Hilde Pach

“Het was een droom en daar kijk ik met een grote glimlach op terug. Ik had het niet willen missen”, zegt Jolanda Linschooten (46) over het jaar waarin ze onderzocht wat hardlopen voor haar zo bijzonder maakt. “Hardlopen is normaal gesproken mijn hobby, het maken van reisreportages en foto’s is mijn werk.” Jolanda Linschooten liep in haar jeugd al hard en trainde een tijdlang met de Team Distance Runners van Guido Hartensveld. Toen haar trainer haar ooit vroeg wat haar loopdroom was, zei ze: “Over bergpaadjes rennen.” Nadat ze een aantal jaren in het speciaal onderwijs had gewerkt en daarnaast met haar man Frank van Zwol expedities ondernam door ruige natuurgebieden, nam ze een grote stap: ze maakte van haar hobby haar werk en richtte haar bedrijf OutdoorFoto op. Alleen of samen met haar man onderneemt ze reizen naar onherbergzame, vooral arctische gebieden als Alaska, Canada, IJsland en Groenland en maakt daarover reisreportages die verschijnen in boeken en in tijdschriften als de National Geographic Traveler en Op Pad.

Slopend

“Hardlopen ben ik er altijd bij blijven doen, ik vind het mooi, en het is handig om een basisconditie te hebben voor de reizen. In 2011 heb ik bij een uitzondering een jaar lang gedaan alsof het mijn werk was, maar zonder de bijbehorende inkomsten, helaas. In het verleden liep ik eenmaal per jaar of per twee jaar een grote

ultratrail, en daar ga ik nu weer naar terug. Als je meer doet, is het vrij slopend voor je lichaam, het voelt ook niet uitdagend genoeg als je steeds alleen maar wedstrijden loopt. In expedities en reizen ligt een grotere uitdaging.”

Jolanda liep tijdens haar queeste – haar zoektocht naar de zin van het hardlopen – een aantal bijzondere lopen. Allereerst de Egmond Halve Marathon. “Hoewel ik zulke massale loopfestiviteiten verafschuw,” schrijft ze in haar boek, “denk ik wel dat daar in Egmond iets van een antwoord te vinden is op de vraag of hardlopen ‘gelukkig’ maakt. Tenslotte nemen niet voor niets ruim 12.500 mannen en vrouwen deel aan een van Nederlands ruigste halve marathons.”

De andere lopen waren meer naar haar eigen smaak. In april de Marathon des Sables, een zesdaagse etappeloop van 250 kilometer door de Marokkaanse Sahara, waar ze als vierde vrouw eindigde (en in 2010 als tweede), in juni de Bob Graham Round, geen wedstrijd, maar een loop van zo’n 100 kilometer over alle 42 toppen van het Engelse Lake District, die ze in 27 uur helemaal in haar eentje liep, in augustus de 120 kilometer lange Sur les Traces des Ducs de Savoie, waar ze de snelste vrouw was, en in oktober de Grand Raid de la Réunion, een 160 kilometer lange loop door tropisch regenwoud en over vulkanen. Hier moest ze na 89 kilometer opgeven omdat ze ziek was. Bij wijze van tussendoortje liep ze in september ook nog de NK 100 kilometer in Winschoten. En won. ▶▶



Supervrouw

Wie deze resultaten op een rijtje ziet staan, moet wel denken dat Jolanda Linschooten een supervrouw is. Maar die indruk wil ze allerminst wekken, noch in haar boek, noch als ik haar spreek. Ze weet wat ze waard is, maar beseft dat ze het bij elke loop opnieuw moet bewijzen. Ze wil winnen, maar niet ten koste van alles. "Ik probeer in de top te blijven lopen", zegt ze. "Dat kost heel veel uren, en je moet je blijven afvragen: is dit het waard? Mag ik dit doen? Uiteindelijk is mijn antwoord: ja, als je voelt dat je iets doet wat bij je hoort, waar je blij van wordt, geeft het je rust, en dat is goed."

Het helpt daarbij dat ze vrijwel nooit geblesseerd is. "En dat is geen toeval, denk ik. Ik luister naar mijn lichaam. Ik zal niet zeggen dat iedereen ultraloper kan worden, maar het is wel simpeler dan veel mensen denken. Het is vooral een kwestie van geduld hebben. Veel beginnende lopers willen veel te snel en veel te veel. Je moet het over jaren uitsmeren. Ik ben nu dertien of veertien jaar bezig met ultralopen. Het gaat alleen goed als je je er langzaam en geleidelijk op voorbereidt. En dan kun je er lang mee doorgaan. Het is wel een sport voor oudere lopers. Die hebben over het algemeen meer doorzettingsvermogen." Toch komt Jolanda nog vaak mensen tegen die het onzin vinden wat ze doet. "Toen ik het NK 100 kilometer in Winschoten liep, liepen we tien rondjes door de straten. Het was heel gezellig, er zaten mensen te barbecueën, onder wie een man met een enorme bierbuik, die voor de televisiecamera zei: 'Het is gestoord, het is ongezond!' Dat 'ongezond' vind ik wel jammer, want ik heb juist geleerd naar mijn lichaam te luisteren. Van mensen die zelf niet in de loopwereld zitten, krijg je heel gauw een oordeel opgelegd: wat jij doet, is absurd. Als het om de Elfstedentocht gaat, of de Olympische Spelen, vinden mensen het fantastisch, maar ultralopen is blijkbaar niet te bevatten."

Lake District

De allerleukste loop die ze in 2011 deed, vond Jolanda de Bob Graham Round. De Engelsman Bob Graham liep in 1932 op zijn tweeënveertigste verjaardag in 24 uur over 42 toppen in het Lake District. Het duurde tot 1960 voordat iemand het sneller kon dan hij. De Bob Graham 24 Hour Club geeft certificaten uit aan lopers die de Bob Graham Round in 24 uur volbrengen. Jolanda Linschooten had geen zin in de bureaucratie rompslomp die daarmee gepaard gaat en in de pacers die verplicht meelopen, en besloot de ronde op eigen houtje te lopen, met de hulp van haar man, die haar op een paar punten met de auto



**Jolanda Linschooten in het Italiaanse Val Veny:
"Als het om de Elfstedentocht gaat,
of de Olympische Spelen,
vinden mensen het fantastisch,
maar ultralopen is blijkbaar
niet te bevatten."**

opwachtte om haar van eten en drinken te voorzien. "Die loop was zo bijzonder. Het is helemaal geen wedstrijd, hij is heel lang, heel spannend, en er is geen uitgezette route. Je wordt in je eentje met de natuur geconfronteerd." Vindt ze het niet eng om in haar eentje te lopen? "Meestal niet. Ik heb natuurlijk één vreselijk slechte ervaring gehad." Ze doelt op de gebeurtenis die ze ook in haar boek beschrijft, toen ze als zeventienjarig meisje van haar fiets werd gesleurd door een man, die haar met het mes op de keel dreigde te verkrachten. Ze wist te ontkomen door hard weg te lopen en zich in het water te verstoppen. Het duurde maanden voordat ze weer lekker liep. "Ik ging alleen nog maar op drukke plaatsen lopen en nooit alleen, totdat ik me realiseerde dat ik dat helemaal niet leuk vond. Geleidelijk aan

nam ik het mentale besluit om de angst niet mijn leven te laten regeren. De enge momenten zijn vooral als je ergens loopt waar makkelijk mensen kunnen komen, zoals parkeerplaatsen. Bij de Bob Graham Round komen engerds niet. Je bent wel heel kwetsbaar als je je tentje alleen opzet. Maar die ervaring is juist waardevol, zo waardevol dat ik die niet door angst wil laten bederven."

Exotisch eiland

De meest bijzondere loop waaraan ze tot nu toe heeft meegedaan, is de Grand Raid de la Réunion, waar ze in 2007 eindigde als vierde vrouw. "Die staat eenzaam aan de top. Het is een supergave loop. Op een exotisch eiland, prachtige natuur, een mooie ambiance, met trommels en vuren. Het is ook

technisch een moeilijk parcours, een deel is steil, je moet tijdig gas terugnemen." In 2011 moest ze uitstappen uit de Grand Raid, iets wat haar vrijwel nooit was overkomen. "Dat was wel erg jammer. Maar ja, niet alles kan lukken. Ik had een longinfectie opgelopen, maar ik was natuurlijk ook verzwakt door dat zware jaar." Ze had voor 2012 dan ook eigenlijk geen grote lopen op het programma. Weliswaar had ze het recht om te starten bij de hoofdafstand van de UTMB, 166 kilometer, maar door andere verplichtingen had ze daar geen tijd voor. Door een wijziging in haar programma kreeg ze toch tijd, en toen was de verleiding te groot om niet mee te doen. We spreken elkaar kort nadat ze hem heeft gelopen. Het is niet helemaal naar wens gegaan. Wegens de slechte

weersomstandigheden is de afstand ingekort tot 100 kilometer. "En dat is echt een wereld van verschil, hij ging ook over makkelijkere paden. Ik heb mijn streeftijd gehaald, maar ik ben als zestiende vrouw geëindigd, terwijl ik in de top-10 had gewild. Zoals hij nu was, had ik hem nooit uitgekozen. Ik heb getraind voor iets wat ik uiteindelijk niet heb gedaan. Ik voelde me in topvorm en daarom had ik ook mijn eigen spoor willen kiezen in plaats van door de organisatie te laten bepalen wat veilig was." Een nieuwe poging gaat ze niet ondernemen, denkt ze. "Ik heb het parcours als training al gelopen, zij het in vier dagen. Als ik nu weer ga trainen, wordt de race misschien opnieuw afgelast of ingekort. Daar heb ik geen zin in." Intussen heeft ze tijdens die training wel

Duinentrail

Jolanda Linschooten ontwierp ook het parcours van de Duinentrail in Schoorl op 14 oktober. Een trailrun van 14 of 28 kilometer, georganiseerd door MudSweatTrails. "Ik ken de omgeving goed; ik train er dagelijks. Het is heel heuvelachtig. Het zijn maar heuvels van 50 meter, maar als je elke heuvel drie keer op een af gaat, loop je meer hoogtemeters dan bij sommige berglopen. Ik heb geprobeerd om in het parcours het afwisselende karakter van de duinen te laten zien. Afwisselend in soorten pad, in zwaarte, in steilheid. Het moet ook een logische route vormen. Als ik daar loop, denk ik nooit: nu heb ik het wel gezien. Er zijn zoveel verschillende stukken."

'Eenzame uren' bevat de weerslag van Jolanda's zoektocht naar de zin van het lopen. Jolanda Linschooten, Eenzame uren. Karakter, Uithoorn 2012. 304 p. € 17,95



het idee opgedaan voor het project dat ze volgend jaar wil uitvoeren. "Ik liep toen alleen, met minimale uitrusting, zonder comfort. Zoiets wil ik in Groot-Brittannië gaan doen, helemaal van zuid naar noord. Dat is een grote uitdaging, je moet een route bedenken, je moet ervoor trainen, je moet je zelf kunnen oriënteren. Zonder ondersteuning. Alleen zijn in de natuur maakt de beleving intenser." ◀◀

www.outdoorfoto.nl