

Abdelkader Benali schrijft en loopt

'Een marathon leek me een reis naar de maan'

Abdelkader Benali, de snelste romanschrijver van Nederland, gebruikte de Amsterdam Marathon als achtergrond voor zijn roman *Marathonloper*. Benali besloot als jongen hardloper te worden toen hij de Marokkaan Saïd Aouita de 5000 meter zag winnen. Maar pas toen hij onvoorbereid de marathon van Boedapest uitliep, was hij gewonnen voor de lange afstand.

■ Hilde Pach

'Als ik niet kan schrijven, word ik gek, als ik niet kan hardlopen ook.'

Benali tijdens de Sylvestercross in Soest, op 31 december 2011.
Foto: Barbara Kerkhof

Abdelkader Benali (1975) finishte tweemaal in de Amsterdam Marathon, vorig jaar zelfs in een PR van 2.43.29. Of hij dit jaar weer meedoet, is nog onzeker. "Ik heb wat lichte blessures, en ik wil me concentreren op de najaarscrossen. Maar je weet nooit." Het boek *Marathonloper* schreef Benali nadat hij in 2006 voor het eerst had deelgenomen aan de Amsterdamse marathon. Terwijl hij de marathon loopt, denkt de hoofdpersoon, die dezelfde naam heeft als de schrijver, na over zijn jeugd, zijn eerdere hardlooperavaringen en de vraag waarom een mens hardloopt.

Saïd Aouita

"Ik kom helemaal niet uit een sportfamilie", zegt Benali, die in Marokko werd geboren en als vierjarig jongetje naar Rotterdam verhuisde. "Klasgenoten keken naar dingen als Amerikaans worstelen. Dat vond ik niks. Ik keek naar atletiek, voetbal, wielrennen. Ik was geïnteresseerd in technische innovaties, zoals het triatlonstuur waarmee Greg LeMond de tijdrit in de Tour de France won. Ik was ook gefascineerd door rauwe oerkracht. Op de televisie zag ik hoe Saïd Aouita, een arme Marokkaan van eenvoudige afkomst, in 1987 in Rome de 5000 meter won. Toen wist ik dat ik ook hardloper wilde worden. Ik kocht een stopwatch bij Blokker en een paar schoenen bij de Bristol en begon met hardlopen." Tot zijn verbazing vond zijn vader het goed dat hij lid werd van een atletiekvereniging, maar dat was geen onverdeelde succes. "Iedereen was beter dan ik. Ik durfde ook niet zo vaak te gaan hardlopen, want ik wist dat mijn moeder telkens mijn kleren moest wassen."

Margiteiland

Later haalde hij de schade in. "In mijn studietijd in Leiden liep ik weinig; daarna ben ik weer begonnen, maar nooit lange afstanden. Totdat ik in 2005 in Boedapest was. Boedapest is een goede stad om hard te lopen, in de Donau ligt het Margiteiland, waar een tartanbaan omheen loopt. Daar maakte ik kennis met een Hongaarse hardloopster, die me vertelde dat er die zondag een marathon zou plaatsvinden, en ik dacht: meedoen! Terwijl ik nog nooit zo ver had gelopen. Een marathon leek me zoiets als een reis naar de maan. Ik hield in mijn eentje een pastaparty op mijn kamer. Ik nam wel één verstandig besluit: rustig beginnen. Onderweg raakte ik in gesprek met een Italiaan die al heel wat marathons op zijn naam had. Die zei: je loopt goed. Ik zei: ja, maar de echte marathon begint pas na dertig kilometer. Want dat hoor je altijd. Als je zo blijft lopen, komt het wel goed, zei hij. Dat gaf me vleugels. De laatste vijftien kilometer kwam ik in *no man's land*, ik was nog nooit eerder een 25-kilometerbordje tegengekomen. En nee, de man met de hamer heb ik niet gezien. Ik was zo euforisch en mentaal zo sterk. Een half jaar later liep ik in Rotterdam 2.52, en toen was het hek van de dam." Benali heeft geen vaste trainer. "Ik loop volgens een hardloopschema van Fred van Mook. Na mijn lidmaatschap van de atletiekvereniging heb ik altijd alleen getraind. Dat vind ik fijn, maar het is ook logistiek handiger. Ik presenteer een televisieprogramma en moet vaak ergens optreden, dus ik heb geen tijd om in een groep te trainen."

Clubkampioenschap

Op 21-jarige leeftijd debuteerde Benali met zijn roman *Bruiloft aan zee*. In 2003 won hij de Librisprijs met *De langverwachte*. Daarnaast schreef hij diverse andere romans, verhalen, toneel-

stukken en essays. Pas in 2007 verscheen zijn eerste hardloopboek, *Marathonloper*, waarvan in 2011 een uitgebreide herziene versie uitkwam. Ook *Zandloper* (2010) gaat over hardlopen. In veel van zijn boeken verweeft hij zijn eigen ervaringen met fictieve elementen. Dat geldt ook voor zijn hardloopboeken, die hij dan ook niet beschouwt als een apart genre in zijn werk. "Ook in het hardlopen zoek ik de literaire aspecten. Toen ik in Boedapest liep, moest ik terugdenken aan mijn allereerste pogingen om records te breken. Bij de atletiekvereniging schreef ik me in voor het clubkampioenschap, al was ik de slechtste. Op de achthonderd meter wilde ik laten zien dat ik net zo goed was als Saïd Aouita. Op het laatst zette ik een sprint in, maar toen viel ik. Tijdens de laatste kilometers in Boedapest dacht ik weer: o, als ik maar niet val. En ook: dit moet ik uitspelen in een boek."

Allrounder

Hardlopen is een deel van zijn leven, zegt Benali, net als schrijven en presenteren. "Ik ben een allrounder, ik heb veel talenten. Als ik niet kan schrijven, word ik gek, als ik niet kan hardlopen ook." Zijn loperschap en zijn schrijverschap vloeien beide voort uit zijn karakter: "Ik vind het leuk om alleen te zijn, om grenzen te verleggen, uitdagingen aan te gaan. Bij allebei moet je jezelf in omstandigheden brengen dat je niet meer terug kunt, dan geeft het een enorme voldoening als je je doel bereikt. Dat draag je de rest van je leven met je mee." Toch vindt hij het schrijven van een boek niet helemaal vergelijkbaar met het lopen van een marathon. "Bij het schrijven van een roman sta je op steviger grond. Er zijn technieken waaraan je houvast hebt. Je bent vrijer, je rommelt totdat je ergens bent aanbeland. Een schrijver weet: als ik een goede roman heb geschreven, kan ik er nog een maken. Een goede schrijver heeft altijd verhalen. Bij de marathon moet je het moment pakken. Je moet maar zien dat het goed uitpakt, vooral als je een bepaalde tijd wilt lopen. Het is meer een uitdaging. Maar voor allebei geldt dat je scherpste nodig hebt om de koe bij de hoorns te vatten. Dat vergt conditie."

Vijandbeeld

Marathonloper doet denken aan *De renner* van Tim Krabbé, waarin een wielrenner bijna op leven en dood probeert zijn tegenstander te verslaan. "Dat boek was inderdaad een inspiratiebron. Het raakt de kern van wat sport met je doet. Sport heeft onaangename kanten. Een echte sporter geeft de verliezer nog een trap na." Vandaar de denkbeeldige tegenstander Rodriguez die telkens opduikt in *Marathonloper*. "Het loopt lekkerder als je een vijandbeeld creëert." Kan hij zich het hardlopen eigenlijk voorstellen zonder competitie-element? "Jawel, maar zover is het nog niet. En allereerst ga je natuurlijk de competitie met jezelf aan, anders kun je niet lopen." ◀◀

Abdelkader Benali, *Marathonloper*. De Arbeiderspers, Amsterdam 2011 (vijfde, herziene druk). 285 p. € 17,50



Benali deed vorig jaar mee aan de TCS Amsterdam Marathon. Hij finishte in 2.43.29 uur.
Foto: Marathon-Photos.com