

LIEFDE VOOR LOPEN

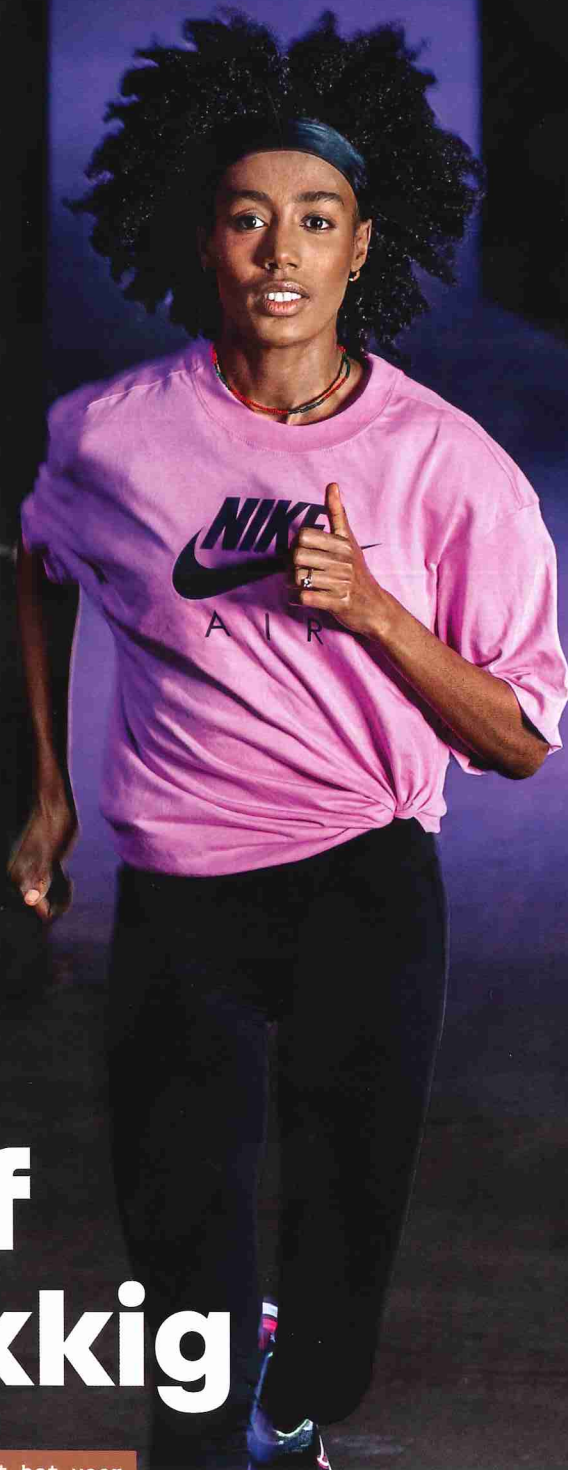
RUNNER'S[®]

WORLD

WORD JIJ

**LOPER
VAN HET
JAAR?**

KIJK SNEL OP
PAG. 7



**SIFAN
HASSAN**

*'Ik was mezelf
niet meer'*

**Loop
jezelf
gelukkig**

Coen Cuijpers doet het voor

**Ontbijt
anders**

*Extra energie
in de ochtend*

**Sterk
achterwerk**

Train je bilspieren

**Hardlopen
3.0**

*Lopen in de
toekomst*

NR.10 2021 €6,99
NEDERLAND & BELGIË



+ *Het nieuwe leven van GREGORY SEDOC* PAG. 38

fotografie Bibi Veth

**COEN
CUIJPERS** liep
72 marathons in
112 dagen. 'Ik ben
meestal ongeremd
in de dingen
die ik doe.'

tekst Edward Swier

OP GOED GELUK

LIEFDE VOOR LOPEN

— *Hij liep weliswaar hard, maar had nog NOOIT een marathon gelopen. Toen liep hij er 72*

GELUKKIGER

Hardlopen maakt Coen Cuijpers (40) kan erover meepraten. Hoe eenzaam zijn tocht ook soms was, hij bereikte zijn doel. Na 72 marathons in 112 dagen was hij niet alleen aangekomen in Palermo, maar had hij bovendien tal van 'geluksacties' voor anderen uitgevoerd én bereikte hij ook zelf een andere *state of mind*. 'Ik zocht het geluk niet op, liet het allemaal gebeuren. En het bleek er al te zijn. Ik werd steeds meer opgezogen door het moment zelf.' Als er zich een nieuwe idee, hoe bizar ook, aandient in het soms wat chaotische brein van Coen Cuijpers stelt hij zich altijd een drietal vragen. Word ik hier écht gelukkig van? Kan ik het dromen? Klopt het gevoel? 'En als het antwoord drie keer ja is, dan ga ik er vol overgave in.' Het is zoals hij wil leven, het is zoals hij durft te leven. Hobbels, twijfels, bedenkingen, ze kunnen allemaal worden overwonnen. Zijn reis naar Palermo is er het sluitend bewijs van. Hij zegde zijn huis en baan op, deed – nadat bleek dat een camper onbetaalbaar en onpraktisch was – een rugzak op en ging op reis. Alleen. Stap voor stap.

Normaal is hij, hij zegt het eerlijk, niet zo'n prater. Maar als het over zijn loopavontuur gaat, vertelt hij honderduit. 'Er is zoveel over te zeggen, zoveel uit te halen.' Hoewel hij zich vaak ongemakkelijk voelt in een groter gezelschap gaat hij tegenwoordig met zijn verhaal zelfs langs scholen. Om kinderen te vertellen over zijn belevenissen. En ze te laten inzien dat dromen uit kunnen komen. 'Ze hoeven van mij echt niet allemaal heel ver te gaan reizen, en of ze gaan hardlopen moeten ze ook zelf weten, maar door mijn verhaal te vertellen geef ik wel aan dat je je dromen waar kunt maken. En dat je goed moet nadenken over hoe je je leven in wilt richten.' Cuijpers vroeg zich dat al geruime tijd af, toen hij met zijn wilde marathonplan kwam. Zijn baan als webontwikkelaar was hij eigenlijk wel een beetje zat. Nadat hij een lezing van de Belgen Sebastiaan Vandermolle en Weking Van Reeth – zij liepen van Alaska naar Patagonië, in 590 marathons - had bijgewoond, wist hij wat hem te doen stond. 'Ik wilde ook heel ver lopen, van noord naar zuid.' Sicilië kwam als eindbestemming in het vizier toen hij verhalen las over de vluchtelingen crisis aldaar. Met hulp van ultraloper Jan Fokke Oosterhof en triatleet Naran Adema werkte hij een plan uit: hij zou lopend naar Palermo gaan. In 72 marathons, achter elkaar. Hij wilde tijdens zijn tocht positiviteit over de wereld uitstrooien, door hard te lopen én oog voor de medemens te hebben. Er was één 'probleem': hij liep weliswaar hard, maar had nog nooit een marathon gelopen. Maar ook dat was een hobbel die te overwinnen bleek. Het is allemaal een

kwestie van durven, van naar je *gut feeling* luisteren. 'Je angststemmetje klinkt altijd harder hè. Dat is een eeuwenoude erfenis. De mens moest nu eenmaal van oorsprong opletten dat hij niet werd opgegeten door een tijger. Het is dus niet raar dat dat geluid veel harder klinkt dan de stem van je intuïtie. Maar, als je beter luistert, kan je die ook vinden.'

Een tiental jaren geleden zat hij nog diep in de put. Hij kampte met depressies, dronk veel en vroeg zich daadwerkelijk af wat het leven nu eigenlijk nog voor zin had. Vrienden hielpen hem er bovenop, onder meer door hem te adviseren te gaan hardlopen. In 2018 was hij zover dat hij dacht een marathon aan te kunnen. 'Ik begon met lopen en kreeg al snel behoefte om steeds langer, steeds verder te lopen.' Maar nog voor hij zich voor de marathon van Amsterdam had ingeschreven, had hij al grotere plannen en was het idee om van zijn geboorteplaats Gennep naar Palermo te lopen geboren. 72 marathons en dan het liefst in, zoals Jules Verne ooit als tijdvak verzon, in tachtig dagen. Gekkenwerk, zeiden ze in zijn omgeving. 'Al hoorde ik in mijn omgeving van mensen die mij echt goed kennen ook wel de toevoeging 'als er één het kan, dan ben jij het'. Ik ben meestal ongeremd in de dingen die ik doe.'

Nog voor hij vertrok had hij al een flinke baard. Die werd gaandeweg de reis natuurlijk steeds woester en langer. De vergelijking met Forrest Gump (*'That day, for no particular reason, I decided to go for a little run'*) was dan ook snel gemaakt. Flauw misschien, maar hij zag de gelijkenis natuurlijk zelf ook. En omarmt die, ook nu nog. Omdat hij de film ook kan waarderen. En de gedachte erachter. 'Die film is me, in de loop der tijd, heel erg dichterbij geworden. Omdat die niet zomaar over lopen, over heel lang hard lopen gaat, maar een heel positieve insteek heeft.' Hij vereenzelvigde zich gaandeweg de reis geregeld met Tom Hanks, nou ja, met Forrest Gump dan. 'Omdat ik, zoals hij in de film ook steeds heeft, enorm 'in het moment' zat. Ik ben op die reis ook geregeld min of meer buiten mijn lichaam getreden. Een *flow*? Nee, zo zou ik het niet willen noemen. Het is meer dan dat. Inmiddels heb ik geleerd dat het ook moeilijk onder woorden te brengen is. Het is een gemoedstoestand die zich afspeelt in het limbische systeem in je hersenen. Daar, waar geen spraak bij komt kijken. Daarom ook is het moeilijk te omschrijven.' Hij noemt het daarom dan ook maar 'soms magische kilometers.' 'Dan keek ik op mijn horloge en zag dat ik alweer vijftien kilometer gelopen had, en dat het wel weer tijd was om wat te drinken. Soms vloog de tijd voorbij, was er niets anders, ging alles in volledige harmonie. Zeker in het tweede gedeelte van →

de reis, in Italië, was ik ook helemaal niet meer bezig met de eindstreep. Ik stond 's morgens op en dacht: kom, we gaan weer een stukje lopen. Ik kon het naarmate de tijd verstreek, steeds ontspannen der aanvliegen. En ik werd meer en meer benieuwd wat ik nu weer onderweg tegen zou komen. Er waren momenten dat ik ook dacht: 'hier hoeft voor mij geen einde aan te komen.'

In dat alles speelde een ontmoeting in het Noord-Italiaanse Novellara een belangrijke rol. 'Ik trof daar een man die me vertelde over een pelgrimsroute richting het zuiden. Door die ontmoeting, en mijn keuze dat pad te gaan volgen, veranderde het karakter van mijn reis. Ik sloeg letterlijk een andere weg in. Het was natuurlijk al een spirituele reis, maar door mijn ontmoetingen met pelgrims op die route, en het feit dat ik zo nu en dan op heel eenvoudige plekken verbleef, kreeg het daadwerkelijk vorm. Ik werd er dankbaarder en nederiger van. Ik vond het steeds fijner dat ik dit kon doen. Vond rust. Al vanaf Heidelberg, etappe elf, ging ik niet meer op zoek naar geluk, maar besefte ik me dat het er al was. Ik durfde naarmate de reis vorderde ook steeds makkelijker de route om te gooien. In Duitsland kon ik dat nog niet, durfde ik dat niet. Maar in Liechtenstein en Oostenrijk kwam dat gevoel. Uiteindelijk leefde ik in het moment, waar ik me in het begin vooral toch nog strikt aan het plan wilde houden.'

Dat plan bleek lang niet altijd even goed doorzacht. Zo lukte het hem wel om in Duitsland te *couchsurfen*, maar werd het later steeds lastiger een gratis slaapplek te vinden. Dat was een flinke aanslag op zijn toch al bescheiden reisbudget. Bovendien was de kortste route naar het zuiden weliswaar de meest logische, maar niet altijd de meest comfortabele. 'Zo had ik bedacht dat ik in Liechtenstein over een pas moest, maar had ik er niet bij stilgestaan dat daar in juni ook nog gewoon gletsjers zijn.' De sneeuw speelde hem parten. 'Ik heb daar onder meer een enorme val naar beneden gemaakt.' Hij overleefde, door koel te blijven. 'Vanaf dat moment was ik er wel van overtuigd dat ik veel kon, dat ik alles wel aan kon.' Een prettige gedachte voor iemand die eerder nog twijfelde of hij wel op zijn plek was op aarde.

De alleskunner leek ook maar een mens van vlees en bloed. Zo nu en dan moest hij daarom ook herstellen, van zijn struikelpartijen bijvoorbeeld. 'Al

met al ben ik op mijn reis zeven keer gevallen. Soms ook omdat ik me niet volledig focuste en ik een rimpeling in het asfalt over het hoofd zag.' Soms speelden, door overbelasting, andere blessures op. Het doel om de reis binnen tachtig dagen te voltooien zette hij in Zuid-Duitsland daarom ook al overboord. 'Zoals ik natuurlijk toch weleens kleine aanpassingen moest doen. Dan bleek de route die ik met Komoot had uitgestippeld over privéterrein te gaan. Of was een weggetje er gewoon niet meer.' Hoewel hij zich geregeld eenzaam voelde wist hij zich wel gesteund. De aanmoedigingen van volslagen onbekenden die hem, die hardlopende zonderling met rugzak, op de Timmelsjoch-pas tussen Oostenrijk en Italië spotten, doen hem nu nog veel goed. Bovendien wist hij zich van afstand gesteund door een grote groep sympathisanten in eigen land. Zij volgden zijn reis via social media en via *movetheearth.run*. Daar deelde hij ook de 'geluksacties' die hij voor anderen vervulde. Zo knuffelde hij op verzoek met bomen, deelde hij complimenten uit, ging hij op bezoek bij eenzame ouderen, deed hij *silly walks* en raapte hij onderweg afval op. Zelf voltooide hij zijn tocht door in Palermo het gesprek aan te gaan met vluchtelingen die van Afrika naar Europa waren gevlucht. 'Het optimisme dat sommigen, ondanks de moeilijke situatie, uitstraalden, raakte me.'

Over zijn reis schreef hij een boek. 'Daar was ik na een paar dagen lopen al uit, dit verhaal moest ik gewoon met anderen delen.' *Hardlooptreis van geluk* kwam deze zomer uit. Lang hardlopen doet hij nog steeds. Zo liep hij recent nog een rondje Flevoland, 212 kilometer over polderwegen en dijken. 'Misschien niet zo verstandig, want ik had er eigenlijk maar weinig voor getraind. Maar ik voelde de behoefte om als een vrije vogel door de natuur te lopen.' Van regelmatig lopen is op het moment geen sprake. 'Ik heb nu even niet die behoefte.' Maar dat kan maar zo weer veranderen. Als hij even zoekende is, blijft lopen een prima uitweg. 'Als ik het even niet meer weet, ga ik hardlopen.' Dat kan een stukje zijn. Of een heel eind. Grenzen zijn er om verlegd te worden. 'Die grenzen hebben we onszelf opgelegd hè.' Zo is er het plan om ooit eens letterlijk de wereld rond te lopen. 'Ondoenlijk? Welnee, niets is onmogelijk. Ik heb zelf gezien dat een mens alles kan. En dat het leven te waardevol is om in je grot te blijven zitten.' ←



— De vergelijking met FORREST GUMP is snel gemaakt