

Eén dag per jaar zijn de drukke straten van New York het exclusieve domein van lopers. Op zondag 1 november staan ruim 50.000 renners op Staten Island aan de start van de New York City Marathon. Onder hen meer dan duizend Nederlanders. Van psychiater Bram Bakker tot horeca-ondernemer Merove van Asselt uit Hilversum. De magie van de marathon der marathons.

## NY Marathon

# Op bedevaart door de straten van New York



Susanne van Velzen  
s.van.velzen@hollandmediacombinatie.nl

**Hilversum** \* Het is te vergelijken met je trouwdag of de geboorte van je eerste kind. Maar misschien heeft meedoen aan de New York Marathon nog wel meer impact. Psychiater, schrijver en hardloper Bram Bakker (51) durft het rustig te stellen. Een acute ontsteking aan zijn achillespees dreigt roet in het eten gooien, maar Bakker is mentaal klaar voor de marathon der marathons. Het wordt zijn vijfde keer New York. Hij loopt voor Kika in een team van veertien renners. Het euforische gevoel waarmee je over de finish gaat is volgens de Bloemendaler nergens mee te vergelijken.

Bakker, die regelmatig met hardlooptvrienden in het Gooi traint („prachtig bij het Naardermeer of in de bossen en op de hei bij Huiszen en Hilversum”), verklaart de New York Marathon. „Heb je een handtas? Wat is het beste en mooiste merk? Chanel? Als je het over marathons hebt, zeg je New York. Een fantastische stad. Het is de beste, de chiqueste. Als er één stad is waar je als loper dwars doorheen wil rennen, is het New York. De straten zijn 364 dagen per jaar volgepakt met auto's en al die wegen vegen ze dus één dag per jaar voor jou leeg. Veel marathons zijn een rondje, maar New York voelt als een reis. Je rent van punt naar punt b, loopt zo over de brug Manhattan binnen. Geweldig.”

**Zit het bijzondere in de grootte van het evenement?**  
„Het is een optelsom. Van de duizenden mensen in trainingspakken die je de hele week in de stad tegenkomt tot de tocht met de bus in alle vroegte naar het startpunt. Van het lange wachten samen voor de start tot de massale aanmoedigingen langs de route. Bij elkaar een geweldige ervaring. In 2006 liep ik voor het eerst in New York. Het was mijn eerste marathon in het buitenland. Ik startte vooraan,



Bram Bakker FOTO DIEDERIK VAN DER LAAN

stond naast Lance Armstrong die toen nog een held was. Al die oorlogsveteranen bij de start, het volkslied. Kippenvol. Wildvreemde Amerikanen die je op straat feliciteren met je geweldige prestatie. En dan terug in een vliegtuig vol lopers. Allemaal de medaille om onze nek. Die saamhorigheid, dat is zo'n intense ervaring. Dat kunnen we in Nederland niet. Daar zijn we echt te nuchter voor. Dat zit niet in onze volksaard. Het was één van de mooiste momenten in mijn leven.”

**En die zit in je geheugen gegrift?**  
„Misschien ga je vanavond fantastisch uit eten of heb je geweldige seks. Hoe groot is de kans dat je over twintig jaar nog weet dat je op donderdag 15 oktober 2015 zo lekker hebt gegeten of zo'n perfecte nacht had? Je eerste marathon in New York, voel je over dertig jaar nog. Die datum vergeet je nooit.”

**Veel lopers gaan naar New York voor een goed doel. Waarom?**  
„Het is een moderne bedevaart. Mensen leggen zichzelf een missie op. Ze willen iets bijdragen aan een betere wereld. Het voelt toch een beetje als een luxe vakantie, het is decadent dat jij kunt lopen in New York. En dan wil je ook lopen voor

mensen die dat niet kunnen. Omdat ze ziek zijn bijvoorbeeld.”

**Waarom komen mensen huijend over de finish?**  
„Ja dat is interessant. Ze passeren de finish met een gevoel van euforie en van opluchting. Alle remmingen zijn weg, emoties kun je ineens allemaal laten gaan. En dan komen de tranen. Niet van verdriet, maar van vreugde. Je bent heel diep gegaan, lichamelijk uitgeput. Na een marathon zeg je 'dit doe ik nooit meer'. Net als vlak na een bevalling en toch krijgen vrouwen twee of meer kinderen.

**Waarom loop je marathons?**  
„Als ik niet ren zou ik aan de rituelen moeten. Ik kan niet stilzitten, dus loop ik hard. Zo'n keer of vier per week. Ik ben zo ervaren en getraind dat ik op ieder moment zomaar een marathon kan doen. Mijn doel was om op mijn vijftigste vijftig marathons gelopen te hebben. Dat is gelukt. En nu wil ik er ieder jaar één doen. Als ik mijn honderdste loop, ben ik honderd. Dat lijkt me mooi. Eigenlijk is mijn lijf niet perfect voor hardlopen. Ik ben te zwaar, 85 kilo. Op dit moment heb ik een blessure. Een acute ontsteking aan mijn achillespees.”

**Komt New York in gevaar?**  
„Dat wordt wel spannend. Het is me ooit wel eens gebeurd dat ik een marathon niet uitgelopen heb. Ik ben een ouwe lul inmiddels. Als het niet goed voelt, start ik niet. Anders zou ik maanden last en pijn houden van mijn blessure. Geen fijn vooruitzicht.”

**En dan? Aanmoedigen?**  
„Ja ik reis zeker mee. We lopen met veertien mensen voor Kika. Er is inmiddels 80.000 euro opgehaald. Maar ik vind het een vreselijk idee dat ik misschien niet kan lopen. Dan ga ik noodgedwongen aanmoedigen langs de kant.”

Bram Bakker schreef het boek 'New York, New York' over zijn eerste marathon in de Amerikaanse stad.



Over de Verrazano-Narrows Bridge rennen de deelnemers aan de New York City Marathon in 2013 Brooklyn binnen.

ARCHIEFFOTO AFP

## NY Marathon

### NY Marathon in cijfers

- \* In 1970 werd de eerste New York City Marathon gelopen door Central Park.
- \* De eerste editie telde 127 deelnemers onder wie 1 vrouw die uitviel door ziekte.
- \* Slechts 55 mannen kwamen dat jaar over de finish.
- \* De huidige route van 42,195 kilometer gaat door 5 wijken: Staten Island, Brooklyn, Queens, Manhattan en de Bronx.
- \* Het snelheidsrecord staat op naam van Keniaan Geoffrey Mutai, hij liep in 2011 een tijd van 2:05:06. De snelste vrouw was in 2003 Margaret Okayo. De Keniaanse liep 2:22:31.
- \* In 2012 ging de marathon voor het eerst niet door vanwege de storm Sandy. Alle hulpdiensten waren nodig om slachtoffers van de orkaan op te vangen.
- \* 45.777 deelnemers stonden maandagmiddag op de teller om op 1 november aan de start te verschijnen. In 2014 deden 1.224 Nederlanders mee.
- \* In 2016 wordt de New York City Marathon op zondag 6 november gehouden.

## 'Op de bucketlist van mijn schoonvader'

**Namen:** Jeroen Besemer (24), Chantal Bonink (23), Denis Bonink (52) en Mar Louwrier (31)  
**Woonplaats:** Hilversum en Amersfoort  
**Lopen voor:** Cliniclowns

Jeroen: „Een marathon lopen was een bucketlist-dingetje van mijn schoonvader Denis. Een jaar geleden besloten we ervoor te gaan. En waarom dan niet meteen de mooiste en de grootste. Die van New York. Ik liep al hard in de weekenden, mijn vriendin Chantal liep weinig tot niet. Voor Denis en Mar is uitlopen het helemaal nieuw. Ze zijn op punt nul begonnen. We lopen met een team van 35 renners uit het hele land voor de Cliniclowns. De teller staat nu op 100.000 euro, we hopen op

150.000 uit te komen. Wij kunnen sporten en gaan en staan waar we willen, dan is het mooi om te lopen voor anderen die dat door ziekte niet kunnen. We trainen al een jaar keihard onder professionele begeleiding. Het is net een militaire operatie. Nu bouwen we rustig af naar 1 november. Chantal en ik hopen hem binnen vier uur te lopen. Voor Denis en Mar is uitlopen het belangrijkste. Nooit gedacht dat we het zouden kunnen. We zijn echt trots op elkaar. Ik verheug me ontzettend op het moment dat we vanaf Staten Island over de brug komen rennen en dan door rijen mensen toeschreeuwd worden. Dat schijnt magisch te zijn. Na de marathon vliegen we door naar Miami. Lekker uitrusten.”



FOTO STUDIO KASTERMANS

## 'Ik heb geen streeftijd, ik wil vooral genieten'

**Naam:** Merove van Asselt (42)  
**Woonplaats:** Hilversum  
**Loopt voor:** Dance4life (Wereld zonder aids)

„Minstens twee keer per dag kijk ik even naar filmpjes van de marathon in New York. Wat zal het met me doen als ik straks zelf door die straten loop? De adrenaline zit nu al in mijn lijf. Ik ben trots op mezelf. Trots omdat ik dingen kan waar ik nooit aan gedacht had. Dat is het leuke van het leven. Aanpakken en gewoon doen. Op het schoolplein spreken moeders me aan: 'wat knap dat je de marathon in New York gaat doen'. Hoe stoer is dat? Ik loop al jaren een paar keer week hard. Leuk maar ik zag geen vooruitgang. Ja ik ben prestatiegericht. De marathon van New York was

al eens door mijn hoofd geschoten. De mooiste van alle marathons. Na de City Run in Hilversum in april werd ik op een borrel aangesproken door iemand van Dance4life. Die polste of ik met hun team van veertig renners in New York wilde lopen. Ik heb meteen ja gezegd. Geweldig zo'n organisatie met jonge mensen die knallen. Zij gaan onder die boom in Afrika zitten en aan een stamhoofd uitleggen dat meisjes condooms moeten gebruiken. Respect. Ik heb inmiddels vijfduizend euro opgehaald. Ik ga vooral genieten straks in New York. Een streeftijd heb ik niet, dan ga ik jagen en dat wil ik juist niet. Uren kan ik inmiddels lopen. Naar Eemnes. Weesp en een rondje Loosdrecht. Wie had dat ooit gedacht.”



FOTO STUDIO KASTERMANS