

Regionaal

Psychiater Bakker medeoprichter van jubilerende Letterenloop



Bram Bakker: „Ga zo lang mogelijk door met iets wat je leuk vindt.”

FOTO UNITED PHOTOS/TOUSSAINT KLUITERS

'Ik wil lopen tot ik dood ben'

Govert Wisse

Bloemendaal * De man die verslaafd aan marathons is zelf al jaren verslaafd aan marathons. Hij noemt zijn hobby onschuldige gekigheid. Als het aan Bram Bakker ligt, draaft hij door tot hij erbij neervalt.

De bekende psychiater/columnist uit Bloemendaal heeft zelfs het plan opgevat als honderdjarige zijn honderdste marathon te lopen. „Dan wil ik mijn afscheid aankondigen van de wedstrijdssport.” Qua leeftijd en aantal marathons is hij nu net over de helft.

Stel, je wordt 'maar' 89?

„Ook goed. Het gaat me er vooral om dat ik marathons wil lopen tot ik dood ben. Je moet een levenslange gewoonte altijd blijven volhouden. Je ziet het vaak aan ouderen die stoppen met werken. Die zijn meteen dood. Ga zo lang mogelijk door met iets wat je leuk vindt.”

Op 11 juni staat Bakker op de Haarlemse ijsbaan voor de achtste keer aan de start van zijn thuiswedstrijd, de ECI Letterenloop. De start en finish liggen pakweg driehonderd meter van zijn voordeur. Het is een

bijzonder evenement, waarin sport en literatuur al tien jaar een eentweetje vormen. In 2008 stond Bakker met Inge Happé van de voormalige Boekhandel Bloemendaal aan de wieg van de eerste editie.

Hardloper Leslie Pangemanan bedacht twaalf jaar geleden Run4Schools om 4500 kansarme kinderen in township Mitchell's Plain bij Kaapstad te helpen. Hij haalde atleten voor een ultraloop naar Zuid-Afrika om aandacht en geld te vragen voor de kinderen. Bakker: „Inge Happé en ik hebben in 2008 het initiatief genomen om hier dichterbij huis ook iets te organiseren voor die kinderen. Dat is de Letterenloop geworden.”

In het eerste jaar werden de deelnemers aan de Letterenloop op een Solex begeleid door Midas Dekkers en Brigitte Kaandorp. Bakker: „Ik hoor het Brigitte nog roepen toen ze Leslie zag rennen. 'Hij loopt als een hinde, hij loopt als een hinde.'”

In tien jaar Letterenloop is Bakker vooral de kinderloop over 1 kilometer bijgebleven. „Prachtig als kinderen als blinden door het schaatsstadion rennen, dat enthousiasme. Daar word ik blij van.”

Bakker was zelf nog amper de pu-

Wie wordt de klimkoning van 't Kopje?

De tiende ECI Letterenloop krijgt zondag 11 juni een wedstrijdje in de wedstrijd.

Als de deelnemers aan de 10 kilometer een rondje hebben gelopen door openluchttheater Caprera, ligt er een prijs klaar voor degene die als snelste bovenop 't Kopje is. De tijd van de voet naar de top van het bekende Bloemendaalse duin wordt geregistreerd. De winnaar mag zich koning - of koningin -

van 't Kopje noemen.

Start en finish van de afstanden van de Letterenloop zijn op de ijsbaan in Haarlem. Om 10 uur geeft schrijver en hardloper Abdelkader Benali het startschot voor de 10 kilometer. Anderhalf uur later schiet cabaretier Frank Lammers de 5 kilometer op gang. De kinderloop over 1,5 kilometer is om 12.30 uur, gevolgd om 13 uur door de loop voor kinderen tot 6 jaar.

berteit voorbij toen hij zijn eerste marathon liep. Inmiddels staat de teller op 53. Onlangs liep Bakker de marathon van Rome en Stockholm, in het najaar staat Valencia op het programma.

Bakker heeft 2 uur en 46 minuten als snelste tijd staan. „Wat ik leuk vind, is dat ik op de marathon een paar seconden sneller ben dan Lance Armstrong. En dat zonder EPO, hè.”

In 2009 liep Bakker voor het laatst onder de drie uur. Twee jaar geleden noteerde hij in Boston een tijd van 3.08 uur. „Voor een man van vijftig

die meer dan tachtig kilo weegt, is dat oké.”

Aan welke marathons bewaar je je beste herinneringen?

„New York is qua beleving niet te evenaren. Maar de marathons waarin je niet stuk gaat, zijn de lekkerste. Dat is me maar een keer of vier overkomen. Twintig jaar terug leerde ik mijn huidige vriendin kennen. Ik liep in Amsterdam. Ik vloog door die stad. Door de verliefdheid. Het is trouwens de enige keer dat ze is komen kijken. Ze heeft er niks mee. Probleem bij mij is dat ik helemaal

niet zo goed een marathon kan lopen. Ik wil elke keer zo hard mogelijk. Het lijkt steeds of ik voor een persoonlijk record ga, terwijl ik dat nooit meer haal. Het betekent dat ik per definitie te hard start en helemaal kapot zit op het eind.”

Ben je als psychiater beter bestand tegen inzinkingen in de marathon?

„Ik ben mentaal sterk. Dat is ook het enige waar ik verstand van heb. Je moet afleidingen zoeken en je focussen. Dat beheers ik goed.”

Wat voor afleidingen zoek je tijdens de marathon?

„Ik ben voortdurend aan de hand van de tussentijden met mijn beoogde eindtijd bezig. En ik zoek vaak een mooie vrouw op met wie ik ga kletsen tijdens de marathon. Werkt heel goed. Clichépraatjes leiden lekker af. Een mooie vrouw die hardloopt is interessant. Maar als een hardlooperster beter wordt, wordt ze helaas minder aantrekkelijk. Omdat al het vrouwelijks verdwijnt. Het is ook interessant om iemand in de marathon te spreken die met een houten been loopt. Of een loper die heel erg dik is. Als iemand maar een mooi verhaal heeft te vertellen.”



Katja Snoeijs.

ARCHIEFFOTO

Katja Snoeijs topscoorster van eredivisie

Monne Reitsma

Heerenveen * Telstar heeft het voetbalseizoen afgesloten op de vijfde plaats. Van naaste concurrent Heerenveen werd vrijdag met 2-5 gewonnen. Katja Snoeijs maakte één van de Velsense doelpunten en is daardoor met 21 treffers topscoorster van de eredivisie geworden. Trainer Gideon Dijkstra merkte vorige week op dat zijn ploeg nog aan de bak kon in de laatste wedstrijd van het seizoen. Eigenlijk had hij na de laatste thuiswedstrijd van Telstar

gehoopt dat de vijfde plaats al veilig was gesteld. Nu moet zijn ploeg nog ergens voor spelen.

Na een doelpuntloze eerste helft sloeg zijn ploeg in het eerste kwartier van de tweede helft toe. Treffers van Suzanne Admiraal, Babiche Roof, Snoeijs en opnieuw Roof zorgden voor een 0-4 stand. In de slotfase werd nog eens driemaal gescoord. Tussen de Friese doelpunten van Simone Kets (volgend seizoen spelend voor VV Alkmaar) en Marlies Slegter door maakte Roof haar derde treffer van de avond.

Met de 2-5 zege pakte Telstar dus de hoogst mogelijke klassering in de B-poule, na de splitsing van de top vier en onderste vier, van de eredivisie. En dat was precies de doelstelling van de ploeg die Heerenveen, Achilles'29 en PEC Zwolle achter zich liet op de ranglijst.

In het laatste seizoen van Telstar leverde de Velsense club wel de topscoorster van de hoogste klasse in het vrouwenvoetbal. Met 21 treffers was Snoeijs die deze week werd uitgenodigd voor een trainingsstage bij Oranje, de meest trefzekere in de

eredivisie. „Ik hoopte echt dat zij topscoorster werd. Ze heeft er hard voor gewerkt”, aldus Dijkstra die weet dat Snoeijs aankomend seizoen voor VV Alkmaar zal spelen. „Ze heeft nog een doorlopend contract, maar je weet het natuurlijk nooit. Er kan nog een hoop gebeuren voordat het 31 augustus is.”

Telstar: Martens, Duppen, Ursem, Verleg, A. Visser, Van der Veldem (84. Baarda), Hopman, Roof, Bakker (87. Zijlma), Admiraal (80. J. Visser) en Snoeijs.