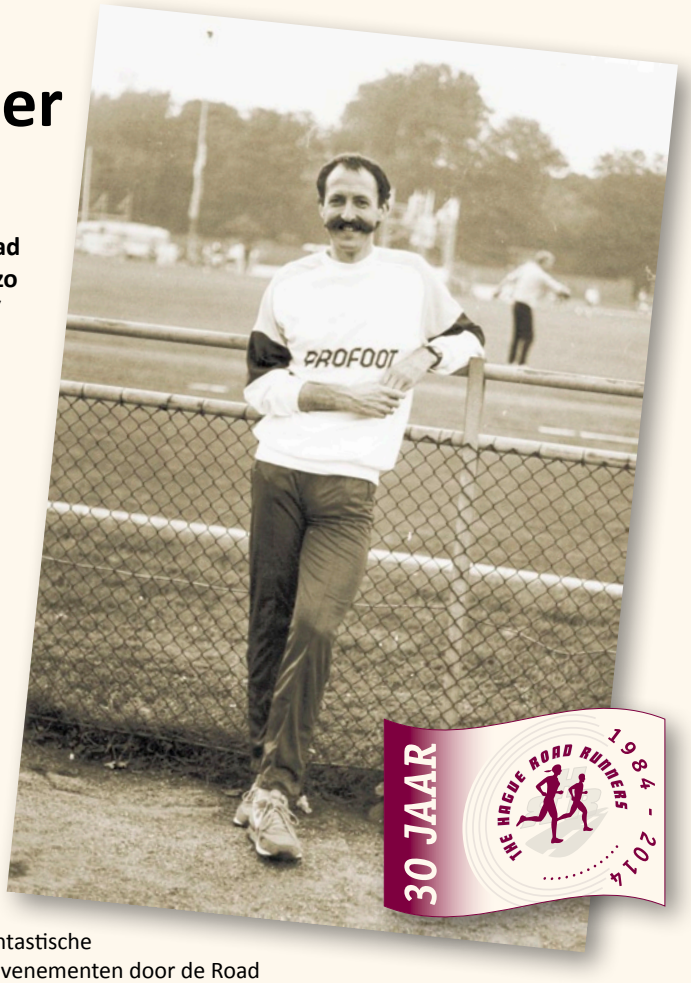
Lidnummer 1: Keith Deathridge (69), HRR-oprichter

‘Ik was een betere hardloper dan een engineer’

Een ontmoeting met Keith Deathridge, oprichter van The Hague Road Runners, levert een aantal conclusies op. ‘Hardlopen is als ademhalen, zo vanzelfsprekend, een onderdeel van het leven en een bron van energie.’

Tekst: Edmée Warneke (groep Mark Hornung)



De bijna zeventig jarige Keith heeft veel te vertellen. Steeds met een scherpte voor details en een frisse sprankeling in de ogen. Het is duidelijk dat hij echt van hardlopen houdt. Zo ziet passie er dus uit. Hardlopen as a way of life.

Waarom heb je zo’n fascinatie voor hardlopen?
Dat lopen al zo lang in ons systeem zit als mens. Vroeger al in de oertijd om eten te vangen en nu om mooie resultaten te boeken bij wedstrijden. Lopen is zo natuurlijk en basaal. Het hoort bij de mens, al eeuwen lang.

Is er ook iets wat je niet leuk vindt?
Dat je blessures kunt krijgen. Mensen moeten leren omgaan met hun grenzen. Steeds weer proberen jezelf tot het uiterste pushen, dat kan z’n tol eisen.

Wat is volgens jou een goede trainer?
Dat is iemand die weet te motiveren. Iemand die je meeneemt aan de hand en in zijn enthousiasme je zover krijgt dat jij minstens net zo enthousiast wordt. Een trainer maakt contact met zijn groep. Het is tenslotte ook een sociale sport. Het mooiste is als er ook een heel goede loper in de groep zit die anderen ook aansteekt om goed of beter te worden. Goede prestaties binnen een groep zijn belangrijk.

Wat zijn jouw gloriejaren geweest?
Ik heb vooral in de jaren 1984, 1985 en 1986 een geweldige tijd gehad als loper. Prachtige tijden liep ik (10 km: 30.53, 15 km: 47.25, 21 km: 1.07.26, marathon: 2.33.44 - Redactie). Vaak gewonnen: eerste bij de NK, derde bij de WK. Dat is zo’n lekker gevoel: winnen. Ik had graag professioneel loper willen zijn. Ik was beter in hardlopen dan in mijn werk als engineer.

Wat maakt onze club zo bijzonder? Je blijft immers zoals je zelf zegt clublid “till the day you die”.
In het begin waren het alleen maar mensen die vol overgave en met veel visie te werk gingen. Op een professionele manier en met veel moed. Ze wisten vanuit het niets iets te creëren met elkaar. Voeg daar een flinke dosis sociaal gevoel aan toe en je hebt een heel bijzondere club. Mooi om daar deel van uit te maken.

Hoe zorg je ervoor dat het bijzonder blijft?
Je moet mensen blijven aantrekken die visie hebben en ook bereid zijn om mooie events te organiseren. Er zijn heel goede trainers op de club en fantastische loopevenementen door de Road Runners georganiseerd, dit moet zo blijven. Ik ben ook onder de indruk van de kwaliteit van de website en het clubblad. Dat zorgt voor een goede uitstraling.

Het liefst zou ik ook zien dat er meer echt goede wedstrijdlopers lid werden. Het algehele loopniveau is minder geworden door de jaren heen. Dat vind ik jammer.

Wat zijn typische Keith uitspraken?
Altijd alles geven. Altijd je uiterste best doen. Gaan voor het beste resultaat. Sport is emotie.

Waar ben je trots op?
Ik beleef er zoveel plezier aan, dat is wel iets om trots op te zijn. Ik laat wel iets moois achter, ook dat is heel fijn. De bijdrage die ik heb kunnen leveren aan deze club is voor mij belangrijk.

Waar ga jij je de komende tijd op richten?
In Gambia, West Afrika ben ik de meeste tijd van het jaar. Op enkele weken na ben ik vooral daar te vinden. Er is nu een select groepje lopers waar ik mij mee bemoei. Ik zou hier graag nog veel tijd en energie in stoppen. Met name één jonge loopster zou ik graag coachen. Zij is echt heel goed en een veelbelovend talent. Ik hoop dat zij gefaciliteerd kan worden om aan topsport te doen. Ze kan wel wat sponsoring gebruiken. Nu loopt ze op ouwe schoenen en heeft nauwelijks fatsoenlijke hardloopkleren. Wat zou ik graag meer professionaliteit aanbrengen in het hardlopen. Een mooie uitdaging voor me. Basale voorwaarden creëren en van onderaf beginnen is natuurlijk wel iets waar ik goed in ben. En misschien dat er nog Road Runners zijn die hier iets in kunnen betekenen?

Nog meer pijlen op je boog?
Jazeker. Lekker fietsen, zeevissen, genieten van het mooie warme weer in Gambia. En heel af en toe, een paar weken per jaar, even in Voorburg genieten van het uitzicht op de Vliet en de Haagsche sfeer opsnuiven. Maar ja, ik blijf natuurlijk ook zelf nog hardlopen. At the end of the day, running is my sport!

1984 – 2014

Op 2 april bestaat The Hague Road Runners dertig jaar. In deze extra bijlage komt een aantal pioniers aan het woord. Over hoe de club, zijzelf en hardlopers zijn veranderd: ‘Vroeger wist je niets van trainingsschema’s en moest je naar een club om dat te leren van een trainer. Tegenwoordig luister je naar “Rennen met Evy” op je MP3.’
Natuurlijk ook aandacht voor de Club van Honderd en voormalig Conditio (nu de dinsdag- en donderdagochtendloopgroep) die beiden dit jaar 20 jaar bestaan.

Lidnummer 4:
Jacques Beljon (70), de snelle loper

Ik droomde ervan om ooit een marathon te lopen. Dus toen er in januari 1983 een bericht in de Haagsche Courant stond waarin Keith Deathridge mensen zocht om te trainen voor de CPC, dacht ik: eerst maar eens een halve doen. Uit de aanmeldingen selecteerde Keith veertien deelnemers. Hij wilde allemaal verschillende lopers: getrainde en ongetrainde, jong en oud, man en vrouw. Ik was 38, sportief en liep een keer in de week hard. Toen werd je op straat nog wel eens nageroepen met 'ze hebben hem al'.

Keith woonde in Den Haag, maar kende uit zijn geboorteland Engeland het verschijnsel van loopgroepen. De CPC vond hij geweldig. Om meer deelnemers te genereren sloot hij een deal met de Haagsche Courant: als ik een groep train, schrijven jullie er over.
Een secretaresse van de krant Jolien Pas (later de vrouw van Keith) en een verslaggever, die de artikelen aanleverden, trainden mee. We werden gesponsord door Nike: iedereen loopschoentjes en een loopsetje.
Keith, een paar jaar ouder dan ik, was een goede hardloper. Hij was jaren de snelste Hagenaar van de CPC. Ik liep die eerste CPC in 1.16.50, een paar maanden later de marathon in Parijs onder de drie uur en in november de Volksmarathon in Amsterdam in 2.41.40, mijn PR. Met die prestatie heb ik ook de krant gehaald.

Het lukte Keith om een jaar later opnieuw de Haagsche Courant te interesseren. Er was nu ruimte voor een CPC-loopgroep van ongeveer vijftig deelnemers. Een groot deel daarvan bestond uit mensen van de Haagse afdeling van de Nederlandse skivereniging. Daaruit is op 2 april 1984 onze club ontstaan. Keith werd voorzitter, Ton Vermolen vice-voorzitter, Jolien secretaris en ik penningmeester. De eerste jaren moest het bestuur in het Engels vergaderen, omdat Keith geen (nog steeds niet) Nederlands sprak.
In vergelijking met dertig jaar geleden is de vereniging enorm gegroeid. Is er een accommodatie gekomen. Lijken vrouwen de overhand te krijgen binnen de vereniging en is de gemiddelde leeftijd toegenomen. Hardlopen is tegenwoordig heel populair. Je ziet veel mensen individueel of in kleine groepjes rennen. In 1980/90 was dat heel anders. Vroeger wist je niets van trainingsschema's, kon je daar ook moeilijk aankomen en ging je naar de club om dat te leren van een trainer. Daarom ontstond onze club, en in dezelfde tijd ook de Road Runners in Zoetermeer en de Koplopers in Delft.

Mensen zijn individualistischer geworden, omdat informatie over trainingen overal voor handen is. Tegenwoordig luister je naar "Rennen met Evy" op je MP3.

Lidnummer 11:
Frans Perdijk (57), de marathontrainer

Ik werd lid toen de CPC-loopgroep een club werd. Mijn broer Henny had in de Haagse Courant de oproep van Keith Deathridge gezien en besloten deel te nemen aan de trainingsgroep. Nadat hij al enige trainingen achter de rug had, stelde hij mij voor om ook te gaan lopen. Ik deed meer aan sport dan hij, dus zou ik ook wel kunnen lopen. Maar mijn waterpolo-conditie leverde mij al snel blessures op (shin splin). Tijdens een training gaf het lopen heuvel op zo'n pijn in mijn schenen dat ik moest afhaken. Ik bleek een ernstige beenvlies ontsteking te hebben, die Noortje Alberts (die gelijk met mij lid werd van de club) constateerde op een röntgenfoto.

De club was behoorlijk fanatiek. Ik kan me nog goed herinneren dat tijdens de ledenvergadering in oktober 1984 werd gevraagd of het mogelijk was om 3 à 4 keer per week te trainen in plaats van iedere dag!
Reactie van Keith: dit is niet aan te bevelen. Nadat bleek dat hier toch wel behoefte aan was heeft Keith een loopschema daarvoor opgesteld.

In 1986 ben ikzelf looptrainingen gaan geven op zondagochtend, omdat de trainer van de groep ermee stopte. Ik was deelnemer van de eerste trainingscursus bij de HRR, die werd gegeven in 1986 door onder andere Harm Hendriks.

Toen werden al regelmatig marathons gelopen door clubleden. Wel was het een ongeschreven regel dat je binnen anderhalf uur een halve marathon moest lopen, voordat je überhaupt aan een hele marathon mocht beginnen. Nu hebben we dat bijgesteld tot twee uur.

Lidnummer 66:
Noortje Aalbers (73), het meisje van de club

We kregen een trainingsschema voor vijf keer in de week. Ik had nog nooit hardgelopen en liep meteen een shin splint op. Gelukkig was de blessure weg voor de CPC-wedstrijd. Die liep ik in 1.36! Nu is dat een hele goede tijd, maar toen reageerde niemand erop.

Het is alweer dertig jaar geleden dat ik na een bericht in de Haagse courant me meldde bij hotel Atlantic in Kijkduin. We werden ingedeeld naar sterkte. Een heleboel mannen en weinig vrouwen. In drie maanden werden we klaargestoomd voor de 21 kilometer. Andere afstanden waren er toen nog niet.

Toen we eenmaal een clubhuis hadden in de Doorniksestraat ging ik drie keer in de week hardlopen. Er waren wel vrouwen, maar lang niet zoveel als nu. De vrouwen die zich toen aanmeldden waren héél goed en héél fanatiek: Ine Valentin, Corrie van Egmond, Els Bloemen

en natuurlijk Anne van Schuppen. Anne won zevenmaal een nationale titel en nam zelfs deel aan de Olympische Spelen. Maar ook anderen waren heel goed. Later kwamen bijvoorbeeld Ineke Schnitzler en

Georgette Parlevliet bij de club: allebei hele goede loopsters en heel fanatiek.

Zelf liep ik nog in 2003 (op 63-jarige leeftijd) de marathon in Berlijn in 3.57, een slechte tijd vond ik, maar behaalde daarmee wel de vijfde wereldtijd.
Het verschil met nu is dat de meeste vrouwen hardlopen voor hun conditie, hun figuur of voor de kick die je krijgt, waardoor je beter functioneert in het dagelijkse leven. Momenteel is hardlopen ook bijna meer een vrouwensport dan mannensport. Bij de CPC-trainingen lopen tegenwoordig meer vrouwen dan mannen.

Wat betreft de kleding is er ook heel veel veranderd. Toen ik op het strand bij Kijkduin begon had ik een wollen trainingsbroek en een gewoon winterjack aan. Zier Schaap had toen een sportwinkel in de Piet Heinstraat. Daar zag ik voor het eerst tights. Ik vond het meteen fantastisch en was, volgens mij, de eerste Haagse dame die in een tight hardliep.

Lidnummer 420: Ben Hermans (76), oprichter 'Club van 100'

20 Jaar Club van 100. Het verleden van de Club van 100 past nog maar net in één van de kasten in de bestuurskamer. Vier planken zijn gevuld met ordners, de tafel ligt vol met paperassen verdeeld naar jaar en onderwerpen. Het is duidelijk: Ben Hermans, voorzitter en erelid van de club van 100 heeft zich voorbereid.

Het is op een zaterdagochtend in 1994. De training is net achter de rug en de adrenaline van het hardlopen stroomt nog door de aderen van mij en hardlopers Ton Toet en Marcel den Dulk. Samen bedenken we een oplossing voor het financiële tekort van de HRR om het clubhuis te kopen.
De Club van 100 was geboren: met in het bestuur John Agterof, Rob Krahmer, Zier Schaap, Miranda Pronk en ik als voorzitter. Leden van de HRR, familie, vrienden en zakenrelaties worden gevraagd om 100 gulden (of meer) te doneren en binnen korte tijd was het gewenste bedrag binnengehaald.

Het doel van de Club van 100 is nog steeds om de HRR financieel te steunen bij bijzondere projecten die niet uit eigen inkomsten betaald kunnen worden. Zoals aanpassingen en vernieuwingen van meubilair, terras, plafond, nieuwe bar. Het materiaal wordt betaald door giften van de Club van 100. Timmerwerk en bouwkundige begeleiding is in handen van vrijwilligers van de club.

Inmiddels is de samenstelling van het bestuur veranderd. Aad Overdevest, Cees Crielaard, Han Eikerbout en José Willemse zetten zich voor honderd procent in voor de Club van 100. Ook de contributie is in de loop der jaren gewijzigd van 100 gulden naar 45 euro, maar het voorzitterschap is al twintig jaar in mijn handen. Ooit was afgesproken dat ik maximaal vijftien jaar voorzitter zou zijn van de Club van 100, maar dat is nu alweer vijf jaar geleden. Ik maak me er niet zo druk om. Ik ben nu eenmaal heel honkvast. 44 Jaar werkte ik bij hetzelfde bedrijf Bongaerts (inderdaad, die van het Bongaertszaaltje). Ik begon daar als timmerman en heb het gebracht tot directeur door het volgen van opleidingen en met hard werken. Inmiddels ben ik al meer dan 27 jaar lid van de HRR. Ooit begon ik met hardlopen wegens een voetbalblessure. Onder leiding van Jacques Beljon (lidnummer 4) werd getraind vanuit Kijkduin en vervolgens vanuit de Poffertjeskraam op het Malieveld. Daarna kwam pas het eerste clubhuis in de Doorniksestraat.

Er zijn veel activiteiten waar ik bij betrokken ben geweest: trainingsweekenden, Sinterklaasfeesten, clubtrainingen en trainingen voor de ZOT (nu CPC-runners). Ik heb het allemaal gedaan en dat blijf ik doen, zolang ik het naar mijn zin heb.

Club van 100 voorzitter Ben Hermans (tweede van links) sponsort HRR-clubkleding

Lidnummer 1335 en 2379: Jean Beeren (81) en Gerard van Hunen (68), twee Conditio-veteranen

20 jaar trainen op dinsdag- en donderdagochtend. In 1994 is Conditio gestart met vijf mensen, maar binnen een jaar hadden we er achtentwintig! Van deze eerste groep zijn acht mensen nog steeds lid (waaronder Jean Beeren, red.). Op 1 april is het 20 jaar geleden dat Conditio als eigen club binnen de HRR werd opgericht. Dit gebeurde onder het voorzitterschap van Ton Vermolen. Het project werd opgezet door Harm Hendriks en Jan van der Roest met assistentie van Marianne Koopman. Doel was het verbeteren van de conditie van ouderen. Maar ook jongeren met bijvoorbeeld onregelmatige diensten konden hier overdag gebruik van maken.
De conditie verbeterden we door speloefeningen met ballen, stokken, springtouwen, gewichten en enige looptraining. Ook deden we aan aqua-joggen en aerobics, eerst onder leiding van Els van de Schoot, later van Jacqueline Zwarts. Vroeger lag de nadruk meer op gewichten heffen en hordes. Tegenwoordig is dat veranderd in een aanbod van hardlopen en wandelen.

Van een groep die destijds allemaal dezelfde oefeningen deed, kan er nu worden gekozen. Dat is makkelijk als je als hardloper geblessseerd bent, omdat je nu altijd kan overstappen naar wandelen. Nu hebben we 85 deelnemers. Bij elke training is ongeveer de helft in steeds wisselende samenstelling aanwezig. Er wordt gewandeld en hardgelopen volgens een van te voren vastgesteld schema. De wandelgroep (onder leiding van Jean, red.) wandelt door de week rond de tien kilometer en maakt op zaterdag langere tochten tot veertig kilometer. De hardloopgroepen zijn onderverdeeld naar snelheid en worden getraind door Izaak Luteijn en Jan Ruigrok. Er worden dezelfde hardloopschema's gevolgd als die van de avondtrainingen. Ook de timetrials worden gelopen.

Wat in twintig jaar niet is veranderd, zijn de gezamenlijke extra activiteiten als 3, 4, en 5-daagse wandel- en fietstochten. De bekroning van het jaar is altijd de Kerstlunch waarvoor onze vrouwen de lekkerste gerechten klaarmaken en we er als toetje met gemak, zes tot zeven liter pudding doorheen jagen, gemaakt door Peter Veelo. Gezelligheid staat bij ons voorop, maar we lopen ook goed en op elk niveau. Er werd in de loop der jaren deelgenomen aan de marathons van Den Haag, New York en Londen. Aan de CPC – Fit Ten Miles. Ook kwam je ons tegen bij meerdaagse wandeltochten door Zuid-Limburg, de Voerstreek, de Strand vijfdaagse en de Nijmeegse en Apeldoornse vierdaagse. Voor een 'beweegclub' bewegen we eigenlijk best wel veel.

Trainer en HRR-oprichter Keith Deathridge met zijn CPC-groep in 1984

Oproep Haagsche Courant (nov. 1983) voor tweede CPC-groep

Trainen in trainingspakken – toen heel gewoon

Keith Deathridge als snelle wedstrijdloper

Snelle HRR-mannen in eerste clubshirt

HRR-clubleden van het eerste uur