

De levenslessen van marathonloper Gerard Nijboer: Maak het niet groter dan het is



Gerard Nijboer. Beeld Merlijn Doomernik

Toen hij twee was, maakten zijn ouders zich zorgen omdat hij raar liep. Het kwam goed. Gerard Nijboer (62) is nog steeds Nederlands meest gelauwerde marathonloper. Maar de marathon morgen in Rotterdam moet het zonder hem doen.

[Nando Boers](#) 8 april 2018, 20:00

1 Zoek de prikkel

“Ik ben zachter geworden, en trotser op mezelf. Ik heb de laatste jaren geleerd mijn kwetsbare kant te laten zien. Ik voel dat ik er een beter mens van word. Mijn vader werd ook zachter naarmate hij ouder werd en als verpleegkundige in die psychiatrie ging werken.

Die zachte kant van mezelf was ik kwijtgeraakt tijdens mijn loopbaan, door die drive steeds maar door te willen gaan. Mijn basiskarakter zie je niet veel in de topsport: introvert, gevoelig. Dus harder worden was nodig. Onder dat introverte deel van mij zat frustratie. Dat niet alles lukte, dat het tegenzat in het leven.

Ik was een goede loper omdat ik als loper een andere kant van mezelf kon laten zien. Dat gaf ook zelfvertrouwen. Die kwaadheid kon ik lopend van me afzetten. Niemand kwam op mijn lijn tijdens die marathon.

Ik gaf hem in volle race een upper-cut. De Italiaan ging knock-out

Soms ging ik daarin te ver, zoals in 1984, Columbus, Ohio. We zaten met acht man in de kopgroep. Een Italiaan trapte een Keniaan steeds op de hakken. Ik werd zo boos dat ik zei: 'Dat moet je nog één keer doen.' Hij deed het. En ik gaf hem in volle race een upper-cut. De Italiaan ging knock-out. Er waren geen camera's bij. Na afloop bood ik mijn excuus bij hem aan. Hij wist er niks meer van. Ik won.

Ik moet een prikkel hebben om te presteren. Daarom liep ik in Amsterdam altijd beter dan in Rotterdam, waar ik altijd met alle egards werd ontvangen. Het maakte me misschien lui, want ik heb juist een prikkel nodig. Mijn hersenen moeten gestimuleerd worden. Tijdens die recordrace in 1980 in Amsterdam was het een grote chaos. Vrouwen met kinderwagens staken vlak voor me over. Ik werd kwaad. Chaos tergt me. En als ik getergd ben, ben ik tot veel in staat."

2 Stijg boven jezelf uit

"We hadden zes kinderen thuis. We hadden het niet koud, maar het was armoedig. De tweede boterham kon niet belegd worden. We kregen slaag als we kattenkwaad uithaalden en op verjaardagen van volwassenen hoorden wij niet. Van een dubbeltje kun je geen kwartje maken, was wat ik altijd hoorde. Ik ben katholiek opgevoed: voor anderen moest je iets betekenen en cijfer jezelf soms weg.

Mijn vader Jan begon op zijn veertiende in Heino te werken als bakkersknecht. Mijn moeder, Fien, was een dochter van een postbode. Ze kwam uit Doetinchem. Toen het fabrieksbrood in opmars kwam, is mijn vader veranderd van baan en uiteindelijk is hij op zijn 37ste een psychiatrische opleiding als verpleegkundige gaan volgen.

De trainer zei: 'Eén keer in de week trainen is geen trainen

Ik zag hem veranderen van een harde, niet zachtzinnige, afstandelijke man naar een zachte man met wie je overal over kon praten. Over politiek, gevoelens, alles. Die verandering was een eye-opener. Ik vond dat geweldig. Je kunt dus boven jezelf uitstijgen. Ik wilde ook zo'n ontwikkeling doormaken. Daarom koos ik na de mavo meteen voor de psychiatrie.

Toen ik twee was gingen mijn ouders met mij naar de specialist. Want ik bewoog raar. Ik kon helemaal niet hardlopen. Dat heb ik altijd te horen gekregen. Is er wat aan de hand? Mijn coördinatie is niet zo goed. Ik voetbalde later bij Rohda Raalte. Toen we een nieuwe trainer kregen, stonden we onderaan. Hij zei: 'Eén keer in de week trainen is geen trainen. We gaan dinsdag en donderdag trainen en zondag spelen. Donderdag training zonder bal, alleen maar rennen.' Ik was vijftien en ging harder vooruit dan de anderen. Op een schoolcross werd ik dat jaar verrassend zevende. Daarna won ik het schoolkampioenschap van Raalte."

3 Omarm de chaos

“In Athene 1982 versnelde ik uit boosheid. Het was een puinhoop bij die organisatie. Net een Fellini-film. We konden niet bij onze flesjes water. Het publiek stond in de weg. Motoren sneden ons af. Een bus met journalisten reed het publiek in. Dat waren goede prikkels voor mij. Ik was goed voorbereid en stapte uit mijn comfortzone. Die dag steeg ik boven mezelf uit. Ik won.

Tijdens die race werd het zwart voor mijn ogen

Tijdens die race werd het zwart voor mijn ogen. Ik nam gas terug. Ik was uitgedroogd. In die marathon heb ik mijn voeten kapoTgelopen. Ik had lichte schoenen en als je uitdroogt, heb je weinig controle meer. Dus mijn voorvoeten sloegen bij elke stap op het asfalt. Dat deed tijdens de marathon al pijn, maar na 35 kilometer was de pijn weg. Verdoofd. Dat was niet goed. Ik kon drie maanden niet goed hardlopen door die dikke voeten. Ik heb er nog altijd last van en het wordt steeds erger. Mijn voeten zien er niet uit. Ik kan geen nette schoenen aan. Alleen sportschoenen, een maat te groot en de breedste die er zijn. Maar het is het zeker waard geweest. Met een beetje pijn kun je wel leven.”

Het artikel gaat verder onder de foto.



Gerard Nijboer.Beeld Merlijn Doomernik

4 Spring over slootjes

“Toen ik begin jaren negentig stopte met topsport dacht ik genoeg te doen te hebben. In de tuin werken en zo. Maar ik werd chagrijnig. Mijn vrouw zei: ‘Hardlopen, jij.’ Ik liep zonder hartslagmeter, zonder schema’s. Ik rende dwars door de velden, sprong over slootjes. Ik was ontketend. Geweldig. Op dat moment een bevrijding. En ik ging pas weer naar huis als ik moe was. Ik ontdekte toen: ik heb het hardlopen nodig om goed te

kunnen leven. Iets anders werkt bij mij niet. Nadeel is dat je blessures krijgt, maar goed. Tegenwoordig fiets ik meer.”

5 Neem de marathon serieus

“Iedereen die meedoet aan een marathon verdient respect, maar je moet het niet groter maken dan het is. Je bent geen held als je de barrière van vier uur doorbreekt. Ik zie een inflatie van aandacht en prestatie. Mensen etaleren wat ze doen. Allemaal in hun eigen wereldjes. Selfies. Dat vind ik soms zo armoedig aan deze tijd, jezelf beter voordoen dan je werkelijk bent.

Als je een halve marathon wil lopen, train dan een keer of vier in de week

Laatst stond ik aan de finish bij de halve marathon in Zwolle. Vlak bij de ehbo-posten en mensen met defibrillatoren. Een man komt over de finish: 2.10 uur. Apetrots was hij. Of ik een foto van hem wilde maken. Hij gaf me zijn mailadres. ‘Mag ik weten’, vroeg ik, ‘hoe heeft u getraind?’

Hij was trots, omdat hij het ongetraind had gelopen. Maar als je een halve marathon wil lopen, train dan een keer of vier in de week. Neem het serieus. Zorg goed voor jezelf en als je geen tijd hebt, doe het dan niet. Ik heb die foto een paar dagen later gemaild en geschreven: ‘Van harte beterschap. Als je drie keer in de week een uur gaat lopen, haal je zo een half uur van je tijd af.’ Nooit antwoord gekregen.”

6 Behoud je loyaliteit

“Door mijn scheiding in 2013 leerde ik veel over mezelf. Ik verwonderde me over wat ik aankon, hoe sterk ik was. Maar ik kende ook trieste momenten. Mijn ouders waren gek van elkaar. Als jongen had ik een beeld over hoe mijn leven er later uit zou zien. Maar mijn realiteit klopte niet meer met dat beeld. Ik kan heel veel moeite doen om iets te behouden. Misschien uit angst voor het onzekere, maar ook uit loyaliteit naar mezelf. Loyaliteit geeft mij houvast aan wie ik wil zijn.”

7 Open de luiken

“Ik ben heel behoudend en hou van stabiliteit. Ik ben degene die lange vriendschappen en contacten onderhoud. Dat geeft mij rust. Ik ga uit van vertrouwen en als ik mensen vertrouw, wil ik ze niet zomaar loslaten. Ik sloot me daarom vaak af van uitdagingen. Nu openen zich nieuwe vensters. Door oude vensters wil ik niet te vaak kijken. Daar zit ook pijn. Ik wil afstand nemen. Ook van de Atletiekunie.

In de periode van mijn scheiding bezuinigde de Atletiekunie op wegatletiek. Moest ik me strijdbaar opstellen? Met het risico op ontslag? En intussen wilde mijn vrouw een ander leven. Ik zag die mokerslag niet aankomen. Ik dacht dat het goed ging. De marathon en mijn vrouw waren uit mijn leven verdwenen. Mijn leven zakte even weg. Ook mijn vader was net begraven. Ik leefde met de dag. Maar één geluk: mijn erge blessures waren voorbij, ik kon weer hardlopen. Als ik het hardlopen niet had gehad, dan weet ik het niet. Hardlopen vlakt de emoties af. Hardlopen was mijn redding.”

8 Ga naar het museum

Als je hier in Drenthe woont en je traint en je bekommert je om de burens, dan is de invulling van je leven anders

“Mijn dochter (27) woont in Seoul met haar Koreaanse vriend met wie ze binnenkort gaat trouwen. Ze zei laatst: ‘Jullie waren cultuurbarbaren. Nooit naar een museum, niet

muzikaal.' Maar als je hier in Drenthe woont en je werkt hard, je traint en je bekommert je om de buren, dan is de invulling van je leven anders. Met onze buurman en buurvrouw deelden we alles. We hadden allebei een hectare grond bij huis. We teelden biologisch-dynamisch. We hadden elke dinsdag werkoverleg. Het ene jaar deden wij de dieren - schapen, kippen, koeien, geiten, bijen - en het andere jaar de groente. Toen miste ik het culturele leven niet. Nu denk ik: wat is dat leuk. Met mijn vriendin ging ik laatst naar een museum. We ontdekten het werk van schilder Jan Mankes. Geweldig."

9 Speel mondharmonica

"Mijn vader speelde mondharmonica. Elke avond even voor we gingen slapen een liedje. Die mondharmonica hier op tafel geeft me af en toe wat troost. Even een liedje en weer door."

Gerard Nijboer (Hasselt, 1955) won een zilveren medaille tijdens de Olympische Spelen van Moskou (1980). Twee jaar later veroverde hij het goud op de EK in Athene en werd hij Sportman van het Jaar. Tussen 1980 en 2003 was hij houder van het Nederlands record (2.09,01) over de race over 42,195 kilometer. Tussen zijn marathons door was Nijboer sociaal-psychiatrisch verpleegkundige. Nu werkt hij bij IRun2BFit om scholieren in beweging te krijgen en maakt hij running-apps.