

## Stilzitten

Binnen blijven en stilzitten, daar ben ik geen liefhebber van. En dat is op zaterdagochtend precies wat ik doe. In een grote sporthal zit ik met nog 999 looptrainers keurig stil op een klapstoeltje. Vijf kwartier. Het is de jaarlijkse looptrainersdag van de Nederlandse Atletiekunie. Volleyballer Bas van de Goor overhoort ons aan de hand van de foto van zijn Olympisch team in de jaren '90. Ik ben slecht in namen en weet er werkelijk niet één, maar er zitten meer mensen in de zaal die het niet weten. Als toegift laat hij een formulier zien dat bij zijn eerste vereniging in Oss over hem werd ingevuld, naam, leeftijd, trainer, geschikt voor deelname aan districtkampioenschappen? Nee.

Inmiddels is Bas geen volleyballer meer maar marathonloper en sinds een paar jaar weet hij dat hij diabetes type 1 heeft. Via zijn foundation maakt hij zich sterk voor iedereen met diabetes om verantwoord aan sport te doen. Zijn boodschap hierover is simpel en duidelijk. 'Last van diabetes? Met lopen gaat het beter!'

Hierover had hij best wat meer mogen vertellen aan de 1000 trainers die ongetwijfeld ook lopers met diabetes in hun trainingsgroepen tegenkomen.

Kamiel Maase krijgt van Gerard Nijboer De Loper uitgereikt. Jaarlijks reikt de Atletiekunie tijdens de Looptrainersdag een prijs uit aan een organisatie, instelling of persoon die zich bijzonder verdienstelijk heeft gemaakt voor de ontwikkeling van de loopsport. Deze prijs heeft de titel 'de Loper'.

'Daar ben ik helemaal niet zo blij mee!', zegt Kamiel. 'Nu denkt echt iedereen dat ik ermee stop en ik wil toch nog heel graag een belangrijke prestatie laten zien. Pas daarna haal ik de prijs uit een hoekje van de kamer en zet hem echt goed zichtbaar neer.' Ook Kamiel is liever met het nu dan met het verleden bezig.

Alle aanwezigen mogen zelf hun klapstoeltje opbergen en daarna is er een run op de koffie, de afgeprijsde Garmins en op oude bekenden. De hal met kraampjes over springtouwen, stuiterballetjes, hartslagmeters, loopschoenen, sportvoeding en loopboeken fungeert voornamelijk als reünielocatie. 'Jij ook hier? Naar welke clinic ga jij? O, dan zie ik je straks wel weer!'

Tja, de clinics. Je kunt er 3 bezoeken en er zijn er 99! Ik heb niet goed opgelet en heb maar liefst 3 clinics binnen. Over trainingsschema's, over lopen in het bedrijfsleven en eentje over loopscholing. Geen van de drie is wat ik er van verwacht maar bij alle drie steek ik er toch wat van op en dat is precies de bedoeling. Wat hebben mijn lopers aan mij als trainer als ik niet voortdurend blijf nadenken over de manier waarop ik met hen bezig ben en hoe ik hen kan helpen hun doelen te bereiken.

Binnen blijven en even stilzitten. Het kan nuttig zijn.

Maar morgen ga ik heel vroeg op staan en een rustige duurloop rennen. Dan bezinkt alles vast beter.

Feikje Breimer

[www.fastfoot.nl](http://www.fastfoot.nl)

[www.fastfoot.weblog.nl](http://www.fastfoot.weblog.nl)