

# HARM KERSTEN OVER ZIJN PASSIE VOOR HARDLOPEN

## Hardloopverlichting

Schrijver en fanatiek loper Abdelkader Benali wist onlangs bij de presentatie van het Zevenheuvelenloop jubileumboek precies te verwoorden waarom ik gemiddeld drie keer per week loop: 'Tijdens hardlopen bereik je momenten van verlichting'. Ik kan namelijk ook op de fiets springen of de sportschool indaiken om in conditie te blijven en de 40+buik in bedwang te houden. De momenten van verlichting ervaar ik echter enkel gedurende lange duurlopen.

## Runners high

Zeker op de eerste kilometers is het nog weleens doorbijten (ik ken de man met de hamer ondertussen bij voor- én achternaam), maar uiteindelijk kom je in de 'runners flow'. Met de verdwijnende kilometers onder je voeten, kom je steeds dichterbij jezelf. Om uiteindelijk jezelf over te geven

aan de cadans van het in- en uitademen. Complexe problemen breng je al lopend terug tot hapbare brokken, die je na het lopen om kunt zetten in de oplossing van je probleem. Je komt herboren en met nieuwe ideeën terug van een fysiek inspannende tocht. Voor mij is hardlopen de manier om zowel mijn lichaam als geest fit te houden.

## Samen op pad

Afgelopen zomer trainde ik samen met 24 lopers van mijn trainingsgroep voor de marathon van Berlijn. Overdag iedereen druk met zijn werk en gezin en in de avonden of weekenden samen op pad naar een doel. 42 kilometer lopen door het centrum van Berlijn en dan finishen op een historische plek: de Brandenburger Tor. Samen liepen we honderden trainingskilometers over asfalt en bospaden. Kletsend over alles wat ons bezighield. En elkaar



oppeppen en aanmoedigen zodra iemand er even doorheen zat. Even zoveel uren luisterden we slechts naar elkaars ademhaling. Zoekende naar de 'flow', waarbij je het gevoel hebt dat je tot in het oneindige kunt doorlopen. De saamhorigheid die we deelden onder leiding van onze grootmeester Gerrit (ruim 100 marathons gelopen) was zowel bijzonder als uniek. Met groots resultaat. In Berlijn hebben we allemaal de eindstreep gehaald. En daar beleefden we tevens zowel gezamenlijk als individueel ons opperste moment van verlichting!

Runners groet,  
Harm Kersten  
Konings & Meeuwissen