

**INTERVIEW** Ook zijn tweehonderdste marathon verveelt Durk Jan de Bruin niet

# 'Lichaam en geest zijn nauw verbonden'

„Hardlopen vinden veel mensen niet gezellig, maar dat zie ik anders”, zegt Durk Jan de Bruin. Zondag staat hij aan de start van de Amsterdam Marathon. Het is de tweehonderdste keer dat de 61-jarige Haarlemmer de klassieke afstand over 42 kilometer en 195 meter af gaat leggen.



**Marcel Tabbers**  
m.tabbers@medialhuis.nl

**Overveen** ■ Zijn eerste marathon herinnert De Bruin zich natuurlijk heel goed. „Dat was Rotterdam. In 1998. Inmiddels heb ik daar meer dan vijftieng keer aan meegedaan. Daarom krijg ik nu jaarlijks een gratis startnummer”, grijnst De Bruin bij de ingang van 't Wed in Overveen. Het duingebied is een van zijn favoriete plekken om te trainen. „Samen in de natuur lopen is altijd een ontdekking. We komen altijd weer nieuwe padjes tegen, herten en soms een dode vos. Er is hier een geheime plek waar veel tuinkabouters bij elkaar staan.”

Maar gaat het echt nooit vervelen? „Dat zou ik eerder op een tennisbaan hebben. Of een voetbalveld. Ik denk dat ik ongeveer tachtig procent van alle marathons met anderen heb gelopen. Ik krijg veel energie van de medelopers en mijn clubgenoten van Loopgroep 03 en de NSL. Dat is eigenlijk mijn geheim van het hardlopen. Vaak loop ik ook samen met mensen die hun marathondebuut maakten. Ik heb daar een filosofie voor ontwikkeld waarbij ik de hele afstand in acht stukken opsplits. Daarbij vraag ik ze zich te focussen op elke 5 kilometer. Op het moment dat we op 32 kilometer zijn zeg ik dat we vandaag geen marathon gaan lopen, maar slechts 10 kilometer, die op dat moment begint. Je moet het niet te groot maken. Maak het overzichtelijk voor jezelf. Het is een vorm van coaching. Iets dat ik in m'n huidige werk ook dagelijks doe.”



Durk Jan de Bruin die zijn tweehonderdste marathon gaat lopen in Amsterdam.

FOTO UNITED PHOTOS/TOUSSAINT KLUITERS

Wie denkt dat De Bruin, docent natuurkunde op het ECL en docentenopleider aan de UvA, al op jonge leeftijd aan het hardlopen was, heeft het mis. „Ik was 35 jaar en wilde een marathon lopen. Eentje maar, maar dat is een beetje uit de hand gelopen”, grijnst De Bruin veelzeggend.

## Verschuiving

„Alles kwam door Tony Robbins, een Emiel Ratelbandachtige verschijning, die vindt dat iedereen ongekende vermogens heeft. In zeven maanden kreeg ik het voor elkaar. Tegelijkertijd startte ik een onderneming op: startpagina.nl. Beide uitdagingen bleken een prima combinatie. Onder het rennen kreeg ik de beste ideeën. Het was als meditatie voor me. Nadat ik het bedrijf had verkocht, heb ik de zwaaai naar het onderwijs gemaakt.”

„Ik was 35 jaar en wilde een marathon lopen. Eentje maar, maar dat is een beetje uit de hand gelopen”

Bij zoveel marathons horen evenveel verhalen. Maar welke zijn het meest bijzonder? „De meest vreemde was die op Paaseiland. Op zich is daar niet zoveel te beleven, maar die iconische Moai-beelden maken het uniek. Na mijn debuut

in Rotterdam was Berlijn in datzelfde jaar de eerste buitenlandse trip. Amsterdam wordt zondag mijn veertiende keer en Schoorl was ooit m'n meest heftige. Ik kwam als laatste binnen.” De Bruin is bijna de Amsterdam Gay Game marathon vergeten. „Als hetero kreeg ik toen een kleine medaille. Ik moest daar eigenlijk wel om lachen.”

Ondertussen behoort De Bruin tot de 'Marathon 100-club'. Maar kost het niet ontzettend veel geld allemaal? „Marathonlopen hoeft niet duur te zijn. Elke week organiseert Ben Mol de 'Mollenmarathon' in Almere waar het inschrijfgeld 5 euro is. In Geldrop is er eentje die gratis is. Vergelijk het eens met fietsen. Alleen al aan materiaal ben je een vermogen kwijt.”

Is het niet ongezond om zoveel te lopen? „Ik denk van niet. Want bij een Vierdaagse van Nijmegen

wandel je ook 50 kilometer per dag. Topsporters doen er twee per jaar. Mijn persoonlijk record is 3:28 uur. In Enschede. Ik heb het gelukkig altijd blessurevrij kunnen doen.”

## Bob de Bouwertjes

Tegen het fysieke ongemak heeft De Bruin weer zo z'n eigen systeem. „Ik houd mezelf graag voor de gek en heb zo'n tweehonderd kleine Bob de Bouwertjes die me graag willen helpen. Als ik ergens last van krijg tijdens het lopen, vraag ik ze om hulp. Daarna bedankt ik ze.” Het kan ook anders. „Ik heb meegemaakt dat de ene looper aan de andere vroeg 'hoe gaat het met je blessure?'. Puur door de vraag te stellen zag je die persoon binnen vijf minuten stoppen. Hardlopen is voor een groot deel mentaal. Lichaam en geest zijn nauw verbonden.”





INTERVIEW

DURK JAN DE BRUIN

DURK-JAN 200e MARATHON

DURK JAN 200e MARATHON

DURK-

**DURK JAN**  
# 200 #  
marathons  
**DURK JAN**  
12200  
AMSTERDAM 202

200 marathons in 26 jaar, Durk Jan de Bruin is

niet te stoppen.

tekst: Franziska Mueller

fotografie: Lars van Hooften, Durk Jan de Bruin

# Onvermoeibaar

LIEFDE VOOR LOPEN



Durk Jan de Bruin (61) is één en al positieve energie. Als hij vertelt over zijn hardloopt-avonturen, begint hij te stralen. Je gelooft elk woord als hij vertelt hoe hij kan genieten van het hardlopen en van de tijd in de natuur. Een negatieve split op de marathon voelt fijn, maar over PR's en tussentijden maakt hij zich niet druk. Als hij maar kan genieten. Durk Jan straalt de liefde voor lopen uit, die veel hardlopers zullen herkennen. Het enige wat voor hem nog belangrijker is dan het lopen zelf, is de verbinding met de mensen met wie hij loopt. Hij is het type dat midden in de wedstrijd een praatje maakt met de lopers om hem heen.

'Voor mij is hardlopen iets sociaals, er vindt een soort energiewisseling plaats. Zeker hardlopers kunnen elkaar veel energie geven door gewoon even in te checken, even een praatje te maken. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn, maar een kort momentje van verbinding zorgt ervoor dat je er weer tegenaan kunt. Ik word bij de finish weleens omhelsd door mensen die ik niet ken, maar die me willen bedanken dat ik ze op sleeptouw heb genomen. Dat is toch prachtig?'

#### HET BEGIN

Je zou het misschien niet verwachten, maar Durk Jan is niet altijd zo sportief geweest als nu. Sterker nog, tot zijn 35ste heeft hij eigenlijk nooit echt gesport. 'Ik was vooral druk met mijn werk. Dat veranderde pas toen ik naar een evenement ging van de Amerikaanse levenscoach Anthony Robbins. Hij vroeg toen: als je nou één auto krijgt in je leven, hoe ga je daar dan mee om? Je zorgt ervoor, je gaat er goed mee om. Zo'n simpele gedachte, maar het heeft me wel aan het denken gezet. Toen besloot ik om meer aan mijn gezondheid te doen en om één keer in mijn leven een marathon te lopen. Het was 1998, ik had geen idee wat ik moest doen, daarom liep ik maar gewoon, en steeds een beetje verder. Dat werkte goed genoeg om die eerste finish te halen.

Die overwinning gaf me zo'n enorme kick, ik wist meteen dat ik vaker zo'n doel wilde halen.'

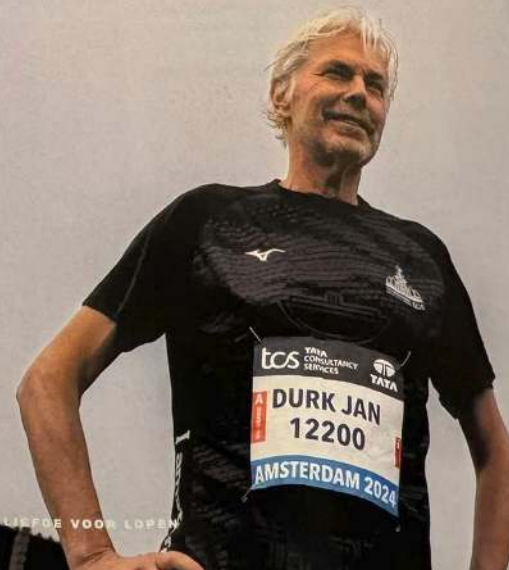
Gemotiveerd door de eerste marathon besloot Durk Jan om toch maar met een loopgroep te trainen. Dat beviel hem al snel. 'Sindsdien loop ik het liefst met mensen samen, ook in mijn trainingen. Daarom zit ik bij twee loopgroepen: de Noordwijkse Strandlopers en Loopgroep 03 uit Haarlem. Ik vind het fantastisch dat hardlopen zo toegankelijk is en je altijd met mensen samen kunt trainen. Een loop-training kun je aanpassen, zodat er mensen met verschillende tempo's aan mee kunnen doen. Dat is ook zo mooi aan de marathon. In principe kun je samen starten met de allersnelste lopers ter wereld. Bij welke sport kan dat? Het is net alsof je aan Formule 1 begint en dan gelijk meedoet aan een race waar ook Max Verstappen in zit. Dat voel je ook bij de finish van een marathon. Iedereen krijgt een medaille, iedereen voelt zich een winnaar. Fantastisch.'

Toen hardlopen eenmaal onderdeel was van zijn routine, had Durk Jan al snel zijn zinnen gezet op de 100 Marathon Club. 'Dat hoort ook wel bij wie ik ben. Ik schiet snel door in dingen. Als ik iets wil, dan kan ik er heel gefocust voor gaan. Gelukkig heb ik ook veel energie om al die marathons te kunnen lopen.' Bij het plannen van zijn marathons let hij vooral op de datum, maar hij verbindt het hardlopen vervolgens graag met een vakantie of weekendje weg. 'Zo kom ik op plekken waar je anders nooit zou komen. Dat houdt het heel avontuurlijk.'

#### EIGEN FILOSOFIE

Ondanks de vele kilometers heeft Durk Jan nooit blessures gehad. Een streng schema volgen doet hij ook niet. Wat is zijn geheim? 'Voor mij is het eigenlijk makkelijker om elke maand een marathon te lopen dan twee keer per jaar. Ik zie mensen die dan drie, vier maanden opbouwen, steeds langer lopen, en dan na de marathon weer afbouwen of heel weinig doen. Ik neem wel →

'Ik word bij de finish weleens omhelsd door mensen die ik niet ken, dat is toch prachtig?'





INTERVIEW



NUMMER 001

**1998 - Rotterdam**  
Ik was nog maar net begonnen met hardlopen, maar lopen zonder doel leek me niks. Ik wilde ergens naartoe werken, dan maar een marathon. Ik had geen idee waar ik aan was begonnen, in de voorbereiding deed ik maar wat. Ik haalde net op tijd de finish - de bezemwagen zat me al op de hielen. Maar ik voelde meteen een enorme kick. Dit wilde ik vaker doen! En net als je eerste kus, vergeet je de finish van je eerste marathon nooit meer.

NUMMER 011

**2001 - New York**  
Een geweldige marathon om te lopen, maar de sfeer was wel gespannen. Het was twee maanden na de aanslag op de Twin Towers. Er waren veel extra veiligheidsmaatregelen en ik mocht alleen een doorzichtige plastic tas meenemen. Toch ben ik blij dat ik hem gelopen heb.

NUMMER 017

**2002 - Passelland**  
Ik woonde een tijdje in Châtenais en besloot vanuit daar een bezoek te brengen aan het eiland. Zoals je zou verwachten was het een kleinschalig evenement, maar een prachtige loop tussen al die gekke beelden waar Passelland om bekend staat.

NUMMER 018

**2002 - Finland**  
Ik wilde in de zomer een marathon lopen, maar kon in Nederland niets vinden. Dan maar richting het Noorden. Zo kwam ik in een klein dorpje in Finland terecht, als enige buitenlander met mijn vrouw. Er waren geen hotels. Ze boden ons een gratis slaapplek aan met uitzicht over een prachtig meer. Na de finish moesten de mannen de ene kant op, de vrouwen de andere kant op, en voordat ik doordrad wat er gebeurde, zat ik in een sauna en sloeg er iemand met takken op mijn rug. Verder waren ze gelukkig heel aardig.

NUMMER 026

**2003 - Kustmarathon Zeeland**  
Deze geweldige marathon heb ik inmiddels 2075 zeven keer gelopen. Ik ben het eens met hun slogan 'De mooiste en zwaarste van Nederland'. Hier moet je niet gaan lopen om je tijd te verbeteren. Je loopt over drie verschillende prachtige eilanden, met flinke kilometers over het strand en een prachtige finish in Zoutelande. Eén groot feest!

NUMMER 047

**2006 - Enschede (door twee landen)**  
Aan deze marathon heb ik warme herinneringen, omdat ik hier mijn snelste marathontijd (binnen de 3:30) heb gelopen. Deze marathon startte in Enschede en liep naar Gronau (Duitsland) en terug. Geweldig om door twee landen te lopen.



'Ik vind het eigenlijk makkelijker om elke maand een marathon te lopen dan twee keer per jaar'



NUMMER 061

**2007 - Nieuw Zeeland**  
42 kilometer door de prachtige natuur van Nieuw Zeeland, dat vind ik vaak toch mooier dan door een drukke stad. De sfeer is natuurlijk anders, maar ik kan enorm genieten van alles wat ik om me heen zie. En van de frisse lucht. Dat is even anders dan in New York.

NUMMER 067

**2007 - Istanbul**  
Het idee dat je tijdens één marathon over twee continenten kunt lopen is geweldig. Je start in Azië en loopt over de brug om de Bosporus over te steken naar Europa. Deze marathon is één grote ontdekking van de stad met een adembenemend uitzicht over vele bezienswaardigheden, zoals de Blauwe Moskee. Istanbul is een mozaïek van verschillende religies, culturen, stijlen en manieren.

NUMMER 083

**2009 - Monschau**  
Vlak over de Nederlandse grens ligt Monschau (Duitsland) waar elk jaar een geweldige marathon wordt georganiseerd. Deze wedstrijd is acht afzien en gaat door historische stadjes, bossen en wildromantische beekdalen. Omdat er flink wat hoogtemeters overwonnen moesten worden, is het zwaar, maar de euforie na afloop is des te groter.

NUMMER 100

**2015 - Drents Friese Wold Marathon**  
Ik weet niet wat het is met Diever, een Drents dorp met 2.850 inwoners. Dit is het marathont hart van Nederland met minstens elke week een marathon hier in de buurt. Van deze marathons kan ik het meest genieten, heerlijk leven door het bos lopen. Eén grote meditatie.

NUMMER 182

**2023 - Sherry Marathon Spanje**  
De naam zegt het al: bij elke drankpost moest ik sherry drinken. Het was supergezellig en er waren veel heester onderweg, maar daarom heb ik de tijdslijst niet gehaald en mag ik deze marathon niet meetellen. Dit was mijn langzaamste marathon ooit.

NUMMER 200

**2024 - Amsterdam**  
Amsterdam is mijn geloofteststad, daarom wilde ik daar graag mijn 200ste marathon lopen. Ook kan ik enorm genieten van het lopen langs de Amstel, en de finish is één van de mooiste die je kan bedenken. Omdat het in de buurt is, konden er zoveel lieve mensen aan komen. Dat heeft het uiteindelijk heel speciaal gemaakt. Een dag om nooit meer te vergeten!

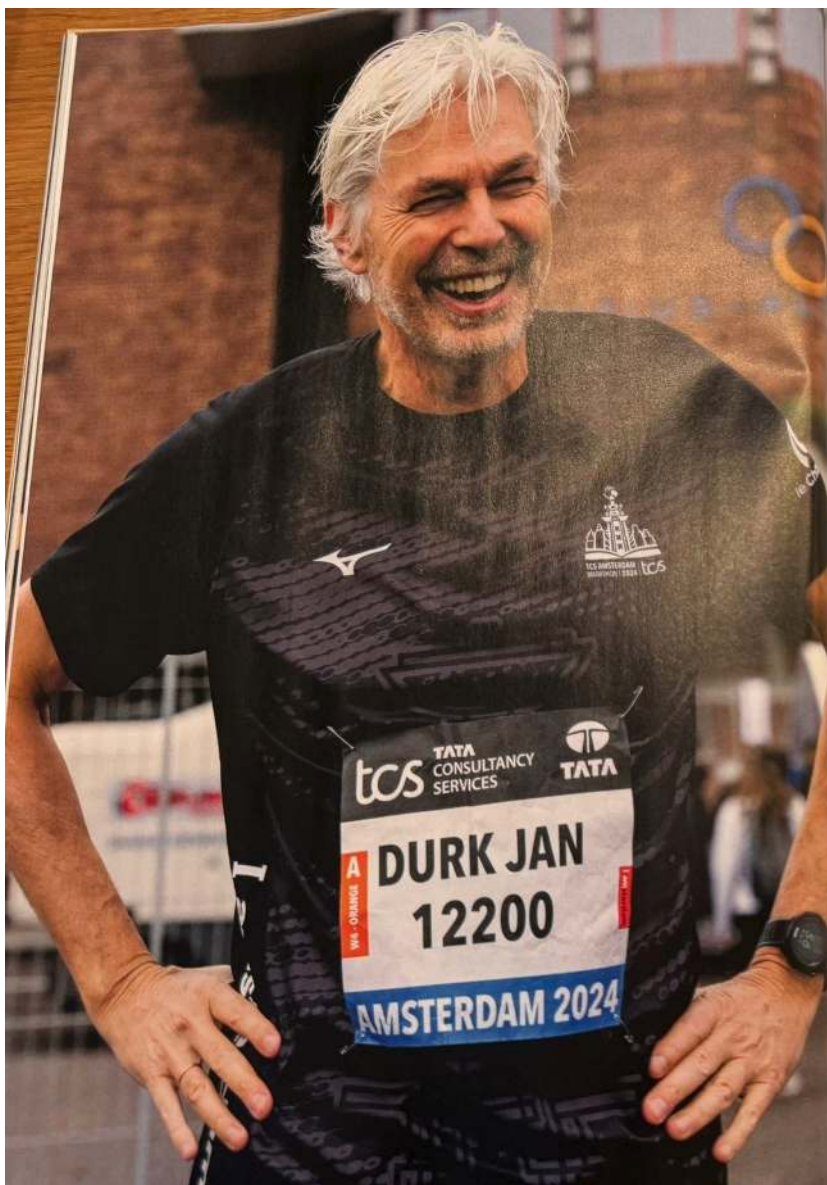


'Hardlopen is mijn medicijn, ik heb het nodig net zoals slaap, water, voeding'

OLIVIER JAR DE BRUIN







## WADDENZEE

even een aantal dagen rust, maar daarna loop ik gewoon weer verder. Ik heb ongeveer in mijn hoofd wat ik tussen de marathons kan doen, maar daarbij blijf ik vooral relaxed en doe wat goed voelt.' Durk Jan meer lopers zouden mogen doen. 'Ik zie mensen die stress krijgen als ze niet precies hun schema kunnen volgen, of die elke minuut weer op hun horloges kijken of vaak de mensen die later afhaken, die het niet volhouden. Omdat ze te veel moeten. Daar doe ik niet aan mee. Ik heb zelfs heel veel marathons zonder horloge gelopen, puur op gevoel. Dan kom je bij de finish en denk je, wat zou mijn tijd zijn vandaag? Soms heb ik het precies goed, soms zit ik er een half uur naast. Allebei helemaal prima.' Als hij tijdens een training of wedstrijd toch ineens een pijnlijke krijgt, heeft hij altijd nog zijn Bob de bouwtertjes - 200 helpertjes die in zijn nek zitten en wachten tot ze hem uit de brand mogen helpen. 'Stel je voor ik krijg ineens pijn in mijn knie, dan stuur ik ze er allemaal naartoe, met gereedschap en al. Ik luister goed naar de werkzaamheden, en ze gaan zolang door tot de pijn weg is. Dan bedank ik ze hartelijk voor hun harde werk, en mogen ze trots en voldaan weer in mijn nek gaan zitten om uit te rusten. Zij blij, ik blij.' Dit mentale hulpmiddel deelt hij maar al te graag met andere lopers, bijvoorbeeld tijdens marathons, en regelmatig komt zijn eigen verhaal ook weer bij hem terug. 'Ben jij niet die met de kaboutertertjes? Nee hoor, het zijn Bob de bouwtertjes.' Wie zich nou afvraagt waar je 200 medailles bewaart - in een plastic boodschappentas van de Albert Heijn. Voelt dat niet gek om al die medailles waar hij zo hard voor heeft gewerkt op een hoop te gooien, alles door elkaar en linten in de knoop? 'Ik hou niet zo van borstklopperij. Het zou juist gek zijn om ze allemaal op te hangen. Wie weet ga ik er ooit nog iets mee doen, maar voor

nu zijn de herinneringen belangrijker dan de medailles.'

### DE 200E MARATHON

20 oktober 2024, de dag van marathon nummer 200. Dat er op de grote dag wat mensen met hem mee wilden lopen, wist Durk Jan wel. Zijn kinderen hadden getraind, en ook wat loopvrienden hadden aangekondigd om hem te vergezellen tijdens de Marathon van Amsterdam. Wat hij niet wist was dat er een groep van zo'n 20 lopers op hem wachtte, met passende rode shirts, speciaal voor deze dag gemaakt, met alle 200 marathons op de achterkant. Ook voor hem hadden ze een shirt gemaakt, maar dan wel in het geel, passend bij zijn favoriete schoenen. 'Het was een emotioneel moment om iedereen zo bij elkaar te zien, de hele groep. Ook onderweg kwamen we steeds weer mensen tegen van de loopgroepen. De tijd maakte me absoluut niet uit, ik wilde vooral genieten, foto's maken met iedereen, kletsen. Het mooie vind ik dat al deze mensen niet zomaar voor mij naar Amsterdam zijn gekomen. Ik ben als persoon niet het middelpunt van de aandacht, maar ik heb iets in gang gezet. Ik heb mensen gemotiveerd, geïnspireerd om te trainen en te verbinden met elkaar. Dat blijft het allermooiste.' Toch wordt Durk Jan door vrienden en familie flink in het zonnetje gezet. Bij de finish loopt hij door een speciaal finishlint, en in de avond is er nog een groot feest met Cubaanse muziek om de stijve beentjes weer los te schudden en samen te genieten van de mijlpaal. Is het dan nu tijd voor rust? 'Stoppen zou nooit in me opkomen. Hardlopen is mijn medicijn, ik heb het nodig net zoals slaap, water, voeding. Voor nu heb ik nog geen volgend doel, maar je kunt er zeker van zijn dat ik door blijf gaan zolang mijn lichaam het aan kan. Ik wil er geen cijfer aan hangen, maar ik hoop dat ik nog veel marathons mag toevoegen aan mijn lijst.' ←