

Op haar 58ste won ze een gouden plak op de halve marathon bij de EK Masters. En dat terwijl ze pas rond haar 40ste ontdekte dat ze graag hardloopt. Het succesverhaal van Angnetta van 't Wout (1953).



De hinde uit Oss **'Bij de 200 bekera ben ik gestopt met tellen'**

Angnetta: "Voor de start van het Europees Kampioenschap Masters 2011 (voor lopers van 55-plus) in het Franse Thionville was ik gefocust, maar ook bloednerveus. De tien kilometer was mijn wedstrijd. Daar ging het om. Veel te hard ging ik van start en na drie kilometer kwam ik mezelf tegen. Ik haalde wel brons, maar dat was een teleurstelling. Voor de halve marathon, twee dagen later, was ik meer ontspannen. Winnen zou ik toch niet. Maar tijdens de race deden mijn benen lekker mee. Op een gegeven moment ontdekte ik dat ik op de eerste positie lag. Twee kilometer voor de finish werd ik ingehaald. Kennelijk zag de vrouw, die omkeek, de teleurstelling op mijn gezicht. Ze riep: 'Nee, nee, andere categorie.' Mijn benen voelden als lood, maar haar opmerking gaf me de kracht om door te rennen. Het moment dat ik finishte, schreeuwde iemand door een microfoon: 'Angnetta van 't Wout, the new European Champion.' Hetzelfde moment zag ik mijn man Frank, tussen het publiek omhoog springen. Huilen, ik kon alleen maar huilen. De huldiging vergeet ik nooit. Honderden Europeanen waren naar het

plein gekomen. De Nederlandse vlag werd gehesen, het Wilhelmus gespeeld. Nooit voelde ik me trotser, op mezelf, maar ook op mijn land. Dat ik, op mijn 58ste, zó ver zou komen, had ik niet durven dromen."

Wat een kick

"Ik was eind 30 toen mijn zoon Wesley van zijn coach een trainingsschema mee naar huis kreeg. Hij was 13. Te jong om in zijn eentje in de schemering langs de weg te rennen. Om hem te begeleiden, liep ik mee. In het voorjaar kreeg mijn zoon tijdens een groeispurt last van zijn knieën. Hij stopte, maar ik had het renvirus intussen te pakken. Hardlopen is verslavend. Soms is het afzien, maar ik krijg meer energie terug dan ik verbruik. Het maakt mijn hoofd leeg. Naderhand voel ik me totaal ontspannen. Dat was in die beginperiode wel anders, toen deed het vooral pijn. Na een paar maanden rondjes door de buurt te hebben gelopen, dacht ik er klaar voor te zijn: mijn eerste wedstrijd. Bloednerveus was ik, maar na het startschot vielen de zenuwen van me af en ging ik er als een hinde vandoor. Alle

lopers, voornamelijk mannen, achter me latend. Dat wordt een eitje, schoot er door mijn hoofd, maar viel dat even vies tegen. Na 500 meter sprinten, was ik kapot en toen kwam er nog drieënhalve kilometer. Uiteindelijk kwam ik als laatste over de finish, de bezemwagen in mijn kielzog. Zo moest het dus niet! Vanaf dat moment ben ik serieuzer gaan trainen, met als doel tien kilometer in drie kwartier. Toen het was gelukt, schreef ik me in voor een 10-kilometerloop, die ik won in nog geen 44 minuten! Mijn eerste bekertje, wat een kick. Tegenwoordig ►

WIE DE SCHOEN PAST

De juiste hardloopschoenen verkleint de kans op blessures. Welke schoenen het meest geschikt zijn, is afhankelijk van uw gewicht (hoe zwaarder, hoe meer schokdemping nodig), uw looppatroon en de stand van uw voeten. In veel gevallen zakt één voet of zelfs beide voeten iets naar binnen, waardoor er sneller blessures ont-

staan. Extra versteviging in de schoen zorgt ervoor dat de achillespees niet te veel wordt belast. Het is verstandig de stand van uw voeten en uw looppatroon te laten bekijken bij een hardloopspecialist. Neem, behalve uw hardloepsokken, oude 'renschonen' mee. Aan de hand van de slijtage van de zool, kan de expert meer zien over uw looppatroon.

'Soms is het afzien, maar ik krijg meer energie terug dan ik verbruik'



LOOP-APPS

1 Runkeeper is met meer dan tien miljoen downloads de meest gebruikte gratis hardloop-app. Met GPS houdt Runkeeper uw hardloopstatistieken bij, die u later op de website kunt aflezen. U kunt ook met teammaatjes gaan lopen en prestaties vergelijken.

2 Get running. Couch to 5K helpt beginnende hardlopers van de bank af te komen en binnen twee maanden vijf kilometer hard te lopen. Kosten: € 2,39

3 Looptijden: Met deze gratis app, Nederlands gesproken, kunt u eenvoudig uw hardlooproute opnemen. Tijdens het rennen ziet (en hoort) u direct de gemiddelde snelheid, de gelopen afstand en route en het aantal verbruikte calorieën.

wordt er niet meer opgekeken als ik in de prijzen val. Best raar, want gezien mijn leeftijd is het eigenlijk veel knapper wat ik nu presteer. Ik mag dan tot de ‘veteranen’ behoren, veel jongeren ren ik er met gemak uit. Twintig gouden, tien zilveren, drie bronzen plakken, dozen vol bekers – bij 200 ben ik gestopt met tellen – en een tas vol medailles en vaantjes rende ik bij elkaar. Om ruimte te maken op de zolder doneerde ik twee dozen met bekers aan het bejaardencentrum waar ik werk. Niets leuker dan de bewoners tijdens een spelmiddag blij te maken met een echte prijs. Mijn Nederlandse en Europese medailles doe ik nooit weg. Ook aan het beeldje dat ik kreeg uitgereikt toen ik in 2005 werd gekroond tot sportvrouw van het jaar Oss ben ik gehecht.”

Van de trap gevallen

“Om mezelf te verbeteren, schreef ik me in bij de atletiekvereniging. Elke dinsdagavond trainde ik met de mannenploeg, de lat lag hoog. Omdat ik niet voor hen wilde onderdoen, moest ik continu mijn grenzen verleggen. Regionaal behoorde ik al snel tot de favorieten, maar ook bij grotere evenementen sleepte ik prijzen in de wacht. Ik was 42 en droomde stiekem al over de Nederlandse Kampioenschappen, toen ik op weg naar de atletiekbaan in de haast van de trap viel. Mijn onderlijf deed pijn, maar niet zoveel dat ik niet kon lopen. Drie dagen later verscheen ik aan de start van een belangrijke wedstrijd, om 500 meter verder alsnog door mijn knieën te zakken. Overbelasting, zei de specialist, want op de röntgenfoto was geen breuk te zien. Ik probeerde te herstellen met therapie en aquajoggen. Na zes weken en tien lokale steroïdenprikken was ik kilo’s afgevallen. Ik dacht dat ik doodging. Voor de zekerheid werd er nog maar eens een MRI-scan gemaakt en daaruit bleek dat ik al die tijd met een gebroken heup ‘rondliep’. Een spoedoperatie en drie stalen pennen waren het gevolg. Eenmaal pijnvrij, krabbelde ik snel op. Na een maand

‘Gemiddeld loop ik zes dagen in de week, ongeveer twee uur per dag’

fysiotherapie begon het te kriebelen. Na zes maanden werden de schroeven en het plaatwerk uit mijn heup gehaald. Toen ik op mijn niveau terug was, sloeg het noodlot opnieuw toe. Tijdens een training brak ik mijn andere heup. Opnieuw was ik terug bij af.”

Nog één droom

“Opgeven ligt niet in mijn aard. In 2000, een half jaar nadat er voor de tweede keer schroeven uit mijn lichaam waren gehaald, ging ik na een halve marathon als eerste over de finish tijdens City Pier City in Den Haag. Gemiddeld loop ik zes dagen in de week, twee uur per dag. Natuurlijk heb ik wel eens de neiging om een dagje over te slaan, maar dan spreek ik mezelf toe. Want stel je voor dat mijn niveau keldert en ik niet meer kan terugkomen. Ik heb nog één droom en dat is het behalen van de wereldtitel, liefst op de halve marathon. Ik had deze zomer graag meegedaan aan het wereldkampioenschap in Brazilië, maar financieel zat het er niet in. Dus nu heb ik mijn zinnen gezet op Lyon 2015. Dan ben ik 62 jaar. Een mooie leeftijd om nog eenmaal te vlammen. Daarna wil ik het rustiger aan doen. Niet omdat mijn lichaam niet meer wil, maar vanwege de spanning. Voor elke wedstrijd slaap ik slecht en op de dag zelf moet ik vaak twintig keer naar het toilet. En dat allemaal omdat ik per se wil winnen.” ■

