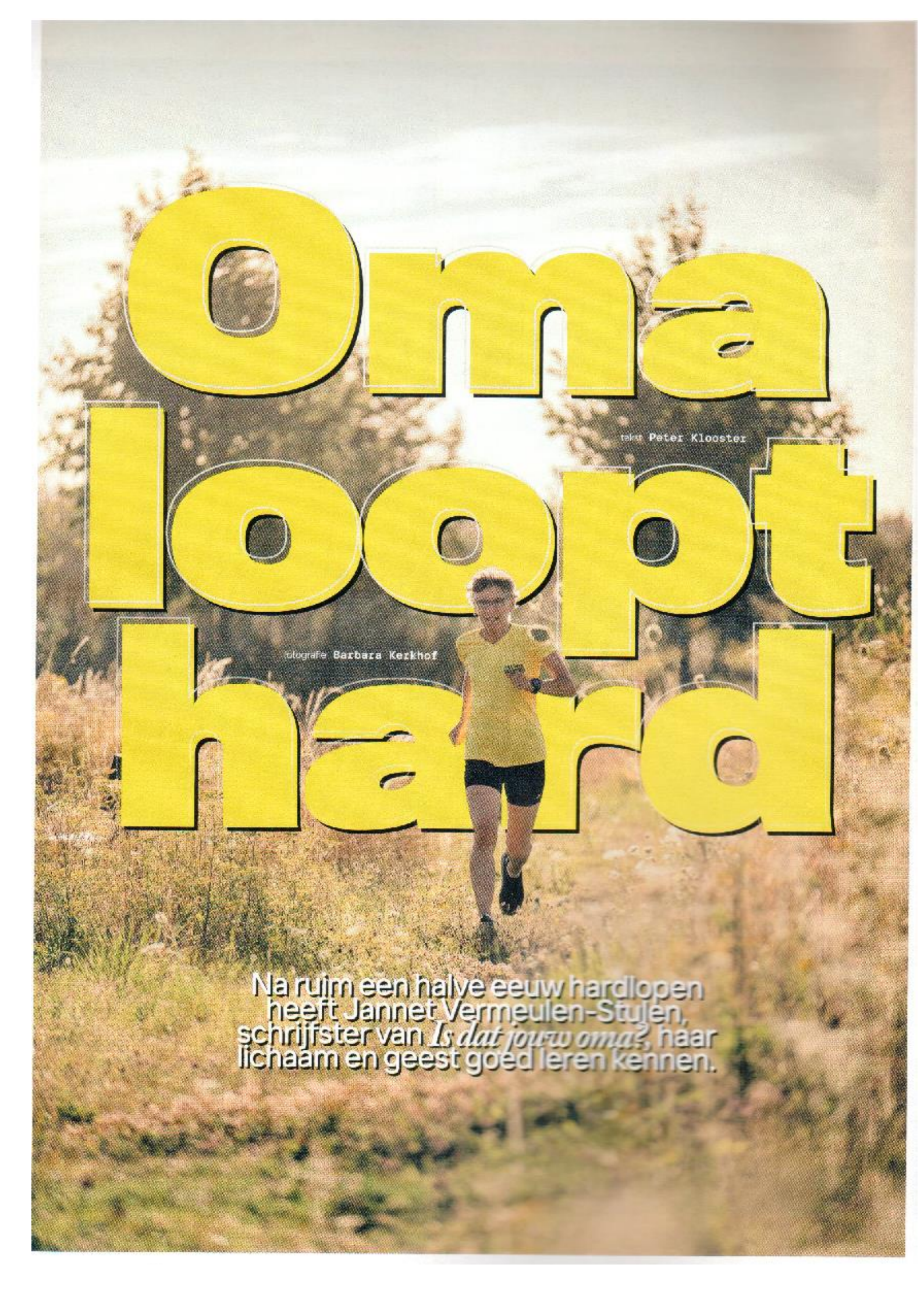


A woman in a yellow shirt and black shorts is running through a field of tall grass. The background shows trees and a bright sky. Large, bold, yellow text with black outlines is overlaid on the image.

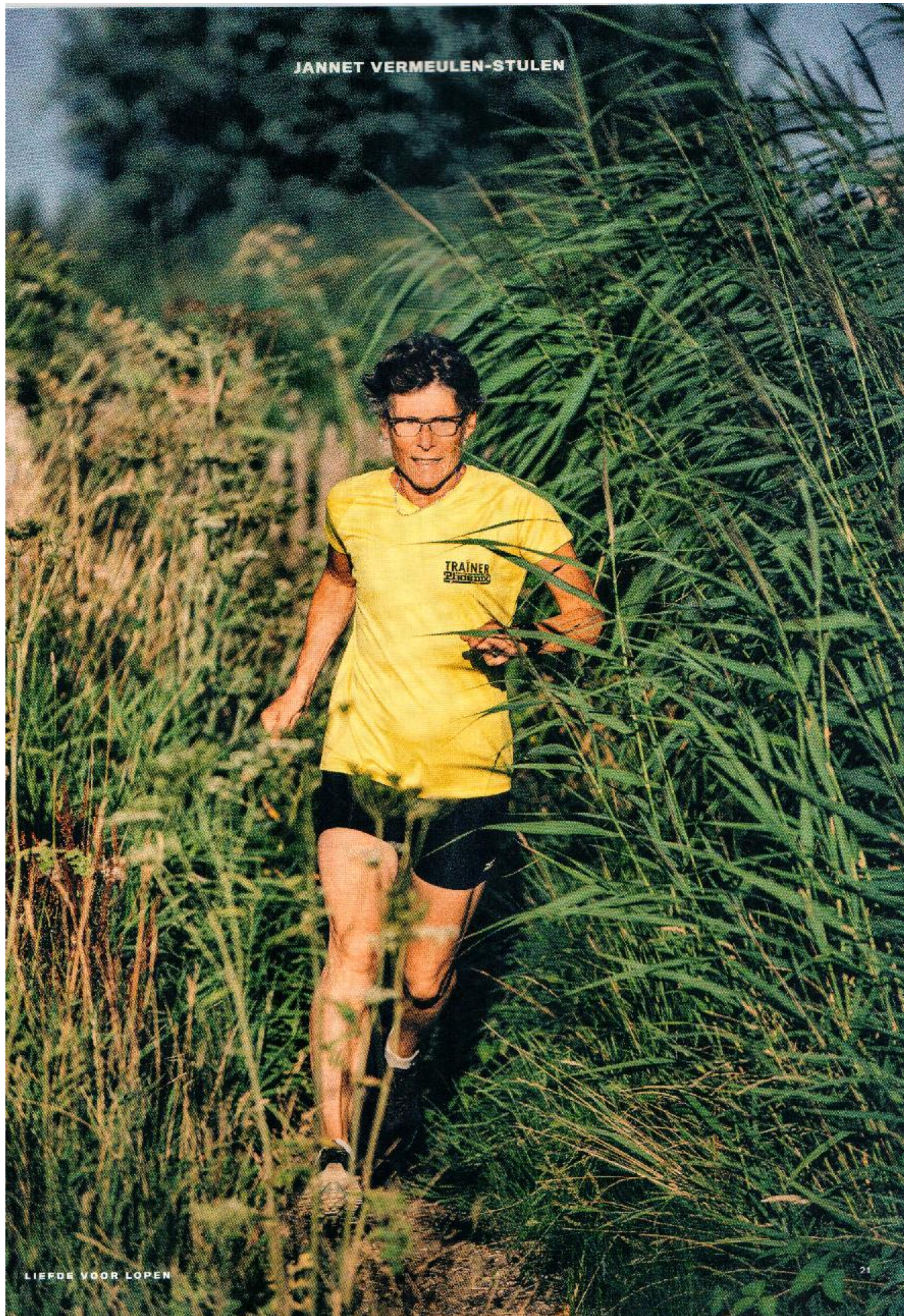
Oma loopt hard

tekst Peter Klooster

fotografie Barbara Kerkhof

Na ruim een halve eeuw hardlopen heeft Jannet Vermeulen-Stulen, schrijfster van *Is dat jouw oma?*, haar lichaam en geest goed leren kennen.

JANNET VERMEULEN-STULEN

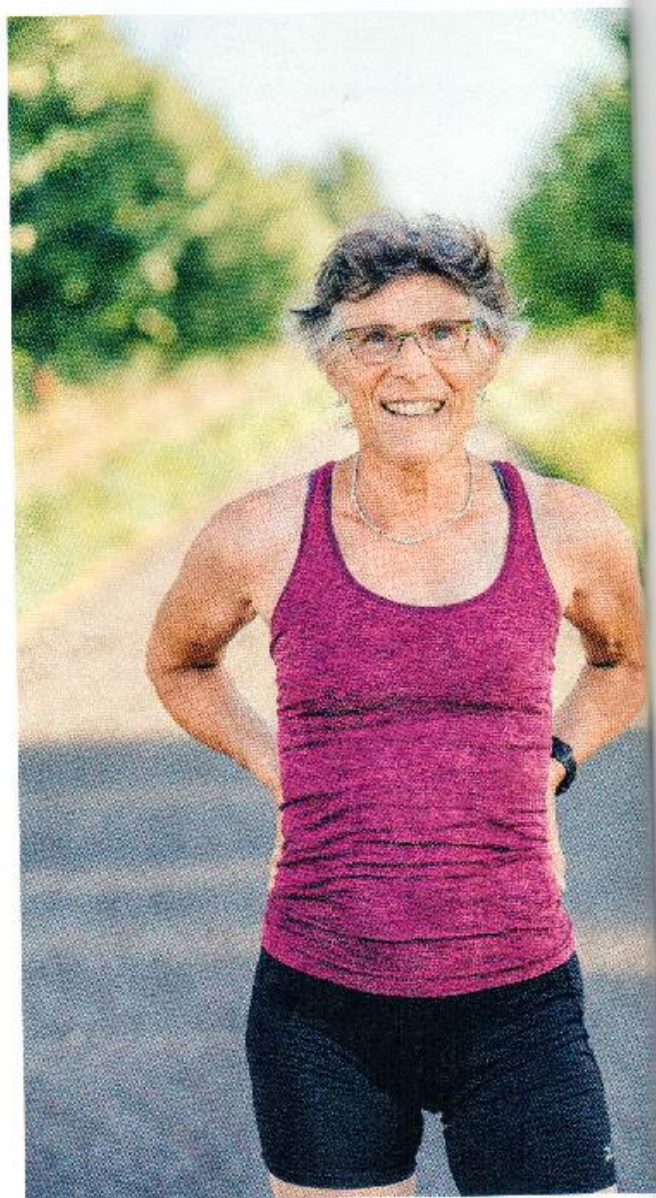


Ze

is slank, beweegt soepel en kijkt nieuwsgierig de wereld in. Een meisje van 66, zo kan je Jannet Vermeulen-Stulen het best omschrijven. Haar doen en laten wordt getypeerd door een zekere onrust. Of haast, dat is misschien een beter woord. Haast om haar verhaal te vertellen, haast om te leven, veel te sporten en onderweg te zijn. Vragen stellen is niet nodig, de inwonster van Vleuten steekt meteen van wal. Legt uit dat ze hoogbejaafd is, en dat het in haar hoofd zó snel gaat, dat veel mensen moeite hebben haar te volgen. Haar formuleringen zijn doordacht en coherent. Ze vertelt over haar jeugd en haar eeuwige drang naar vrijheid. De turnsport, die ze vanaf haar vierde ging beoefenen, hield ze niet vol. Na verloop van tijd was ze het zat om te worden beoordeeld op het aannemen van onnatuurlijke poses. Ze komt uit een christelijk nest, met vooral een moeder die recht in de leer was. Als puber mocht ze op atletiek, maar dan wel bij de Christelijke Atletiek Vereniging Kracht en Vriendschap. En zo begon in oktober 1969 haar atletiekleven.

Lid zijn van een christelijke atletiekclub, wat betekende dat?

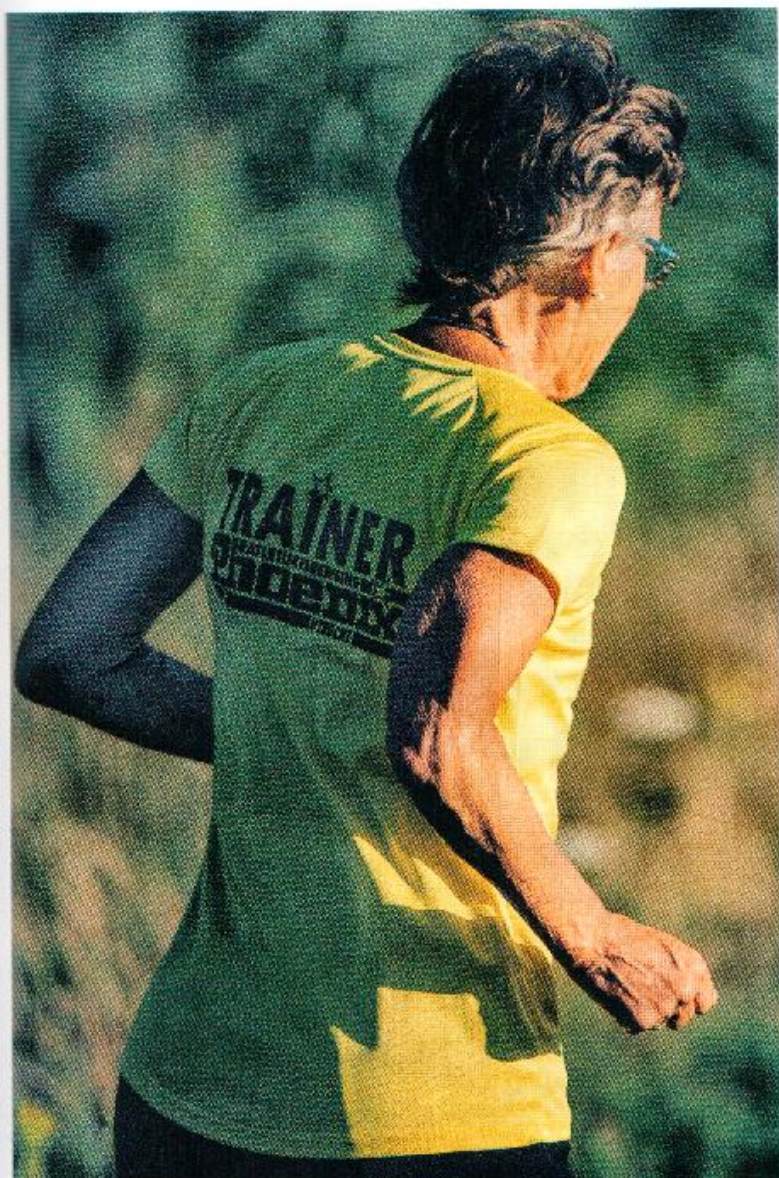
'Onder andere dat je de zondagsrust in acht moest nemen. Op de dag des Heren werd er niet getraind en je mocht ook niet meedoen aan wedstrijden. Daarom ben ik al snel lid geworden van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie, omdat ik dan op zondag wedstrijden mocht lopen. Achteraf gezien was natuurlijk die hele christelijke opvoeding benauwend, met al zijn voorschriften en leefregels. Ik had en heb een intrinsieke behoefte om te bewegen. En ik was op zoek naar het avontuur. Dat heb ik van mijn vader. Mijn moeder leefde meer volgens de tradities van haar ouders en voorouders. Geen kaartje leggen op zondag en geen geld uitgeven. Mijn vader was een einzelgänger, een man van wei-



nig woorden. Eind jaren vijftig ging hij met een vouwstoeltje onder de arm en een tas vol proviand van huis. Dan ging hij naar de marathon van Enschede kijken, en de lopers aanmoedigen. Hij had mij natuurlijk kunnen meenemen, maar die gedachte kwam eenvoudigweg niet in hem op.'

Wanneer kwam je los van dat milieu?

'Als kind leef je in een klein wereldje. Mijn geest zocht altijd ruimte, ik voelde een sterke behoefte om uit te breken. Dagdromen hielp niet langer, een tijdlang was ik ongelukkig. Omdat ik goed was met cijfers, ging ik wiskunde studeren aan de universiteit van Utrecht. Dat mislukte, omdat ik niet langdurig achter een bureau kon zitten. In de mensa van de universiteit raakte ik in gesprek met hardloper Ad Buijs, die lid was van atletiekvereniging Phoenix. Op een dag nam hij me mee naar zijn club, waar toppers rondliepen als Klaas Lok en Joost Borm. De legendarische Herman Verheul was



'De legendarische Herman Verheul was onze trainer. Hij werd mijn leermeester'

onze trainer. Hij werd mijn leermeester. Niet alleen voor de atletiek, maar ook voor het leven. Hardlopende vrouwen, dat was nog een zeldzaamheid in die tijd. Ik was de enige in de groep van Verheul.'

Had je de top kunnen halen?

'Dat zullen we nooit weten, want mijn topsportjaren

zijn ongebruikt gebleven. Tussen mijn 22^e en mijn 30^e kreeg ik zes kinderen. Toen ik zwanger werd, zegde ik mijn baan op als automatiseerder. Zo heb ik mijn roeping vervuld, ik stelde daar geen vragen bij. Verheul werd er chagrijnig van. Ja, zo wordt het natuurlijk nooit wat, riep hij. En daar had hij gelijk in. Tussen de zwangerschappen startte ik in wedstrijden over 800 en de 1500 meter. Een 3000 meter op de baan voor vrouwen was nog nooit georganiseerd. Pas in 1973 werd daar een proef mee gehouden, op Papendal. En aan die wedstrijd heb ik meegedaan, als een echte pionier. Ik versloeg zelfs een keer Elly van Hulst, die later zou uitgroeien tot wereldtopper.'

Was zo'n druk gezinsleven wel voor jou weggelegd?

'Koos, mijn man, zag wel dat ik eruit moest. Hij ging 's ochtends extra vroeg werken, zodat ik aan het einde van de middag kon trainen. Hij kookte dan voor het gezin. Het is ook wel gebeurd dat ik oppas regelde om voor de kinderen te zorgen, als ik wilde trainen. En als ik op zondag een wedstrijd liep, zorgde Koos voor de kinderen. Koos werkte voor de KNAU, als secretaris, met voorzitter Wim de Boer. We hadden echt een gezin als een duiventil. Ik heb altijd naar hartenlust gesport, niemand van de gezinsleden kwam iets tekort.'

Er hangt een flinke verzameling medailles in je huiskamer.

'Alleen al dit jaar heb ik negen marathons gelopen. Dat doet me niets, qua inspanning. Ik loop makkelijk en heb geen last van slijtage. Mijn laatste was de Montafon Arlberg Marathon, in Oostenrijk, op 25 juni. We doen dat vaker, mijn man en ik. Samen op reis, ik loop een marathon, daarna samen vakantie vieren. Ik werd daar in Oostenrijk eerste bij de vrouwen in de categorie 65 plus. Mijn tijd van 5.41 kwam tot stand met 1600 hoogtemeters. Nee, een wereldkampioene ben ik niet, maar ik loop wel stug door. Daar heb ik echt onnoemelijk veel plezier in. Na een leven lang zaaien mag ik nu oogsten.'

En hoe zit het met de blessures?

'Ik voel me kerngezond. Af en toe slik ik vitamine D, of een magnesiumtablet. Dat is eigenlijk alles, verder gebruik ik geen medicijnen. Na ruim een halve eeuw hardlopen heb ik mijn lichaam en geest goed leren kennen, ik voel precies aan wat ik nodig heb. Met mijn jongste dochter ben ik naar New York geweest, in 2007. Ze had een zware tijd achter de rug, die reis markeerde voor haar een doorstart en voor mij het begin van →



mijn reislust. Ik ben altijd een sportieve veelvraat geweest. Toen ik jong was, deed ik naast de loopnummers ook technische onderdelen als hoogspringen, speerwerpen en hordelopen. Vandaag de dag kan ik nog steeds niet kiezen. Trails, mudraces, baanwedstrijden, estafettes – ik doe het allemaal met evenveel plezier. Tijdens het EK indoor, in 2016 in Ancona, Italië, ben ik zelfs nog Europees kampioen geworden.'

Het lijkt of je leeft van het ene naar het andere hoogtepunt.

'Dat klopt, bij thuiskomst ga ik gelijk weer snuffelen op het internet. Ik kan lang nagenieten, maar er moet wel een volgend avontuur in de agenda staan. Ik train dan ook nergens naartoe. Ik loop gewoon door en ben altijd klaar voor welk evenement dan ook. Het enige verschil met vroeger is dat ik me niet meer het snot voor de ogen wil lopen. Dat heb ik onder Verheul al genoeg gedaan.'

Wat was je meest bijzondere ervaring?

'Op een gegeven moment kwam de marathon van Spitsbergen in beeld. Mijn hardlooph vriendin Attje had zich daarvoor al ingeschreven. Nadat haar man plotseling was overleden, bood ik aan met haar mee te gaan. Op donderdag 2 juni 2022 hebben we ons op Schiphol gemeld, in alle vroegte. We pakten een rechtstreekse vlucht naar Longyearbyen. In totaal waren er 600 deelnemers, alle hotels zaten vol. Het hoorde daar rond het vriespunt te zijn, nu was het tien graden, veel te warm voor de tijd van het jaar. Uitgerkend op de wedstrijd-dag voor het een paar graden, en het stormde en regende. Ik trok mijn winterticht aan, een ademend regenjack en deed een buff om mijn nek. En dan droeg ik ook nog handschoenen en een muts. Kortom, ik heb het niet koud gehad.'

Hoe ging de wedstrijd?

'Wat niet meezat, was het feit dat ik verkouden was geworden. Attje en ik zouden eigenlijk samen lopen, maar na 18 kilometer zijn we ieder ons eigen gang gegaan. Geen probleem, even goede vrienden. Het landschap was echt alle tinten grijs. Lichtgrijs, donkergrijs, grauwe sneeuw en mist. In Noorwegen zijn de houten huizen fris geschilderd, maar op Spitsbergen waren ze kleurloos en bleek. Het parcours was evenmin frivool. Alle gravelwegen waren rechttoe rechtaan, de route had een T-vorm en moest twee keer worden afgelegd. Het parcours was bijzonder in die zin dat ik nog nooit in zo'n omgeving had gelopen, maar je zou net zo goed kunnen zeggen dat het niet veel bijzonders was. Ondanks mijn verkoudheid kwam ik binnen in 4 uur 39. Al weet ik niet wat die tijd waard is, met al die hoogtemeters.'

'Uitdagingen beleven die op je pad komen. Zó wil ik invulling gaan geven aan mijn pensioen'

En nu heb je een boek geschreven.

'Klopt, het heeft als titel *Is dat jouw oma?* Die vraag moeten mijn kleinkinderen steeds beantwoorden, als ik ze weer eens in mijn snelle hardloopteugels van school kom halen. Ik heb zes kinderen en achttien kleinkinderen. Daarvan zijn er helaas twee overleden, maar die tel ik gewoon mee. Ik doe de gewone dingen met ze als poppenkleden maken, taarten bakken, naar de bioscoop en kleding kopen, maar ik ga ook met ze hiken. Ze wonen allemaal in de buurt en komen regelmatig aanfietsen. En natuurlijk ga ik in de winter met ze schaatsen. In 2017 heb ik trouwens nog een alternatieve Elfstedentocht geschaatst, op schaatsbaan Flevonice in de Noordoostpolder.'

Waarom wilde je een boek schrijven?

'In december 2018 overleed een kleinzoon. Hij was pas twee jaar oud en de oorzaak was een mislukte amandeloperatie. Ik had mijn eigen bedrijf, het overlijden kwam vlak voordat ik met pensioen zou gaan. Om te beginnen ben ik een schrijfcursus gaan volgen, vervolgens kwam het idee in me op om een boek te schrijven over mijn hardloophavonturen. En zo ben ik het coronajaar doorgelopen, toen ik niet de wereld over kon vliegen. Ik ging achter mijn laptop zitten en ging op reis in mijn hoofd. Zo vormde zich onder mijn handen als vanzelf een boek. Het gaat over de avonturen met mijn kleinkinderen, hardloophexpedities én een stukje rouwverwerking.'

Hardlopen geeft nog altijd zin aan je leven?

'Uitdagingen beleven die op je pad komen. Zó wil ik invulling gaan geven aan mijn pensioen. Ik durf nu eindelijk dingen voor mezelf te doen. Oplossingen zoeken in de vrije natuur. Ik geloof in een kracht die mij op de juiste momenten een zetje geeft. Zo heb ik de as van mijn ouders hardlopend naar de Gornergrat gebracht, en op 3000 meter hoogte met zicht op de Matterhorn verstrooid. Dat vind ik nou een goed voorbeeld van een zinvolle onderneming.'