

Duizenden Nederlanders doen dezer weken mee aan najaarsmarathons. Tussen hen loopt een wereldrecordhouder: de 72-jarige **Jo Schoonbroodt**.

# ‘Investeren in je lichaam loont’

**Joost Galema**  
Foto's Bastiaan Heus



Jo Schoonbroodt: 'De marathon is vooral een geestelijke beproeving'

**L**eef tijd geen hindernis, kopte de Britse krant *The Guardian* in mei, nadat Jo Schoonbroodt (72) vier dagen eerder bij de marathon in het Belgische Visé een wereldrecord liep voor zeventigjarigen. Hij legde de ruim 42 kilometer af in 2.54.19 uur, een halve minuut sneller dan Ed Whitlock bijna twee decennia geleden.

Over zijn voorganger, zegt Schoonbroodt grijnzend, gaat het verhaal dat hij aan het einde van zijn leven vooral hardliep in de buurt van het kerkhof, zodat zijn familie – grapte Whitlock – hem ter plekke kon begraven als zijn hart het begaf. Hij hield het lang vol. Een half jaar voor zijn dood werd de Canadees nog de eerste 85-plusser die een marathon binnen vier uur voltooide.

Schoonbroodt vertelt het tijdens een ontspannen herstelloop rond zijn thuisstad Maastricht. Het is de dag nadat de Keniaanse marathonlegende Eliud Kipchoge in Berlijn het wereldrecord verbeterde. Schoonbroodt kon op televisie nog even kijken naar de eerste kilometers voordat hij vertrok naar Meerssen om zelf een halve marathon te doen. Voor de stad Maastricht, dat haar bewoners meer wil laten bewegen, is de zeventiger het bewijs dat je daarvoor nooit te oud bent. En Schoonbroodt werkt aan dat initiatief mee met allerlei trainingen en groepen: van scholieren tot bejaarden en van ambitieuze lopers tot wandelaars, want hij weet dat rennen niet voor iedereen is weggelegd. ‘Maar ik hoop dat mijn voorbeeld anderen kan inspireren ook te gaan bewegen.’

Zelf begon de atleet pas op zijn 36ste, zonder noemenswaardige sportieve ervaring. ‘Ik groeide op in een mijnwerkersgezin in Borgharen, een dorp ten noorden van Maastricht. Daar was niet veel keus: kinderen gingen voetballen of bij de fanfare. Beide waren aan mij niet besteed. En van atletiek had ik nog nooit gehoord. In de jaren vijftig en zestig kwam je niet, zoals nu, overal hardlopers tegen. Bovendien behoorde ik tot de *flowerpower*-generatie die graag naar de kroeg en naar festivals ging.’

Daarna slorpte zijn werk als ICT'er bij DSM en het gezinsleven de aandacht op. Het kantelpunt kwam nadat zijn huisarts



hem vertelde dat zijn cholesterol te hoog was. ‘Dat was halfweg de jaren tachtig, toen er nog geen onderscheid was tussen goed en slecht cholesterol. Een hoog HDL-gehalte – wat ik bleek te hebben – kan juist gezond zijn. Maar goed dat ik dat destijds niet wist, anders was ik misschien nooit met hardlopen begonnen.’

**Zijn eerste ronden** waren rond de kerk. En in de loop der jaren werden ze steeds groter. Om geen al te zware wissel op het gezinsleven te trekken, ging hij jarenlang enkele keren per week hardlopend naar zijn werk, 18 kilometer verderop. ‘Ik deed altijd nog een extra lus, zodat ik dan twee halve marathons op zo’n dag aflegde. Het lopen hielp ook om eventuele stress op kantoor achter me te laten. Ik kwam doorgaans met een fris en opgeruimd gemoed thuis, en voelde me veel vitaler dan wanneer ik met de auto ging.’

Schoonbroodts woon-werkloop doet denken aan een anekdote van de oud-

## Herfstmarathons

**Het startsein voor de grote najaarsmarathons is traditioneel het eerste weekeinde van september in Berlijn, waar de Keniaan Eliud Kipchoge zijn wereldrecord scherper stelde. Zondag 16 oktober kent Amsterdam op die klassieke afstand een vol deelnemersveld met 18.000 atleten.**

**Met zo'n vijftigduizend lopers is New York op 6 november dé iconische stadmarathon en het hoogtepunt van het najaar.**

## ‘Lopen is nu eenmaal de mooiste manier om de wereld te zien’

olympisch marathonkampioen Gelindo Bordin. Gedurende ochtendtrainingen op de Keniaanse hoogvlakten, vertelde de Italiaan, werd hij tot zijn verbazing vaak voorbijgelopen door mannen in pak met de aktetassen onder de arm.

Bij zijn marathons ontmoette Schoonbroodt atleten die hem uitnodigden op plekken waar hij uit zichzelf nooit zou zijn gekomen. Rond Kaapstad strompelde – zijn hamstring scheurde – hij de Two Oceans Marathon, 56 kilometer langs een kustweg met uitzicht op twee oceanen. En in Nepal deed hij de Annapurna Trail, een trektocht door de Himalaya. ‘Lopen is nu eenmaal de mooiste manier om de wereld te zien.’

Schoonbroodt bouwde zijn krachten langzaam op. Hij liep eerst alleen op zachte ondergronden, het liefst op gras. En het duurde acht jaar voordat hij zich waagde aan de marathon. ‘Zo’n afstand moet je mentaal aankunnen,’ zegt hij. ‘Je moet onderweg kunnen lijden, want zware momenten en pijn komen onvermijdelijk op je pad. De marathon is ook en vooral een geestelijke beproeving.’

De afgelopen drie decennia liep hij zo'n 150 marathons en ultralopen, en 76 keer liep hij de 42,195 kilometer binnen drie uur. Hij bezit drie wereldrecords. Behalve op de marathon in de categorie 70-74 jaar, liep hij tweemaal de langste afstand binnen zes uur: als 60-plusser 79 kilometer, en als 65-plusser 75 kilometer. Vorig jaar rende hij meer kilometers (7.242) dan dat hij in de auto zat.

‘De lockdowns zorgden er begin dat jaar voor dat er nauwelijks trainingen en geen wedstrijden waren. Ik merkte dat ik een uitdaging nodig had, dus ik liep in de eerste honderd dagen gemiddeld 25 kilometer. Daar ging ik mee door, nadat de coronabeperkingen verdwenen. Dat jaar werd het fundament onder het wereldrecord dit voorjaar. Het bewees dat investeren in je lichaam loont, op elke leeftijd. Zeker duurwerk kun je als oudere nog lang volhouden.’