**Na jarenlang blessureleed heeft Bas Van Hooren (23) zich weer terug geknokt in de top van het Nederlandse hardlopen. Het carrièreverloop van de Gronsveldenaar is op z'n minst curieus te noemen. Na een stromachtig begin van zijn loopbaan, kreeg hij veel tegenslag te verwerken. Inmiddels heeft Bas de rug gerecht en mag hij zich weer topsporter noemen. ''Het idee dat ik de top zou kunnen halen, bleef in mijn hoofd rondspoken.''**

door **Max van de Boorn**
fotografie **Wouter Roosenboom**

**Hardloper Bas van Hooren (Gronsveld) over het harde leven van een topsporter: ''Salaris? Krijg ik niet. Een profvoetballer die op mijn niveau acteert, is miljonair. Wij verdienen er geen drol mee, voor het geld doe ik het dan ook niet.''**

Het moet een vreemde aanblik zijn geweest, de verbazing op de gezichten van diegenen die erbij waren op die zomerdag in 2010. Op het Nederlands Kampioenschap hardlopen voor junioren snelt een lange, blonde jongen naar de tweede plaats. De naam klinkt bij de meeste toeschouwers niet bekend in de oren. Vreemd is dat geenszins. Deze jongeman uit Gronsveld doet namelijk pas een paar maanden aan hardlopen. Dat hij zich, als beginneling in deze loodzware sport, meteen bij de beste junioren van Nederland schaart, is verbazingwekkend te noemen. De aanwezigen bij het kampioenschap zijn het eens: dit is een groot talent. Bas van Hooren is in nog geen zes maanden tijd de hardloopwereld binnen gehold.

Een overstap naar de senioren laat niet lang op zich wachten. Het niveau gaat omhoog, de uitdaging wordt groter. Bas gaat nog harder werken en past zich steeds beter aan het niveau aan. Hij behoort tot de regionale top en ook landelijk pikt hij zijn graantje mee. In het voorjaar van 2013 gaat het echter mis. ''In maart van dat jaar kreeg ik last van mijn schenen, een kwaal die mij vaker de kop op stak'', verklaart Bas. ''Ik was in voorbereiding op het zomerseizoen en ging op trainingsstage. Omdat de pijn in mijn schenen bleef aanhouden, trainde ik de eerste dag van de stage binnen. Ik zat drie uur opgesloten in een hokje, mezelf helemaal kapot te fietsen op een hometrainer. En dat terwijl buiten het zonnetje scheen. Nog geen vierentwintig uur later kreeg ik last van mijn knie. Waarschijnlijk stond het zadel van die fiets niet hoog genoeg afgesteld. Door de pijn in mijn knie kon ik gedurende twee maanden niks doen. Niet fietsen, niet rennen, niet zwemmen, alleen krachttraining. In september kon ik weer een beetje lopen. Ik probeerde al snel mijn oude duurlooptempo op te pakken. Dat ging redelijk goed, maar mijn vorm was flink achteruit gegaan. In april 2014 was ik in de voorbereiding op het zomerseizoen, toen het op trainingsstage andermaal mis ging. Na een redelijk zware training had ik weer last van de schenen. Ik probeerde, ondanks de pijn, gewoon door te lopen. Dat was een geen slimme keuze. Een dag later kon ik niet eens pijnvrij wandelen. Het herstel duurde wederom maanden. In september 2014 was ik eindelijk terug in training. Sindsdien gaat het goed, ik ben nu een jaar blessurevrij. Heerlijk!''

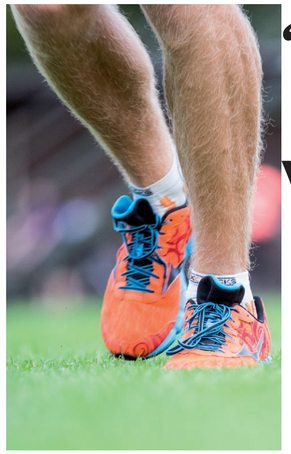
Iedere sporter die voor een lange tijd geblesseerd raakt, gaat door een zware fase heen. Voor Bas was dat niet anders. ''Tijdens mijn eerste blessureperiode kon ik het nog opbrengen om iedere dag op een hometrainer te fietsen. Twee uur op een zoldertje, waar het dertig graden was. Toen ik de tweede keer geblesseerd raakte, kreeg ik echter motivatieproblemen. Ik dacht: Laat maar zitten, ik ga doen waar ik zin in heb. In die periode ben ik bijvoorbeeld meer gaan stappen. Maar al snel vroeg ik me af waar ik mee bezig was. Het idee dat ik de top zou kunnen halen, bleef in mijn hoofd rondspoken. Ondanks de vele tegenslagen, heb ik er altijd op vertrouwd dat het goed zou komen.''

## Geen prestaties, geen plezier

Uiteindelijk kwam het allemaal goed, maar dat ging uiteraard niet vanzelf. Trainen is voor een topsporter als water voor een rivier; ze kunnen niet zonder elkaar. Bas traint tien uur per week, verspreid over zes dagen. Zijn trainer is al jarenlang Hub Tummers. Met hem heeft Bas een speciale band. ''Hij geeft mij vrijheid om dingen zelf te doen. Ik heb de discipline om te doen wat er van mij gevraagd wordt, maar ik vind het wel fijn dat ik bepaalde zaken zelf kan indelen. Trainingsstages, bijvoorbeeld. Die beleg ik (in het gezelschap van andere hardlopers) tweemaal per jaar, meestal in zonnige oorden als Portugal. De dagen tijdens zulke stages zijn behoorlijk eentonig. 's Morgens een duurloop of baantraining, 's middags een tweede training. Tussendoor ontbijt en lunch. In de avond, nadat we zelf hebben gekookt, gaan we meestal een terrasje pikken. Ik probeer er toch van te genieten, ook al ziet iedere dag er hetzelfde uit. Als het kan, ga ik ook



*Tijdens het zomerseizoen doet Bas mee aan baanwedstrijden, in de winter is hij actief in de cross en in het voor- en najaar loopt hij op de weg. De meeste wedstrijden werkt Bas in Nederland af, maar hij is ook geregeld in het buitenland te bewonderen. ''Om concurrentie op te zoeken, doe ik geregeld mee aan buitenlandse wedstrijden'', legt hij uit. ''In België staan er bijvoorbeeld vaak Kenianen, Engelsen, Amerikanen en andere sterke buitenlanders aan de start. Ik zoek bewust de internationale subtop op. Daar word ik sterker van.''*



# "Als ik niet presteer, is het plezier voor mij snel verdwenen"

een keertje aan het zwembad liggen of naar het strand. Vind ik fijn. Andere atleten nemen trainingsstages heel serieus, die gaan iedere avond om tien uur naar bed. Voor mij mag het wel een beetje losser zijn. Onder die losse aanpak gedij ik het best. Ik probeer zo veel mogelijk het evenwicht te vinden tussen ontspanning en inspanning. Dat aspect is namelijk heel belangrijk. Juist dat aspect is topsport.''

''Er zijn genoeg mensen die weliswaar het talent hebben om een bepaalde sport te beoefenen, maar die niet de mentale kracht hebben om opofferingen te maken. Die heb ik wel. Als het moet, offer ik veel voor mijn sport op. Dat maakt het verschil tussen een topper en een semi-topper. Als ik zeker weet dat ik, wanneer ik een deel van mijn ontspanning zou laten vallen, de internationale top haal, zou ik dat zeker doen. Mijn trainingsarbeid valt nog mee, in vergelijking met veel van mijn concurrenten. Die trainen meer dan ik. Ik zit ongeveer op de helft van het aantal kilometers dat andere atleten maken. Als ik twee keer per dag zou trainen, zou ik daar moeite mee hebben, de krachttrainingen uitgezonderd. Tweemaal per week ga ik het krachthonk om aan mijn fysieke gesteldheid te werken. Waarom ik aan hardlopen doe? Voor de prestaties, ben ik eerlijk in. Als ik niet presteer, is het plezier voor mij snel verdwenen.''

## De kunst van het afzien

De drang om te presteren is niet de enige drijfveer voor Bas, bekent hij later. De kick van het afzien blijkt eveneens verslavend te werken voor de gespierde Gronsveldenaar. Afzien. Het woord is gevallen. Een begrip waarmee iedere topsporter (in welke discipline dan ook) mee te maken krijgt. Afzien is een kunst. Jezelf geestelijk en lichamelijk kwellen is vreselijk lastig. Bas knikt. ''Afzien doe je voor het grootste deel mentaal'', beweert hij. '' Je voelt vermoeidheid opkomen. Als je spieren vermoeid raken, sturen ze een signalen naar je hersenen. Je hoofd zegt: Je moet minder hard, terwijl je zelf door wilt gaan. Dat is voor mij afzien, mentaal pijn lijden. Ik kan dat best goed, al heb ik het idee dat sommige atleten daar nog minder moeite mee hebben. Na bepaalde wedstrijden heb ik weleens het gevoel dat er meer had ingezeten, dat ik het moeilijk vond om over het dode punt heen te komen. Daar probeer ik aan te werken. Hoe? Door mezelf tijdens trainingen stevig af te beulen.''

## Topsporter zonder salaris

Het leven van een topsporter is zwaar. De opofferingen, het afzien tijdens trainingen en wedstrijden, de druk van het presteren. Gelukkig staat er voor de meesten een zeer aantrekkelijke financiële beloning tegenover. Inderdaad, voor de meesten, niet voor iedereen. De verdeling van aandacht en financiële middelen is ook in de topsport ongelijk. Bas is daarvan één van de vele lichtende voorbeelden. ''Ondanks dat ik een topsporter ben, krijg ik geen salaris, enkel een vergoeding voor de trainingsstages. Van prijzengeld moet ik het ook niet hebben, dat is bijna niks in de wedstrijden die ik loop. Als je Nederlands Kampioen wordt, krijg je welgeteld nul euro. Een profvoetballer die op mijn niveau acteert, is miljonair. Hardlopen is (ook qua concurrentie) misschien wel de zwaarste sport om op topniveau te beoefenen, maar enkel de beste hardlopers van de wereld kunnen er hun brood mee verdienen. Mij gaat dat dus waarschijnlijk nooit lukken. Of dat frustrerend is? Je moet er niet zo veel mee bezig zijn, anders wordt het namelijk wel frustrerend. Daarnaast doe ik het niet voor het geld, maar voor de prestaties. Ik wil het maximale uit mezelf halen. Er zijn nog genoeg andere beroepen waarmee ik (later) misschien mijn geld kan verdienen. ''

Een hardloper die bij de Nederlandse top hoort en er, zoals hij zelf zegt, 'geen drol mee verdient'; het is ridicuul. Zelfs in het zondagse amateurvoetbal worden er (al dat niet onder de tafel) geldelijke beloningen uitgedeeld. En dan hebben we nog niet eens over de krankzinnige bedragen die in sommige (top) sporten worden betaald. Wij hoeven u niet te vertellen hoeveel de spelers van het Nederlands voetbalelftal op jaarbasis verdienen. Dat professionele hardlopers geen loon naar werken krijgen (letterlijk), is een slechte zaak voor de sport, die toch al te kampen heeft met financiële problemen. Zo is het gebrek aan sponsoren schrijnend. Al is dat probleem eenvoudig te verklaren. ''Een voorbeeld: Tijdens het NK mocht ik mijn sponsortruitje niet aantrekken'', vertelt Bas hoofdschuddend. ''De reden? Het logo van de sponsor was te groot. Als je zulke domme regels gaat hanteren, krijg je nooit sponsoren die geld in onze sport willen pompen. Doodzonde.''

Bas is dus verplicht om verder te studeren en, over een aantal jaar, een baan te zoeken. Hij is, net als veel van zijn collega's, slechts parttime atleet. Dat zal zo blijven. In september is hij begonnen aan een master Bewegingswetenschappen, een opleiding die nauw aansluit bij het hardlopen. Daarnaast kruipt hij regelmatig in de pen voor het tijdschrift Sportgericht, een vakblad dat zich voornamelijk de wetenschappelijke kant van de sport belicht. Bas schrijft over onderwerpen als stijgtijd en complex- en contrasttraining. De informatie die hij opdoet door zich in de materie te verdiepen, past hij op zichzelf toe. Alles waar voordeel uit te halen valt, is winst, al gaat die maar om 50 milliseconden. Ook dat is het leven van een topsporter; de kleinste details aangrijpen om jezelf beter te maken.

## Dromen van een Wereldkampioenschap

Het gesprek loopt langzaam ten einde. De zon schijnt nog steeds onbarmhartig hard in de tuin van het ouderlijk huis van Bas in Gronsveld. Hier zaten wij, verslaggever en geïnterviewde, exact vier jaar geleden ook. Bas gaf destijds een interview aan een lokale website. In de tussenliggende tijd is het één en ander veranderd. Het jonge talent van weleer is een zelfbewuste topsporter geworden, die zijn portie tegenslag inmiddels al heeft gehad. Hij heeft fouten gemaakt en ervan geleerd. Hij is sterk terug gekomen en heeft de blik weer op de toekomst gericht. Vier jaar geleden sprak Bas de wens uit om op termijn in de Nederlandse top terecht te komen. Dat doel is inmiddels verwezenlijkt. ''Klopt'', beaamt hij. ''Ondanks twee jaar lang blessureleed, behoor ik gewoon tot de beste tien hardlopers van Nederland. Op het voorbije NK werd ik negende, maar er had meer ingezeten. Ter vergelijking: een concurrent van me werd derde. Ach, je moet gewoon een keertje geluk hebben en hopen op een goede dag.''

Die goede dag zou zomaar op het volgende NK kunnen komen. Gaat Bas in 2016 voor goud op het nationaal kampioenschap? Hij denkt luttele seconden na, om daarna met een ambitieus lachje te antwoorden: ''Dat wordt heel moeilijk, maar een medaille hoop ik wel te pakken. De komende jaren wil ik doorstoten naar de absolute top van Nederland. Een Europees Kampioenschap ligt dan binnen de mogelijkheden. De Olympische Spelen? Die kans is enorm klein. Veel atleten roepen dat ze de Spelen willen halen, maar de limiet die daarvoor gehanteerd wordt, is buitengewoon scherp: 13.10 op de vijf kilometer. Dat is echt belachelijk snel. Van de Olympische Spelen droom ik daarom niet. Als ik dan toch een ultiem doel moet noemen, is dat een WK-deelname. Dat zou prachtig zijn.''