

06

Alle Hens 05

A male ultramarathon runner is captured in a desert landscape, likely during a long-distance race. He is wearing a white bucket hat, sunglasses, a green t-shirt, black shorts, and white socks. He has a large black hydration pack on his back with several blue water bottles attached. A race bib with the number 0636 is pinned to his chest. He is running on a sandy path with sparse green and yellow vegetation in the background. The sky is clear and blue.

'Soms leek het alsof ik in een oven liep'

Tekst Jack Oosthoek
Foto eigen collecties



Marinier trotseert barre woestijnmarathon

Militairen van het Korps Mariniers gaat geen zee te hoog, maar wat majoor der mariniers Friso Amsterdam meemaakte grenst aan het ongelooflijke. Afgelopen april deed hij mee aan de Marathon des Sables, een 6-daagse ultraloop van 257 kilometer door de woestijn van Zuid-Marokko. Deze ‘mother of all desert races’ waaraan meer dan 1.100 sporters uit 48 landen meedoen, geldt als de zwaarste voettocht op aarde.

De omstandigheden van de Marathon des Sables liegen er inderdaad niet om. Dagtemperaturen van meer dan 40 graden Celsius; rennen door zand, zandduinen en maanlandschappen. En dat 7 dagen achtereen met een rugzak met daarin alleen de allernoodzakelijkste attributen. Onderweg snurken onder door de organisatie gespannen Berber-tentdoeken. De langste etappe is maar liefst 84 kilometer. Afzien, afzien en afzien dus, reden waarom de deelnemers aan de Marathon des Sables medisch gekeurd moeten zijn. Als klap op de vuurpijl moeten ze bijna 3.000 euro (!) inschrijfgeld neertellen. Dat de wedstrijd gevaarlijk kan zijn bewijst het verleden. Na in een zandstorm verdwaald te zijn, zwierf de Italiaanse politieagent Mauro Prospero enkele jaren geleden meer dan 9 dagen door de woestijn. Uiteindelijk werd hij 13 kilo lichter op 200 kilometer afstand van het parcours gevonden. Sinds 2007 eiste de Marathon des Sables 2 mensenlevens.

*'Ik liep de race
drillmatig, alsof
het een
mariniersoefening
was'*

7 Marathons

Amsterdam, hoofdofficier toegevoegd van plaatsvervangend commandant Zeestrijdkrachten schout-bij-nacht Bekkering, doorstond het avontuur glansrijk, maar hij is dan ook wel wat gewend. De hardloper in hart en nieren heeft 7 marathons in binnen- en buitenland op zijn naam staan, om over andere sportwedstrijden nog maar te zwijgen. 3 Jaar geleden wilde hij meer. Grenzen oprekken. Toen hij over de Marathon des Sables las was hij direct verkocht. “Daarmee daag je jezelf écht uit”, weet Amsterdam. “Tijdens een gewone marathon doe je dat ook, maar lopen door een woestijnlandschap: dát is toch wat anders. Ik dacht: ‘dit kan ik’. Mijn parool was dan ook: ‘if you believe you can, you are half way there’.”

In april 2015 begon Amsterdam met duurlopen en krachttrainingen aan zijn voorbereiding. Na 2 maanden besloot hij zijn oefeningen beter te structureren. Via een collega-marinier kwam hij in contact met sportacademicus Eric de Ruijter van Sport Assistance in Breda die een oefenschema ontwikkelde, gericht op fitheid, loopefficiëntie en herstelvermogen. Ook leerde hij om diep te gaan, waarbij zijn op dat vlak opgedane kennis bij het Korps Mariniers goed van pas kwam.



Amsterdam in de bloedhete sauna.

Spinnen in de sauna

Behalve met Sport Assistance trainde de majoor elke dag voor zichzelf, soms zelfs 2 keer, en liep de marathon van Washington. Om vast te acclimatiseren spinde hij bijna 10 dagen lang, 2 uur per dag, op een fiets in een sauna bij een temperatuur van liefst 45 graden. Een ventilator creëerde de noodzakelijke luchtstroom. Amsterdam: “Het was allemaal een kwestie van doorduwen. Nee, ik overwoog geen seconden om ermee te kappen. Ik luisterde goed naar mijn lichaam en deed soms een stap terug om er vervolgens één vooruit te doen.”

Op 10 april begon Amsterdam naar zijn zeggen 'in een fantastische atmosfeer' aan de eerste etappe van de 'highway to hell' (37,5 kilometer). De race voldeed precies aan zijn verwachtingen. Amsterdam: “Soms leek het alsof ik in een oven liep, maar dank zij een goede voorbereiding zat ik geen moment kapot. Ik liep de race drillmatig, alsof het een mariniersoefening was; dronk consequent en nam met intervallen zoutpillen om tekorten te voorkomen. Dank zij die militaire precisie werd de race voor mij een succes, ondanks dat ik toch blaren kreeg en uiteindelijk 3 teennagels verloor. Natuurlijk, het liefst was ik eerste geworden (Amsterdam finishte als 289^{ste}, red.), maar er waren nu eenmaal betere lopers dan ik. Ach, als je de Marathon des Sables wilt winnen kun je moeilijk een vaste baan hebben. Verder leerde ik opnieuw dat je samen een goed resultaat kunt halen, want alle lopers stimuleerden elkaar. De Marathon des Sables was een verrijkende ervaring. Ik ben er als marinier en leider beter van geworden, geloof ik. Als ik tegen mijn mannen zeg: 'we gaan afzien', dan weet ik precies wat dat is. 'You have to lead by example'.”



Sinds 2007
eiste de
Marathon des
Sables 2
mensenlevens

Mensen stimuleren

In 2017 weer? Nee, in elk geval niet deze monstertocht, weet Amsterdam. “Misschien kan ik volgend jaar als vrijwilliger bij de organisatie van de Marathon des Sables andere lopers ondersteunen. Daarnaast zou het pure winst zijn als mensen door mijn verhaal geïnspireerd raken om ook op een alternatieve manier het beste uit zichzelf te halen. Ik sta ervoor open om daarbij te ondersteunen.”

Wat zat er onder andere in Amsterdams rugzak?

- 1 donzen slaapzak
- 6 meter tape
- 84 zouttabletten
- elke dag 14 liter water
- 100 milliliter antizonnebrandcrème, factor 50
- 1 bamboetandenborstel van 7 gram
- 76 velletjes toiletpapier
- Gevriesdroogde maaltijden, repen en noten (circa 19.000 calorieën)

Volgens Amsterdam is hij als marinier en leider beter geworden van het avontuur in Marokko. (Foto: John van Helvert)



'Woestijnmarathon aanslag op lichaam'

Bredase sportspecialisten namen Amsterdam op sleeptouw. In hoeverre is een extreme wedstrijd als de Marathon des Sables ongezond voor het menselijk lichaam? Die vraag legde Alle Hens voor aan sportacademicus Eric de Ruijter en bewegingswetenschapper Pieter Pas van Sport Assistance in Breda. Zij hielpen Friso Amsterdam met zijn voorbereiding op de Marathon des Sables.

*“In zijn
verlangen naar
structuur was
Friso heel
gedreven”*

Het antwoord op de vraag is: niet. Dat wil zeggen: zolang je je tot in de puntjes voorbereidt, scherp en gedisciplineerd traint en je door deskundigen laat begeleiden. Ben je een recreatiesporter die gemiddeld 2 keer per week traint? Dan is een woestijnmarathon wel een aanslag op het lichaam. De kans is levensgroot dat je ten prooi valt aan oververhitting, oververmoeidheid, overbelasting en uitputting, weten De Ruijter en Pas, sportmannen in hart en nieren. De Ruijter werd 4 keer gekroond tot schaatskampioen van Zuid-Nederland en een keer tot derde van de natie. Pas deed op hoog niveau aan karate, basketbal en 10-kamp. Ook begeleidde hij onder de paraplu van het Italiaans Olympisch Comité 10 jaar lang topsporters uit dit land. Behalve met sporters en bedrijven, doen beiden ook zaken met Defensie, zoals met het Marine Opleidingscentrum in Rotterdam. Een voor hen bekende wereld, omdat beiden ooit sportinstructeur bij de landmacht waren.

Heel gedreven

Als eerste stap (zomer 2015) bracht het duo de fysieke conditie van Amsterdam aan de hand van sport- en medische testen in kaart. In verhouding tot zijn leeftijd stond hij er goed voor, logisch voor een tot in de vezels getrainde marinier. Toch viel er aan de voorbereiding van Amsterdam op de Marathon des Sables wel wat te verbeteren. Zo konden zijn trainingen qua structuur en opbouw beter, wat niet aan dovemans oren gericht was. “In zijn verlangen naar structuur was Friso heel gedreven; soms moesten we hem afremmen”, vertellen De Ruijter en Pas. “Het was dankbaar werk om Friso te trainen”, vertelt De Ruijter. “Hardlopers hebben een prima uithoudingsvermogen, maar weinig kracht. Friso heeft allebei. Daardoor paste zijn lichaam zich goed aan de nieuwe omstandigheden aan, wat niet bij alle topsporters zo gaat. Een ander voordeel was de sterke mentaliteit van Friso.” Pas: “Hij is streng voor zichzelf en analyseert constant. Op die manier ben je goed met je eigen ‘machine’ bezig.”



Als voormalig topschaatser weet Eric de Ruijter wat er bij absolute topsport als de Marathon des Sables komt kijken.



Pieter Pas begeleidde Italiaanse topsporters. “Friso was goed met zijn eigen ‘machine’ bezig.”

Alle Hens 05, maandag 23 mei 2016

E-mail: allehens@mindef.nl

[Colofon](#)

[Abonneren](#)

Deel dit artikel [f](#) [t](#) [in](#)