

Waarom alleen maar hardlopen als je jezelf onderweg ook fysiek en mentaal extra kan pijnigen met tientallen benarde obstakels? De survivalrun is in opmars. Onze verslaggever ging de uitdaging aan en liet zich volledig afmatten door de fanatiekste runners van het land. "Waar mag ik kotsen?"

TEKST RYAN CLAUS, FOTO'S PAUL TOLENAAR

BLOED, ZWET &



**Hardlopen met hindernissen:
survivalrun is voor de allersterksten**

MODDER

Hoe zwaar wordt het? Op een schaal van één tot tien?" Een 62-jarige opa met de lichaamsbouw van een 19-jarige fitfluencer bekijkt mij nog eens van top tot teen. Om dan te antwoorden: "Twintig." Het is zondagochtend negen uur. Het moment van de week waarop ik normaliter mijn vierde pannenkoek met kaas, spek, stroop en poedersuiker naar binnen schuif. Maar niet vandaag. Deze ochtend train ik vrijwillig mee met de fanatiekste survivalrunners van Nederland. Survival wat? Survival Running: een loodzware combinatie van hardlopen, klimmen, klauteren, zwoegen en pijn lijden. Een sport die ooit moet zijn bedacht door bloedfanatieke mensen die naar hardlopen keken en dachten: schattig, maar daar kan ook nog wel een hindernisje of 34 bij. Zelfgebouwde, maar ook natuurlijke obstakels door bossen, weilanden en water. Een soort apenkooien voor extreem fitte mensen. Een brute mix van kracht, techniek en

doorzettingsvermogen. Een strijd tegen de elementen. Kortom: de stoerste sport ter wereld. "Dit is geen beginnersklasje," waarschuwt runner Aletta (35) mij. "Dit is onze fanatieke wedstrijdgroep. Het niveau vandaag ligt dus best hoog. Je gaat meedoen met een wedstrijdtraining. Hardlopen, klimmen, ballastlopen en allerlei onderdelen die wij tijdens een echte survivalrun tegenkomen. En ja, die combinatie maakt dit tot een van de zwaarste sporten die er bestaan. Maar dan heb je wel het totale plaatje. Wel leuk voor je verhaal, toch?" Ja. Super. Die 28 graden erbij ook. Fantastisch.



Eerst even de spieren losmaken.

Met een glimlach wordt de stormbaan bedwongen.

Beter dan niets

Aletta is deze ochtend een van de acht aanwezige survivalrunners op de Survivalbaan Eastersee, feitelijk een uit de klauwen gewassen hindernisbaan, pal naast het Friese Tjeukemeer. Wat aan dit clubje direct opvalt: de uiteenlopende leeftijden. En dan met name de generatie die opgroeide zonder internet. Of kleurentelevisie. "Ik ben nu 53, dus ik doe het tegenwoordig wat rustiger aan," vertelt Wietse. Zijn bonkige torso scheurt zowat uit zijn strakke sportoutfit. Zijn benen ook, trouwens. "Ik trainde altijd zes keer in de week," zegt hij. "Nu nog maar vier keer.

Dit tempo kan zelfs onze verslaggever volgen.



En jij?” “Uhm, ik speel tennis. Eén keer per week.” Wietse lijkt ietwat verbaasd. Of beter: teleurgesteld. “O,” antwoordt hij. “Hoe oud ben je? 38? En meer doe je niet?” Korte, pijnlijke stilte. “Ach, beter dan niets, toch?”

Naast Wietse staat Peter. Hij is 62 en begon pas met survivalrunnen toen hij al 56 was. “Ik deed veel aan schaatsen en hardlopen, maar als je alleen gaat hardlopen, blijft het toch vooral hardlopen,” zegt Peter. “Hier heb je iedere keer weer andere hindernissen en moet je steeds kijken hoe je daar doorheen komt. Veel leuker!” Zwaar? “Ach, dat zit vooral tussen je oren.” Goed om te weten. “Ik rende al binnen vier maanden mijn eerste survivalrunwedstrijd,” vervolgt Peter. Op z’n 57ste. “Sindsdien wil ik mijzelf blijven verbeteren. Nog steeds, ja. Daar train ik twee keer per week voor. Intensief.” Het kan nog gekker. Naast Peter staat Sytze: 66 jaar. Baas boven baas. “Je hebt McDonald’s-mensen en je hebt sportmensen,” lacht de ultrafitte boomer. Vragen bij welke van die twee Sytze thuis hoort, is vragen naar de bekende weg. De Fries oogt fitter en sterker dan mijn tennisteam van dertigers en veertigers. “Het is een gekte!” zegt Sytze net iets te luid over zijn passie voor de survivalrun. Hij zet zijn wijsvinger tegen zijn slaap. “Dat survivalrunnen, dat zit hier jongen. In het koppie. En ik krijg het er nooit meer uit. Ik móét dit doen. Vier dagen per week. Nee, ik kan mij totaal niet identificeren met mijn leeftijdsgenoten. Als ik een weekje ziek ben geweest of niet heb bewogen, dan voel ik me vies. Echt. Sommige mensen zeggen: *Ben je wel helemaal goed? Hoe doe je het?* Dan zeg ik: *Survivalrunnen gééft mij juist energie.*” Aha, dus hier wonen al die mensen die ouder dan honderd worden...



Reporter
Ryan slingert
zich een weg
door de eerste
oefening.

Bloed, zweet en tranen

“Meekomen!” Kerst Wind, de leider van de ploeg, is het slappe gezwets beu. Bloed, zweet en tranen wil deze 49-jarige trainer zien.

Zijn warming-up is pikant. Een overlevingstocht op zich, voor een doorsnee recreatieve tennisser althans. In stevig tempo joggen we richting een voetbalveldje, om aldaar een militaire bootcamp af te werken, om daarna weer hetzelfde pukkeneind terug te hollen richting hindernisbaan. Allemaal onder het mom van: “Even de spiertjes losmaken.” Even naar de klote gaan voordat we überhaupt beginnen, wil ik de trainer verbeteren, maar soms kun je maar beter je smoel houden. Tijdens deze eerste beproeving ren ik een stukje mee naast Kerst Wind. Een man met een leuke naam, maar bovenal een legendarische status in de wereld van modder, blaren en touwslingeren. Al rennend, rekkend en strekkend vertelt Kerst hoe hij, een kwart eeuw geleden alweer, op slag verliefd raakte op de bikkelsport der bikkelsporten. “Ik kom uit het judo. Een vriend tipte mij om eens mee te gaan survivalrunnen. Een pittige tocht meteen, door modder, water, over touwen, klimmen. De volgende ochtend was ik helemaal beurs. Zoveel spierpijn had ik als judoka nooit gevoeld.” Een punt waarop de meeste mensen toch zeggen: tot hier en niet verder. ➔



SYTZE (66): ‘JE HEBT MCDONALD’S-MENSEN EN SPORTMENSEN. IK KAN MIJ TOTAAL NIET IDENTIFICEREN MET MIJN LEEFTIJDGENOTEN. ALS IK EEN WEEK NIET HEB BEWOGEN, VOEL IK ME VIES’



Maar Kerst Wind is niet 'de meeste mensen'. "Ik dacht: dit is het voor mij! Hier wil ik in uitblinken!" In die missie is hij inmiddels cum laude geslaagd. Kerst, die minimaal zes uur per week traint, strijdt jaarlijks mee in tien à twaalf wedstrijden en kwam al zo'n honderd keer als grote winnaar over de streep. "Het komt niet vaak voor dat ik niet op het podium sta," zegt de enige runner die géén imposante spiermassa heeft, maar juist een 'tactisch tengere lichaamsbouw', niet zonder trots. "En dan sta ik

vaak met jongens die dertig jaar jonger zijn, hè?" Zijn meest recente zege boekte hij nog maar kort geleden, op z'n 49ste. "Toen dacht ik wel even: godverdomme, 25 jaar geleden liep ik hier ook al op kop. Dat ik nog steeds zó kan meekomen, dat vind ik toch wel het mooiste." Kerst, die zich ook al meermaals tot Nederlands kampioen liet kronen, is een van de weinige survivalrunners die in alle drie de disciplines van de sport – kort, middellang en lang – de baas waren. "Runners specialiseren

Tarzan heeft er een flinke concurrent bij.

zich vrijwel altijd in een van die afstanden," klinkt Aletta vol lof, terwijl ze eraan toevoegt dat Wietse en zij ook graag alle afstanden lopen. "Voor de meesten is die middelste al gek genoeg." Maar dus niet voor haar en zeker niet voor kampioen Kerst Wind. "En jij?" wil Kerst van mij weten. De warming-up, waarvan de plons in het nabijgelegen meertje het enige lichtpuntje was, zit er inmiddels op. Ik ben gesloopt, maar laat niks merken. "Tennis," zeg ik met zwaar aangezette stem. "Vijf keer per week. Semiprof." De anderhalf uur die volgt, doet mij sterk terugdenken aan mijn eerste relatie: slopend en confronterend. En het lijkt vooral eindeloos. Terwijl de andere runners – gelukkig voor hen – hun eigen ding doen en constant voorbijrazen, klauteren en slingeren, laat Kerst mij eerst kennismaken met de touwen. Nooit geweten dat daar zoveel soorten van bestonden. Of dat het zo zwaar was om erin te klimmen. Laat staan drie keer achter elkaar. Of vier keer. Of vijf keer. "Je moet



Oud en jong haalt voldoening uit het survivalrunnen.



morgenochtend wel even voelen dat je iets gedaan hebt,” roept Kerst, niet zonder te lachen. “Daarvoor was die warming-up al ruim voldoende,” roep ik terug, niet zonder te kreunen. De voetklem laat zich verdomd lastig aanleren, ook na een zesde demonstratie van Kerst. “Zullen we maar even verder?” oppert de trainer. Strak plan. Van het touwklimmen vallen we in de apenhang, van de apenhang duiken we in de swingover, van de swingover stuiten we naar de triangles, van de triangles zwalk ik richting de keertech-niek. Met alle obstakels heb ik de nodige moeite. “Er komt veel techniek bij kijken,” zegt Kerst. “Survivalrunnen kan er soms rommelig uitzien, alsof we maar een beetje klimmen en slingeren, maar zo is het niet.” De eerste blaren op mijn handen en striemen in mijn zij onderstrepen zijn verhaal. “En door!” Daar gaat Kerst alweer. Iets te fanatiek huppelend, van het ene naar het andere obstakel. Al na een halfuur doet alles pijn. Ik wil naar huis. “Ik snap nu waarom jullie dit survivalrunnen noemen,” puf ik. “Dit is overleven.”

Oer-Hollandse uitvinding

Omdat Kerst zelf ook nog even zijn adrenalinekick wil bereiken, levert de trainer mij voor het tweede gedeelte van de training over aan Sytze. De ochtend was al confronterend, dus een 66-jarige grootvader die mij even alle hoeken van het bos laat zien tijdens

Alle spieren worden beproefd in de apenhang.



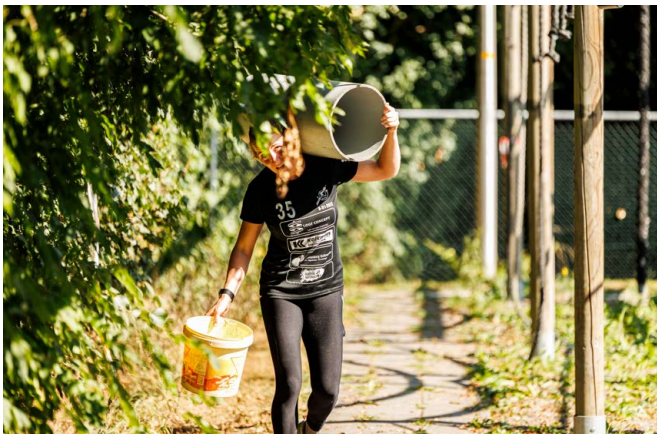
TRAINER KERST WIND: ‘DEZE SPORT IS EEN SPEKTAKEL VAN HEB IK JOU DAAR. ER DOEN AAN EEN RUN AL GAUW 5000 MENSEN MEE EN HET HALVE DORP STAAT LANGS DE KANT TE JUICHEN’

een ballastrun – al hardlopend onnodig zware objecten vooruit slepen – kan er ook nog wel bij. “Geloof het of niet, maar vroeger was deze sport nog veel zwaarder,” vertelt Sytze mij tussen de bedrijven door. Hij kan het weten. “Ik doe dit al bijna veertig jaar. Ik was een van de eersten.” Survivalrun is zowaar een oer-Hollandse uitvinding, zo laat ik mij vertellen. De wieg stond niet in een Amerikaanse legerkazerne, maar tussen de weilanden en sloten van het Achterhoekse Beltrum. Daar organiseerde vriendenclub De Losse Flodders in de jaren zeventig en tachtig al allerhande

dorpsvermaak, van zeskampen en droppings tot kamelenraces. In 1987 kwam daar een hindernistocht bij, waarbij deelnemers met ballast over boomstammen en een rolsteiger moesten klauteren en door een smerige sloot waadden. Het jaar daarop kwamen daar allerlei natuurlijke hindernissen bij. De survivalrun was geboren. Sytze: “Die eerste jaren was de ene run nog zwaarder dan de andere. Gekkenwerk. Kotsende mensen, steeds meer deelnemers die hun wedstrijden niet konden uitrennen, steeds extremere hindernissen. Op een gegeven moment vond de bond het ook



De ballastrun hakt er stevig in.





Over de kop gaan, krijgt een nieuwe dimensie.

gewoon te zwaar en is de sport weer wat lichter gemaakt.” Kerst, die zich nu ook bij dit geschiedenislesje heeft gevoegd, vult aan: “De sport is door de jaren heen enorm veranderd. Toen ik begon, waren er volgens mij iets van 2500 leden. Nu zitten we boven de 25.000. Vroeger had je maximaal een stuk of vijftien wedstrijden per jaar, nu is er bijna ieder weekend wel ergens eentje. En overal komen trainingsbanen bij. Volgens sportkoepel NOC*NSF waren wij in 2024 de snelst groeiende sporttak van Nederland.” De sport heeft inmiddels ook zijn eigen generatiekloof. Waar veteranen als Kerst, Sytze en Wietse leerden klimmen toen een touw nog gewoon een touw was en de voornaamste techniek bestond uit stevig vasthouden, vliegt de huidige jeugd over hindernissen met bewegingen die volgens Kerst soms meer wat van freerunnen



weghebben. “Voor een deel hebben jongeren het makkelijker, omdat ze al heel jong beginnen. Sommige jongens met wie ik nu loop, hebben al tien jaar survivalrun in hun jeugd gedaan. En technisch zijn ze gewoon veel verder. Ik kijk ook naar filmpjes van wat zij doen en denk dan: zo kan het dus blijkbaar ook. Wij deden zo’n balk vroeger gewoon met een swing en gingen eroverheen. Zij pakken hem anders beet en zijn

Houtje-touw-tje-oefening.

Onze reporter blijft in touw.

meteen beneden. Of ze komen aanrennen en lopen via zo’n balk omhoog. Dat soort technieken hadden wij helemaal niet.” Maar de veteranen hebben een tegenwep. Waar jongeren volgens Aletta technisch sneller en explosiever zijn, kan iemand als Kerst juist profiteren van zijn ervaring wanneer een wedstrijd lang, zwaar en mentaal slopend wordt. “Kerst is mentaal heel sterk. Als anderen het moeilijk krijgen, is Kerst net warm.” Kerst knikt. “Hoe zwaarder, hoe beter.”

Laatste meters

Na anderhalf uur vrijwel onafgebroken klimmen, ballastlopen, slingeren en zo nog 23 survivalrun-gerelateerde werkwoorden, is bij deze hobbytennisser de koek meer dan op. “Waar mag ik kotsen?” vraag ik Kerst. “In de sloot,” zegt hij, “maar liever niet dichtbij het slingertouw.” Met bewondering kijk ik hoe de 66-jarige Sytze nog maar even in moordtempo een serie obstakels afwerkt. Eenmaal terug bij het honk, drinken we koffie en nodigt Kerst mij uit een grote wedstrijd te komen bewonderen. “Een spektakel van heb ik jou daar,” aldus de Fries. “Er doen al gauw vijfduizend man mee en het halve dorp staat vaak langs de kant te juichen. En de spanning is vaak om te snijden. Soms gaat het echt om seconden. Dan ben je 20 kilometer aan het rennen en doen, en dan komt het alsnog aan op die laatste meters. Tijdens een wedstrijd in Neede streed ik tegen een





Hoogtevrees
is geen pre.

'IK HEB OOIIT EEN HERSENKNEUZING OPGELOPEN', ZEGT ALETTA. 'IK VIEL VLAK VOOR DE FINISH VAN BIJNA 3 METER OP MIJN HOOFD. TOEN GING BIJ MIJ HET LICHT UIT'

Belg die enorm hard kon lopen. Ik pakte hem op veel obstakels, maar hij had een voorsprong van 8 minuten opgebouwd. Later kwam ik weer bij zo'n hindernis en wie hangt daar ineens? Die Belg. Ik dacht: verrek, hij is hier gewoon. We moesten daarna nog houthakken, midden in het dorp. Toen dacht ik: nu is het alles of niks. Met een seconde ertussen holden we richting de finish. Ik werd uiteindelijk tweede, maar dat was wel een van mijn mooiste tweede plekken. Juist omdat je elkaar de hele wedstrijd nauwelijks hebt gezien en ineens zit je samen in die finale."

Gaat het weleens mis, met al die capriolen op flinke hoogten? "Zelden," stelt Aletta. "Je leert in deze sport juist heel goed je eigen grens kennen. Als je daar voortdurend overheen gaat, lig je er op een gegeven moment uit. Organisaties hebben de veiligheid ook goed voor elkaar. Zeker als het warm is staat er extra water langs het parcours en is er EHBO aanwezig." Na een korte stilte: "Maar ik heb zelf wel een hersenkneuzing opgelopen." Juist ja. "Ik viel vlak voor de finish van bijna 3 meter op mijn hoofd. Ik was moe, de hindernis was nat en ik gleed weg. Er

lag op dat moment geen mat onder, omdat die naar een andere hindernis was gebracht waar meer mensen uit waren gevallen. Toen ging bij mij het licht uit. Daarna was ik heel erg in de war. Ik wist niet goed waar ik was, wie ik was of wat ik daar deed, maar wilde de wedstrijd nog wel afmaken. Ik dacht: ik hoef nog maar een kilometer. Uiteindelijk ben ik met de ambulance naar het ziekenhuis gebracht. Ik heb twee maanden niet kunnen werken. En ik heb er nog steeds klachten door." Over klachten gesproken: survival-

runnen blijkt dus ook een sport waarin de spierpijn niet wacht tot de volgende dag. "Als je wat puf overhebt, mag je nog even houthakken," stelt Kerst voor. "Hooft ook bij deze sport. Net als boogschieten, raakgooien, kajakken, balansoefeningen, noem maar op. Je kunt het eigenlijk zo gek maken als je wilt." Sytze neemt, niet verrassend, het voortouw. "Zonder opscheppen: ik ben een hele sterke. Houthakken is echt mijn specialiteit." Na een korte demonstratie van de zestiger is het mijn beurt. 20 minuten, talloze afzwaaiers en twaalf zweetaanvallen verder is mijn boomstronkje nog steeds niet in tweeën. "Wel mooi om te zien hoe je je best doet!" lacht Aletta. Stekende woorden. Als het eindelijk zover is, krijg ik de felicitaties van Kerst. "En nu moet je 8 kilometer hardlopen mét die twee blokken hout." Krijg de pest. ←

**Reporter
Ryan legt
het bijtje
er bijna
bij neer.**

**Even een
moment van
ontspanning
voor de fitboys
en -girls.**

