

Door te blijven sporten kan je gezond oud worden, zeggen artsen. En verdomd, ze hebben gelijk. Kijk maar naar dit vijftal.

tekst CHARLOTTE VAN DRIMMELEN

foto's ANNE CLAIRE DE BREIJ styling HELEEN OUT

OUWE TAAIE

Schaatstrainer Joop Bakker (81) is sinds zijn 14de lid van de Gooise Hardrijders Vereniging (GHV). Hij heeft vijftig jaar lesgegeven aan de jeugd en volwassenen.

☛ 'Ik begin altijd met het demonstreren van pootje over, want zonder het maken van bochten ben je nergens. 'O dat doet u nog mooi!', zei een jonge vrouw laatst lichtelijk verbaasd. Mijn lichaam was sterker toen ik 30 was, maar op technisch vlak ben ik er zeker niet op achteruit gegaan. Wat wel minder wordt, is het evenwicht. Niet lang geleden lag er een oude man huilend op het ijs: 'Ik kan niet meer schaatsen', zei hij. Dat was niet zo, maar hij wilde te snel. Samen hebben we een paar rondjes ingereden, om zo rustig de balans terug te vinden.

'Ik adviseer oudere mensen de buitenbaan te nemen. De tijd dat we bij de snelle jongens van de binnenbaan hoorden is voorbij, en het scheelt een hoop frustratie als je dat kunt accepteren. Een Elfstedentocht zal ik nooit meer rijden, vrees ik. In 1956 werd ik 36ste. Bij Dokkum zakte ik door het ijs: daar lag ik dan, in het water met mijn gebreide broek en trui. Zo'n nat wollen

schaatspak voelt verschrikkelijk, maar ik ben uit dat wak geklauterd en doorgereden. Afzien! Maar al die mensen langs de kant leefden mee; dat hele sfeertje geeft zo veel energie. 'Het geluid van krakend ijs, koek en zopie en als het even meezit een zonnetje erbij – schaatsen op natuurijs is magisch. Als het gevoren heeft probeer ik mijn vrouw (79) heel soms nog over te halen, maar na een goeie smak op het ijs durft zij het ijs niet meer op. Angst is voor een schaatser de

grootste vijand. Dat zie ik bij veel mensen van boven de vijftig. 'Tegenwoordig train ik alleen nog volwassenen op de woensdagavond. Maar toen er laatst ineens geen trainer aanwezig bleek voor de jeugd, sprong ik enthousiast in. Het Heintje Davidseffect hè! Zolang ik me fit blijf voelen, vind je mij op het ijs. Ik moet wel zeggen dat ik mijn pacemaker ook de nodige credits verschuldigd ben. Als ik die niet had gehad, zat ik allang achter de geraniums.'



FOTOGRAFIE-ASSISTENT: MELANIE HYAMS. KLEDING: JOOP BAKKER. EIGEN COLLECTIE. LOCATIE: VECHTSEBANEN UTRECHT



KLEDING: ZWEMCAP, BRIL, ZWEMBROEK, FLIPPERS ALLES DECATHLON. LOCATIE: VICTORPARK, WEESP

Victor Ferrero (68) heeft 35 jaar zwemles gegeven in Weesp. Hij heeft 75 marathons gelopen (record: 2 uur 34.29). 25 jaar geleden zette hij samen met vrienden de Weesper Triathlon op.

☛ 'Houd je armen onder water, maak roeibewegingen en watertrappel. Probeer rustig te blijven en vergeet niet zo hard mogelijk te schreeuwen!' Dit was altijd mijn basistheorie van les 1. Dan wisten de kinderen in elk geval wat ze moeten doen als ze in het water kukelden.

'Ik heb 35 jaar zwemles gegeven. Als ouders bij me aanklopten voor informatie, ging ik eerst uitgebreid kennismaken. Ze lieten nota bene hun kind bij me achter, dus dan is het opbouwen van een vertrouwensband cruciaal. Met pensioen gaan vond ik heerlijk. Na zo veel dienstjaren is wat vrije tijd wel lekker! Bovendien is iedereen vervangbaar.

'Ik ben opgegroeid op Curaçao. Mijn moeder streek de overhemden van Shell-expats en al die mensen kwamen graag bij ons over de vloer. Zij namen hun kinderen mee en zo had ik vriendjes van over de hele wereld. Als die gezinnen gingen hockeeyen of tennissen, dan mocht ik mee. We gingen ook zo vaak mogelijk naar zee om te zwemmen. Op mijn 4de had ik al mijn zwemdiploma's al.

'Later als beroepsmilitair deed ik allemaal stoere dingen: survivals, parachutespringen, slapen in iglo's tijdens koudweerttraining. Op dit moment train ik voor mijn 76ste marathon, maar ik zal wat gas terug moeten nemen – ik heb last van slijtage aan een werveltje boven mijn staartbeen. Maar dat is heel normaal als je ouder wordt.

'Tegenwoordig maken mensen het zichzelf moeilijk met diëten van superzaden en meer van dat soort commerciële onzin. Als je wil afvallen moet je gewoon minder eten. Ik geef in mijn vrije tijd gymnastiekles aan ouderen en dan eten we soms na de training met z'n allen een slagroomtaart. In de winter hebben we dat extra beetje vet wel nodig. Ik eet al mijn hele leven elke ochtend havermoutpap. Misschien is dat de truc om fit te blijven? →

Wim Van Vorstenbos (77) heeft de 8ste dan in jiu-jitsu, 7de dan in judo, 2de dan in karate. De budoleraar heeft vijftig jaar een sport-school gehad in Weert en geeft daar nog vier dagen per week les. In 2012 ontving hij een Koninklijke onderscheiding en een gouden bondsspeld voor zijn verdienste in de sport.

‘Stilstaand water gaat stinken en daar komen de muggen op af. Het menselijk lichaam bestaat voor 75 procent uit water, dus laten we vooral blijven bewegen. Ik pak liever de trap dan de lift. Aangezien ik tegenwoordig na 6 km hardlopen mijn knieën al begin te voelen, houd ik mijn conditie liever op peil met mijn dagelijkse ritjes op de racefiets. Elke maandag maak ik samen met een vriend een tocht van 60 kilometer. ‘De maandavond is de enige avond dat ik thuis zit. Ik neem vakliteratuur door of kijk wat tv, maar ik kijk vooral uit naar de volgende dag waarop ik weer ga trainen. Het zou voor mij een verschrikking zijn om niks meer te kunnen. Niet al te scheutig zijn met alcohol helpt om je fit te blijven voelen. Tijdens carnaval drink ik weleens een glaasje bier te veel, maar de rest van het jaar hou ik het bij één beschaafd flesje bier na het sporten. In een dorstige bui heb ik eens een tweede geprobeerd, maar die smaakte me niet. ‘Ik geef vier dagen per week les en tussen de bedrijven door houd ik mijn budo-vaardigheden op niveau. Bij budosporten train je alle spieren. Een voetballer heeft een paar stevige benen, maar een judoka in zijn

blootje heeft veel weg van zo’n Grieks beeld. Over mijn uiterlijk heb ik weinig te klagen. Mensen schatten mij jonger en dat geeft me een kick. Zo ijdel ben ik wel. ‘Sinds 2010 beoefen ik hatha yoga. De yogafilosofie leunt tegen die van budo: alles mag, niets moet en je doet wat je lichaam aankan. Een mens kan drie weken zonder eten, drie dagen zonder drinken, maar slechts drie minuten zonder lucht. Ademen

wordt onderschat in ons drukke bestaan. Yogahoudingen mobiliseren de borstkas, waardoor de adem de ruimte krijgt. Een rustige ademhaling doet de hartslag dalen en dat zorgt voor de afname van stress. Ik vind wel dat de media een wat eenzijdig beeld geven van de yogadoelgroep. Overal zie je foto’s van hippe slanke meiden, terwijl het gros uit gezellige huis-tuin-en-keukenvrouwen bestaat.’



KIMONO: PRIVÉBEZIT. RIJSTROSLIPPERS: ZORIS VAN DECATHLON. LOCATIE: LIFE STYLE VITAE WEERT
STILLE VIJFDE WEEKT

Jo Naberhuis (81) is zeker vier dagen per week op Sallandsche Golfclub De Hoek in Diepenveen. In zijn hoogtijdagen had hij handicap 6, tegenwoordig zit hij op 18. Hij sloeg in zijn leven drie keer een *hole in one*.

‘Jo, wat doe jij toch altijd op die golfclub?’ vragen mijn vrienden van de maandagse klaverjasvereniging vaak. Maandag is mijn vaste klaverjasavond. Meestal draag ik daar mijn lievelingstrui, met het logo van de Sallandse Golfclub. ‘Kun je voor ons niet ook zo’n truitje regelen?’ ‘Nee, eerst leren golfen!’, zeg ik dan. ‘Golfles heb ik nooit gehad, ik heb mezelf de techniek aangeleerd door heel goed te kijken naar de goede spelers en veel vragen te stellen. Ik voetbalde in de tijd ook een aardig balletje bij Go Ahead, maar toen mijn voetbalvrienden er lucht van kregen dat ik een training afbelde om balletjes te slaan, dwong ik mijzelf om eerlijk te zijn: ‘Jongens, het spijt me, maar ik vind het golfspelletje gewoon leuker. Ik stop met voetballen.’

‘De club is voor mij een groot sociaal gebeuren. En dan te bedenken dat ik daar ooit begonnen ben als caddy; in de voetsporen van mijn vader. Ik was 14 toen hij mij een keertje meenam en ik ben nooit meer weggegaan. Mijn klasgenootjes verdienden een centje bij als vakkenvuller, maar ik droeg golftassen van de rijke mensen. Golfen was destijds nog een elitaire sport. Niemand durfde zonder caddy de baan in, dat deed afbraak aan je imago. Als prins Bernhard of prins Claus op de Sallandse speelden, mocht ik hun caddy zijn. Heel spannend vond ik dat, maar na de eerste hole waren we al aan elkaar gewend. ‘De oudemannenkwaaltjes beginnen te komen. Het wordt hier en daar wat strammer, waardoor ik vaker misslagen maak. Het heeft best een tijd geduurd voor ik kon accepteren dat ik niet meer met twee slagen op de *green* lig. Ik blijf fanatiek en voorlopig ben ik niet weg te slaan op de club. Thuis ben ik ook maar alleen; mijn vrouw overleed vijf jaar geleden en haar afwezigheid went nooit. Waarom zou ik daar gaan zitten wachten op degene die nooit meer thuiskomt?’



OVERHEUDEL: POLS PALPHILAUWEN. RODE TRUI: MARK AND VINTAGE. ENGLISH HATTER. GOLFSCHOENEN: FOOTJOY. REST IS EIGEN ALEDING. LOCATIE: SALLANDSCHE GOLFCLUB DE HOEK, DIEPENEEN