

# Mijlpaal voor Wim: 100 marathons

## Recreatiesporter Verhage (55) kijkt al weer uit naar de volgende 'serie'

**NIEUWKOOP** • Voor sommige mensen is iedere kilometer hardlopen er één te veel. Anderen genieten juist van zoveel mogelijk kilometers. Maar honderd marathons, is dat nog leuk? Jawel, vindt Wim Verhage.

PETER VAN EIJK

Morgen maakt hij in zijn woonplaats Nieuwkoop de honderd vol, door de halve marathon twee keer te lopen. Hij wordt vergezeld door enkele vrienden uit zijn loopgroep. „De organisatie vond het wel leuk als ik uitgerekend hier de honderd volmaak. Ik moest er wel even de marathon van Diever tussendoor doen om aan de 99 te komen,” zegt hij.

Wim Verhage (55) loopt al jaren. „Eerst met enkele jongens van de voetbalclub, maar hardlopen werd al snel belangrijker dan voetballen. En zo ben ik in die marathons geroeld.”

Tegenwoordig loopt hij gemiddeld één marathon per maand. Een respectabel aantal, maar daarmee is hij nog lang geen koploper. „Er zijn mensen die er vijf-, zeshonderd hebben gelopen. Iedere week één. Maar dat vind ik echt dwangmatig worden.”

Voor Wim moet het wel een beet-



Wim Verhage bereidt zich voor op zijn honderdste marathon. FOTO BRAM GEBUYS

je leuk blijven. „Ik loop niet te snel - 3.09.48 is mijn beste tijd ooit, maar dat haal ik niet meer - zodat ik ook nog wat van de omgeving kan zien. Want het gaat me niet alleen om de prestatie, maar ook om de sfeer rondom zo'n marathon.”

Daarom kiest de Nieuwkoper de marathons die hij het leukst vindt, zowel in binnen- als buitenland. „De marathon van Kathmandu,

vind ik de allerleukste. Niet te druk, een mooi parcours. Rotterdam en New York heb ik ook gelopen, maar eigenlijk zijn die me te druk.” Toch staan er indrukwekkende namen op zijn zorgvuldig bijgehouden lijstje: Los Angeles, Leiden, Berlijn, Boston, Tromsø, Omsk. Hij heeft alle uithoeken al gezien.

Dat kost wat, zo'n sport. „Nou ja, een hobby kost altijd geld. En ik

werk bij de KLM, dus ik kan met korting reizen. Ik mag graag een marathon combineren met een vakantie. Ik ben alleen, dus ik heb niemand om rekening mee te houden,” zegt hij. Wim Verhage is voorlopig niet van plan te minderen. Integendeel: hij is de laatste jaren alleen maar meer gaan lopen. „In 2005 liep ik pas mijn vijftigste marathon. Vanaf 2008 ben ik er één

per maand gaan lopen, en dat gaat me goed af. Als je je maar houdt aan een rustig tempo, dan herstelt je lichaam zich snel. De echte toppers, die gaan voor de beste tijd, kunnen maar een paar marathons per jaar lopen. Dus ik ga nog door zolang het kan. Je moet natuurlijk wel geluk hebben met je lichaam, want een marathon is niet niks.”

### KWELLEN

Daarom zul je hem de prestatie die het uitlopen van aan marathons is, nooit horen bagatelliseren. „Uitlopen is nooit gemakkelijk, je doet het niet zomaar even. Eigenlijk is het wel een beetje jezelf kwellen. Maar zolang het goed gaat vind ik dat niet erg. Iedere keer ge-

« Ik loop niet te snel, zodat ik ook nog wat van de omgeving kan zien.

Wim Verhage

niet ik er nog van als ik het heb volbracht. Ik ben van plan in de komende jaren nog 100 marathons in het buitenland te gaan lopen. Maar als het niet lukt vergaat de wereld ook niet.”

De halve marathon van Nieuwkoop begint morgen om één uur op het Regthuysplein. Er zijn ook prestatielopen en wandelingen uitgezet.