

# Ton van Hoesel | “Goed hardlopen is energie sparen”



Een knoest, een vechter, een bijter. Een geweldige hardloper bij wie het snot uit de neus loopt. Die tot het laatst al zijn energie geeft en er dan bewusteloos bij neervalt. Zelf hardlopen doet Ton van Hoesel niet meer na een kunstheup, maar hij heeft de atletiek geen vaarwel gezegd. Hij is atletiek-trainer van Asterix. In de aanloop naar de Eindhovense marathon op 14 oktober laat hij zijn licht schijnen over hardlopen.

Ton van Hoesel was in vroeger dagen een geweldige hardloper. Zij aan zij met kanonnen als Cor Vriend, Harrie Driessen en Jos Hermens. Een crosser bovenal. Bezeten ploegend door zand, slijk, sneeuw. Onvermoeibaar beuken tegen de hagel, wind en regen. Negende uit een kinderschare van elf. Moeder hoofdschuddend achterlatend als hij weer rennend het bos instoof. Hardlopen was toen alleen voor gekken. Ton van Hoesel brengt diepgang in het cliché. De dood of de gladiolen? Tot nu toe zijn er vooral veel bloemen geweest. Talloze podiumplaatsen. Een dik

plakboek vol krantenknipsels als stille getuige. Maar toch. Eenmaal de zestig gepasseerd, heeft hij onderweg dierbare mensen verloren. Een broer, een zus, jonge leerlingen aan wie hij les gaf. De tijden waarmee hij ooit over de meet kwam, verbleken dan even. “Ik relatieveer erop los.” Hij lacht erom, maar diep binnenin schuilt nog steeds de drang om te winnen. Althans, de wil om zijn pupillen naar een zege te leiden. Zelf is Van Hoesel gestopt met hardlopen. Een aantal jaren geleden smakte hij met zijn fiets op het ijzel onderuit. Daarna was het sukkelen en dokteren. Zeven maanden geleden viel het doek definitief. Een kunstheup. Hij is bepaald niet stilgevallen. Zijn vier lesdagen in de week als docent aardrijkskunde en geschiedenis (Sonderwick College Veldhoven) combineert hij vrolijk verder met zijn trainerschap. Thuis snel een hapje eten, door op de fiets naar de atletiekbaan achter de Onze Lievevrouwestraat. Twee avonden in dienst voor atletiekclub PSV, twee avonden voor studenten-atletiekvereniging Asterix. De atleten

lopen letterlijk door elkaar heen. Op sommige dagen schuiven ze met hun programma. “Doen we niet moeilijk over. We helpen elkaar over en weer.” Op woensdagmiddag geeft hij een hardloopcursus voor beginners. Op zaterdagochtend volgt dan nog een trimloopje op De Herdgang met senioren, gevolgd door een bostraining met zijn atleten bij de Hut van Mie Pils in Waalre. En in het weekeinde met de benen omhoog? Vergeet het maar.

## “Lopen is loskomen van de rest”

Op vrijdag pikt hij met zijn vrouw, zoon en twee dochters graag een filmpje mee bij Plaza. En na afloop een paar Lefse Blond. Nippend aan de geneugten van het leven waarmee hij een klein beetje de schuld inlost van een Spartaans verleden. “Lopen is loskomen van de rest. Helemaal even tot jezelf komen.”

Zo omschrijft hij de essentie van de vele kilometers die hij heeft afgelegd. Als hij vergelijkt, moet hij besmuikt lachen om de haast waanzinnige afstanden uit het verleden. Een intensieve trainingsweek met tweehonderd kilometer was heel gewoon. “Je deed vroeger wat de trainer zei. Een stukje naïviteit, denk ik.” Tegenwoordig ligt dat anders. Is er veel meer overleg tussen trainer en atleet. “Ik heb een idee, de atleet interpreteert. Ik varieer veel. Werk constant met herstelperiodes. Atletiek is een kwestie van kleine stappen maken. Als een soort piramide naar de top.” Van Hoesel heeft veel talenten naar die top gebracht. Ruth van der Meijden is er een van. Maar de trainer loopt er niet mee te koop. “De atleet staat voorop.” Dan volgt weer een veeg met zijn vlakke hand over de tafel in de woonkamer. Een terugkerend gebaar. Als korte bezinning om daarna weer snel uit de blokken te schieten over een andere wedstrijd, training of atleet. “Weet je, de beste hardlopers komen van het platteland. Van die mènnekes die elke dag door weer en wind vijftien kilometer op de

fiets naar school moeten. Dat zijn doorzetters. Kijk hier in de stad. Een beetje regen en er staat voor de schoolpoort een file met moeders in de auto.” Over de samenwerking met zijn pupillen van Asterix is hij zeer positief. “Ik sta al acht jaar voor deze groep en geniet iedere keer. Natuurlijk zie je de meesten maar een paar jaar tot hun studie afloopt. Maar de sfeer is goed, het is één blok, ongeacht de individuele prestaties. Ze zijn goed in staat te analyseren. Sommigen houden een logboek bij vol cijfers en details. Zelf ben ik niet zo’n bureaucaat. Loop op gevoel, met een knipoog en geniet ervan. Zit je goed in je vel, dan presteer je beter. Dat probeer ik ze mee te geven. Zeker, we trainen hard, maar hou souplesse, let op techniek. Doe alles op ritme. Tik, tik, tik. Loop zo licht mogelijk. Mij hoorde je ook nooit op mijn voeten neerkomen. Goed hardlopen is een kwestie van energie sparen.”

Interview | Frits van Otterdijk  
Foto | Bart van Overbeeke