

Geboren om hard te lopen

Thijs Feuth wordt gelukkig van rennen door de bossen

Wat kan hard fietsen door de bossen zo nu en dan frustrerend zijn. Vindt Thijs Feuth. De verleiding om vol in de remmen te hangen, zijn Look tegen een boom aan te kwakken en vervolgens een stuk te gaan lopen, is soms onweerstaanbaar. Waarom? Heel simpel: de 29-jarige Thijs Feuth, lid van het Utrechts Running Team, wordt het meest gelukkig van rennen in het bos. Daar mag je hem 's nachts zelfs voor wakker maken.

JEROEN KREULE

De marathonloper uit Zeist - in 2008 won hij brons op het NK - houdt hard rennen echter nog geen kwartier vol. Sterker, zelfs een minuut of tien wandelen is, vanwege die verdomde knieblesure, al te veel.

Maar urenlang op een fiets zitten - met een gemiddelde snelheid van een kilometer of 35 per uur - is geen probleem. Dus fietst Feuth een keer of vijf in de week. Je moet toch wat om fit te blijven. Laatst trapte hij naar een vriendin in Dieren, voor een bak koffie en om bij te kletsen. Vervolgens reed hij door naar zijn ouders in Balgoy, om na het avondeten weer terug te trappen naar Zeist.

Eenmaal thuis zag hij dat er ruim 225 kilometer op de teller stond. „Ach, achteraf misschien niet heel normaal, zo'n lange afstand fietsen, maar ik dacht: de jongens die aan de Tour de France meedoen, fietsen iedere dag zulke afstanden, waarom ik dan niet?”

Het is een miezerige zaterdagochtend, Feuth zit aan het raam in de brasserie van Oud-London in Zeist. In zijn frisse fietskloffie, want hij gaat straks naar Amersfoort fietsen. Daar pakt hij de trein naar Apeldoorn, om daarna met teamgenoot Gert-Jan Wassink een stuk over de Veluwe te trappen.

Feuth: „Mijn voorbereiding op het nieuwe seizoen verloopt natuurlijk totaal anders dan ik had gehoopt, maar ik wil wel fit blijven. Ik fiets en ik doe, niet lachen als je blijft, aan aquajoggen.”

Feuth heeft wel degelijk een concreet doel: een degelijke marathon in het voorjaar lopen. Misschien wel in Utrecht, op tweede Paasdag.... „Wat ik bedoel met een degelijke marathon? Dat ik de marathon goed kan uitlopen, dus pijnvrij en in een redelijke tijd. Kijk, in het voorjaar kan ik nog niet in topvorm zijn, zo realistisch ben ik wel. Ik zet in op een tijd van rond de 2.25. En dan wil ik in het najaar van 2012 weer in topvorm zijn. Onder de 2.20 lopen is haalbaar, dat weet ik zeker. Misschien lukt het me zelfs om onder de 2.18 te lopen: die tijd moet genoeg zijn om mee te mogen doen aan het Europees Kampioenschap in 2014. Want dat EK is mijn uiteindelijk doel als marathonloper.”

Maar voor Feuth weer volle bak kan trainen, moet er eerst duidelijk-



Thijs Feuth met de racefiets op de achtergrond. Hij fietst nu meer door een blessure. FOTO RUUD VOEST

heid komen over zijn knieblesure. Binnenkort wordt een mri gemaakt, mogelijk volgt een kijkoperatie. De kans is groot dat de lange afstandsloper uit Zeist last heeft van het zogenaamde Plica syndroom: een soort vouw in het gewrichtskapsel van zijn knie.

„Eigenlijk hoop ik dat dat het probleem is. Dan is het een kwestie van wegsnijden. Het herstel van zo'n operatie duurt niet zo lang, dus kan ik vrij snel weer beginnen met lopen.”

Feuth kreeg last van zijn knie tijdens een trainingsronde langs de Krommerijn, een paar dagen na de '20 van Alphen', begin maart. Hij

Thijs Feuth

‘Bij het fietsen heb ik het idee dat ik langs het bos kom’

was op dat moment in voorbereiding op de Jaarbeurs Utrecht Marathon, waar hij samen met andere Nederlandse toppers zou gaan strijden om een podiumplek. Feuth had veel verwachtingen van deze strijd-

marathon, die de naam The Dutch Battle had meegekregen: hij ging voor een plaats in de top drie. Het heeft niet zo mogen zijn: op zo'n heerlijk wandelpadje langs de Krommerijn ging het mis. „Ken je die hekjes waar je zigzag doorheen moet? Nou, telkens wanneer ik voor de hekjes moest afremmen, voelde ik mijn knie. En toen schoot het er op een of andere manier in. Wandlend ben ik naar huis gegaan, maar ik dacht wel: dit voelt niet goed.”

Door die blessure heeft Feuth, een rasoptimist, toch een mentaal tikje gekregen. Hij ligt er niet wakker van, maar hij is iets prikkelbaarder dan normaal. „Aan de andere

kant kan ik nu wat makkelijker afspreken met vrienden. Ook zie ik mijn vriendin wat vaker: ze woont in Finland. En steek ik nog meer tijd in mijn onderzoek.”

Want naast marathonloper is Feuth ook arts-onderzoeker bij het UMC: hij doet onderzoek naar de afweer van witte bloedcellen bij virale leverziekten, zoals hepatitis B en C. Over iets meer dan een jaar hoopt hij te promoveren. „Laatst maakte ik dagen van veertien uur. Dat zijn wel uitzonderingen hoor. Wanneer ik in training ben, kan zo iets niet.”

Feuth vindt het moeilijk om te zeggen, maar hij mist het lopen verschrikkelijk. Lopen is zijn passie, hij is er voor geboren. Wanneer hij fit is, loopt hij tien à twaalf keer per week. De mooiste, meest intense trainingen beleeft hij in het Zeister Panbos, 's ochtends rond een uur of zes, voordat hij naar het ziekenhuis gaat.

„Door te lopen in het bos voel ik dat ik leef, bij fietsen heb ik dat veel minder. Dan heb ik het idee dat ik langs het bos kom, in plaats van erin. Wanneer ik loop, ben ik me heel bewust van de natuur. Ik geniet van de wisselingen van de seizoenen, weet welke vogels er op welk moment zijn, zie lichten veranderen. Ja, dáárom loop ik.”

Van Amerongen: ‘Thijs is voorbeeld’

ZEIST • Volgens trainer Joop van Amerongen is Thijs Feuth 'een typische marathonloper met een ongelooflijke drive'. „Een jongen met een enorme passie voor lopen, die koste wat kost wil presteren. En d'r zit een ongelooflijke kop op: hij is ook nog eens arts. Thijs heeft een druk leven, maar presteert het wel om 200 kilometer in de week te lopen. En dan schrijft hij daar

ook nog leuke stukjes over op zijn weblog. Een voorbeeld voor velen.”

Feuth traint sinds januari van dit jaar bij het Utrechts Running Team van Joop van Amerongen. Ze zijn wel eens samen het bos in geweest: Feuth lopend, Van Amerongen op de fiets er achter aan. „In de sneeuw, in zijn korte broekje. En dan zegt hij: he Joop, kijk daar, een vogel. Mooi toch?”

Feuth mag dan een voorbeeld voor velen zijn, hij kan volgens zijn trainer nog genoeg leren.

„Hij mist coördinatie en loop-scholing. Dat komt omdat hij pas op late leeftijd is gaan lopen. Thijs moet aan zijn techniek werken en meer korte afstanden lopen: dáár valt winst te behalen. 2.17 zit er in, misschien zelfs wel 2.16. Ik vind hem een enorme aanwinst voor de groep.”