

DE MIJNEN-MARATHON

en nog tien extreme loopavonturen van Han Frenken

De standaard marathon vindt hij te saai. Daarom rent Han Frenken (42) liever in donkere mijnen, door hete woestijnen of op een spekgladde bobsleebaan. Het loopdagboek van een Limburgse taxichauffeur die geregeld het Guinness Book of Records haalt.

TEKST MICHEL VERSCHOOR FOTO'S HAN FRENKEN

Na tien jaar voetbal komt Han Frenken erachter dat hij hardlopen uitdagender vindt dan in teamverband achter een bal aan rennen. Op zijn 18de trimt de taxichauffeur uit Stein steeds vaker langs het kanaal naar Maastricht. En vóór de wedstrijd in het eerste van De Geulsche Boys een marathon uitlopen is hem zelfs niet te gek. Aan energie ontbreekt het Han Frenken niet, maar vijandigheid op de grasmat doet de weegschaal definitief doorslaan. "Voetbal is vaak zo agressief. Aan de zoveelste tackle hield ik tien hechtingen en een verdraaide knie over. Het was mooi geweest." In militaire dienst scoort hij bij de Coopertest een kazernerecord en wordt hij gevraagd voor de militaire atletiekploeg. Zonder veel training loopt hij de halve

marathon op de militaire kampioenschappen in iets minder dan anderhalf uur. Stap voor stap raakt Han Frenken in de ban van de marathon.

1. DE EERSTE

Persoonlijke records verbreken

"De Berlijn-marathon in 1984 was mijn eerste officiële wedstrijd. Vier jaar later liep ik de marathon bijna drie kwartier sneller. Persoonlijke records verbreken motiveert. Toch vraag ik me af of er niet meer is dan steeds opnieuw over 42.195 meter asfalt en beton sjouwen. Ik wil over grotere afstanden en op afgelegen locaties mijn grenzen verleggen. Lopen alleen is niet genoeg meer; ik wil ook iets van de wereld zien en van de natuur genieten. Hoe extremer een wedstrijdlocatie, hoe

mooier. Voor ik er erg in had deed ik als ultraloper mee aan wedstrijden over 70, 100 of 160 kilometer en liep ik op plekken waar geen mens komt."

2. DE DROOGSTE

Steniging in de woestijn

"De Farao Race in Egypte ging vier uur later dan gepland van start bij de piramides van Al Fayoum. Lopen we op het heetst van de dag door de woestijn. Het kwik steeg boven de 30 graden. Niet te harden die droge woestijnhitte. Het is 3 december 2003, vlak na de ramadan en moslims vieren hun suikerfeest. Komt er ineens een heel circus schaars geklede hardlopers langs stormen. Dat is vragen om narijheid. Feestgangers bekogelden ons met stenen, tomaten en uitwerpselen.

Ik werd verschillende keren geraakt. Heb me zelden zo ellendig gevoeld. Om zo snel mogelijk aan de menigte te ontkomen, trok ik sprintjes in dorpen en steden. Na 100 kilometer finishte ik als achtste."

3. DE NATSTE

De Han Frenken-marathon

"Ik ben lid van de Nederlandse en Duitse 100-marathon club. Dat zijn eliteclubjes van hardlopers die meer dan 100 marathons hebben gelopen. Bij internationale wedstrijden kom je vaak dezelfde mensen tegen. Het is een grote vriendenclub. Omdat mijn woonplaats Stein zo'n beetje op de grens ligt, heb ik veel vrienden en kennissen in het Duitse marathonwereldje. Ter ere van mijn verjaardag organiseerde de Duitse 100-marathonclub in de

zomer van 2002 de Han Frenken-marathon. Door slecht weer kwam ik veel te laat in de startplaats Hamburg aan. Toen het startschot klonk ging het pas echt loos: slagregens, onweer, bomen die links en rechts omwaaiden. De route kwam gedeeltelijk onder water te staan; ik moest af en toe door kniediep water. Eerst de Han Frenken-marathon lopen en dan sterven, dacht ik. Uitstappen in de enige marathon die mijn naam draagt komt niet in mij op. Doorweekt haalde ik de eindstreep."

4. DE HOOGSTE

Rennen op de zuurstofgrens

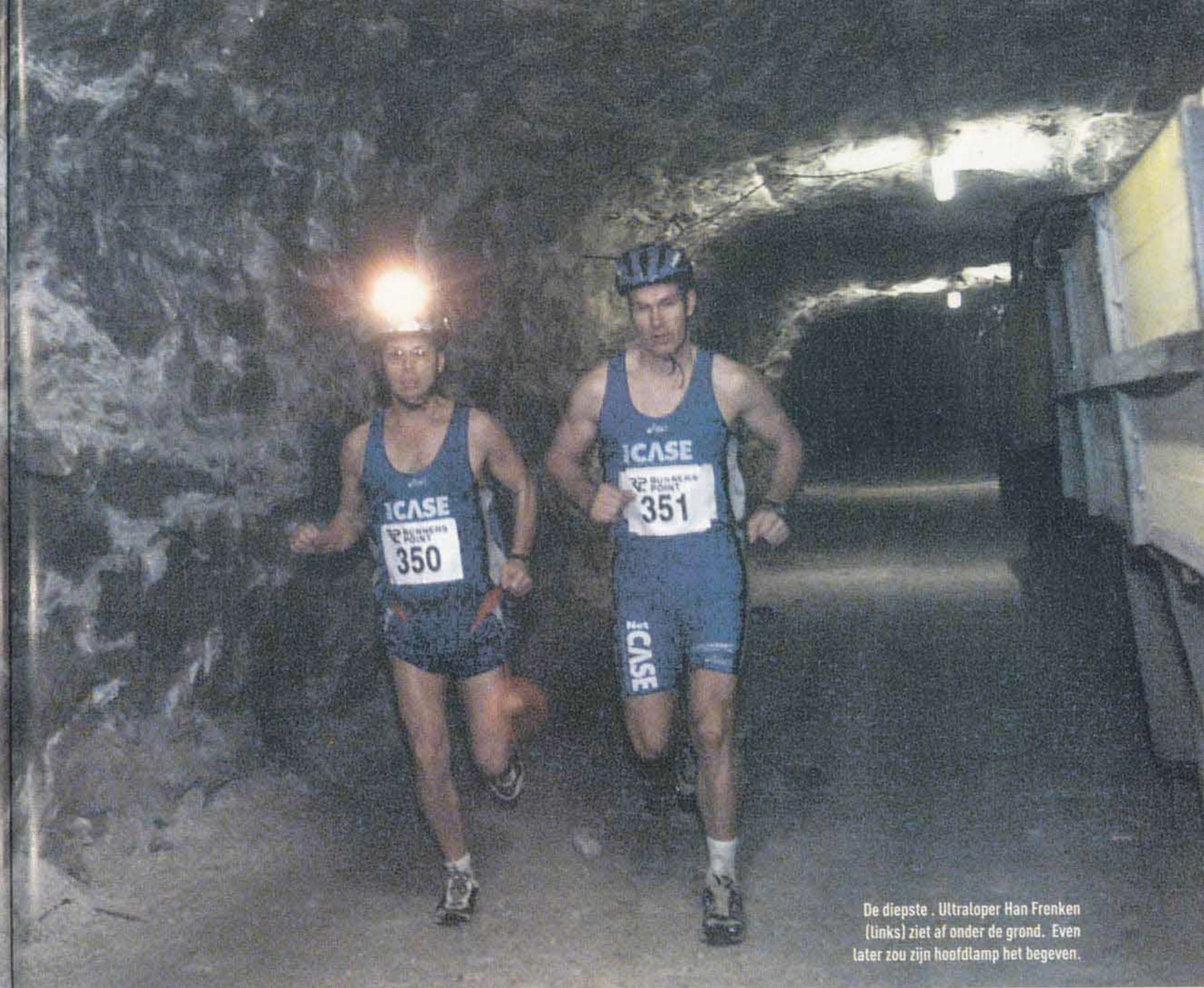
"In 1997 heb ik de Himalaya Challenge Marathon gelopen, een 160 kilometer lange bergvijfdaagse op ruim 3500 meter hoogte. Er zijn nauwelijks paden op het

parcours. Ik liep door rivierbeddingen en over hoge bergkammen. Daarom heb ik een tatoeage laten maken; als een val mijn gezicht onherkenbaar toetakelt, ben ik nog te identificeren. Hevige koppijn en misselijkheid tasten mijn uithoudingsvermogen aan. Scherpe rotsen schaafden mijn benen open. Maar het landschap was schitterend. Eén van mijn meest spectaculaire tochten."

5. DE DIEPSTE

Afzien onder de grond

"Ik heb ook een ondergrondse marathon gelopen in het Duitse Sondershausen. Daar sprokkelde ik in een 700 meter diepe zoutmijn de marathonaftand bij elkaar. Toen ik bij 32 graden en een zeer hoge luchtvochtigheid vergat te drinken, ►



De diepste. Ultraloper Han Frenken (links) ziet af onder de grond. Even later zou zijn hoofdlamp het begeven.