

# DIEDERIK JEKEL

## TRANSFORMEERDE VOOR ZIJN TV-PROGRAMMA *DE KENNIS VAN NU* IN VIER MAANDEN TIJD VAN SPORTMAAGD TOT MARATHONLOPER. 'NA DE FINISH BEGON IK SPONTAAN TE JANKEN'

### UITDAGING

'In zekere zin was ik zelf verantwoordelijk voor het idee om een marathon te gaan lopen. Ik vind het leuk als presentatoren zelf iets ondergaan, zoals bij *Top Gear*, dus stelde ik voor: wat als ik zelf een uitdaging aanga? *De kennis van nu* is een wetenschappelijk programma, dus daaraan moesten we het kunnen ophangen. Een eindredacteur kwam met hardlopen en dat leek me een goed plan: het is wetenschappelijk te benaderen, en ik vond het echt niet leuk om te doen – zo konden de kijkers me zien lijden. Toen kwam het idee van de marathon. Even slikken, ja. Die van Amsterdam viel precies op de dag van onze eerste uitzending, vier maanden later. Ik dacht: is dat überhaupt haalbaar voor mij?'

### BIZAR

'Nee, ik raad het niemand aan om de voorbereiding op een marathon in vier maanden te proppen. Het is een bizar trainingsregime geweest, maar ik heb altijd iemand bij me gehad – daarom was het verantwoord. Ik ben beter gecontroleerd dan de gemiddelde hardloper. Dat praat goed dat we het in zo'n korte tijd hebben gedaan.'

### KRAAN

'Ik heb er uiteindelijk iets meer dan vijf uur over gedaan. Ik heb ontzettend *steady* gelopen, altijd rond de acht kilometer per uur. De eerste drie, vier uur waren prima te doen, daarna werd het zwaar. Na 37 of 38 kilometer, liep ik op vierhonderd meter van mijn huis. Dan denk je toch even: ik kan nog vijf kilometer doorgaan met deze ellende of ik ga linksaf richting de bank. Maar uiteindelijk doe je dat toch niet. Na de finish begon ik spontaan te janken. Geen droefheid, geen euforie, ik was gewoon op. Even de kraan open.'

### VERKEERSREGELAARS

'Jezelf toespreken helpt, dat was een van de conclusies uit het programma. Klinkt logisch, maar het levert ook wetenschappelijk heftige resultaten op. Vaak zegt je lichaam eerder dat je moet stoppen dan je daadwerkelijk hoeft te stoppen. Door aanmoedigingen, van jezelf of van publiek, kun je langer doorgaan. Ik kan me trouwens goed voorstellen dat het ook andersom werkt. In Amsterdam passeerde ik twee verkeersregelaars. Ik hoorde de een nog net tegen de ander zeggen: "Deze gaan het allemaal niet redden hoor."

Dus bij dezen een oproep aan alle verkeersregelaars: jullie doen fantastisch werk, maar pas een beetje op met dat soort commentaren.'

### NIETS VOOR MIJ

'Ik had een schurfthekel aan hardlopen. Ik had het een jaar of tien geleden wel eens een maandje geprobeerd. Zo'n schema van internet, stelde niks voor. Maar het lukte gewoon niet. Het duurde lang, het deed pijn en ik vond het saai. Niks voor mij, dacht ik.'

### SOMMETJES

'In mijn jeugd heb ik wat racketsporten gedaan, maar ik was een nerd; ik las eigenlijk liever een boek. Voetballen met vriendjes was niks voor mij. Ik was een denkend kind. Als ze me meevroegen, zei ik dat het geen zin had om een balletje in een netje te schieten en dan weer opnieuw te beginnen. Zo'n reactie op de basisschool, dat gaat niet werken. Ik had ook niet echt iets competitiefs. Nu nog steeds niet. Als andere hardlopers me inhalen, doet me dat niets.'

### MAMMOET

'Voor veel hardlopers klinkt het misschien stompzinnig, maar ik vond het te gek toen ik voor het eerst vijf kilometer volhield. Daarna de tien. Wauw! Ik denk nu ook te weten wat mensen met de runners high bedoelen. Op een gegeven moment zegt je lichaam: kennelijk gaan we dit doen. Kennelijk gaan we hardlopen. Ik weet niet waarom, er zal wel een mammoet achter ons

aanzitten, maar we hebben besloten dat dit belangrijk is. Laat ik een paar niet-essentiële dingen uitzetten, zoals piekeren. Je komt in een soort cadans, begint stukken te missen. Daar had ik plezier in.'

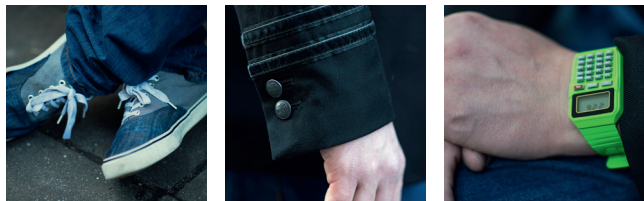
### GEZOND

'Ik denk dat ik leefde als een gemiddelde Nederlander, met een beetje overgewicht en een zittende baan. Je zuipt wel eens wat in de kroeg, rookt eens een sigaret. Gezond was het niet, en ik sportte dus nauwelijks. Ongezond voelde ik me ook weer niet, maar toch, ik zit nu, denk ik, wat beter in mijn vel. Mijn conditie is beter dan ooit. Ik ben weerbaarder en ren net wat makkelijker naar de trein.'

### SPORTER

'Weet je wat het is? Ik was echt het type kind dat als laatste gekozen werd bij de gymles, zonder daar heel dramatisch over te doen. Ik zag mezelf nooit als een sporter. Dat is nu veranderd. Ik merk dat ik een sporter kan zijn. Dat ik in vier maanden best wel prima beenspieren heb gekregen. Ik had net een marathon gelopen en een paar dagen daarna waren mijn benen alleen maar wat stijfjes. Nou, ik weet niet hoe het gemiddeld zit, maar volgens mij kan dat erger.'

**'IK KWAM IN EEN SOORT CADANS EN DAAR HAD IK PLEZIER IN'**





A close-up portrait of a man with curly brown hair and blue eyes, looking directly at the camera. He has a light beard and mustache. The background is dark and out of focus.

**DIEDERIK  
JEKEL (30)** is  
wetenschapsjournalist  
en presentator van  
*De kennis van nu*. Jekel is  
daarnaast regelmatig te zien in  
*De wereld draait door*. In 2014 schreef hij  
het boek *Bèta voor alfa's*, waarin hij  
complexe wetenschap (net als bij  
zijn gastoptredens voor tv en  
radio) toegankelijk  
tracht te maken  
voor een breed  
publiek.