

# CÉCILE KOEKKOEK

HIELD HET LANG BIJKIJKEN NAAR SPORT, MAAR KON NIET ACHTERBLIJVEN BIJ HAAR SPORTIEVE GEZIN EN BEGON MET HARDLOPEN. (OOK DANKZIJ CLAIRE UNDERWOOD)

## GEZIN

'Naast mijn werk ben ik vooral bezig met het faciliteren van het sportleven van mijn gezinsleden, want die zijn nogal fanatiek. Veel plannen, kleren wassen. Op zaterdagochtend naar de voetbalwedstrijd van mijn zoon Mats (12), daarna de hockeywedstrijden van mijn dochters Lieve (11) en Loulou (10), en in de winter daarna nog met z'n allen naar de schaatsbaan. Geniet ik echt van.'

## BUITEN

'Zelf heb ik nooit serieus gesport, maar anderhalf jaar geleden besloot ik dat ik niet achter kon blijven bij mijn gezin. Ja, ik ging met vlaggen naar de sportschool, maar dat vond ik eigenlijk heel suf. Dus toen ben ik gaan hardlopen. Ik dacht meteen: god, wat heerlijk om buiten te zijn. En je kunt het doen wanneer je wilt, zit niet vast aan de openingstijden van een sportschool.'

## MARATHON

'Mijn man Niels traint nu voor de marathon van Rotterdam. Niks voor mij. Ik loop drie keer per week mijn rondje van vijf kilometer, en dan denk ik soms al tijdens het rennen: aah, je zult maar een marathon moeten lopen. Lijkt me ver-schrik-ke-lijk.'

## HOUSE OF CARDS

'Ik weet nog dat ik naar House of Cards keek en daarin het personage Claire Underwood – een fantastische vrouw, vind ik – zag hardlopen, tegen de achtergrond van een verlaten, donkere stad. Dat vond ik er zó mooi uitzien. Zij heeft me eigenlijk het laatste zetje gegeven. Ja, hardlopen is natuurlijk ook een stijldingetje. Ik moet eerlijk bekennen dat ik het ook leuk vind om in de Nike-winkel naar hardloopspullen te kijken. Ik mag van mezelf alleen iets kopen als ik ook echt regelmatig loop, dat wel.'

## WATJES

'Toen ik voor het eerst ging hardlopen droeg ik gewone gympen en kreeg ik meteen een blessure. Ben ik naar de fysio gegaan – ook een ervaring – die allerlei onderzoekjes ging doen. Hij vroeg of ik goede schoenen had. Nee dus. Er zat een randje aan de binnenkant dat mijn botvlies irriteerde. Heb ik meteen nieuwe schoenen gekocht. Die zaten zó lekker. Alsof ik op watjes liep.'

## AFTAKELING

'Grappig dat al die veertig-plussers hier op IJburg, waar ik woon, opeens zo fanatiek bezig zijn met voeding en beweging – echt iets van deze tijdgeest.'

## Ik doe er ook aan mee, hoor.

Vind het belangrijk om fit te zijn, en misschien loop ik ook wel een klein beetje om de aftakeling tegen te gaan. Ik ben 42, dan ben je daar toch wel mee bezig. Ik wil niet oud, dik en lui worden. Nee, ik heb niet het gevoel dat ik hardlopen nodig heb voor mijn psychische balans, helemaal niet. Ik heb een leuk leven, vind ik, heb nooit zorgen die ik opzij moet zetten.'

## BEWONDERING

'Ik ben opgegroeid in een gezin waarin sport helemaal niet belangrijk was. Het was boeken lezen, klassieke muziek en Franse chansons luisteren, dat soort dingen. Mijn moeder keek wel naar schaatsen, en was echt verliefd op Ard Schenk. Overigens heel begrijpelijk. Mijn moeder komt uit een katholiek gezin met vier zussen, die net als zij allemaal heel erg dwepen met grootheden uit de sport. Dat heb ik wel meegekregen. Ik kan sporters mateloos bewonderen. Omdat ze dingen kunnen die ik niet kan. Mij wordt vaak gevraagd of ik zelf ook sport. Nou nee, maar volgens mij is dat geen vereiste om ervan te kunnen genieten.'

## KIJKSPORT

'Ik vind hardlopen totaal geen leuke sport om naar te kijken. De sprintnummers wel. Usain Bolt, helemaal te gek. Maar vanaf 400 meter wordt het al wat minder, vind ik. Ik let ook op lijven als ik naar sport kijk, en dan kom je toch uit bij het korte, krachtige werk. Die ranke marathonlopers vind ik helemaal niet aantrekkelijk. Wel knap wat ze doen, dat

zeker, maar niet mooi om naar te kijken. Dat is een belangrijke factor voor mij. Ik kijk ook nooit naar vrouwensport. Erg hè? Maar ja, ik kijk het liefst naar de sterkste mensen, en dat zijn nou eenmaal mannen. Je wilt toch de besten zien, dat heeft niks met seksisme te maken.'

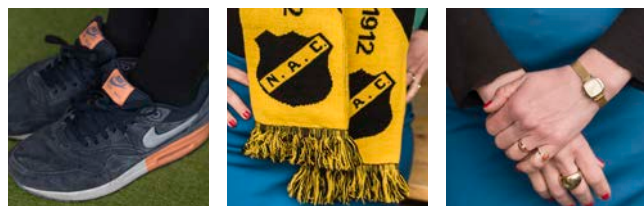
## BEKERTJE

'Ik ben totaal niet competitief. Dat is denk ik een van de redenen dat ik niet zo'n heel sportief figuur ben. Ik loop met die Strava-app, waarop je kunt zien hoe anderen lopen, maar ik volg niemand, en niemand mag mij volgen. Alleen mijn man. (Toont app.) Kijk, vanochtend heb ik gelopen. Krijg ik een bekertje van hem, haha.'

## INTAKE

'Hardlopen doe ik altijd alleen. Ik dacht ooit eens: ik sluit me aan bij zo'n collectief. Vond ik echt vreselijk. Op een woensdagavond hadden we een soort intake met, laten we zeggen, vijftien andere mensen die wilden beginnen. Ze deden alsof ze niks konden, maar ondertussen stonden ze in de mooiste outfits en hadden ze het over de tijd die ze twee jaar eerder bij de Dam tot Damloop hadden gelopen. Ik ben na die intake meteen naar huis gegaan.' ■

**'IK LET OOK OP LIJVEN ALS IK NAAR SPORT KIJK'**



**CÉCILE KOEKKOEK (42)** is hoofdredacteur van de VARAgids, waarvoor ze wekelijks een sportcolumn schrijft. Ze is auteur van het boek 'Mannen met lang haar' en schreef mee aan de sportverhalenbundel 'Van de ballen verstand'. Ze studeerde Nederlandse taal- en letterkunde aan de Universiteit van Amsterdam. Sinds maart maakt ze deel uit van de raad van commissarissen van voetbalclub NAC (portefeuille Communicatie), haar jeugdliefde uit geboortestad Breda.