

ARMIN VAN BUUREN

Hij leeft in een hoog tempo en gaat wanneer hij hardloopt – drie keer per week, als het kan – dan ook vaak te hard van start. Hij gaat nooit van huis zonder muziek en vindt tijdens het lopen regelmatig zijn resetknop. 'Ik kom thuis als een ander mens.'

ERVAREN OF BEGINNER 'Ik kreeg laatst een berichtje van mijn Runkeeper-app: ik was de grens van 3000 kilometer gepasseerd. In 2009 ben ik begonnen, op aanraden van mijn vrouw Erika. Zij werkt als aerobicsinstructrice bij sportcentrum Van Houdt in Leiderdorp en is heel sportief. Loopt veel hard. Ik heb ook altijd graag gesport – volleybal, tennis, voetbal – maar had daar op een gegeven moment geen tijd meer voor. Teamsport vind ik nog altijd het leukste dat er is, maar ja, ik wil ook niet elke keer afzeggen. Noodgedwongen ben ik begonnen met hardlopen. Ik moet eerlijk zeggen dat ik er altijd een beetje een hekel aan had.'

AFSTAND OF TEMPO 'Ik nam het woord hardlopen te letterlijk. Ik ging in het begin namelijk heel hard lopen. Startte te snel. Dat brak me op en daarom vond ik het niet zo leuk. Ik heb moeten leren opbouwen. Ik begin nu wat langzamer, dan gaat het gestroomlijnder en houd ik het langer vol. Vijf kilometer is mijn minimum. Minder loop ik nooit. 8,5 vind ik het lekkerst. De langste afstand die ik tot nu toe gelopen heb? Vijftien kilometer. Maar dan heb ik de volgende dag wel echt last.'

ROUTEVAST OF VARIATIE 'Ik heb een fijn rondje, thuis in Leiden. Over het bomenlaantje, zoals ik de Wassenaarseweg noem. Een lang recht stuk – Erika vindt het vreselijk saai, ik vind het wel leuk. Of ik ga een stukje richting Oegstgeest, of

naar de golfbaan in de buurt. In het buitenland loop ik – helaas – wel eens op de loopband, maar wat het leuke is: de meeste goede hotels hebben kaarten met hardlooproutes. Als je die loopt, leer je meteen de stad een beetje kennen. Ik ben overal meestal maar kort, dus op die manier sla ik twee vliegen in een klap.'

OCHTEND OF AVOND 'Ik ben absoluut een avondloper. Ik moet het sporten soms wel echt in mijn schema wringen. Ik heb drie kwartier nodig, inclusief omkleden en douchen, al zit ik dan het volgende half uur wel nog met een bezweet voorhoofd. Ik heb besloten om minder tijd in sociale media te steken. Daar kun je de hele dag mee bezig zijn, zonder dat het wat oplevert. Ik heb het al zo druk, moet efficiënt met mijn tijd omgaan en ben ook nog eens vader.'

GEVOED OF NUCHTER 'Voor ik ga hardlopen neem ik niets, maar over het algemeen eet ik heel gezond:

'IK HAAL MIJN LOOPKLEDING NOOIT UIT MIJN KOFFER'

ik ontbijt tegenwoordig met fruit in plaats van de twee boterhammen met hagelslag die ik vroeger nam en ik drink minimaal een liter water per dag. Voorheen werkte ik sloten cola en sinaasappelsap naar binnen. Ja, afvallen is ook een motivatie geweest om te gaan hardlopen. Ik vond mezelf te zwaar, vlak voor mijn huwelijk in 2009. Ik zat niet lekker in mijn vel. Door hardlopen ben ik veel kilo's kwijtgeraakt. Het enige nadeel: mijn trouwpak moest opnieuw op maat worden gemaakt.'

OUTFIT OF OUDE KLOFFIE 'Ik heb laatst nog speciale hardloopkleding gekregen voor mijn verjaardag, met van dat fijne absorberende spul. Ik bewaar altijd een setje in mijn koffer. Dat haal ik er nooit uit, zodat ik het niet kan vergeten.'

ZIN OF TEGENZIN 'Ik probeer drie keer in de week te gaan. Dat moet ik van mezelf. Nee, het lukt niet altijd. Ik heb wel eens perioden waarin ik er niet aan toe kom, als ik veel reis en van interview naar interview en van optreden naar optreden moet. Dat vind ik dan verschrikkelijk. Ik merk het meteen aan mijn lichaam.'



FOTO MARC VAN DE AA



TEKST KOEN VAN DER VELDEN | FOTO ANTON CORBIJN

MUZIEK OF OMGEVINGS- GELUID

'Ik kan absoluut niet lopen zonder muziek. Wat ik heel fijn vind: tijdens het hardlopen heb ik uiteindelijk de tijd om hele albums af te spelen, of een complete mix van een collega. Als ik in een nostalgische bui ben, luister ik naar oude shows van Rave Radio, met Adam Curry en Ronald Molendijk. Een vriend van me heeft ze allemaal voor me verzameld en ik heb ze nog steeds op mijn telefoon staan.'

INSPIRATIE OF ONTSPANNING

'Ik ben behoorlijk zelfkritisch. Heb nu meer dan 750 radio-uitzendingen gedaan, maar de perfecte zat daar niet tussen. Ik hoor mezelf elke week terug, vaak tijdens het hardlopen. Het is goed om een keer de luisteraar te zijn, in plaats van de maker. Dat geldt ook voor mijn muziek. Zelf heb ik een professionele studio waarin je elk detail hoort, maar op de stereo van je moeder is dat een ander verhaal. Ik test soms hoe iets klinkt in

de auto, of tijdens het lopen. Ja, ik krijg veel creatieve energie van hardlopen, kom vaak op ideeën. Aan de andere kant is hardlopen voor mij de ultieme resetknop. Als ik in de studio zit en er komt even niks uit, of ik krijg mailtjes en telefoontjes met irritante informatie, of een vervelende tweet, dan raak ik de negativiteit en frustratie meestal kwijt als ik even ga hardlopen. Ik kom dan thuis als een ander mens.'

AMBITIEUS OF RECREATIEF 'Ik wil altijd mijn tijd verbeteren. Ben in competitie met mezelf. Ik ben geen ambitieuze loper in de zin dat ik train voor evenementen. Toen het Glazen Huis van Serious Request in

**'LOPEN WERKT
PRIMA
ALS JE EEN
JETLAG HEBT'**

ARMIN VAN BUUREN

(LEIDEN, 1976)

kroop als jonge tiener achter zijn computer om te experimenteren met elektronische dance-muziek en groeide uit tot wereldster in het genre. De voormalige rechtenstudent trad in 2013 samen met het Concertgebouw-orkest op bij de inhuldiging van koning Willem-Alexander, kreeg het iconische Madison Square Garden in New York meermaals uitverkocht en werd door het toonaangevende muziekblad *DJ Mag* vijf keer – een recordaantal – uitgeroepen tot beste DJ ter wereld. Van Buuren heeft zijn eigen platenlabel (Armada Music) en presenteert sinds 2001 het radioprogramma *A State of Trance*, dat in meer dan 84 landen wordt uitgezonden. Op 6 mei gaat zijn nieuwe wereldtournee, *Armin Only Embrace*, van start in de Amsterdamse Ziggo dome. In 2009 trouwde de DJ met Erika, met wie hij een dochter en een zoon kreeg: Fenna (4) en Remy (2).



FOTO ANTON CORBIJN

2011 in Leiden stond, heb ik aan een loop meegedaan. Ik eindigde in de voorhoede. Dat liep heel anders, in zo'n groep. Een halve marathon lijkt me wel leuk. Een hele? Daar droom ik wel van, maar ik vrees dat ik te weinig tijd heb om me daar goed op voor te bereiden.'

SOEPEL OF ZWOEGEN 'Sporten is noodzakelijk voor mijn vak. Ik moet in conditie blijven. Hardlopen werkt trouwens prima als je een jetlag hebt. Een klein rondje, meer niet, want als je heel vermoeid bent, moet je jezelf niet te veel pijnigen. Ik moet oppassen met mijn knie,

daar heb ik eens een blessure aan gehad. Weinig mensen hebben het geweten, maar ik heb een tijdlang met een brace om gedraaid. Ik had onwijs last, maar de shows waren al geboekt, de tickets verkocht. Ik moest wel.'

GADGETS OF INTUÏTIE 'Gadgets! Als ik loop heb ik altijd een kleine koptelefoon op – oordopjes vielen er bij mij altijd uit, want ik heb vrij grote oren. En ik gebruik Runkeeper, ter motivatie en informatie. Soms ga ik nog steeds te hard van start, merk ik. Het zal met het tempo van mijn leven te maken hebben.' ■