

# Oudste deelnemer rent om te kunnen wandelen

## Marathonloper Frits van Dam uit Huissen (71) is eigenlijk wandelaar.

**HUISSEN** - Voor Frits van Dam, met 71 jaar vooralsnog de oudste deelnemer van de HAN-KAN marathon, is hardlopen een nevenactiviteit. Hij doet het een paar keer per week om zijn conditie op peil te houden voor een sport die op het oog nogal wat rustiger is: wandelen.

„Ik ben een echte wandelaar, ik doe dit jaar voor de drieëndertigste keer mee aan de Vierdaagse van Nijmegen”, vertelt de fitte Huissenaar, die ook in de wandelsportbond op bestuurlijk vlak zijn sporen verdiend heeft. Hij is twintig jaar bestuurslid geweest

van de regio Gelderland van de wandelsportbond. Momenteel bekleedt hij de functie van account-manager van de bond. „Ik onderhoud het contact met verenigingen in de provincie. We hebben er wel tachtig.”

Voor wandelen als sport moet je een stevige conditie hebben, zegt Van Dam. Die bezorgt hij zich door af en toe te rennen. Eens in de week sluit hij zich bovendien aan bij loopgroep Pheidippides in Huissen. „Ik ben gaan hardlopen na mijn pensionering, toen kreeg ik daar tijd voor”, vertelt hij.

Frits van Dam loopt morgen de hele marathon. Ook aan de vorige twee edities van de HAN-KAN marathon heeft hij meegedaan. Daarnaast heeft hij één keer de marathon van Rotterdam gelopen.

Zijn beste tijd realiseerde hij vorig jaar op de HAN-KAN: 4 uur en 21 minuten. „Maar het gaat me niet om de tijd, ik wil de wedstrijd ontspannen uitlopen”, zegt hij. „De volgende ochtend moet ik gezond weer op kunnen staan.”

Dat je duursporten als langeafstandlopen tot op hoge leeftijd kunt uitoefenen, is het mooie van deze takken van sport. Dat geldt zowel voor rennen als voor wandelen. Het is overigens nog niet helemaal zeker dat Van Dam morgen werkelijk de oudste zal zijn. Van degenen die zich bij voorinschrijving bij de organisatie hebben gemeld, is hij dat wel. Maar morgen kunnen liefhebbers zich 's morgens vroeg nog tot half negen inschrijven aan de start op de HAN-campus in Nijmegen.



Hierop moet het gebeuren. Frits van Dam is er klaar voor. foto Jan Wamelink