



10.775 euro

Volker van de Kerke voltooit loodzware ultratrail in Franse Alpen: ‘Opgeven was voor mij eigenlijk nooit een optie’

zo 4 okt, 09:00 · leestijd 6 minuten

Sport

Voorlezen



Volker van de Kerke komt aan in Nice.

Foto: Aangeleverd

Na 38 uur en 18 minuten hardlopen, klimmen, dalen en doorzetten kwam Volker van de Kerke aan op de boulevard in Nice. Hij had op dat moment een ultratrail van 170 kilometer door de Franse Alpen voltooid.

Het evenement vond eind september plaats met de start in Auron. Van de 960 deelnemers haalde 41 procent de finish niet. Van de Kerke deed dat wel. Zijn sportieve prestatie stond bovendien in het teken van Alzheimer Nederland, waarvoor de sportieve Hilversummer inmiddels 10.775 euro heeft ingezameld. Wel deed de Hilversummer drie uur langer over de afstand dan hij vooraf had gehoopt. “Iedereen, die ik onderweg heb gesproken, deed er langer over. Dus dat viel uiteindelijk heel erg mee.” En dat zoveel deelnemers de finish niet haalden, maakte volgens hem duidelijk hoe zwaar de wedstrijd was. “Dat is echt heel veel. En het zijn allemaal getrainde mensen. Dat zegt wel iets over hoe zwaar de route is.”

Het was zijn eerste deelname aan deze wedstrijd. De afstand en de duizenden hoogtemeters waren vooraf nauwelijks voor te stellen. Vanuit Auron ging het vrijwel direct de bergen in. Al vroeg liep hij op ongeveer 2.600 meter hoogte en een groot deel van de eerste kilometers voerde over grote hoogte. “Je start meteen in de Alpen, met een geweldig uitzicht over onder andere Italië. Je loopt vervolgens 40 tot 50 kilometer op die hoogte. Dat was heel tof en gelukkig ging dat goed.”

De hoogte bleek uiteindelijk niet het grootste probleem. Vooral de ondergrond maakte de tocht zwaar. De route voerde over steile, rotsachtige bergpaden. Vooral tijdens de afdalingen was het voortdurend opletten. “Als je heel steil over stenen naar beneden moet, is dat vooral heel moeilijk. Je moet echt goed oppassen. En je weet dat je daarna nog 130 kilometer moet rennen. Je moet je dus niet meteen vergalopperen, laat ik het zo zeggen”, zegt Van de Kerke lachend.

Hij koos daarom vanaf het begin voor een beheerst tempo. “Niet zo snel mogelijk, maar vooral zuinig omgaan met mijn energie. Die aanpak werkte. De eerste nacht bleef ik stabiel lopen en haalde ik onderweg verschillende deelnemers in. De eerste nacht ging dus heel goed. Ik ben lekker doorgerend, heb veel mensen ingehaald en kon het eigenlijk de hele race behoorlijk stabiel houden.”

‘De eerste nacht bleef ik stabiel lopen en haalde ik onderweg verschillende deelnemers in’



Foto: Aangeleverd



Foto: Aangeleverd

Toen de avond viel, veranderde het landschap. In het westen ging de zon onder. De hemel bleef strak en helder, waardoor de bergen langzaam in het laatste licht verdwenen. Tegelijkertijd kwam in het oosten, boven Italië, de volle maan op. “De maan was zo mooi wit. Het was fantastisch.” Het moment kreeg voor Van de Kerke een extra emotionele betekenis. Zijn ouders hebben een huis in Italië en zijn vader overleed in januari. “Voor mijn gevoel was mijn vader die volle maan die mij de hele nacht heeft gevolgd.” De maan bleef die eerste nacht bij hem terwijl hij kilometer na kilometer doorliep. De combinatie van de heldere hemel, de bergen en de herinnering aan zijn vader maakte het tot een moment dat hem diep raakte

Verzorgd

Ook de volgende dag voelde Van de Kerke zich nog goed. Na zoveel uren inspanning merkte hij wel dat zijn lichaam en hoofd behoefte kregen aan rust. “Ik heb ergens vijftien minuten geslapen om mijn hersenen even een reset te geven. Daarna ben ik weer doorgegaan en voelde ik me eigenlijk heel goed.” Ook zijn voeten werden onderweg verzorgd. “Bij een medische post liet ik ze behandelen voordat ik verderging. De rustmomenten waren kort, want de kilometers moesten worden gemaakt.”

In de tweede nacht wachtten opnieuw zware beklimmingen en afdalingen. Sommige klimmen waren volgens Van de Kerke goed voor ongeveer 800 meter hoogteverschil. “Je hebt nog een aantal monsterklimmen ertussen zitten waar je 800 meter steil omhoog moet lopen en daarna weer afdalen.” Van comfortabele bergpaden was nauwelijks sprake. “Het zijn geen mooie glooiende paadjes of gravel. Het is echt alleen maar rotsachtig.”

Ook tijdens de tweede nacht was er volle maan. Na tientallen uren onderweg te zijn geweest, daalde Van de Kerke een steile trap af. Beneden wachtte een moment dat hij niet snel zal vergeten. “Je daalt die trap af en ineens sta je aan de Middellandse Zee. Dat was een van de redenen waarom ik deze race wilde doen. Daar heb ik vroeger altijd met mijn vader in de zee gezwommen.” De zee betekende daardoor meer dan alleen het teken dat de finish dichtbij kwam. Het bracht ook herinneringen aan zijn vader terug.

Toch moest hij nog verder. Vanaf de kust lagen nog ongeveer 4 tot 5 vlakke kilometers richting Nice. “Na 165 kilometer kon ik nog steeds rennen. Dat was echt heel bijzonder.” Na 38 uur en 18 minuten kwam hij

over de finish. “Dat was een euforisch moment. Je hebt er zo lang naartoe gewerkt en dan ben je er ineens.” Van de 960 deelnemers was hij de 234ste die de eindstreep passeerde. “Het was wel een ontlading, maar vooral omdat ik dacht: ik heb dit gewoon gehaald.”

‘Je hebt er zo lang naartoe gewerkt en dan ben je er ineens’

Vooraf had hij zich nauwelijks kunnen voorstellen dat zijn lichaam een dergelijke afstand zou aankunnen. “Dat is van tevoren al ongrijpbaar en achteraf eigenlijk ook nog steeds. Ik kan nog steeds niet helemaal beseffen dat mijn lichaam blijkbaar in staat is om 170 kilometer door te gaan.” Niet overal kon hij rennen. Op de steilste stukken moest hij lopen en op de meest rotsachtige passages was hardlopen onmogelijk. Waar het kon, bleef hij zijn tempo vasthouden. “En het ging gelukkig wel heel goed. Ik ben ontzettend trots op mezelf.”

Tijdens de tocht kreeg Van de Kerke belangrijke steun van zijn vriend Warner. Bij de bevoorradingsposten zorgde hij ervoor dat de benodigde spullen klaarstonden. Water, drinkvoeding en vooral een bekend gezicht hielpen Van de Kerke om telkens weer verder te gaan. “Het was fijn om bij zo’n post een bekend gezicht te zien. Even praten, even ontspannen en daarna weer door.” Samen konden ze kort bespreken hoe het ging en wanneer ze elkaar opnieuw zouden zien. Dat gaf Van de Kerke houvast. Ook bij de finish stond Warner op hem te wachten.

Zijn vrouw Rosanne en hun drie jonge kinderen waren niet in Nice. Midden in de nacht belde hij Rosanne om te vertellen dat hij de finish had gehaald. “Ze vond het fantastisch wat ik had gedaan, maar ze was vooral ook heel blij dat het erop zat.”

Persoonlijke betekenis

De ultratrail draaide voor Van de Kerke niet alleen om de sportieve prestatie. Hij zamelde geld in voor Alzheimer Nederland. De actie heeft voor hem een persoonlijke betekenis, omdat de ouders van Rosanne allebei met dementie leven. Inmiddels staat de teller op 10.775 euro. Het bedrag en de steun van mensen om hem heen hielpen hem tijdens de zware momenten. “Dat gaf me op momenten dat het even minder ging toch een steuntje in de rug. Opgeven was voor mij eigenlijk nooit een optie. Ik voelde me gesteund en dacht: ik moet gewoon doorgaan.” De steun kwam volgens hem van familie en vrienden, maar ook van alle mensen die zijn actie financieel steunden. “Wat ik echt heel fijn vond, was dat ik onderweg de steun van mijn vader, vrienden en familie heb gevoeld. En natuurlijk van al die geweldige donateurs.”

(Tekst gaat verder onder de foto)



Foto: Aangeleverd

Terugkijkend overheerst vooral enthousiasme. “Trailrunning is echt geweldig. In anderhalve dag kom je op plekken waar je normaal nooit komt. En die uitzichten zijn echt fantastisch.” Van de Kerke is niet alleen trots op wat hij zelf heeft gepresteerd, maar ook dankbaar voor de ruimte die hij thuis kreeg om maandenlang te trainen. Met een fulltime baan en drie jonge kinderen was dat volgens hem niet vanzelfsprekend. “Ik ben Rosanne heel dankbaar dat ik de ruimte heb gekregen om hiervoor te trainen. Met drie jonge kinderen en een fulltime baan is dat helemaal niet makkelijk.”

Finishboog

De echte ontvangst volgde zondagavond in Hilversum. Zijn kinderen hadden thuis een eigen finishboog voor hem gemaakt. “Daar moest ik natuurlijk doorheen. Dat vond ik echt geweldig. Zo lief dat ze me op die manier hebben ontvangen.” Na maanden trainen en letten op zijn voeding kon hij daarna eindelijk weer wat loslaten. “Ik heb maanden op mijn voeding gelet en toen kon ik eindelijk lekker een biertje drinken.”

Voorlopig doet Van de Kerke het rustig aan. Hij is inmiddels bij de fysiotherapeut geweest om te kijken hoe zijn lichaam ervoor staat. Het herstel gaat de goede kant op. Helemaal stoppen met hardlopen doet hij niet, maar hij wil zijn lichaam de tijd geven om te herstellen. “Ik heb inmiddels weer 40 minuten hardgelopen en dat ging goed. Maar ik doe het rustig aan. Rustig, rustig. Ik zie wel hoe het gaat.”

Meer over zijn avontuur en de actie is te vinden op 100mijlvooralzheimer.com. Via de website kan nog steeds worden gedoneerd aan Alzheimer Nederland.



[Lees ook](#)

Van Anna’s Hoeve naar Nice: Hilversummer loopt 165 kilometer door de Alpen voor Alzheimer Nederland





2 uur geleden

Opgaande lijn bij Rugbyclub Hilversum krijgt vervolg, maar ‘promotie naar ereklasse is niet aan de orde’



gisteren

Volker van de Kerke voltooit loodzware ultratrail in Franse Alpen: ‘Opgeven was voor mij eigenlijk nooit een optie’



3 okt, 07:00

Van kleine jongen in de studio tot drijvende kracht achter De Vioolkist: ‘Ik wil iets van een klein monumentje achterlaten’



2 okt, 18:30

Steekpartij op Groest ontstond na gestolen gram hasj: OM eist 22 maanden cel en jeugd-tbs



2 okt, 11:16

Twee kappers over, twintig parkeerplekken: bewoners Hilvertsweg betalen voor plekken die ze niet mogen gebruiken



1 okt, 13:00

Komst forensische woonlocatie aan Geuzenweg leidt tot onrust: ‘Er lopen hier heel veel kinderen’



1 okt, 09:00

Kaarten, sjoelen en walking football: Bij HSV Wasmeer krijgen Hilversumse senioren hun eigen ‘Derde Helft’



30 sep, 16:00

Vluchtauto knalt Voest Alpine-terrein in Hilversum op: tientallen gewonden in grootschalige oefening

[Meer laden](#)

Laatste nieuws



[Ruime zege](#)

Opgaande lijn bij Rugbyclub Hilversum krijgt vervolg, maar ‘promotie naar ereklasse is niet aan de orde’

2 uur geleden

Het telraam maakte zaterdagmiddag overuren tijdens het rugbyduel tussen Hilversum en Gouda. Na twee keer veertig minuten spelen stond de teller voor Hilversum op 69.



Hilversumse ‘kanjers’ aan de start bij zonnige Gooische 200; genieten geblazen tijdens jaarlijkse graveltocht

2 uur geleden

HILVERSUM - Bij elkaar opgeteld 750 sportievelingen deden zaterdag mee aan de zesde editie van de Gooische 200; een graveltocht door deze regio.



Van Dorus tot autocue: Media Park in teken van 75 jaar televisie

15 uur geleden

HILVERSUM - Topdrukte zondag op het Media Park. Ter gelegenheid van 75 jaar televisie in Nederland konden belangstellenden op plekken komen die normaal gesproken niet toegan..



[10.775 euro](#)

Volker van de Kerke voltooit loodzware ultratrail in Franse Alpen: ‘Opgeven was voor mij eigenlijk nooit een optie’

gisteren

Na 38 uur en 18 minuten hardlopen, klimmen, dalen en doorzetten kwam Volker van de Kerke aan op de boulevard in Nice. Hij had op dat moment een ultratrail van 170 kilometer..



Dudok Architectuur Centrum belicht: Woningbouw Jac. P. Thijssplein

gisteren

HILVERSUM - Wekelijks zet het Dudok Architectuur Centrum een bijzonder gebouw in de schijnwerpers en geeft een toelichting op de architectuur ervan.

[Meer laden](#)

- Bedrijven >
- Buurt / wijk >
- Cultureel >
- Mensen >
- Natuur en milieu >
- Politiek >
- Sport >
- Zorg >

HilversumsNieuws Extra

Met het HilversumsNieuws Extra willen we onze lezers informeren over wat er in hun leefomgeving speelt. Dat doen we op journalistieke wijze.

Enter Media

Enter Media is de uitgever van lokale nieuwsbladen en nieuwssites in de regio Gooi- en Vechtstreek en Diemen. Onze titels: GooiseMerenNieuws, DiemerNieuws, HilversumsNieuws, BELNieuws, HuizerNieuws, WeesperNieuws.

Zie www.entermedia.nl

Volg HilversumsNieuws via onze app:



Bekijk archief

In de mailbox
ontvangen

