

BLIKVANGER JO SCHOONBROODT · MARATHONLOPER OP LEEFTIJD

De ‘Grijze Keniaan’ is de snelste zeventiger ooit

De 71-jarige Jo Schoonbroodt uit Maastricht begon pas op zijn 36ste te joggen. Vandaag is hij de snelste 70-plusser ooit op de marathon.

Sean Ingle Vrijdag 13 mei 2022



Als laatbloeier worstelt Schoonbroodt niet met looptijden uit zijn jeugd. Op een leeftijd waarop veel leeftijdgenoten het rustiger aan doen, schakelt Jo Schoonbroodt een versnelling hoger. Zondag liep de 71-jarige in het Waalse Wezet de Maasmarathon in een verbluffende 2 uur 54 minuten en 19 seconden. Daarmee werd hij de snelste 70-plusser in de geschiedenis. Enkele dagen later moet zijn prestatie nog doordringen. ‘Ik startte pas met joggen toen ik 36 was, nadat de dokter me had gewaarschuwd voor hoge cholesterol’, grinnikt hij. ‘Vorig jaar liep ik 7.242 kilometer, meer dan dubbel zoveel als wat ik met de auto aflegde.’

Blijkt dat Schoonbroodt voor zijn wereldrecord inspiratie putte uit een ongewone bron: Eddy Wally. Met nog enkele kilometers te gaan, lag hij voor op de besttijd van de Amerikaan Gene Dyckes uit 2018. Een vriend volgde hem met de fiets en brulde de tussentijden mee. Maar zijn benen begonnen zwaar te worden. ‘Mijn maat had een trucje’, zegt Schoonbroodt, die een blauw-gele outfit droeg als steun voor Oekraïne. ‘Op zijn telefoon speelde hij “Chérie” van Eddy Wally af op repeat. Ik heb daar altijd iets mee gehad, het geeft me een morele boost. Loper na looper haalde ik in, en ondanks krampen in de laatste 500 meter kon ik het record met vier seconden verbreken.’

Dubbele porties

Het was de 75ste marathon onder de drie uur voor de ‘vliegende Hollander’, die ook een aantal ultralooprecords op zijn naam heeft. Vaak loopt Schoonbroodt aan een veel trager tempo dan dat waarin hij zondag zijn record vestigde. Dat doet hij bewust: ‘De meeste lopers trainen te hard. Ik oefen liever met groepen die heel traag lopen. Vanuit die basis bouw ik verder op met snellere intervaltrainingen. Ik doe dus niet tien of twintig keer dezelfde afstand – ik amuseer me liever.’ Wat cruciaal is, zegt hij, is dat je naar je lichaam luistert. ‘Veel mensen volgen een schema of een coach, en duwen maar door, zelfs wanneer hun lichaam geen goeie dag heeft. Maar als je je gevoel volgt, dan is het makkelijker om te blijven lopen zonder je te blessen.’

Met ‘Chérie’ van Eddy Wally op repeat overwon Schoonbroodt krampen op 500 meter van de finish

Ook een speciaal dieet lacht hij weg. ‘Ik neem een dubbele portie; wat had je gedacht met al die calorieën die ik verbrand? Ik ben dol op pasta en aardappelen. Wat er op tafel komt, ik speel het binnen.’

Dezelfde relaxte houding tegenover alcohol. ‘Franse wijn en Belgisch bier, dat zijn mijn favorieten. Met mate en meestal tijdens het weekend. Als je dit doet met je lichaam’, hij verwijst naar de 140 kilometer die hij elke week afmaakt, ‘dan moet je er ook iets aan teruggeven.’

Schoonbroodt is een voormalig IT-specialist. Hij weet exact wanneer hij - begon met hardlopen – 1 januari 1986 – en hoeveel kilometer hij sindsdien heeft afgelegd – 120.000. Maar hij was geen natuurtalent. Omdat hij zo traag was, noemden ze hem ‘Jogger Jo’. Vandaag is dat de ‘Grijze Keniaan’, een bijnaam die hij jaren geleden kreeg van een omroeper toen hij atleten voorbijsnelde die meer dan de helft jonger waren.

Dat hij een laatbloeiër is, heeft hem geholpen, denkt hij. Omdat zijn ego nooit moest inzitten met de snellere tijden uit zijn jeugd. ‘Mijn beste jaren heb ik overgeslagen. Geen probleem, zo voelt alles nog nieuw voor mij.’

Ook de 'superschoenen' met carbonplaat (koolstofvezel) die de loopwereld vijf jaar geleden bestormden, noemt Schoonbroodt een sleutelfactor. Zondag liep hij op Asics Metaspeed Sky-schoenen. Niet toevallig, hij is als ambassadeur voor het Japanse merk actief op sociale media.

Het is nooit te laat

Schoonbroodt is niet de enige oude meester die conventionele wijsheden tart. Meerdere mannen van over de 70 liepen al een marathon onder de drie uur. Hoe doen ze dat? John Brewer, sportonderzoeker aan de universiteit van West-Schotland, wijst erop dat we elk decennium onze spiermassa zien afnemen met tien procent naarmate we ouder worden, maar dat die terugval minder scherp is wat betreft uithouding. 'Het is wetenschappelijk onderbouwd dat je je zuurstofvermogen – VO_2 max – ook op oudere leeftijd goed op peil kunt houden', zegt hij. 'Ook decennia van ontwikkelingen in voeding, sportwetenschap, recuperatie en technologie maken dat het haalbaarder wordt voor mensen van zestig of zeventig om sterke prestaties neer te zetten, met aangepaste trainingen.'

Intussen is Schoonbroodt nog niet van plan zijn loopschoenen aan de wilgen te hangen. 'Over twee weken is mijn volgende marathon (Marathon Via Belgica), langs een Romeinse heirbaan van tweeduizend jaar oud,' klinkt het enthousiast. Zijn vijfde in 2022.