

Jo (72) uit Maastricht blijft maar marathons rennen: 'Stikkapot gaan en toch doorgaan'

Jo Schoonbroodt (72) uit Maastricht heeft inmiddels 150 marathons op zijn naam staan en rent nog altijd 125 kilometer in de week. „Het is net als tandenpoetsen, op een gegeven moment gaat het vanzelf.”

Dagblad De Limburger - Sigrid Stamkot



De Grijze Keniaan wordt hij genoemd: Jo Schoonbroodt, die met zijn 72 jaar inmiddels 150 marathons heeft gelopen. De meest recente was afgelopen mei, de Maasmarathon in het Belgische Visé waar hij het [Wereldrecord Marathon in de leeftijdscategorie 70+](#) liep in een marathontijd van 2:54:19. „Ik ben pas laat begonnen: op mijn 36ste. Na tijden van drukte door studie, werk en een opgroeiend gezin vond ik het tijd om meer te gaan bewegen.”

Het werd hardlopen, vanwege het gemak: „Het kan op elk moment van de dag en behalve schoenen en discipline heb je niets nodig.” Schoonbroodt begon met een klein rondje en na 8 jaar werd het eerste doel gesteld: de marathon onder de 3 uur. „Ik wilde een uitdaging en als ik iets doe, doe ik het goed. De eerste keer was de marathon van Rotterdam. Kippenvel toen ik op de Coolsingel eindigde, ónder de 3 uur, en ik Lee Towers You'll never walk alone hoorde zingen.”

Inmiddels heeft hij in totaal zo'n 130.000 kilometer hardgelopen, afgelopen jaar ruim 7000 kilometer.

[Lees ook: Hardloopenen uit Limburg: 'Dat mijn moeder gestorven was, moest ik op een Franse camping via de Wereldomroep horen'](#)

Zijn mooiste run was de Annapurna in Nepal in 2010. „Helemaal zelfvoorzienend, ik moest mijn eigen eten en drinken meenemen. Bij het omhoog rennen zag ik een boer met kippen. Ik wist dat ik op de terugweg weer langs hem zou komen en vroeg hem of hij dan een kip bereid kon hebben. En ja hoor: terug stond hij te wachten met gebakken kip. Waarschijnlijk de oudste kip met de meeste vliegreun want hij was heel taai, maar het smaakte als een koningsmaal.”

Leeg hoofd

Dertig jaar lang rende hij om de dag zijn woon-werkverkeer route. Een enkele reis van 18 kilometer met soms nog een extra rondje om aan het aantal kilometers van een marathon, 42,2, te komen. „Het hielp me om de stress van het werk achter te laten en met een leeg hoofd thuis te komen.”

Nog altijd rent hij 125 kilometer per week, al gaat het inmiddels minder om de kilometers en de tijden. „De tijden die ik 20 jaar geleden liep, probeer ik niet meer na te streven. Ik loop liever lange afstanden. Hardlopen heeft me geleerd dat een lijf meer kan dan je denkt. Je kan stikkapot gaan en toch doorgaan. Dat heeft me ook in mijn privéleven geholpen. Ik heb er veel vrienden aan overgehouden en het heeft me overal gebracht, van Nepal tot Zuid-Afrika. Ik heb het geluk dat ik weinig blessures heb gehad. Mijn geheim? Een goede warming-up en cooling down en niet de grenzen opzoeken. Ik ga door zolang het kan. Gewoon ergens op een mooie plek omkieperen met mijn hardloopschoenen aan.”