



Daan Veldhuis in training. „Het hardlopen was niet meer per se het lopen alleen maar ook het moment zelf ervaren. Ervaren dat het een soort – hoe zeg je dat – relaxmoment moet zijn.” FOTO HOGE NOORDEN/JACOB VAN ESSEN

Dat het trainen voor een marathon met zijn opa zo veel zou losmaken, had Daan Veldhuis (25) uit Leeuwarden nooit gedacht. Het werd het verwerken van verdriet om een omgekomen vriend.

Emotionele marathon

ZANDER LAMME

Met nog een kilometer of vier te gaan loopt Daan afgelopen 11 december driefnat over het marathonparcours in Málaga in Spanje. Ruim drie uur lang heeft hij alleen maar regen over zich uitgestort gekregen. Dan loopt hij onder een kerstversieringsboog van engelen door. „Ineens komt er een zonnestraal die één engel verlicht. Dat was zo'n bijzonder gevoel. Voor mij was dat echt: ja, ik doe het goed. Ik heb iets gedaan en krijg de bevestiging dat hij erbij is.”

Die 'hij' is een van Daans beste vrienden, Piter Jakob Bosgraaf. Op 1 februari 2020 komt er een einde aan zijn leven door een botsing tijdens een nachtelijke rit van skioord Westendorf terug naar Nederland. De vrolijke en behulpzame 23-jarige vriend was ineens weg, „zo'n moment is keihard. Ik kan het nu nog niet begrijpen.”

Daan en Piter Jakob kennen elkaar jaren. Maar een echte vriendschap ontstaat pas tijdens hun studie sportkunde aan de Hanzehogeschool in Groningen. Piter Jakob, die oorspronkelijk uit Kollumerzwaag komt, woont daar ook. Daan niet. Die blijft in Leeuwarden. Ze delen lief en leed, vertelt hij. „Een paar maanden geleden heb ik mijn eerste auto gekocht. Als hij er nog was, had ik hem meteen opgebeld of een foto gestuurd.” Van tevoren twijfelt Daan of hij zijn verhaal wel wil vertellen.

Maar, zegt hij, misschien heeft iemand er wat aan. Om te weten hoe moeilijk het is om zo'n gebeurtenis te verwerken. En misschien heeft hij er ook zelf wel wat aan. Door het verhaal nu te vertellen gaat hij een drempel over. „Dus als nu iemand ernaar vraagt die wat minder bevriend is, zou ik het veel makkelijker kunnen delen. Dan wordt het misschien minder beladen.”

STEMMINGSWISSELINGEN

Want aan dat delen ontbrak het nogal, analyseert hij. Na Piter Jakobs dood ging het leven gewoon verder en eigenlijk sprak Daan veel te weinig met anderen over hoe het hem raakte. In Leeuwarden weten mensen immers niet echt wie zijn vriend is. En: „Ik ken niemand in mijn omgeving die dit heeft meegemaakt. Als ik het zou uiten, zou niemand het dus echt begrijpen vanuit de gedachte dat ze het zelf hebben meegemaakt”, zegt hij.

Bijna twee jaar lang gaat het eigenlijk best redelijk. De Leeuwarder stort zich op zijn werk als tennis- en padeltrainer en verkoopt met zijn bedrijf materialen voor die sporten. „Ik had nooit rust en ik was altijd de hort op.” Tot begin vorig jaar. Daans langeafstandsrelatie eindigt, waardoor hij ineens lege weekenden heeft. „Ik was vaker alleen. Je gaat veel meer nadenken. Dan krijg je het heel zwaar.”

Terwijl het eigenlijk goed gaat – Daan behaalt zijn diploma en het gaat zijn bedrijf voor de wind – krijgt

hij last van stemmingswisselingen. Haalt hij het ene moment nog veel plezier uit iets, het andere moment kan het zomaar voorbij zijn.

Het begin van de omslag komt, zo beseft hij pas later, een paar maanden daarna uit onverwachte hoek. Opa Simon Andringa (76) uit Tytsjerk, die in 2021 als oudste Nederlander een medaille kreeg voor het lopen van de zes grote marathons, weet na meerdere pogingen zijn kleinzoon te strikken. „Een keer ergens in de kroeg met familie kwam het ter sprake en ik zei: ik doe het ge-

‘Ik ging meer nadenken. Dan krijg je het heel zwaar’

woon, we gaan samen de marathon lopen. Dat was toen een opmerking waarvan ik dacht: daar zit nog wel wat speling in. Maar bij hem niet natuurlijk”, vertelt Daan lachend. „Daar is hij weer op teruggekomen.”

Gelukkelijk maar, want hoeveel opa's zouden ooit zo iets met hun kleinkinderen hebben gedaan, vraagt hij zich af. „Iedereen zegt: 'wat vet dat je dat met je opa hebt gedaan'.” Voor de opa was het een langgekoesterde droom, voor beiden versterkte het de band enorm. „Die was sowieso goed, maar het is – het



Daan en zijn opa na de finish in Málaga.

klinkt misschien wat gek – een band met je opa. Een beetje oppervlakkig. Die band verbeterde uiteindelijk extreem.”

INSTORTEN

Het trainen stelt hij de eerste paar maanden uit. Tot een maand of drie voor de marathon. Met eerst weinig plezier loopt hij steeds wat kilometers met muziek op om hem over de streep te trekken. „Op een gegeven moment werd het toch een soort manier van leven. Het hardlopen was niet meer per se het lopen alleen maar ook het moment zelf ervaren. Ervaren dat het een soort – hoe zeg je dat – relaxmoment moet zijn.”

Tijdens een training van een kilometer of twintig waarin hij geniet van het lopen, overvallen emoties de Leeuwarder. „Ineens beseft je wat er allemaal gebeurt is. Ik stortte helemaal in tijdens het lopen.”

Ja, toen hij eenmaal had toegezegd om met zijn opa te gaan lopen, moest hij meteen terugdenken aan de marathon die Piter Jakob ooit liep met zijn vader. „Ik had altijd in mijn achterhoofd: wat vet.” Maar dat het hardlopen er zo in zou hakken, dat had hij niet verwacht. „Alles flitst door je hoofd heen. Over de afgelopen twee jaar, hoe ik het had verwerkt, hoe ik het had ervaren, hoe het met bepaalde personen zou gaan.”

Daan vraagt zich af of het wel normaal is dat het hardlopen zulke gedachten en emoties losmaakt. „Omdat ik het niet kon plaatsen. Ik wist

niet goed wat ik ermee moest. Als zo iets gebeurt denk je: moet ik dit aan de kant schuiven, want het is al twee jaar geleden?”

Hij zoekt op internet naar verklaringen en stuit toevallig op een NPO-documentaire: *Overgave*. „Dat ging over een vrouw die haar beste vriendin is verloren en zij liep een marathon en deelde in de documentaire haar gevoelens en gedachten.” De documentaire gaf Daan een soort antwoord: je gevoelens zijn niet raar, het mag. „Je bent ineens een maatje kwijt en wat doe je dan? Het gaf me

‘Ineens beseft je wat er gebeurd is. Ik stortte helemaal in tijdens het lopen’

heel veel kracht en duidelijkheid, waardoor ik dat proces aanging in plaats van dat ik het afstootte.”

VLEUGELS

Hij besluit de documentaire ook aan anderen te laten zien. Zijn ouders, bepaalde vrienden en natuurlijk zijn opa. „Van: jongens, dit is een weergave van hoe ik me voel.” Voor sommigen was het nieuw, zegt Daan. Omdat hij zelf nauwelijks zijn mond had opengetrokken, wisten ze niet hoezeer het hem geraakt had.

Daan zoekt ook contact met oude

vrienden uit Groningen en met de ouders van de overleden Piter Jakob. Te laat, vindt hij zelf. „Eigenlijk ging het erom dat ik kenbaar wilde maken dat ik het zo had beleefd het hele proces. En dat ik de marathon met mijn opa ging lopen en dat hij dat met zijn vader had gedaan.” Bovendien kon hij vertellen dat hij in Málaga met een tekst op zijn shirt ging lopen als eerbetoon aan zijn vriend. „The only way is uphill”, de slogan van Piter Jakob en zijn bedrijf dat nog steeds ski- en snowboardlessen verzorgt voor mensen met een speciale hulpvraag. „Ik kreeg heel lieve, fijne reacties dat ze het als een lichtpuntje zagen.”

De avond voor de marathon is Daan heel emotioneel. Alles komt eruit. Zijn opa, die de dagen voor de marathon ziek is, troost zijn kleinzoon. Tijdens de tocht de volgende dag krijgt hij op meerdere momenten spreekwoordelijke vleugels. Hij ziet het als een signaal van zijn goede vriend. Zo rent Daan op 11 december onder de met engelen versierde kerstboog in Málaga en een paar kilometer later voorbij de finish.

Als opa Simon Andringa even later finisht, rent zijn kleinzoon de laatste 50 meter met hem mee. In het doorzettingsvermogen dat zijn halfzieke opa toont, herkent Daan trekken van Piter Jakob. „Het moest echt uit zijn tenen komen, maar hij heeft het wel geflikt. Dat had Piter Jakob ook: er is altijd wel iets waardoor het wel kan. Als het niet zo kan, dan moet het maar zo.”