



DIEPGANG

ESTHER ROELOFS (41)

is auteur van Mama's Marathon, een hardloopgids voor moeders. Naast haar drukke carrière en haar drukke gezinsleven wist de Haagse loopster tijd te vinden om The Big Six te voltooien, een door de Internationale Atletiek Federatie erkende serie van zes grote, internationale marathons.



'Een gezin stichten is gewoon keihard werken en de mouwen opstropen'

→ 'Als ik me voorbereid op een marathon, ben ik soms drie uur van huis voor een lange duurloop. Dat betekent dat Quirijn, mijn partner, bij de kinderen blijft. Gelukkig heeft hij me altijd enorm gesteund, maar het werkt bij ons wel twee kanten op. Hij is een fervent surfer en wanneer de golven voor de kust van Scheveningen hoog zijn, dan gooi ik mijn planning om en mag Quirijn zijn plank gaan pakken. Op 17 april zal ik starten in de marathon van Boston. Toen ik mijn startbewijs ontving, heb ik Quirijn meteen gevraagd wat zijn liefste wens was. Kitesurfen in Peru, was zijn antwoord. We gunnen elkaar ruimte en zijn in balans.'

→ 'Mijn debuut op de marathon maakte ik in New York, in 2005. Ik beleefde toen mijn Sex in the City-jaren in Amsterdam, met een vriend sprak ik in de kroeg af dat we samen naar New York zouden vliegen om die marathon eventjes te lopen. Van trainingsprogramma's hadden we geen verstand, dus we gingen samen gewoon een eind hollen. Achteraf gezien was dat onverantwoord, maar ik was jong en mijn lijf vond het goed. In New York bereikte ik de finish in Central Park in een tijd van 5.06, en daar



was ik tevreden mee; mijn project was afgerond. In 2009 werd onze oudste dochter Isabel geboren. Die zwangerschap was bepaald geen feest, dus ik dacht: gelijk doorpakken maar. En zo kwam het dat een jaar later Wende werd geboren.'

→ 'Er brak een zware tijd aan, 's nachts waren we met de kinderen in de weer, overdag werkten we. Het

huis moest schoon, er moesten boodschappen komen, en dan was er ook nog mijn eigen bedrijf, waarvoor ik fulltime in de weer was. Quirijn en ik jakkerden blindelings door, in de hoop dat zich ooit betere tijden zouden aandienen. Kinderen krijgen betekent flink de mouwen opstropen, hoe mooi het ook is. Vooral vrouwen cijferen zichzelf weg. Maar ik ontdekte dat hard-



Mama's Marathon is een hardlooggids voor vrouwen met een of meer jonge kinderen. Auteur Esther Roelofs beveelt hardlopen aan als 'overlevingsmiddel' wanneer relatie, carrière, kinderen en sociaal leven alle energie opeisen. In haar boek toont ze hoe hardlopen je stressbestendigheid en incasseringsvermogen kan vergroten, en hoe je door slim te plannen drie keer per week kunt sporten. Tips, anekdotes en trainingsschema's worden geïllustreerd met persoonlijke ervaringen van vijf hardlopende moeders.

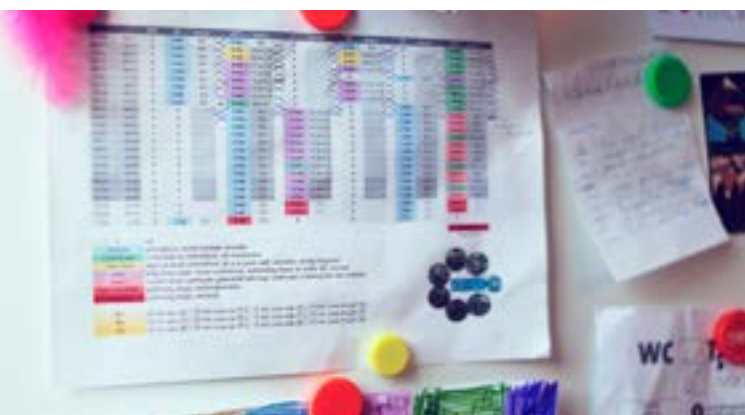
Suggesties naar:
 PETER.KLOOSTER@WEEKBLADPERS.NL



lopen helpt om overeind te blijven. Zo kwam ik op het idee om mijn ervaringen te bundelen in een boek, met hardlopen en moederschap als thema.'

→ 'Het is een soort gids geworden waarin de voordelen van hardlopen voor drukbezette moeders worden besproken. Bewaak jezelf, jij telt ook mee; dat is mijn boodschap. Hardlopen helpt om te ontspannen en tijd voor jezelf te vinden. Het brengt rust, zowel in fysiek als mentaal opzicht. Ik durf te stellen dat ik door regelmatig een stukje hard te lopen een betere moeder ben geworden. In mijn boek laat ik zien hoe je hardlopen kunt inpassen in een druk bestaan met kinderen, met het uitlopen van een marathon erbij. Alles is geschreven in een heldere stijl, mijn tips zijn overzichtelijk en realistisch.'

→ 'Bepaal eerst het tijdstip waarop je gaat lopen. Zelf ga ik het liefst vlak voor het avondeten, dan eet mijn partner met de kinderen. Van overdag hardlopen houd ik niet zo, tussen de bedrijven door omkleden en douchen vind ik niet prettig. Hardlopen na het avondeten lijkt ideaal, maar het is juist een valkuil. De kinderen liggen dan wel in bed, maar



na de training heb je geen tijd meer om jezelf even 'uit' te zetten. Mijn tip luidt daarom: maak een weekplanning waarin je bewust tijd inruimt voor trainingen.'

→ 'Voor mijn boek heb ik een aantal hardlopende moeders geïnterviewd. Die heb ik gevonden via een oproep op verschillende social media, die massaal werd gedeeld en geretweet. Ze zijn totaal verschillend: een alleenstaande moeder, een carrièrevrouw en een moeder van een gehandicapte dochter. Hedwig is de meest ambitieuze loopster van het stel; voor haar zijn snelle tijden een bevestiging van haar eigenwaarde. Ze worstelde met zorgtaken, werk, sport – en uiteindelijk zag Hedwig zich genoopt haar baan op te zeggen, waar ze het erg moeilijk mee had. Al deze vrouwen willen een marathon lopen, ook al zijn hun motieven totaal verschillend. Dat diverse

beeld maakt mijn boek interessant.'

→ 'Toen mijn dochters twee en drie jaar oud waren, lukte het om mijn tweede marathon te lopen, in Chicago. In 2015 volgden de marathons van Tokio en Berlijn en in 2016 finishte ik in Londen. Als ik op 17 april aanstaande finish in de marathon van Boston, heb ik officieel The Big Six afgerond. Dat wordt beloond met de officiële Six Star Finisher Medal, niet veel Nederlanders hebben die. Quirijn wil hem voor me inlijsten, zegt hij. Dat vind ik heel lief, maar ik zal 'm niet in de huiskamer ophangen. Ik ben geen snelle loopster, mijn PR op de marathon bedraagt 4.01. Harder trainen zou ik wel graag willen, maar ik kom er gewoon niet aan toe. Toen ik aan mijn coach vroeg wat ik zou kunnen doen om sneller te worden, zei hij doodleuk dat ik dan beter een andere baan kon gaan zoeken.' ■

