

# Nieuw fenomeen in Nederland: Free Friday Night Run

## Vrijdagavond uitgaansavond: lopen!

Tekst: Reinout Koperdraat  
Foto's: Bart van Doesburg

**Mokum kent de Friday Night Skate: een lang, zovend lint van honderden skaters slingert zich dwars door de schemerende, zwoele stad op uitgaansavond. Is al jaren een begrip. Zo kun je dus op het ei van Columbus komen om zoiets ook te doen rond hardlopen. Dat ei kwam er. Het kuiken heet Free Friday Night Run.**



Warming-up o.l.v. Active Sport Event (HVA-studenten)

De Free Friday Night Run is al twee keer gelopen: een uur in ontspannen eigen tempootjes vanuit het historische Olympisch Stadion door recreatiegebied de Oeverlanden. Geheel gratis, dus geen gedoe rond inschrijven en startnummers. Er bestaat helemaal geen inschrijving.

Je komt, ziet en overwint, na een collectieve warming up in het stadion.

Een nieuw fenomeen voor hardloophminnend Nederland is geboren.

De Free Friday Night Run heet "een recreatief loopfestijn", meldt de flyer. En dat werd het. Op de eerste Run (25 mei) liepen 105 deelnemers mee en op vrijdag 13 juli al tien méér (zomervakantie). De organisatie verwacht verdere groei, met sterk wisselende routes. Ook de binnenstad kunnen ze zomaar eens in schieten, zoals de vrijdagse skaters. De mogelijkheden zijn onbeperkt.

Je loopt in een tempogroep die je zelf uitkiest: tussen 9 en 13 km per uur. Tot nu toe waren er vijf verschillende tempogroepen, maar dat worden er wellicht acht. Pacers sturen deze groepen aan. Zij houden hun tempo goed in de hand. Op het fraaie parcours rond het Nieuwe Meer en Amsterdamse Bos staat gezelligheid en ontspannen lopen voorop. De snelste groep (13 km/u) dreigde op het verste punt van huis eventjes verkeerd te lopen, maar de pacer van de één na snelste groep daarachter (12 km/u) had ze in de smiezen en riep de snelheidsdruvels tot de orde. Hilariteit. ("Anders komen ze nooit meer thuis!")

Reacties na afloop van de eerste Free Friday Night Run in de kantine van Phanos:

Carla van der Meer (Loopgroep Team 10): "Heerlijk! Ontspannen! Zoiets kan dus óók, trainen in een grote groep lopers."

Oane Abma: "Dat je kan kiezen uit verschillende tempogroepen, da's leuk. Je kan ook tussentijds switchen."

Klaas Soesbeek: "Wij komen volgende keer wéér!"

Bart van Doesburg (vice-voorzitter Phanos): "Laagdrempelig lopen voor de lol heeft toekomst. Geen prestatie, geen wedstrijddruk, gezelligheid in de kantine, daar gaat het om. En misschien houdt de club er nog wat leden aan over, maar daar gaat het niet om."

### Altijd maar hard

In wiens brein groeide dit even simpele als sympathieke ei van Columbus?

Vooraf bij Bram van der Vos, van atletiekver-

eniging Phanos. Met zijn loopmaten werd er al heel wat samengezworen in de huiskamer. Maar om hun ingeving handen en voeten te geven moest er eerst een geschikte organisatievorm worden uitgedokterd.

Bram van der Vos: "Het idee leefde bij ons al een paar jaar. Het viel me op dat de bekende loopevenementen altijd draaien om hard en nog eens hard. Ja, óók recreanten! Ook zij willen altijd zo hard mogelijk presteren op de loopevenementen. Altijd dat fanatisme. Ik dacht: je zou ook eens de gezamenlijkheid van het hardlopen kunnen bevorderen. Waarbij het draait om ontspanning, gezelligheid en veiligheid, zonder zorgen over parcours en looptempo. Al gauw bedachten we dat je dan pacers zou kunnen inzetten voor ieders eigen favoriete tempo."

Ook het Olympisch Stadion zelf bleek een inspiratiebron. Laagdrempelige evenementen zouden het sportieve imago van deze "burcht" verder kunnen opvijzelen.

### De vrije loop is geboren

Bram van der Vos: "Je hoort te vaak dat het Olympisch Stadion slecht draait en leeg zou staan, enzovoort. Wij dachten: laten we deze prachtige sporttempel nog zichtbaarder en toegankelijker maken voor iedere Amsterdammer. Al die duizenden mensen die hier wekelijks door het Amsterdamse Bos draven, die zijn vaak nog nooit in dit stadion geweest! Ze weten ook niet wat zoiets als Phanos is. Met ons initiatief willen we dat veranderen. Maar om het vrije hardlopen echt goed op touw te zetten, vroegen we ons af: hoe en met wie doe je dat?"

De goedlachse Van der Vos staat in Mokum bekend als mede-organisator van de jaarlijkse succesvolle RTV-NH Vondelparkloop. Hij betitelt zichzelf steevast als "tegenwerker" van zijn clubbestuur. Hij bedoelt: een kritische geest, waarmee hij ze wakker houdt. Hij bezweert



Warming-up





Ereronde vooraf

ons dat-ie niks afwist van de bestaande Duitse vrije hardlooptraditie. "Lauftreff" is in Germania namelijk al jaren een begrip. "Dat hoorde ik pas een paar maanden geleden!" Toen Bob Boverman in maart van dit jaar bij Phanos aantrad als verenigingsmanager gingen er organisatieballetjes rollen.

### **Avondje uit**

Bob Boverman (oud-bondscoach KNAU en architect van o.m. de jaarlijkse Lopersdag voor trainers) sprak de vrijdag-runners na afloop in de kantine toe. "Beseffen jullie wel dat je erbij was, bij deze allereerste Free Friday Night Run?"

Boverman aan de bar: "Het zou kunnen dat het woordje "Free" in de titel nog van mij afkomstig is, al hou ik niet zo van Engelse termen. Maar alles zat al in de pen toen ik bij Phanos kwam werken. Ik verwacht een enorme potentie voor dit nieuwe initiatief. We zijn nu klein begonnen, maar je kunt het enorm uitbouwen. Niet alleen wij kunnen dat, maar iedere atletiekvereniging of loopclub. Knoop er iets leuks aan vast na afloop en je houdt de mensen in je kantine. Heb je ook nog een extra baromzetje. 't Is friday night, nietwaar?"

In de kantine genoten de deelnemers na afloop van een interview met de Olympische Hans Koeleman, ultralooper en oud-steeple chasekampioen van Nederland. Na de tweede Free Friday Night Run hield Bob Boverman zelf een korte workshop over trainen met de hartslagmeter. Polar stelde cardiometers ter beschikking en Brooks loopkleding aan pacers en organisatie.

Vijf gedreven studenten van de HVA-studie Sport, Management en Ondernemen waren als stageaires ingeschakeld voor de promotie en service (Active Sport Events). Zij sneeuwden Amsterdam onder met 6000 flyers, schreven web-teksten en verzorgden de warming-up op het middenveld van het Olympisch Stadion. Zij waren na afloop van hun eerste vuurdoop zeer tevreden, onder een biertje. "Het is een kleinschalig begin, maar wij weten zeker dat dit type evenement doorgroeit. Als het aanslaat, doet mond-op-mondreclame het meest."

Het eerste e-mailbestand van "vrije lopers" staat in de computer. Komende Free Friday Night Runs staan vanaf vrijdagavond 12 oktober op de rol, steeds elke tweede vrijdag van de maand. Met acht in plaats van vijf tempogroepen. En met een

"sportcafé" na afloop, waar "vanalles kan gebeuren".

Lopen is hot en wordt nog hotter. Met de start van de vrije loopavonden lijkt de schakel tussen het uitdijende loperslegioen en de verenigingen op een creatieve wijze te worden hersteld.

**Informatie: [www.freefridaynightrun.nl](http://www.freefridaynightrun.nl)**



Eerlijk water na afloop

### **Op weg!**

