

Qmusic-dj Stephan Bouwman liep voor het eerst de Vierdaagse

# “Zonder massages had ik waarschijnlijk opgegeven”

DOOR TESSA DE WEKKER  
BEELD QMUSIC

Qmusic-dj Stephan Bouwman maakte afgelopen zomer zijn debuut tijdens de Nijmeegse Vierdaagse. Ongetraind. “Dat moet je dus echt nooit doen”, zegt hij later. Om de vijf minuten dacht hij aan opgeven. Toch haalde hij na vier dagen de finish. “Met dank aan mijn loopmaatje Hans en de massages van het NGS. Anders had ik echt opgegeven.”

## Waarom deed je mee?

“Dat vraag ik mezelf ook nog steeds af. Nee, zonder gekheid, de Vierdaagse stond al een hele tijd op mijn bucketlist. Ik roep wel vaker iets hier bij Qmusic wat ik ooit nog zou willen doen. Mijn collega, nieuwslezeres Anne-Marie Rozing, zei tegen me: dat van die Vierdaagse heb je nu iets te vaak geroepen. Je hebt altijd zo’n grote mond, ga het nu maar een keer doen. Ze heeft me ingeschreven en ik kreeg een startnummer.”



### **En toen dacht je: Nu moet ik?**

“Ja, er zijn zoveel mensen die worden uitgeloot. Als je mag starten, moet je dat doen ook. Ik moest de 50 kilometer doen. Ik ben 28 en een man, dus dan is dat de afstand die je moet lopen. Ik kwam niet met de 30 kilometer weg. Maar ergens vind ik dat ook wel mooi. Als je het dan toch doet, doe het dan goed.”

### **Hoe was het?**

“Een hel... Maar wel heel bijzonder. Ik kom uit de Randstad. Dan heb je dus echt geen idee wat voor een evenement dit is. Ik had wel eens wat op tv gezien en dan zie je die Wedren en denk je: het zal wel. Leuk feestje daar. Maar er staan dus gewoon bijna 50 kilometer lang mensen om je aan te moedigen. Dat is echt fantastisch.”

### **Je hebt niet getraind. Waarom niet?**

“Tijdgebrek en gebrek aan motivatie. En heel eerlijk: je denkt, ik kan dat wel. Het is wandelen. Maar het is lang man. Je bent gewoon twaalf uur aan het lopen. Dat is anderhalve werkdag. Daar is je lichaam dus echt niet klaar voor als je er niet voor traint. Na de eerste dag werd ik al zo stijf wakker. Ik heb me de eerste dag stukgelopen. Ik liep met iemand mee die eigenlijk te snel was. Ik zat op dag één al in de overlevingsmodus. Er zijn mensen die zeggen: je kunt niet trainen voor vier keer 50 kilometer. Bewaar die energie voor de echte Vierdaagse. Maar je kunt je lichaam wel voorbereiden op wat komen gaat door bijvoorbeeld regelmatig 20 kilometer te lopen, en dat ook vier dagen achter elkaar. Dan snapt je lijf in elk geval wat je aan het doen bent. Mijn lichaam was er absoluut niet op berekend.”

### **Hebben de massages je geholpen?**

“Jazeker. Zonder de massages had ik de finish niet gehaald. Op de eerste dag wist ik het bestaan niet. Op de tweede dag ben ik halverwege door een masseur behandeld. Zij heeft me

losgemaakt. Dat helpt echt. Daardoor kon ik weer verder. Je bent jezelf nog steeds aan het kapotlopen, maar je kunt weer door. Wat ook hielp was dat ik een jongen vond die ongeveer net zo hard liep. We werden loopmaatjes. Dat kan ik iedereen aanraden. Je hebt iemand nodig die zegt: ik wacht op je. En omgekeerd kan jij diegene weer helpen als hij er doorheen zit.”

### **Op dag drie ontmoette je Richard, een blinde masseur van het NGS. Je was lyrisch over hem op sociale media.**

“Hij is een held. Er was echt een heel leuke klik. Hij zei heel eerlijk: dit had je nooit moeten doen. Dat was ik inmiddels wel met hem eens. Mijn achillespezen waren ondertussen opgezet, ik had last van mijn heup en ik had een slijmbeursontsteking in mijn lies. Hij heeft mijn achillespezen getaped en op de een of andere manier de ergste pijn uit mijn heup en lies gekregen. Zonder hem had ik waarschijnlijk opgegeven. Je denkt echt om de vijf minuten: ik ga op de grond zitten en kap ermee. Maar Richard zei: je loopt scheef. Als we dit en dit doen, kun je weer verder. En echt: ik liep weer zoals halverwege dag één.”

### **Na de finish op dag vier heeft Richard je nog een keer gemasseerd. Hoe was dat?**

“Heel pijnlijk. Ik heb dag vier huilend gelopen. Maar op die tafel dacht ik: gelukkig, het is klaar.”

### **Dit was eens maar nooit weer voor je?**

“Dat zou je denken hè? Ik kan me niet voorstellen dat ik hem 22 keer ga lopen, zoals sommige anderen. Maar toch zou ik de Vierdaagse nog wel een keer willen lopen, maar dan getraind. Het is echt een fantastisch evenement. Als je niet kreupel bent en je zeventig voelt, dan lijkt het me echt heel leuk en kun je er ook van genieten. Ongetraind de Vierdaagse lopen moet je echt niet doen. Dat raad ik iedereen af. Doe het niet!” ●

**“Je lichaam is er echt niet klaar voor  
als je er niet voor traint”**