

'Gezonde ziel in gezond lichaam'

Over een week is de Dam tot Damloop. Trainen is voor sommigen passen en meten. Vandaag de tweede van een serie portretten van drukbezette deelnemers.

RASIT ELIBOL

Of er enige onderlinge competitie is tussen het personeel van het Academisch Medisch Centrum dat de Dam tot Damloop gaat lopen? "Ja", antwoord Gé Beuken. "Als de uitslagen worden bekendgemaakt, kijkt iedereen toch wie de snelste van het ziekenhuis is en wie de langzaamste. Ik ga geen rustig loopje doen, want ik wil mijn naam niet te laag op die lijst terugzien. Dat vind ik niet leuk. De uitslagenlijst gaat al heel snel rond via de mail. Ik ben tevreden als ik tussen de 1,20 en 1,25 uur haal. Ik ben geen ontzettend snelle loper, maar als ik op stoom kom, blijf ik gaan."

"Je kunt me gerust een Dam-tot-Damloopveteraan noemen. Ik heb die tien Engelse mijlen tussen Amsterdam en Zaandam voor het eerst in 1997 gelopen. Sindsdien heb ik er maar twee gemist. Ik vind het heel leuk, vooral om met het AMC te lo-

pen. De Damloop geeft verbondenheid onder collega's, je kent elkaar en je leeft er naartoe. Collega's die je spreekt van de afdeling vraag je: ben je al ingeschreven? Hoe gaat de voorbereiding?"

"Het is de populairste loop van Nederland, maar als ik voor mezelf zou lopen, zou ik het niet meer doen. Dan zou ik waarschijnlijk voor een andere loop kiezen. Maar het zou gek zijn als ik niet zou lopen, als één van de organisatoren binnen het ziekenhuis."

"Toen ik elfjaar geleden in het AMC kwam werken, was ik echt verbaasd dat zo'n grote organisatie niet meedeed aan de Damloop. Ik dacht: er

'Het AMC stimuleert gezond leven, dat is voor mij heel essentieel'

zullen toch wel wat hardlopers zijn onder die achtduizend medewerkers? Daaronder heb ik het destijds initiatief genomen om als ziekenhuis mee te doen. Er was nog een pofje om het te financieren. Ik deed de administratie en alle inschrijvingen. Dat was een heel gedoe, omdat alle startnummers en zo op het laatste moment binnenkomen. Dat deed ik tussen het werk op de operatiekamer door. Nu wordt dat gedaan door de personeelsvereniging, maar ik ben er nog wel nauw bij betrokken."

"Ik heb sport nodig, lopen doet mij goed. Het is een gelegenheid om mijn



Gé Beuken: 'New York wordt mijn eerste marathon'.

FOTO JOHANNES ABELING

gedachten de vrije loop te laten. Je kunt zeker zeggen dat ik een aanhangertje ben van *anima sana in corpore sano*: een gezonde ziel in een gezond lichaam. Dats voor mij essentieel. Het AMC steunt dat ook. Er worden acties georganiseerd om vaker de trap te nemen en ook sporten en gezond eten worden gestimuleerd. Als ziekenhuis moet je wel. Er is ook een sportcentrum waar de medewerkers

kunnen fitnessen. Ik ren nu drie tot vier keer per week, ik ben in voorbereiding op de marathon van New York, mijn eerste marathon."

"Ik fitness ook en ski graag. En ik heb een paraglidingbrevet. Je kunt dat vergelijken met hardlopen. Je bent helemaal in jezelf gekeerd. Het is heel stil, je hoort alleen de wind en bent helemaal in gedachten verzonken."

Rodriguez wint rit, Horner aan kop

OVIEDO – De Spaanse wielrenner Joaquim Rodriguez heeft gisteren de negentiende etappe in de Ronde van Spanje gewonnen. De coureur van Katoesja kwam na 181 kilometer als eerste boven op de Alto del Naranco, een korte maar steile klim van de tweede categorie.

In de achtergrond reed de Amerikaan Chris Horner zes seconden weg van rode truidrager Vincenzo Nibali. De 41-jarige nummer 2 van het klassement zette zo zijn achterstand om in een voorsprong van drie seconden, waardoor hij vandaag de laatste berg-etappe, met aankomst op de befaamde Alto de l'Angliru, als leider ingaat. Rodriguez was in deze editie van de Vuelta nog zonder ritzege. Aan de winnigheid te zien waarmee op een kilometer van de streep aanzette, stak hem dat. Op de demarrage van de Catalaan had niemand een antwoord. Uiteindelijk eindigde de Italiaan Diego Ulissi op elf seconden achterstand als tweede, net voor Daniel Moreno, een teamgenoot van Rodriguez.

De rit over een glooiend parcours werd gekleurd door een ontsnapping van een omvangrijke groep renners, waarvan de Oostenrijkse Georg Preidler (Argos-Shimano) en de Noor Edvald Boasson Hagen (Sky) het langst standhielden. Zij werden echter ruim voor de streep gepakt, waarna ook andere renners er niet in slaagden weg te blijven. De Portugees José Joao Mendes werd als laatste gepakt, waarna Rodriguez zijn beslissende aanzet plaatste. (ANP)