

'Doodgaan is niet erg, verval wel'

Steeds meer ouderen sporten. Competitie willen ze bedrijven of niet dik worden. 'Ik heb verschrikkelijke discipline.'

Door **Sterre Lindhout**

De Golden Gate Bridge in San Francisco en de Brooklyn Bridge in New York. In majestueus zwart-wit hangen ze aan de muur bij Pieter Servatius (68), psychiater in rustte. 'Ze zijn lastig hoor, die bruggen. Veel hardlopers onderschatten dat.'

Servatius kan het weten. In november rende hij de marathon van New York, voor de zevende keer. Over zijn tijd, 3 uur en 50 minuten, is hij tevreden. Hij kijkt er een klein beetje zuinig bij. 'Ik heb wel eens sneller gelopen, natuurlijk.' Hij rent vijf keer per week in het Amsterdamse Bos, en dan nog een avond in het Olympisch Stadion.

Steeds meer ouderen sporten, blijkt uit een vorige maand verschenen onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP). Deed in 1991 nog maar 17 procent van de 65-plussers veertig weken per jaar aan sport, nu is dat 30 procent. De oorzaken van deze ontwikkeling zijn deels demografisch (mensen worden gemiddeld ouder) en deels cultureel: Steeds meer mensen zijn zich ervan bewust dat sporten en bewegen gezond zijn.

'Er is nu veel meer kennis over gezondheid dan dertig jaar geleden', zegt Eva van der Voort (71). 'En vergelijken met onze voorouders heeft mijn generatie veel meer tijd en mogelijkheden om te sporten.'

Van der Voort gaat vijf ochtenden per week naar de sportschool om de hoek. 'Ik heb een verschrikkelijke discipline. Ik sport strak drie kwartier per keer. En elke keer dat ik wegloop uit de sportschool voel ik me ontzettend tevreden.'

Het moet gezegd: de meeste sportende 65-plussers zijn bij lange na niet zo fanatiek als Servatius en Van der Voort. De meesten doen een uurtje per week bejaardengym, of Nordic Walking.

Het aantal mensen dat aan wedstrijdsport doet, neemt boven de 50 in rap tempo af. Dat heeft niet alleen met hun fysieke mogelijkheden en motivatie te maken, maar ook met het aanbod. De Mastersport, de officiële naam voor het sportaanbod voor mensen van 35 en ouder, is niet in elke tak van sport even ver ontwikkeld. Bij atletiek, schaatsen en wielrennen is het aanbod groot, er zijn zelfs Europese en Wereldkampioenschappen. Bij teamsporten als hockey en voetbal verschildt het aanbod per club en per regio.

'Daar valt nog veel terrein te winnen', zegt Kim Bakker van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB). 'Juist oudere mensen hechten sterk aan clubgevoel, een vertrouwde sociale omgeving om in te sporten. Nu zie je dat ze eerder hun toevlucht nemen tot solospor-



Vanaf links Pieter Servatius, Eva van der Voort en Gerard van Amsterdam.



Foto Marcel van de Bergh / de Volkskrant

“
Veel oudere hardlopers willen zich bewijzen

Pieter Servatius (68)

ten als hardlopen omdat dat makkelijker te realiseren is.'

Toen twee jaar geleden haar tennisclub failliet ging, sloot Eva van der Voort zich aan bij een andere club. Daar voelde ze zich totaal niet thuis. 'Het enige wat mensen tegen me zeiden was dat ik de baan op tijd moest verlaten, verder is er geen sociaal contact. Vorig jaar ben ik nog braaf iedere week gegaan, vanwege de discipline. Dit jaar heb ik mijn lidmaatschap opgezegd.'

Vorige week vond de tweede editie

van Fit For Life plaats, een conferentie over ouderensport, georganiseerd door de NISB. 'Sport voor 50-plus is een groeiende markt, zegt Bakker. Uitgedrukt in cijfers van het CBS: op dit moment is 15 procent van de bevolking 65 jaar of ouder en dat percentage zal de komende jaren groeien. Volgens de prognoses zijn er in 2020 3,4 miljoen 65-plussers en in 2050 4,5 miljoen, een kwart van de bevolking. 'Zowel voor de mensen zelf als voor de maatschappij is het van belang dat een zo groot mogelijk deel van die groep gezond blijft. Daarom proberen we sportbonden en gezondheidsinstellingen aan tafel te krijgen om het aanbod te verbeteren. In het onderste segment, waar sport vooral medische doelen dient, is het aanbod de laatste jaren behoorlijk gegroeid. Maar een stapje hoger, op het terrein van wedstrijd-sport voor ouderen, moet de komende jaren nog veel gebeuren.'

De atletiekvereniging van Pieter Servatius, Phanos Amsterdam, doet niet bijzonder veel voor ouderen, zegt bestuurslid Ron Jansen. Wel is er sinds een paar jaar een Nordic Wal-

king groep waar veel ouderen opaf komen en worden trainers bijgeschoold in de omgang met oudere sporters. Op verzoek van Servatius houdt de club sinds kort ook clubrecords in de categorie 60-plus bij.

Wat Servatius drijft, vindt hij moeilijk onder woorden te brengen. Het is zo gewoon voor hem, het sporten. En toch is het meer dan een gewoonte. 'Misschien is het wat tegenwoordig lifestyle heet. Het beheerst toch een beetje je leven.'

Dan, na enig nadenken: 'En toch, als er een competitie is, dan is het de competitie met mezelf. Ik geloof dat veel oudere hardlopers zichzelf willen bewijzen dat ze hun mannetje nog staan.'

Als mensen wielrenner Gerard van Amsterdam (70) vragen waarom hij nog sport, zegt hij: uit gewoonte. Zelf is hij pas op latere leeftijd fanatiek gaan fietsen. Van Amsterdam was vrachtwagenchauffeur: overdag rijden, 's avonds fietsen. Nu het rijden is weggefallen, houdt het fietsen structuur in zijn leven.

'En nu ik wat meer tijd heb, ga ik 's ochtends ook een paar keer per

“
Ik sport strak drie kwartier en ga tevreden weg

Eva van der Voort (71)

week naar de sportschool.'

Van Amsterdam sport overigens wel om te winnen. 'Dat houdt het leuk.' In het wielerseizoen fietst hij elke zondagmorgen en dinsdagavond een wedstrijd bij zijn club, Swift uit Leiden. 'En dan geef ik nog heel behoorlijk partij.'

Van der Voort is naar eigen zeggen helemaal niet fanatiek, ze sport om haar zelfstandigheid te waarborgen. 'Mijn uitgangspunt is: in godsnaam niet iemand die voor me moet zorgen.' Zo nu en dan heeft ze last van

haar rug, echt een ouderdomskwaal. Ze merkt dat ze minder klachten heeft als ze sport. 'Mijn doel is zo lang mogelijk soepel te blijven.'

Ze wil ook op gewicht blijven. Nog steeds kan ze zich erover verbazen dat haar lichaam met de jaren veranderd is. Bij te veel ouderdomskilo's wil ze zich niet neerleggen. 'Ik houd er niet van, dik worden. Het zit gewoon niet lekker.'

Ze is begonnen met sporten toen ze een jaar of 10 was. 'Daarvoor was het oorlog.' In haar tienerjaren liep ze fanatiek hard. 'Ik kon ontzettend hard lopen. Ik was kampioen van drie lycea. Ik woog niks, in die tijd.'

Servatius denkt dat hij vroeger tot de middenmoot behoorde. 'Maar ik heb een goed uithoudingsvermogen, al ontdekte ik dat pas later.' Als kind was hij niet lid van een sportclub. 'Wij voetballen nog gewoon op straat. En dan kwam er eens per half uur een auto voorbij.'

Wel hebben ze alle drie hun kinderen gestimuleerd om lid te worden van een sportclub. Al sportte Van der Voort zelf minder toen ze kinderen had. 'Maar ik bewoog genoeg. Ik deed

gewoon alles rennend, naar school, naar de winkel. Hele einden rende ik, langs de gracht. Ik stond er alleen voor, dus ik had het druk genoeg.'

Bang dat het op een bepaald moment ophoudt, zijn ze alle drie wel eens.

'Op dat lichamelijke verval rust nog steeds een taboe', vindt Van der Voort. Ze lacht - omdat ze vreest dat het misschien wat aanstellerig klinkt. 'Maar het is echt waar. Daar praat je niet over. We worden geacht het in ons eentje te verwerken.' Ze vervolgt, zakelijk: 'Ik vind het niet erg om dood te gaan, maar verval, dat vind ik wel erg. Maar als sport, ben ik minder somber.'

Toen hij vijf jaar geleden geopereerd moest worden aan een acute darmdraaiing, dacht Servatius dat het afgelopen was met het rennen. 'Maar twee maanden later liep ik al weer tijden die beter waren dan voor de operatie.'

Hij voelt zich goed thuis in de loopgroep van Phanos, al is hij met afstand de oudste. 'Af en toe vraag ik, half serieus, aan de trainer, of ik de groep ophoud. Als mijn prestaties

“
Ik fiets om te winnen. Dat houdt het leuk

Gerard van Amsterdam (70)

pathetisch worden, houd ik op. Maar dat is nu nog niet het geval.'

Van Amsterdam krijgt geregeld de vraag of hij niet eens moet stoppen met fietsen. Hij snuift. 'Alleen mensen die geen verstand van fietsen hebben vragen zoets. De mensen met wie ik fiets, zul je zulke onzin niet horen verkopen.' Voorlopig wil hij nog van geen ophouden weten. 'Vorig jaar heb ik nog een carbonframe gekocht, een grote investering. Als de lente begint, ben ik in topvorm.'