



HELDEN
2012

DRAVEN DOOR DE DIERENTUIN

Han Frenken is altijd onderweg. In zijn vrije tijd loopt en organiseert de Limburgse taxiondernemer marathons en ultralopen. Bij voorkeur op exotische locaties en onder extreme omstandigheden. 'Ik ben pas gerust als het startschot heeft geklonken.'

Tekst Peter Klooster | Foto's Barbara Kerkhof

Iedereen is op zoek naar Han Frenken. Over een uur klinkt het startschot voor de Gaiapark Zoo Marathon, en niemand weet waar de organisator uithangt. Een fotografe van *Dagblad De Limburger* wil van hem weten waar ze zich het best kan opstellen. Twee dierenverzorgers rijden rond op een tractor, in de aanhanger staan twee geluidsboxen. Wanneer ze Frenken eindelijk ontdekken, vragen ze waar ze die moeten ophangen. Frenken: 'Willen jullie die boxen alsjeblieft naar de start rijden? En geef dan meteen deze dame een lift, zij moet daar ook zijn.' Terwijl de trekker wegtuft met de fotografe in de aanhanger, wandelt Frenken naar het Dinodome voor een fotoshoot. 'Het organiseren van een marathon in een dieren-tuin is een hele klus', vertelt hij. 'Er moet een inschrijfbureau komen, extra toiletten, en douche- en kleedgelegenheden. Het parkoers bestaat uit 21 rondjes van

1950 meter. De jury gebruikt handtel- lers om te registreren hoe veel ronden een deelnemer heeft afgelegd. Het parkoers is niet verlicht, de lopers dragen verplicht een hoofdlamp. Bij extreem weer zal de wedstrijd worden stilgelegd en indien mogelijk worden hervat.'

HAN FRENKEN (foto rechts) werd in 1962 geboren in het Limburgse Stein. Van beroep is hij taxiondernemer, gespecialiseerd in vervoer van en naar de luchthavens van Düsseldorf, Brussel en Keulen. Frenken is getrouwd met Uschi, heeft twee zonen die (uiteraard) aan hardlopen doen, een hond en tien goudvissen. De Limburger is bezeten van het organiseren van marathons op bijzondere plekken. Zo liep hij marathons door woestijnen en poolvlaktes, draafde hij onvermoeibaar over de Himalaya, door zoutmijnen en in mergelgrotten. Maar ook tunnels, bruggen, vulkanen, bobsleebanen, pakeer- garages, duwbakken en een gevangenis fungeerden als decor voor Frenkens hang naar unieke prestaties, die hem vier vermeldingen opleverden in het *Guinness Book of Records*.

IN HET DINODOME kleedt Frenken zich om. Onder de buik van een levensgrote kunststof dinosaurus trekt hij hinkelend zijn hard- loopschoenen aan. Op een draafje gaat het vervolgens naar de start, waar reikhalzend naar hem wordt uitgekeken. Frenken: 'Als je een wedstrijd organiseert, moet je zelf nooit meelopen. Dat is een gulden regel, maar ik kan het niet laten. Langs de kant staan toekijken hoe anderen hardlopen zou me pijn doen. Waar ik de energie vandaan haal om dit allemaal te organiseren? Nou gewoon, die komt voort uit mijn passie voor het lopen. Dat is een heerlijk



gevoel, zeker als je ontdekt wat het menselijk lichaam allemaal kan. Je moet jezelf programmeren en altijd positief denken. Langs het Julianakanaal loop ik geregeld een traject van zestien kilometer. Langs die eindeloze rechte weg breng ik mezelf in trance. Heerlijk!'

Tussen de bedrijven door wijst Frenken tientallen marathonlopers de weg naar de start. Hij telefoneert in plat Limburgs, schudt vrienden en bekenden de hand, adviseert toeschouwers hun hond aan te lijnen en propt een banaan naar binnen.

'Naarmate de spanning voor een evenement oploopt, wordt Frenkens stemgeluid hoger. Vlak voor de start of in moeilijke momenten kwekt hij er luidruchtig op los. Is de spanning eenmaal geweken, dan zingt hij weer een toontje lager. Zijn ongeveinsde manier van communiceren maakt hem niet alleen zeer populair in de ultraloopwereld. Hij legt makkelijk contacten met instanties, sponsors, pers en natuurlijk lopers. Gewoon door zichzelf te zijn.' ■ **ROGER STEENS**

'Frenken is een trouwe echtgenoot, trotse vader en een loyale vriend. Er zit geen greintje arrogantie in zijn manier van doen. Doordat Frenken zo puur is, zijn degenen die met hem samenwerken dat ook. Vaak moeten we onder extreme omstandigheden improviseren. Soms gaat er iets mis, maar door Frenkens open manier van communiceren leidt dat zelden tot conflicten.' ■ **WIM VAN DER LINDEN**



'Ik heb met Frenken heel wat bizarre wedstrijden gelopen. Hij organiseerde de Zoutmijn-marathon in het Duitse Sonderhausen, waar we 800 meter onder de grond liepen. In Egypte liepen we de Farao Run. Als we een dorpje passeerden, werden we door kinderen bekogeld met ezelpoep. In Zwitserland kwamen we in de problemen toen we in onze dunne kleren de top van een berg bereikten. Het was er rond het vriespunt en het woei loeihard. Na een vlucht naar Aruba waren onze koffers met loopkleden zoek. Dankzij Frenken, de onvermoeibare regelneef, kwam alles op zijn pootjes terecht.' ■ HENRY OKKERSEN

'Een tijdje geleden was ik in Zuid-Afrika. Ik heb in het Addo Elephant Park meegedaan aan een ultraloop over 80 kilometer. Ik dacht: dit moeten we in Kerkrade

dierentuin, met een uitzetting van mijn plan. Kom maar langs, dan zullen we zien wat er mogelijk is, reageerde hij. Voor de uitwerking van mijn ideeën heb

kunnen nabootsen. Eenmaal thuis heb ik Gaiapark Zoo bezocht voor een terreinverkenning. Ik kreeg er het gevoel dat ik in Zuid-Afrika was. Ik was onder de indruk van de mogelijkheden. Kort daarna heb ik een brief gestuurd naar Rob Huppertz, de directeur van de

Stichting Ultraloop Stein in het leven geroepen. Secretaris Jack Hulst neemt zeventig procent van het organisatorische werk voor zijn rekening. Vanavond is het eindelijk zo ver, na een jaar van voorbereidingen. Ik verlies nooit het overzicht. Als het draaiboek klopt en de vrijwilligers houden zich aan de afspraken, dan komt alles goed. Maar ik ben pas gerust als het startschot heeft geklonken.'

HET STARTVAK LIGT midden in de taiga, aan de zuidkant van het park. Het is na sluitingstijd, de bezoekers hebben de diertuin verlaten. Muskusossen en lynxen staren nieuwsgierig naar pezige mannen en vrouwen die vreemde rituelen uitvoe-

'Als je een wedstrijd organiseert, moet je zelf nooit meelopen. Dat is een gulden regel, maar ik kan het niet laten'



ren. Ook directeur Huppertz heeft een primeur te melden: moedergorilla Delilah is een paar uur geleden bevallen. Het geslacht van de boreling is vooralsnog onbekend, maar het dier zal de naam krijgen van de winnaar of de winnares van de Gaiapark Zoo Marathon. Operettezangeres Dora van Heumen zingt *Limburg mijn vaderland*, waarna burgemeester Jos Som van Kerkrade het startschot lost. Negentig hardlopers beginnen aan een race in een ongekend decor. Elke twintig meter verandert niet alleen de omgeving, maar ook de ondergrond. Het gaat over



'Frenken heeft geen brein. In zijn hoofd bevindt zich een database. Zo kent hij meer dan duizend mensen uit de loopwereld. Niet alleen van naam, hij kan tot in detail hun prestaties opdreunen. Zijn voornaamste handicap is dat hij een bodem mist in zijn energiereservoir. Dat is tevens een zegen. Bedrijf, gezin, hardlopen, organiseren: het gaat maar door, Frenken kan het aan. Nooit heb ik hem horen zeggen dat hij moe was of dat hij eens lekker heeft uitgeslapen. Sterker nog, dat kan hij niet eens.' ■ **WIM VAN DER LINDEN**

veen, houtsnippers, zand, klinkers, vlon- ders en kiezels. Dwars door een klamme grot, waarna het tropische regenwoud wacht. Hoog in de bomen krijsen exotische vogels. In de savanne observeert een familie stokstaartjes de mensentrein. Een leeuw met een imposante manenkrans staat urenlang gramstorig te kijken naar de invasie van zijn dierenrijk. Het parkoers wendt, keert, stijgt en daalt. Nergens is een vlakke meter te bekennen.



Voeten, knieën en heupen worden zwaar belast. Op het plateau van Gaia staan juryleden opgesteld, een microfonist verstrekt informatie over iedere loper, het publiek geniet van een hapje en een drankje. Telkens als Frenken passeert, is het gejuich tot ver voorbij de kinderboerderij te horen. Frenken neemt zijn wedstrijd serieus. Hij is vertrokken op een tijd van 3.10. Toch heeft hij adem voor een gesprek. 'Ik mocht overal komen van de directie, behalve bij de giraffen en de springbokken. Die beesten kunnen paniekerig reageren op al die ongebruikelijke drukte, dat kan

gevaarlijke situaties opleveren. Wist je trouwens dat ik in mijn jeugd astmatische bronchitis heb gehad? Aanvankelijk deed ik aan voetbal. Ik was een snelle spits en maakte veel goals voor de Geulsche Boys. In militaire dienst liep ik de beste cooper-test, dat smaakte naar meer. In 1982 liep ik op basis van voetbaltrainingen mijn eerste marathon, in 3.29. Diezelfde middag speelde ik weer mee met mijn club en maakte ik doelpunten. Mijn laatste wedstrijd speelde ik tegen een club uit Maastricht. De keeper kwam in met een gestrekt been. Twintig hechtingen hebben ze in het ziekenhuis aangebracht. Dat

wilde ik niet meer, vervolgens heb ik gekozen voor de loopsport.'

'Frenken heeft maar een keer in zijn leven met de mond vol tanden gestaan. Dat was in 2010, toen hij een estafeteloop organiseerde over 688 kilometer. Vijftien lopers startten op zondag 2 mei bij Utah Beach in Normandië, op woensdag 5 mei arriveerden ze in Stein. Ze hadden een brandende fakkel meegebracht, waarmee ze het bevrijdingsvuur ontstaken. Na afloop wachtte een verrassing: Frenken werd benoemd tot ridder in de Orde van Oranje Nassau. Toen hij het lintje kreeg opgespeld, was hij sprakeloos. Het was tevens de laatste keer dat zijn vader Frans, die kort daarna overleed, zijn oogappel zag schitteren.' ■ **FRED BOUWELS**

AAN DE KOP VAN de wedstrijd strijden de Belgen Marc Papanikitas en Filip Detiege 'als twee apen om een banaan', zoals de eerste het uitdrukt. Dan trekt de hemel, het begint te regenen, even later gaan de hemelsluizen open. Om half acht, de lopers zijn dan tweeënhal uur



onderweg, besluit wedstrijdleader Jack Hulst de wedstrijd stil te leggen. Iedere deelnemer maakt volgens afspraak zijn ronde af en vlucht met een nat pak het restaurant binnen. Frenken duikt meteen achter een computer en raadpleegt

de website Buienradar. De jury laat intussen aan iedere deelnemer weten hoe veel ronden hij of zij nog moet afleggen. Frenken: 'Een gedwongen pauze helaas, maar ik beschouw het als een extra premeur. Behalve de eerste marathon in een dierentuin is dit tevens de eerste marathon die na een onderbreking zal worden hervat.'

Om precies half negen is de bui voorbij. Het is donker en flink kouder geworden, de lopers zetten hun hoofdlampen aan. Als vuurvliegjes dwarrelen ze door de dierentuin, een adembenemend schouwspel. Bij de meesten is de souplesse eruit. Het constante draaien, klimmen, wenden en keren heeft voor zere spieren en gewrichten gezorgd. Papanikitas heeft fikse blaren onder zijn voeten. Zijn achterstand op de jongere Detiege bedraagt slechts anderhalve minuut, maar de Belg vergaat van de pijn en besluit de strijd te staken.

'Dit is de eerste marathon in een dierentuin én de eerste marathon met een pauze'



'Frenken is de eenvoud zelve. Vanachter zijn brillenglazen priemen twee schrandere ogen de wereld in. De manier waarop hij rent, is opvallend. Als je hem vanachter bekijkt, gaat zijn kont heen en weer, zoals die van een gans. De kring rondom Frenken bestaat al jaren uit dezelfde mensen. Ze gaan voor hem door het vuur. Hij legt een ei, zijn vrienden broeden het uit. Ze zijn heel saamhorig, dat kan alleen maar betekenen dat het goed gaat. Men gelooft in zijn marathondromen en wil meewerken om die te realiseren. Het is een bonte bende. Als ik ze ontmoet, voelt het alsof ik thuiskom.' ■ **MARC PAPANIKITAS**

'Als je met Frenken bevriend bent, raak je vanzelf in kafkaïaanse situaties verzeild. Enkele jaren geleden was hij in training voor een marathon in Alaska. Hij bereidde zich voor door een marathon te lopen in een koelcel. De temperatuur bedroeg 26 graden onder nul, een cameraman van TV Limburg raakte onderkoeld en moest zich in het ziekenhuis laten behandelen. Toen Frenken mij verzocht als spreker op te treden bij de presentatie van zijn boek *Marathonvarianties* kon ik niet weigeren. Daar stond ik tot mijn stomme verbazing oog in oog met gebedsgenezeres Jomanda, die het eerste exemplaar in ontvangst nam.' ■ **WIM CREMERS**

Detiege finisht als eerste in 2.49.24; bij de dames gaat de zege naar de Nederlandse Ester Devilee (3.48.24). Frenken finisht als zeventiende in 3.33. 'Het parkoers leek net een rivier, met een boot was je sneller. Bovendien was mijn bril beslagen, dus ben ik tevreden met mijn tijd.'

DE GAIAPARK ZOO MARATHON zit erop, Frenken klinkt met zijn medewerkers op de goede afloop. Er zijn al plannen voor een volgend project. Frenken: 'Ach, een mens houdt altijd iets te wensen over. Een marathon over de Waddenzee, hardlopen door de zuigende klei bij laag water, dat lijkt me machtig mooi. Volgend jaar word ik vijftig, om dat te vieren wil ik de ABRAHAN 50K organiseren. Een wedstrijd over 50 kilometer met 50 deelnemers. De opbrengsten gaan naar de Maag Lever Darm Stichting. Mijn moeder is overleden aan maagkanker. Zelf heb ik al twee keer in het ziekenhuis gelegen met een darmontsteking. Een zwak punt, mijn jachtige levensstijl maakt het er niet beter op. Ik zou het eigenlijk iets rustiger aan moeten doen.' **RW**