

KINDERARTS GERRIT JAN KASTENBERG IN MERANO, ITALIË:

‘SKYRUNNEN GEEFT ME EEN ENORME BOOST’

TEKST: SASKIA RIDDER | FOTO'S: © GERRIT JAN KASTENBERG



Het was een tropenjaar voor skyrunner en kinderarts Gerrit Jan Kastenbergh. Hij ontmoet in één jaar tijd zijn vrouw, verhuist naar het Italiaanse Merano, start in een nieuwe baan, trouwt en wordt vader van dochter Johanna. ‘Als je alles achter elkaar opnoemt, klinkt het inderdaad als nogal turbulent. Maar het voelt vooral alsof alle puzzelstukjes kloppen. Ik ben een zeer gelukkig mens.’



Gerrit Jan doet aan skyrunnen, simpel gezegd rennen in de bergen. En hij doet dat op nogal serieus niveau. De fulltime werkende kinderarts was in 2015 Nederlands kampioen en later dit jaar vertegenwoordigt hij Nederland bij de Europese kampioenschappen in Spanje. 'De sport ligt me goed en ik heb er enorm veel plezier in. En ik doe dingen niet graag half.'

Liefde op het eerste gezicht

Gezien zijn fanatisme voor het skyrunnen, lijkt het alsof de sport de Nederlander naar het door bergen omgeven stadje Merano heeft gebracht. Niets is minder waar. Het was de liefde. De toch al enthousiaste Gerrit Jan straalt nog een beetje extra als hij over zijn eerste ontmoeting met Anne-Mary Giuliani vertelt. 'Ik was op trainingsreis en had in Merano al een sportzaak bezocht. Eigenlijk is dat zo'n beetje de enige winkel die ik bezoek als ik ergens ben, maar dit keer stapte ik nog een boekenwinkel in, op zoek naar een kaart van het gebied.' Lang verhaal kort: hij ging zonder kaart maar met vrouw de deur uit. Gerrit Jan lacht hartelijk. 'Bij wijze van spreken dan, hè? Maar het was echt liefde op het eerste gezicht, ik wist niet dat het bestond, maar ik was meteen verkocht. We hebben een tijd staan kletsen over van alles en toen ik wegging drukte ze me nog een flyer van de winkel in mijn handen. Daar stond haar naam op – die was ik in mijn verwarring vergeten te vragen. Een zoektocht

op Facebook deed de rest. Daarna is mijn leven dus in een stroomversnelling gekomen.'

De liefde was wederzijds en na wat afspraken en heel veel bellen beslisten Anne-Mary en Gerrit Jan dat ze de sprong wagen. 'Een relatie op afstand bouw je niet zomaar op, dus ik ben in Merano gaan wonen. Gelukkig vond ik meteen werk in dit ziekenhuis. Weer zo'n puzzelstukje dat klopte, want deze baan is me op het lijf geschreven. Ik werk op de algemene kinderafdeling en op de eerste hulp en ik mag mijn specialisatiegebied neonatologie verder ontwikkelen. Wat in het begin nog een domper leek, was dat ik door allerlei bureaucratische rompslomp een paar maanden moest wachten voordat ik daadwerkelijk aan de slag kon. Achteraf bleek dit een zegen. In die maanden zijn we namelijk verhuisd, getrouwd en is onze dochter Johanna geboren.'

Buitenlands avontuur

En nu dus heerlijk aan het werk. Sinds augustus werkt Gerrit Jan als kinderarts in het perifere ziekenhuis in Merano. 'Ik hou van dit vak omdat je zo allround en veelzijdig werkt. Je moet van alle markten thuis zijn. Ook vind ik het mooi dat kinderen zich zo snel ontwikkelen, dat maakt dit vak ook heel dynamisch.' Op de vraag of hij zich een beetje kan redden in het Italiaans reageert hij opgelucht. 'Merano ligt in Zuid-Tirol en is dus een Duitstalig gebied. Ik heb vier jaar in Duitsland

gewerkt, dus ik kan me prima verstaanbaar maken. Aan het Italiaans werk ik nog, maar ik merk dat het heel snel gaat als je het dagelijks gebruikt. En het werkklimaat is hier erg prettig, meer dan Duitsland vergelijkbaar met Nederland. Er is ruimte om te onderzoeken, om collega's te bevragen, men is gericht op kwaliteitsverbetering en het contact tussen artsen en verplegend personeel is minder hiërarchisch dan in Duitsland. Waarom ik dan in Duitsland heb gewerkt? Op dat moment was het een noodgreep omdat in Nederland opleidingsplaatsen dungezaaid waren en ik geen interesse had in promotieonderzoek. Achteraf ben ik er heel content mee. Buitenlands avontuur is goed voor je persoonlijke ontwikkeling en het is professioneel gezien slim om in verschillende landen te werken, je wordt sensibeler voor bepaalde methodieken. En bevalt het je niet? Je kunt altijd weer terug.'

Boost

Tot een jaar of zeven terug was Gerrit Jan actief als langeafstandsløper. Hij draaide niet onverdienstelijk mee in de Nederlandse subtop, maar wist dat een plek bij de top meer zou vergen. 'Verder komen in de wegatletiek zou een heel strak regime vereisen in sport, werk, voeding en slapen. Dat zag ik mezelf niet doen, ook omdat mijn opleiding en werk belangrijk voor me zijn.' Het was het moment waarop hij wat experimenteerde met trails en berglopen. 'Ik vond het meteen supergaaf! De omgeving is natuurlijk altijd fantastisch en de lucht is schoon. Daarnaast is het veel afwisselender dan een gewone wegwedstrijd; je rent stukken, maar af en toe klim je met handen en voeten een steile helling op of je wandelt een stuk. Je bent constant aan het zoeken naar de beste weg en de slimste tactiek. Omdat het flinke afstanden zijn en je veel hoogtemeters maakt, moet je ook veel meer doseren. Dat maakt dat het mentaal ook iets meer van je vraagt. Dit alles geeft een enorme boost! Wat ik ook merkte, is dat de sfeer totaal anders

Wat is skyrunning?

Bij skyrunning, simpel gezegd hardlopen in de bergen, loop je over bergpaden en *moraines*, en ook stukken rotsterrein en sneeuwvelden zijn mogelijk wedstrijdterrein. Er wordt niet alleen gerend, het is meer een combinatie van rennen, klimmen, klauteren en bergwandelen. Behalve de afgelegde kilometers zijn ook de gemaakte hoogtemeters van belang. Er zijn drie disciplines:

1. de verticale kilometer – een explosieve race over een kort parcours van 3 à 4 kilometer met minimaal 1000 hoogtemeters;
2. de skymarathon – bij deze discipline wordt een parcours van tussen de 30 en 42 kilometer gelopen, met minimaal 2000 hoogtemeters;
3. de ultramarathon – er wordt een afstand van minimaal 50 kilometer afgelegd met een hoogteverschil van minimaal 2500 meter.





is dan bij de wegatletiek. Minder competitief. Tijdens de wedstrijd wil iedereen winnen, maar daarna ben je eigenlijk een grote familie. Je blijft hangen, drinkt en eet nog wat met elkaar en je praat veel na over de wedstrijd. Dat familiale is echt heel aangenaam, ik voel me daar enorm bij thuis. Dat zorgzame is er overigens ook tijdens de wedstrijd hoor; als iemand in nood is, help je elkaar. Het blijft een extreme bergsport, dus risico's zijn er altijd. Dan is het goed dat je er nooit alleen voorstaat. Het is niet voor niets dat de reglementen stellen dat diskwalificatie volgt als je iemand aan zijn lot overlaat.'

Uitdaging en cadeau tegelijk

Ook dit skyrunnen doet Gerrit Jan weer op hoog niveau, letterlijk en figuurlijk, maar het winnen van wedstrijden is absoluut niet het enige doel. 'De sfeer, de omgeving, het uiterste van jezelf vergen en het tarten van de omstandigheden zijn een beloning op zich. Elke training of wedstrijd is weer een uitdaging en cadeau tegelijk. Ik kan het dan ook iedereen aanraden om eens te proberen, mits je een beetje conditie hebt en van afzien houdt natuurlijk.' Volgens Gerrit Jan zijn er veel

goed begeleide reizen en trainingskampen waar je kennis kunt maken met deze bijzondere sport. 'Zo'n begeleide reis is ideaal, want skyrunning is echt iets anders dan snel bergwandelen of een stukje rennen op een berg. Of doe mee aan een mooie trail in de Benelux, dan proef je ook al iets van deze sport.'

Hemels gevoel

Skyrunning moet je leren, wil Gerrit Jan maar zeggen. 'Zeker Nederlanders hebben van nature een achterstand omdat we in ons polderlandje geen bergen gewend zijn. Je ziet het aan jongens die in de bergen opgegroeid zijn, die dalen veel makkelijker.' Angst voor loszittende stenen is volgens deze skyrunner een slechte raadgever. 'Die losse stenen moet je juist gebruiken! Eigenlijk moet je jezelf gecontroleerd laten glijden. Door de snelheid heb je zo'n losse steen alweer losgelaten voordat hij echt problemen oplevert. Als je angstig bent, ga je remmen en dan zet je kracht op zo'n steen. Ja, dan kun je een lelijke schuiver maken. Als je gebruik kunt maken van de zwaartekracht en die losse stenen krijg je het gevoel dat je vliegt, dat is echt hemels!' Ook na een training of wedstrijd blijft het gevoel goed. 'Vroeger had ik na een wegwedstrijd echt dagenlang last van mijn kuit, de monotone en langdurende beweging van gewoon hardlopen is een zware belasting voor je lijf. Bij skyrunning voel ik me de volgende dag altijd weer helemaal fit. Dat komt omdat de belasting heel afwisselend is en omdat je verschillende technieken gebruikt. Mensen doen dit ook tot op hoge leeftijd.'

Mazzelaar

Omdat hij op slechts twee minuten van zijn werk woont en dus bijna geen woon-werkverkeer heeft, kan hij flink veel trainingsuren maken. Het feit dat hij nu in Zuid-Tirol woont, maakt dat hij meer gericht kan trainen. 'In Nederland ben je toch beperkt in je mogelijkheden om voor deze sport technisch goed te kunnen trainen, dus om hoogtemeters te maken of over ongelijk terrein te lopen. Ik voel me nu echt een mazzelaar. Merano ligt in het dal en ik loop vanuit huis zo richting de bergen. Afhankelijk van de tijd die ik beschikbaar heb, het weer of eventuele sneeuwval kies ik mijn route. En als ik wat meer afwisseling wil, rij ik in een uurtje naar andere gebieden of start ik vanuit een van de vele berghutten hier in de buurt.' Op dit moment is Gerrit Jan volop in training voor het EK. 'Dat ik daarvoor geselecteerd ben, voelt als een enorme eer. Mijn doel is bij de eerste vijftig te eindigen. Dat lijkt niet al te ambitieus, maar ik neem het op tegen jongens die fulltime met de sport bezig zijn, gesponsord worden en een heel team om zich heen hebben. Dat klinkt enorm aantrekkelijk, maar ik ben blij met hoe ik nu mijn leven heb ingericht. Ik heb een heerlijke baan met veel perspectief, ik heb tijd voor mijn jonge gezin en ik kan mijn sport beoefenen in een prachtig gebied. Mij hoor je niet klagen!' ●