

---

# Gaan voor goud op de Nijmeegse Vierdaagse

---

Aad de Bie is tweeënzeventig jaar en hij is dol op wandelen. Maar in 2015 ging zijn conditie achteruit, en er werd longfibrose bij hem geconstateerd. Aad liet het er niet bij zitten. Negen maal had hij de Nijmeegse Vierdaagse gelopen, de tiende wilde hij ook nog doen.

---

## INTERVIEW DOOR: MICHELLE SCHERPENBORG

**A**ad werd steeds sneller vermoeid. “Verleden jaar, ergens in de periode juli - september, merkte ik dat ik tijdens wandeltochten van veertig kilometer steeds meer vermoeid begon te raken,” begint Aad zijn verhaal. “Ik liep met een groepje wandelaars en zei: ‘Jongens, het gaat me te hard.’” In november 2015 viel Aad tijdens een wandeltocht uit. “Ik was dood- en doodmoe. Kort daarna heb ik me bij mijn huisarts gemeld. Er mankeert iets, gaf ik aan. Omdat ik anders nooit in de praktijk kom, nam hij me ogenblikkelijk serieus.”

De huisarts stuurde Aad door voor bloedonderzoek, maar er werd niets gevonden. Omdat hij ook kortademig was, werd een longfoto gemaakt. “Hierop waren vlekken te zien,” kreeg Aad te horen, “maar het was geen longkanker.” Aanvullend werd nog een CT-scan gemaakt en Aad moest een longfunctietest ondergaan. “Volgens de specialist zag het eruit als longfibrose,” vertelt hij. “Al snel werd ik door mijn longarts in Apeldoorn, dokter Pronk, naar het ILD Expertisecentrum van de longafdeling van het St. Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein doorverwezen en kwam ik terecht bij professor Marjolein Drent, longarts.”

Intussen ging het met Aad hard achteruit. “Ik kon nog maar een paar kilometer lopen,” blikt hij op deze periode terug. Een paar kilometer klinkt in de oren van veel mensen misschien helemaal niet zo slecht. Er zijn er genoeg die dit niet eens halen. Maar Aad is een fanatiek wandelaar. Iedere zaterdag ging hij met een vaste groep wandelaars op pad voor wandelingen door heel Nederland. “Ik vind de herfstkleuren en de heidevelden zo mooi. Je komt herten en allerlei andere dieren tegen. Je merkt pas dat je weer bij de bewoonde wereld komt als je verkeer hoort.”

Toos, de vrouw van Aad, heeft het verhaal tot nu toe zwijgend gevolgd. Nu vult ze aan: “Ik zou het niet kunnen, zo veel als hij loopt. Ik heb één keer vijftientig kilometer gedaan en dat vond ik al heel wat. Aan dertig kilometer hoef ik niet te beginnen. Ik loop regelmatig met een groep vrouwen uit de omgeving, lang niet zulke grote afstanden als hij. Maar als ik dan om me heen kijk, dan begrijp ik dat hij het heerlijk vindt.”

## Heel behoedzaam, letterlijk stapje voor stapje, je wens vervullen

Aad en de mensen uit zijn wandelgroep hadden allemaal hetzelfde wandeltempo: ongeveer zes kilometer per uur.



*Aad de Bie werd geboren in 1944 en is getrouwd met Toos. Zij hebben geen kinderen. Aad volgde een opleiding in elektronica aan de Christiaan Huygensschool in Rotterdam. Zijn dienstplicht vervulde hij bij de Koninklijke Luchtmacht. Na zijn militaire dienst ging Aad werken bij TNO, hij had hier een elektrotechnische functie. De elektronica nam ook bij zijn hobby een prominente plaats in: Aad bouwde modelvliegtuigjes die hij mede liet vliegen door zelf te sleutelen aan onderdelen, zoals zenders en ontvangers. Zijn liefde voor het wandelen is spontaan ontstaan in 2003. Door het bijhouden van de website van de Stichting wandel comité 'Samen op pad' kan hij zijn beide hobby's nu combineren.*

Maar dat lukte niet meer. Professor Drent hoorde Aads verhaal aan en stelde voor om medicijnen te proberen. “In februari van dit jaar kreeg ik Esbriet© (pirfenidone, een middel dat de progressie van longfibrose tracht af te remmen, red.). Ook werd de medicatie die ik al had wat aangepast. Ik had geluk, het middel sloeg bij mij goed aan. En vanaf februari ging het steeds beter.”

Van Professor Drent mocht Aad alles doen wat hij wilde. “Dat was niet tegen dovemansoren!” vertelt hij enthousiast. “Ik ben begonnen met vijf kilometer. Dat heb ik voorzichtig steeds verder opgevoerd tot twintig kilometer. Dat ging heel goed! Toen heb ik professor Drent verteld dat ik het heel jammer zou vinden als ik de Nijmeegse Vierdaagse niet zou kunnen lopen. Niet omdat het in 2016 de honderdste editie was, maar omdat het mijn tiende keer zou zijn. En dan krijg je de gouden medaille.”

Toos vult aan: “Ik dacht: als hij gaat beginnen, dan kan ik wel meewandelen. Maar het ging mij al gauw veel te snel.”

Aad knikt. “Je hebt geen keus wat de afstand betreft. Die is vastgesteld naar leeftijd. Voor mij was die minimaal dertig kilometer per dag. Daarom heb ik een trainingsschema opgesteld. Tijdens de Barchemse vierdaagse heb ik de twintig kilometer gelopen. Dat ging me goed af. In juni liep ik zowel op de zaterdag als de zondag al dertig kilometer. In Apeldoorn heb ik vervolgens nog eens vier maal twintig kilometer gelopen en daarna kwam Nijmegen.”

Je hebt al een reis achter de rug en dan moet het feest nog beginnen. Volgens Aad komt er bij de Nijmeegse Vierdaagse méér kijken dan vier dagen heel veel kilometers lopen. “Je kent ’t spektakel wel. Ik stond om

kwart over vijf ’s ochtends op. Om kwart over zes stapte ik in de auto, op weg naar Elst. Vanaf daar nam ik de trein naar het station van Nijmegen. Dan is het nog een stukje lopen naar de Wedren. En dan moet het feest nog beginnen.”

De eerste dag was het zwaarst voor Aad. “Opstarten is voor mij moeilijk,” legt hij uit. “Als mijn lichaam zich heeft aangepast aan de beweging en mijn ademhaling, dan gaat het wel. Maar ik moet eerst in het ritme komen.” Heeft Aad dit eenmaal te pakken, dan is het een kwestie van rustig volhouden. “Ik liep tien kilometer, en rustte dan telkens even uit. Dan weer tien kilometer, weer even rusten, en zo door. Na de finish meldde ik me af, en tegen half vijf ’s middags was ik dan weer thuis.”

Na thuiskomst had Aad een vast ritueel: eerst douchen, daarna eten, met Toos nog een kop thee drinken bij het journaal en dan naar bed. “Vanwege de longfibrose moet ik voldoende rusten,” legt hij uit. “Ik moest daarom ’s avonds echt vroeg naar bed om lang genoeg te kunnen slapen voordat ’s ochtends de wekker weer ging. Maar ik kwam goed in het ritme, en daardoor ging het in de loop van de dagen eigenlijk steeds beter.”

De meeste mensen vallen uit op de derde dag van de Vierdaagse: de donderdag. Maar Aad hield stug vol. “De woensdag is de dag met de grootste afstand, en dan komt donderdag de beruchte zware etappe met al die heuvels. Maar je loopt op mentaliteit. Het was mijn tiende keer, en dat het niet zou lukken zat er gewoonweg niet in. Ik kende de routine en het parcours, ik wist hoe ik mijn energie en krachten moest verdelen. De eerste keer dat je de Vierdaagse loopt, weet je niet wat je

---

overkomt. Bij de tiende keer weet je dat wel. Ik heb in de voorgaande negen jaren mijn routine opgebouwd en ik weet waar mijn vaste rustpunten zijn. Op die derde dag heb ik mijn snelheid aangepast: rustig heuvel op, even rustig aan doen, en dan weer naar beneden. En voor ik het wist, was ik in Berg en Dal.”

Daarnaast had Aad nog een uitdaging. Tijdens de honderdste editie van dit nationale wandelevenement was het bloedheet. “Ik kan vrij goed tegen hitte,” heeft Aad door ervaring gemerkt. “Daar heb ik geluk mee. Maar door de Esbriet© wordt je huid gevoelig voor UV-straling. De dag vóór de vierdaagse belde professor Drent mij op. “Wilt u dit echt nog doen?” vroeg ze, “want dan moet u nu even stoppen met de Esbriet©, en héél goed smeren!” Die raad heb ik ter harte genomen. Ik heb mijn hoofd goed bedekt en mezelf zo veel mogelijk met kleding ingepakt. Tot en met een boordje in mijn nek aan toe. Ik wilde niet verbranden. Natuurlijk ga je dan zweten, maar het vochtverlies kun je aanvullen door goed te drinken.”

Toch eiste de longfibrose wel zijn tol. “Het verschil tussen dit jaar en vorig jaar is groot. Dit jaar liep ik

dertig kilometer, en deed er maar iets korter over dan vorig jaar toen ik veertig kilometer liep. Ook moet ik niet proberen om bij andere wandelaars bij te blijven, want dat lukt niet meer.” Maar ondanks dat het zwaar was, haalde Aad het wel. Blij en trots liep hij vrijdagmiddag over de Via Gladiola, op weg naar de finish. Hij had zijn gouden medaille verdiend!

### Je verwachtingen bijstellen

De Nijmeegse Vierdaagse is niet het maximum dat Aad gelopen heeft. “Ik heb ook de Kennedymars gelopen. Dat is een tocht over tachtig kilometer die in twintig uur moet worden volbracht. Kennedymarsen worden meerdere malen per jaar gehouden. Ik ging voor de honderd, maar ben op eenennegentig blijven steken.” Ook liep Aad de Dodentocht. Dit is een tocht van honderd kilometer vanuit het Belgische Bornem, die binnen vierentwintig uur moet worden afgelegd. “Dat is echt een ervaring. Daar doen ruim 10.000 deelnemers aan mee. Die staan om negen uur ’s avonds al als een slang in de rij om te mogen starten. Wij gingen om half tien pas over de startstreep. Het was een leuke ervaring, maar dat soort tochten gaat echt niet meer.”



Foto 1. Aad de Bie toont zijn gouden Vierdaagse-medaille. Zijn vrouw Toos steunt hem door dik en dun om te zorgen dat hij zo lang mogelijk kan blijven wandelen.



Foto 2. Afbeelding van het wandelingen-logboek met al ruim 48.000 geregistreerde kilometers, diploma van deelname Dodentocht, zilveren bord voor de 75e Kennedymars en een medaille van de Kennedymars.

---

Aad is een ervaren wandelaar, maar door de longfibrose moet hij reëel zijn in wat wel en niet meer kan. “Bij inspanning moet het hart harder pompen. Er wordt minder zuurstof in mijn lichaam opgenomen. Dat geeft vermoeidheid,” moet hij onderkennen. Wandeltochten die ver weg zijn, loopt hij daarom niet meer. “Ook al rijdt er iemand anders, je let toch op. Dat is voor mij vermoeiend. Daarnaast moet je voor tochten ver van huis vroeg opstaan. Dat bekomt me slecht. Bovendien moet er in de verhouding tussen lopen en reizen een verband zitten. Je gaat niet twee uur rijden voor drie uurtjes lopen.”

Toos is blij dat Aad weet waar zijn grenzen liggen. “Aad doet wat hij aankan. Als het niet goed gaat, dan stopt hij ook,” weet ze.

“Ik loop mijn wandeltochten met gps,” zegt Aad. “Het voordeel hiervan is dat ik de kortste route naar start of finish kan opvragen. Dan zeg ik tegen mijn maatjes: ‘Lopen jullie maar door, dan zie ik jullie bij de finish wel.’”

### **Een goede basisconditie is ontzettend belangrijk**

Dat Aad toch nog aardig wat kilometers kan wandelen, dankt hij aan zijn uitstekende basisconditie. Die houdt hem letterlijk en figuurlijk op de been. “Als de dertig kilometer niet meer gaat, dan kan ik terug naar twintig,” denkt Aad vooruit. “Hoe het ziekteproces verloopt, kan niemand voorspellen. Bij de laatste longfunctietest ben ik ten opzichte van de vorige test gelukkig stabiel gebleven. En daarnaast denk ik dat mijn leefregels wel helpen. Ik ga ’s avonds niet meer uit en ik ga op tijd naar bed. Tot acht uur ’s ochtends slapen is voor mij de belangrijkste zaak van de wereld.”

### **Hoe weet je wanneer je je grens hebt bereikt?**

Volgens Aad kun je met een longaandoening nog heel wat van je leven maken. “Ga niet passief zitten

afwachten tot je doodgaat of aan de zuurstof komt,” waarschuwt hij. “Een goede basisconditie maakt dat je sneller overeind kunt krabbelen als je een terugslag krijgt.”

De vraag is dan wel hoe je weet wanneer je je grens hebt bereikt. “Dan ga ik sloffen,” antwoordt Aad direct. “Dan til ik mijn benen niet meer goed op. En ik ga slingeren, ik ben niet meer stabiel. In een bos met boomwortels is dat levensgevaarlijk. Een ander signaal van overbelasting is als ik na rust onvoldoende hersteld ben. De rust is dan te kort, en dan loop ik daarna niet veel beter.”

Het is daarom belangrijk om voorzorgsmaatregelen te nemen. “Een wandeltocht heeft ingebouwde rustpunten. De organisatie kan je vanaf zo’n punt naar de start of de finish brengen. Maar dan moet je wel zorgen dat je de juiste telefoonnummers bij je hebt. Daar moet je realistisch in zijn.”

“Groepswandelingen van de stichting ‘Samen op Pad’ loop ik niet meer mee,” vervolgt Aad. “Die worden gelopen met een snelheid van 5,5 km per uur. Dat haal ik niet meer, daarom ben ik tegenwoordig een vertragende factor. Maar ik zit in het bestuur dat de wandeltochten organiseert, en ik kan nog wel mee om de tochten voor te lopen. Dat kan langzamer en met meer tussenpauzes. Dan kan ik zeggen: ‘Hee, ik zie een kantine van een camping. Wat dachten jullie ervan als we even rusten?’ En georganiseerde wandelingen, maar niet in groepsverband, loop ik ook nog wel. Ik kan dan mijn eigen tempo en rusten bepalen.”

Behalve een goede realiteitszin en een feilloos gevoel voor waar zijn grenzen liggen, heeft Aad ook een enorm positieve instelling. “Als ik mensen zie met zuurstof, dan prijs ik mij gelukkig dat ik daar nog niet aan toe ben,” besluit hij zijn verhaal. “Ik liep in mijn gloriejerd zo’n vierduizend kilometer per jaar. Inmiddels heb ik totaal ruim achtenveertigduizend kilometer gelopen. De vijftigduizend zal ik nog wel halen.”