

## ACHTERGROND



Emmen is een van de vele plekken waar de 4Mijl in navolging van Groningen ook gehouden wordt. FOTO ARCHIEF BOUDEVWIJN BENTING

## Iedereen kopieert 'bizarre' 4 mijl

Groningen was 31 jaar geleden de eerste die met 4 Engelse mijlen begon. Een bizarre afstand destijds. En toch; van Emmen tot Sneek: overal doen ze het na.

ROELOF VAN DALEN

**O**ud-marathonloper Gerard Nijboer weet nog goed dat hij hoorde dat Groningen een nieuwe wedstrijd organiseerde. Het was 1987. „Groningen was de eerste die het lef had met zo'n korte afstand. In die tijd was alles onder de 10 kilometer voor kinderen.”

Meteen stonden er internationale toppers aan de start. Maar achter hen stonden heel veel 'gewone' lopers. „Ik zag mensen op tennisschoenen en met spijkerbroeken”, herinnert Nijboer zich. „Ik dacht: wat is dit? Hoe hebben deze mensen getraind?”

Iemand die het nooit voor mogelijk had gehouden ooit de veters te strikken voor een hardlooptwedstrijd, kon ineens toch aan de start verschijnen voor deze 6,4 kilometer. Nijboer: „Het bleek een schot in de roos.”

Anno 2018 wordt de afstand op veel plekken gelopen (al heeft geen enkele run zoveel deelnemers als Groningen). Meppel, Assen, Emmen, Sneek, Zwolle, om maar eens wat plaatsen te noemen.

Grietje Pasma, 'Moeder 4Mijl' als jarenlange racedirector, weet dat de kopieën al snel kwamen toen Groningen groeide. „Ze zagen dat de stad hier op zijn kop stond.”

En dat met een afstand die min of meer toevallig werd gekozen.

## Zuidlaardermarktloop in hetzelfde weekeinde als de 4Mijl

De 4Mijl valt dit jaar in hetzelfde weekeinde als de Zuidlaardermarktloop. Zaterdag is de 5- en 10-kilometerloop in Zuidlaren, zondag de 6,4 kilometer van Groningen. Veel lopers moeten dus kiezen: Zuidlaren of Groningen. Had dat niet beter afgestemd kunnen worden? „We zitten vast aan de Zuidlaardermarkt. De zaterdag voor de markt is onze loop”, zegt Marieke Lokhorst van de Zuidlaardermarktloop, goed voor ongeveer 1100

Want het ging niet zozeer om die lengte. Het ging er 31 jaar geleden vooral om dat de finish in het stadhart, op de Vismarkt, moest zijn.

Wie de afstand echt als eerste bedacht, daarover is wat discussie. Duidelijk is dat Nieuwsblad van het Noorden-journalist Paul Zweverink en Ger van Gelder van sportmarketingbureau SPRON destijds de handen ineen sloegen.

Zweverink zag de Fifth Avenue Mile in New York. Een zeer kort afstand waarbij de finish in het stadhart lag. Dat moest toch ook in Groningen kunnen? De organisatoren pakten de kaart, kwamen al gauw op de Hereweg en Verlengde Hereweg uit en vonden de Hortus in Haren een prachtig beginpunt. Afstand meten maar en hupsakee: die bleek 4 Engelse mijlen te zijn.

„Het is een heel rare afstand”, zegt Nijboer die lange tijd clinics gaf om mensen voor te bereiden op de 4Mijl. „Er is niemand die zegt: ik heb het record op de 4 mijl.” Het is geen officiële afstand die de atletiekunie KNAU bijvoorbeeld bijhoudt.

Is het de laagdrempeligheid die de afstand zo groot heeft gemaakt? Niet alleen, vermoedt Nijboer. „Een 5 kilometer is dat ook. Maar 4 mijl is net wat uitdagender en iets minder gewoontjes.”

Hoe toekomstbestendig is die rare afstand, die 4 mijl, eigenlijk? Gaat het nog eens 31 jaar door over de Groningse Hereweg? „Er is wel een kentering gaande in het hele loopgebeuren”, merkt Nijboer. „Steeds dezelfde grammofonoplaat afdraaien werkt niet. Mensen willen soms iets nieuws. Daarom zie je nu ook runs met ob stakels. Wie weet zien we die ooit ook terug op de Hereweg. Ach nee, voorlopig gaat de 4Mijl nog wel even door zoals we hem kennen.”

deelnemers. „Wij zijn gebonden aan de tweede zondag van oktober”, verklaart Elske Dijkstra van de 4Mijl. Onderling overleg tussen de organisatoren is er niet geweest. „Misschien moeten we dat volgend jaar maar doen. Eens in de zoveel jaar zitten we in hetzelfde weekeinde”, zegt Lokhorst. Zij is wedstrijdloper en doet zaterdag mee in Zuidlaren, maar ook zondag in Groningen. „In Zuidlaren ga ik voor de tijd, in Groningen voor de sfeer.”

## Angst voor voedsel

Al jaren vermijdt ze noten, durft ze geen gebakje met notenschaafsel te eten, geen amandelspijs of wat ook. Haar vriendinnen houden er rekening mee bij etentjes, serveersters in restaurants ziet ze wel eens zuchten als ze zegt dat ze allergisch is. Ze voelt zich soms bijna een aansteller.

AREND VAN WIJNGAARDEN

**E**n nou kwam er ook nog een allergie voor steenfruit bij. Dus eet Monique Bergsma (28 jaar, Zevenhuizen) sinds vorige winter ook geen vruchten-met-pit meer. „Ik dacht meteen, oh daar gaan we weer, toen ik een reactie kreeg na het eten van wilde perziken”, zegt Monique. „Ik werd benauwd, jeuk in mijn mond, vlekken in mijn hals, een typische reactie die ik ook kende van bijna vijftien jaar geleden toen ik een allergische reactie kreeg op noten.”

Toch is dat zeer strikt vermijden van noten en fruit in haar geval niet nodig, volgens de deskundigen. Monique lijdt aan kruisallergie, een vorm van allergie die samenhangt met hooikoorts, en die ook nog alleen actief is als je op dat moment last hebt van hooikoorts. Bij een voedselallergie door een kruisallergie is het meestal niet nodig voedsel waar je allergisch voor bent totaal te vermijden, weet allergoloog Hanneke Oude Elberink van het Universitair Medisch Centrum Groningen. Sterker nog, je kan noten, vruchten of rauwe groentes in dat geval juist beter wél blijven eten, tenminste een klein beetje. „Kruisallergie komt heel veel voor, we denken dat 70 procent van de mensen met hooikoorts ook een vorm van kruisallergie hebben. Bij kruisallergie zijn de reacties veel minder ernstig dan bij primaire allergie.”

Maar Monique durft het niet meer. „Ik was de eerste keer enorm geschrokken en voelde dat nu weer. Ik wil het gewoon niet, die allergische reactie. Ik word er heel onzeker van, eet gewoon niks meer wat zo'n reactie kan veroorzaken.”

Om misverstanden te voorkomen: er zijn ook ernstige pinda- en notenallergieën die vaak al op heel jonge leeftijd ontstaan, meestal bij kinderen die eczeem hebben. „We noemen dat een primaire voedselallergie, omdat je direct allergisch wordt voor deze voedingsmiddelen en niet via de omweg door het stuifmeel”, vervolgt Oude Elberink. Het eiwit waar deze patiënten allergisch voor zijn, is een ander dan bij een kruisallergie door pollen. Primaire voedselallergie is een serieuze zaak, soms zelfs levensbedreigend. Maar bij kruisallergie, die veel vaker voorkomt, is het minder gevaarlijk om een klein spootje van de allergene stof binnen te krijgen.

*'Je krijgt vaak jeuk in je mond, gezwollen lippen of tong, of een dichtzittende keel'*

Als je bij kruisallergie iets binnenkrijgt waar je allergisch voor bent, zijn de symptomen redelijk mild. „Bij kruisallergie blijft de reactie voornamelijk in het gebied van de mond en keel”, zegt de in allergie gespecialiseerde diëtist Desie Dijkema. „Je krijgt vaak jeuk in je mond, gezwollen lippen of tong, of een dichtzittende keel. Terwijl het bij primaire voedselallergie veel ergere benauwdheid kan zijn of zelfs een levensbedreigende shock.”

Maar ja, allergie is een ingewikkelde zaak, en de wetenschappelijke kennis erover is nog vrij nieuw en niet wijd verbreid, ook niet onder artsen. Daardoor gaat er veel mis bij de behandeling. Er zijn zelfs huisartsen die de term kruisallergie nauwelijks kennen. Er zijn ook maar weinig echte allergologen in de Nederlandse ziekenhuizen, zodat veel patiënten bij een dermatoloog of longarts terecht komen, die soms ook niet goed weten wat ze aan moeten met kruisallergie.

Zo ging het ook bij Monique Bergsma. Bijna vijftien jaar geleden kreeg ze voor het eerst een allergische reactie op noten. Ze ging naar de huisarts en later naar de dermatoloog in het ziekenhuis in Drachten. Uit een bloedtest bleek dat er inderdaad een lichte allergie was voor noten. Ze kreeg het advies noten strikt te vermijden. „Ik heb in die jaren erna allerlei onderzoeken en behandelingen gehad. Een priktest, met allemaal prikjes op mijn arm, bloedtesten, pilletjes, neusspray, oogdruppels, uiteindelijk in het UMCG een desensibilisatie-therapie, om de hooikoorts te verminderen.”

En al die tijd bleef ze noten en later ook steenfruit vermijden. „Ik raakte er aan gewend om zo te eten, alle etiketten goed te lezen op sporen, en de mensen om me heen wendden daar ook aan. Mijn huisarts zei ook dat ik het moest vermijden.”



Monique Bergsma



Desie Dijkema