

# 'Ik vind het te gek om naar ze te kijken als ze hardlopen'



'Alhoewel het allemaal niet altijd gemakkelijk gaat, wordt er zo nu en dan toch nog even met zijn drieën getraind.'

Foto: Fons Verhoeve.

## LIMBURG

Crifven en Deafvon, tik de namen maar eens in op het internet en wat blijkt? Ze zijn uniek. Gekoppeld aan twee hardlooptalenten die het sportieve bloed van vader op zoon hebben doorgerekend. Wie is die vader dan? Han Frenken. Typ die naam maar eens in bij Google en je zult zien... een lijst met vele onalledaagse wedstrijden op bijzondere plekken over de hele wereld. Hij heeft ze gelopen.

Han: "Ja daar zitten een aantal extreme varianten bij. Maar het is helaas verleden tijd. Ik kamp al jaren met een stevige achillespeesblessure die het onmogelijk maakt om pijnvrij te lopen. Het lukt me op dit moment zelfs niet om drie keer per week een tien kilometer zonder klachten te lopen. Het is alsof er een mes achter mijn achillespees langs wordt gehaald. Dus: tijd om het stokje over te dragen aan mijn zoons." Beide jongens trainen bij Unitas waar ze worden begeleid door oud-topatleet Paul

Hagedoren. Crifven: "Ik ben eigenlijk pas drie jaar geleden serieus begonnen met hardlopen. Toen ik begon, liep ik de vijf kilometer in 21.30. Nu is mijn snelste tijd 16.30, maar ik heb me dit jaar tot doel gesteld de grens van de 16.00 te kraken." Deafvon: "Ja. Daar komt het talent naar boven... Ik ben met lopen begonnen op mijn zevende. Mijn snelste tijd is 17.30. Het doel van mij is ook niet om zo goed te worden als mijn broertje. Ik ben bijvoorbeeld ook bijzonder geïnteresseerd in de bewegingsleer en de effecten van strekken en rekken." Han: "Crifven heeft een Topsportpas en traint zes keer in de week. Deafvon is bezig met een flinke studie voor sportarts en heeft minder tijd. Ze zijn allebei top, maar op een andere manier met de sport bezig."

De speciale trainingen bij Unitas werken prestatie verhogend. De technieken en de expertise maken dat je een voorsprong hebt op hardlopers die hier niks van mee krijgen.

"De loopscholing leert je zo soepel mogelijk bewegen. Als gazellen zegt men weleens. Maar het resultaat is dat je ook automatisch harder gaat lopen. Het scheelt gewoon heel veel. Net als de trainingen voor de buik- en rugspieren. Ook hier heb ik veel aan", vertelt Crifven. Deafvon: "Je moet trainen. Anders blijf je stilstaan en dan gaat het vervelen. De grenzen opzoeken en kijken wat kan ik wel en wat is voor mij niet mogelijk. Daarom is het goed om de nodige wedstrijden te lopen. Ikzelf loop er zo'n vijftien per jaar. Meer lukt door mijn studie niet. Mijn broer loopt er een behoorlijk aantal meer. Die gaat ook één keer per jaar met vader mee op hoogtestage. Dat laat ik aan me voorbij gaan." Han: "Mijn droom is eigenlijk om ooit samen met zijn drieën op het podium te komen, maar dat gaat niet meer lukken. Ze zijn me inmiddels voorbij. Ik ben wel blij dat ze er allebei serieus mee bezig zijn en hoop ze te kunnen ondersteunen als mentalcoach. Het is zo erg dat als zij een wedstrijd

lopen, ik de nacht ervoor niet kan slapen. Ik vind het echt te gek om te kijken als zij lopen."

En dan nog ruimte voor een kleine openbaring. Wat willen de jongens? Zich toeleggen op de vijf en tien kilometer? "Nou de komende tijd wil ik me daar zeker op concentreren. Maar ik wil later, zo rond mijn 28e, ook wel naar de marathonkant toe. Dat lijkt me wel iets. Meelopen in de Nederlandse top", aldus Crifven. "Ja. Misschien dat ik dat ook wel eens zou willen in de toekomst. De marathon lopen. Maar dan wel alleen als er een goede tijd inzit. Anders hoeft het voor mij niet", vult Deafvon aan.

Behalve het heel hard lopen werken Crifven en Deafvon ook in het taxibedrijf van vader Han. Opgericht door hun opa. "En ook onze moeder rijdt mee. Met recht een echt familiebedrijf. Mijn broer, Crifven heeft zelfs de ambitie om de zaak later voort te zetten. Ik hoop dat dat hem lukt", besluit Deafvon.

Bas van Heel