



# Directeursoverleg in duurlooptempo

**'Niet alleen leidt sporten tot een stevige conditie, het geeft ook een kick.'**

Ferry Schrijnewerkers

Werk is belangrijk voor de gezondheid, maar kan ook ziekmakend zijn. In 2010 hebben zo'n 20.000 mensen in Nederland een beroepsziekte opgelopen. Dit blijkt uit het rapport 'Beroepsziekten in Cijfers' van het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (NCvB), gevestigd in het AMC. Psychische aandoeningen en aandoeningen van spieren en gewrichten worden relatief het meest gemeld. Blootstelling aan werkstress, lawaai en ploegendienst leiden tot hart- en vaatziekten en long-, spier- en gewrichtsaandoeningen. Klachten aan spieren en gewrichten zijn een belangrijke reden tot verzuim in Nederland. Ook psychische beroepsziekten, zoals overspannenheid of burn-out leiden tot slecht functioneren of langdurig verzuim. Een gezonde geest in een gezond lichaam. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Als je even in een dipje zit, of het allemaal niet zo lekker gaat, dan is lichaamsbeweging een prachtige, eenvoudige manier om je beter te gaan voelen. Lichaamsbeweging zorgt voor de aanmaak van endorfine. Wat tot plezier leidt. Een gezonde geest in een gezond lichaam is dus geen loze kreet. Actief sporten is een uitstekend middel om afstand te nemen van de dagelijkse beslomming. Wie last heeft van een hoge werkdruk vermindert de stress door te sporten of te bewegen. Dat kan eenvoudig door op de fiets naar het werk te gaan bijvoorbeeld, of in de lunchpauze een flinke wandeling te maken. Fysieke activiteit is niet alleen een krachtige stemmingsverbeteraar,

Ferry Schrijnewerkers (rechts op de foto) samen met Egbert Knorren in het Horsterwold.

maar ook een met effecten die lang aanhouden. Je wordt er dus echt voor beloond. Wandel, ren, fiets, zwem, doe aan sport, een actief spel... als je maar beweegt. Het blijkt dat een half uur per dag flink bewegen voldoende is voor een goede conditie en een goed gevoel. Wie dat als geen ander weet is Ferry Schrijnewerkers. Niet alleen is hij zelf een actief sportbeoefenaar, als directeur van Loko IT-specialisten moedigt hij zijn personeel ook aan om te sporten. Via bedrijfsfitness kunnen zij terecht bij The Gym in Zeewolde, of zij doen mee aan de vele hardloopwedstrijden die het bedrijf sponsort.

Vanwaar die passie voor hardlopen, vragen we aan Ferry. "Sporten is mij met de paplepel ingegoten. Mijn ouders stimuleerden mij enorm en dat is in mijn genen gaan zitten. Ik ben begonnen met voetbal, bij FC Hilversum waar ik in de interregionale jeugd speelde. Ik was spits en werd vaak hard aangepakt. Maar na een aantal vervelende blessures aan mijn enkelbanden adviseerde mijn fysiotherapeut mij om maar gewoon te gaan hardlopen. Contactsport bleek niet mijn 'ding'. Hardlopen, zwemmen en fietsen, kortom de triatlon leek het te gaan worden. Uiteindelijk heb ik het maar bij hardlopen gelaten, want in de triatlon ging

wel erg veel tijd zitten."

Ferry woont sinds 1991 in Zeewolde, waar hij meteen in het zogenaamde lopersgebeuren rolde. "Sport verbreedt", zegt hij met een glimlach.

"Het is laagdrempelig en contacten leggen gaat makkelijk. Sport kan ook zakelijk van belang zijn; er zitten veel mensen in de loopgroep en je spreekt elkaar makkelijk aan. Zo ben ik onder andere in contact gekomen met Johan van Peperzeel. En onlangs werd ik nog tijdens het lopen aangesproken door iemand die een baan zocht. Kijk, tijdens het hardlopen ben je openhartiger, je bent eerder geneigd ideeën en ervaringen te delen. Zo realiseerde ik mij op een gegeven moment dat ik sport - hardlopen in het bijzonder - kon inzetten als marketingtool. Sport werd één van onze kritische succesfactoren. Niet alleen leidt sporten tot een stevige conditie, het geeft ook een kick. Dat straalt op je omgeving af. En dat werkt positief, is mijn ervaring." De kick die Ferry krijgt moet wel erg groot zijn, want hij heeft zijn mededirecteur Egbert Knorren (de vice-voorzitter van de Bedrijfskring Zeewolde) hardlopend aan zijn zijde gekregen. Ze voeren tegenwoordig directieoverleg tijdens de duurlooptraining op donderdagmorgen. Zonder gestoord te worden en in duurlooptempo overleggen de beide sportievelingen in het Horsterwold. "We bespreken onze punten en als we na de douche op het werk komen worden die uitgewerkt. Het mooie van onze sportieve aanpak is dat het uitvoerige discussies voorkomt. Tijdens het hardlopen ben je kort en bondig: een mooie combinatie van zakelijk en sportief!"