

Runner's high

Tim van der Veer

Runner's high

Een avontuurlijk onderzoek naar de vraag
waarom wij hardlopen



Uitgeverij De Arbeiderspers
Utrecht · Amsterdam · Antwerpen



Copyright © 2012 Tim van der Veer

Copyright foto's © 2012 p.7 onder, p.11 boven, p.12 en p.13 boven:
Tim van der Veer. Overige foto's: © Alaude Jaasma

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Franz Lisztplantsoen 200, 3533 JG Utrecht. *No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Franz Lisztplantsoen 200, 3533 JG Utrecht.*

Omslagontwerp: Woodhouse Productions

Omslagfoto: Alaude Jaasma

ISBN 978 90 295 8500 2 / NUR 320, 480

www.arbeiderspers.nl

www.timvanderveer.nl

Voor Jeanny, Nico en Thom

I

Als de twee propellers van de Beechcraft 1900 hoestend op gang komen, begint het vliegtuig wild te schudden. De stewardess van Guna Airlines strompelt met een ongelukkig lachje door het gangpad en deelt watjes uit. Na de lange vlucht van Amsterdam via Qatar naar Kathmandu is het tijd voor mijn laatste etappe naar Pokhara. Urenlang heb ik op het vliegveld gevochten tegen de slaap, maar nu jaagt adrenaline door mijn aderen. De Nepalese passagiers, die in de wachtruimte melodieus aan het kletsen waren, kijken stil voor zich uit. Op de startbaan zwellen de motoren aan tot een razende cycloon. Watjes, waar zijn de watjes?

Het vliegmachientje zwalkt, komt met een hupje van de grond en duikt in een scherpe bocht. Ik hang in mijn stoelriem met mijn wang tegen het raam. Onder me trekt Kathmandu voorbij. Ik herinner me een zinnetje uit de reisgids: *nog altijd ontwaakt de stad met gebed, gerinkel van puja-belletjes en gezang*. Terwijl de g-krachten me tegen de wand drukken, zie ik grauwe, vervallen huizen, rokend afval, wrakkige auto's en een krioelende mensenmassa. Hoe ik ook fantaseer, ik zie armoede.

Plotseling zwenkt de Beechcraft terug in positie. We vliegen via de Trishuli-vallei richting Pokhara en de Himalaya doemt op. De bergen reiken hoger dan het vliegtuig, tot aan het wolkendek. Nee wacht, boven de wolken klimt Moeder Aarde verder. Terwijl ik me vergaap aan de besneeuwde pieken, vult de stewardess achttien bekers met groene limonade en zet ze op een dienblad. Ze loopt door het gangpad als een dreumes die haar eerste stapjes zet. Dan zegt het vliegtuig ‘ping’ en storten we in een luchtzak.

Ik heb een rustpols van 38 maar schat mijn hartslag nu op 140.

Op een zaterdagmorgen in 1976 mocht ik op voetbal. Dat betekent alles voor een jongen van zeven. In onze oranje lelijke eend reed mijn moeder me van groeikern Spijkenisse naar Hekelingen, een boerengehucht dat bestond uit een kerk, drie straten, veertig huizen en een voetbalvereniging: v.v. Hekelingen.

In een beschimmeld hok vol gillende jongetjes en snauwende ouders, die de jongetjes probeerden om te kleden, praatte mijn moeder met de coach. Er was een wedstrijd, ik mocht meteen meedoen. Of ik het tenue bij me had. Toen viel er een stilte. Langzaam wendde mijn moeder haar gezicht naar me toe: geen tenue, we hadden geen tenue! Ik begon te huilen. De coach, type ‘kappen met grienen’, wachtte niet af en scharrelde snel wat bij elkaar. Dezelfde shirts als Ajax, stelde ik snikkend vast. Mijn moeder hees me in het geleende pakje, depte de tranen van mijn wangen en ik liep het veld op. Het reusachtige veld. Vanaf dat moment werd Hekelingen het centrum van mijn universum.

Na een paar jaar voetballen onder de rook van Rotterdam in een Ajax-shirtje, waren mijn tranen stevig

vergrendeld. Ik was laatste man en aanvoerder, een stofzuiger met een grote bek en een lange trap. Toen ik tien was, werd er een trainingsdag georganiseerd waar alle ouders bij konden zijn. Een belangrijk onderdeel van de dag was de coopertest: binnen 12 minuten een zo groot mogelijke afstand hardlopen. Met de afgelegde afstand kan het algemene conditiepeil worden bepaald. De test is ontworpen door Kenneth H. Cooper, een arts bij de Amerikaanse luchtmacht die in de jaren zestig Amerikaanse astronauten begeleidde. Als ik dat had geweten, was de coopertest misschien niet in mijn geheugen blijven steken als een sadistisch middel van sacherijnige gymleraren.

De coach floot en we spurten weg. Na een paar maal om het voetbalveld was ik het overzicht volledig kwijt. Ik had een paar dikke kinderen op een ronde gezet maar kon niet uitmaken wie op kop lag en wat mijn positie was. Het kon me niet schelen hoe hard of hoe ver ik liep, maar een jongen van tien zoekt voortdurend naar zijn plek, zijn positie in de hiërarchie. Niet eens om de beste, de eerste of de sterkste te zijn, maar voor de duidelijkheid. Een duidelijke positie betekent mentale rust, ook tijdens een coopertest. Met tegenzin rende ik door. Langs de kant zag ik mijn moeder wild zwaaien, mijn coach brulde iets in mijn richting. Het was warm en de noppen van mijn Quick-voetbalschoenen leken bij elke stap steviger in het gras te haken. Steeds meer kinderen haalde ik in maar de chaos en ergernis werden groter.

Plotseling ging iedereen in het gras liggen. Verbaasd

liep ik door. Mijn moeder kwam op me af: 'Wat liep je mooi, Tiffie. Je zweefde helemaal.' Langzaam drong tot me door dat de coopertest voorbij was. Toen rende de coach over het gras naar ons toe. Zijn snor trilde bij elke landing. 'Je hebt gewonnen.'

Een paar jaar later ging ik voor het eerst trainen. Ik droeg een verschoten t-shirt, een surfbermuda en tennisschoenen van New Balance. In de polder bij Simonshaven strekten ganzen hun nek om die slungelige tiener te zien voorbijhobbelen. Mijn adem piepte, mijn benen waren van klei. Maar ik dacht aan Nancy, Jacqueline, Mandy, Petra; kom, hoe heette ze ook alweer. Ze had lange, korte haren, een boblijn, reebruine ogen, hemelblauw, bijna geen puistjes. In mijn hoofd klonk muziek van de *Avondspits*. Naarmate de kilometers vorderden, werd mijn hoofd leger. Beelden vervaagden, muziek verstomde. Toen ik thuis tot stilstand kwam, was het alsof ik ontwaakte uit een droomloze slaap. Ik had aan niets gedacht, alleen gelopen. En ik voelde me – in de taal van toen – onwijs gaaf.

Toch zette ik nog steeds niet door met hardlopen. Tot mijn twintigste was ik verslaafd aan windsurfen en tijdens mijn studie in Utrecht kwam sporten op een laag pitje te staan. Totdat ik een nieuwe huisgenoot kreeg. Stephen kwam uit Amerika en studeerde fysiotherapie in Nederland. Hij was pas 26 maar had een serieus verleden: getrouwd, gescheiden, verslaafd, afgekickt. 'Mijn face stond stijf van de coke, terwijl ik met 250 kilometer per uur over de high road scheurde op m'n motorbike.' Ik knikte van tjonge, jonge, nou

nou, maar wist niet of ik alles kon geloven. Niemand was gezonder dan Stephen. Met zijn angstaanjagende spiermassa leek hij op Sylvester Stallone. Stephen at gekookte kipfilet en rauwe groente, hij dronk sinaasappelsap aangengelgd met water. Het enige spoor van een duister verleden was zijn rechterhand: duim, wijsvinger, middelvinger, en dan een gruwelijk litteken. 'Hoe dat is gekomen? You don't wanna know.'

Op een morgen, die technisch gezien middag was, vroeg hij: 'Ga je mee hardlopen?' 'Ja, lachen,' zei ik, want ik vond alles lachen in 1992. We fietsten naar Amelisweerd. Toen we aankwamen, stroomde het zweet over m'n rug. Stephen had flink doorgestoempt maar draalde geen moment en rende voluit het bos in. Het moet een hilarisch gezicht zijn geweest: een kleine actieheld dribbelt voor een lange grunger uit. Ondanks mopperende spieren wist ik mijn lange staken zodanig heen en weer te zwaaien dat ik in het spoor van Stephen kon blijven, die op zijn korte, gewelfde pootjes kilometer na kilometer wegroffelde. Thuisgekomen kookte ik pasta, nestelde me met een bord voor de televisie en viel pardoes in slaap. Toen ik wakker werd, was het donker. Op mijn schoot bevond zich nog steeds het bordje pasta: ijskoud maar lekker.

De volgende dag voelde ik me als herboren. In de keuken liep ik Stephen tegen het lijf. 'Misschien kun je volgende keer beter met iemand anders gaan trainen,' mompelde hij. Verbaasd keek ik hem aan. En toen zag ik de wallen onder zijn ogen. Al die tijd in het bos waren de rollen omgekeerd geweest. Ik had niet gepro-

beerd hem bij te houden, hij was tot het uiterste gegaan om mij voor te blijven. Hij was uitgewoond en kreunde bij elke beweging.

Hoe word je een hardloper? Hoe word je een dief? Je grist haastig een lolly uit de snoepdoos en pleegt jaren later een gewapende bankoverval. Daartussen bevindt zich een opeenstapeling van toevalligheden, kleine beslissingen en een onbewuste vriendenkeuze. Toen ik een introductierondje deed bij mijn eerste baan, strompelde mijn nieuwe baas moeizaam voor me uit: hij had een spiertje gescheurd tijdens de Dam tot Damloop. In mijn huis woonde intussen een Noorse student die in de jeugdselectie zat voor de middel-lange afstand. Via hem ontmoette ik weer een dove Duitse topper, die tijdens gezamenlijke trainingen zijn gehoorapparaat uitzette, er met 17 kilometer per uur vandoor ging en mij op brute wijze afbeulde, wat ik ook tegen hem schreeuwde.

Toen ik ooit mijn vader bevroeg over de liefde, zei hij: 'De grote dingen in het leven kies je niet, maar overkomen je.' Het fatalisme in zijn antwoord ontging me destijds, maar hardlopen werd een groot ding dat me overkwam. Op 28 april 1996 stond ik naar Lee Towers op de Coolsingel te luisteren, klaar voor de Rotterdam Marathon. De avond van tevoren had ik me ziek gegeten aan de spaghetti en mijn hoofd deinde op mijn schouders. Toen ik 42 kilometer later terugkeerde op de Coolsingel, dacht ik alleen nog aan pijn. Vanachter de dranghekken riep iemand naar me. Ik loenste opzij: Saskia van de middelbare school, zeker

tien jaar niet gezien, best een lekker ding geworden. Ik probeerde niet te lelijk terug te lachen. Toen zag ik mijn vader, mijn moeder, mijn broer. Ze riepen van alles en probeerden tevergeefs een foto te nemen. Toen ik voorbijkwam, drukte mijn vader me een grote bos bloemen in mijn handen. Ik stortte bijna in elkaar.

3.29 uur. Een vrouw, die niet bezorgd probeerde te kijken, hing een medaille om mijn nek. Het voelde als een molensteen. Een bordje meldde dat de Champion-Chip ingeleverd moest worden. Verward tuurde ik naar mijn schoenen, ergens ver daar beneden. Ze hadden ook kunnen vragen of ik wilde invallen bij het Chinees staatscircus. Terwijl ik scharnierde als een roestige schaar, gleed de wind over mijn rug. Ik rilde: 'Dit nooit meer.'

Het is 2010. Ik heb een dozijn marathons, tientallen wedstrijden en talloze trainingen gelopen. Hoewel ik geenszins een topper ben, is hardlopen geen hobby meer maar een deel van mijn leven. Terwijl collega's in de rij staan bij de kantine, sluip ik het gebouw uit in een maillot. Op weg naar familiebezoekjes laat ik me uit de auto zetten om de laatste 20 kilometer te voet af te leggen. Toen mijn vader in mijn armen stierf, rende ik dezelfde dag nog door de polder: bij het plaatsje Biert staarde ik over de weide alsof mijn vader zou verschijnen tussen de buitelandse kieviten.

Mijn ledematen zijn lang, dun en tanig. Mijn hart slaat twee keer trager dan een gemiddeld hart en heeft monsterlijke proporties. Uit elke adem filteren mijn

longen zuurstof met een ongekend rendement. Ik kan achter een computer werken, praten in de kroeg, de liefde bedrijven, televisie kijken, koken, autorijden en met mijn kinderen spelen, maar na bijna twee decennia, vier tot acht keer per week trainen, is mijn lichaam gevormd om hard te lopen. Ik ben een loopmachine.

Op feestjes vragen mensen waarom. Meestal schuilt er een vraag achter: 'Waarom martel jij jezelf, raar skelet?' Voor de vorm mompel ik iets over lekker buiten zijn, je afsluiten of gewoon omdat het fijn is. Gelukkig springt de aandacht vaak snel over naar iemand die uitgebreid over zijn vakantie wil vertellen. Niemand begrijpt waarom ik hardloop. Ik begrijp niet waarom ik hardloop.

'Kijk in de spiegel, je bent verslaafd,' zegt mijn schoonbroer, een nuchtere fysiotherapeut, 'en over een paar jaar ga je keihard de prijs betalen.' Is het zo? Tijdens het hardlopen ontwikkelt het lichaam endorfine. Het stofje werkt in de eerste plaats pijn onderdrukkend, maar kan ook een gevoel van euforie veroorzaken: runner's high. Het werkt niet heel anders dan opium en heroïne. Zijn hardlopers verslaafd aan een stof die, in tegenstelling tot drugs, door het lichaam zelf wordt aangemaakt? De verslaving zou ook geestelijk kunnen zijn. Ik ken voldoende mensen voor wie hardlopen dwangmatig gedrag is waarmee ze proberen controle te krijgen over andere gebeurtenissen in hun leven.

In de wetenschap wint intussen de theorie van de *Running Man* terrein. Mensen zouden op de Afrikaanse

steppe zijn geëvolueerd tot langeafstandslopers, die hun prooi vingen door hem uit te putten. ‘Recreatie heeft een reden,’ zegt professor Bramble aan de Universiteit van Utah. Hardlopen is een oerreflex: we zijn geboren hardlopers en al die joggers in het Vondelpark op zondagmorgen zijn jagers zonder prooi. Maar als hardlopen ons concurrentievoordeel is dat bovenborelt, waarom neemt een jachtluipaard in een dieren-tuin dan nooit een sprintje? Vogels komen alleen van hun tak voor eten, seks of gevaar. Alleen mensen putten zich nodeloos uit, terwijl hun prooi klaarligt in het diepvriesvak van de supermarkt. En, laten we eerlijk zijn, marathonlopen staat niet aangeschreven als afrodisiacum.

Peuters en veertigers hebben met elkaar gemeen dat ze geen genoeg nemen met oppervlakkige verklaringen en op zoek willen naar de diepere motieven, ook als het hun eigen existentie in twijfel brengt. Terwijl mijn zoon zich afvraagt waarom er een tijd was voordat hij werd geboren en waarom er een volwassen vrouw in het pak van Pino zit, wil ik weten waarom vier miljoen mensen in Nederland hardlopen en er elk jaar 35.000 lopers lachend aan de start van de New York City Marathon staan. Waarom lopen mensen hard? Waarom loop ik hard?

Een schamel januarizonnetje wringt zich door het zolderraam. Afgelopen zondag is de Egmond Halve Marathon afgelast. Vanwege kou en gladheid vreesden hulpdiensten dat ze niet op tijd bij onderkoelde

hardlopers konden komen. De organisatie nam een verstandig besluit maar bezorgde me na weken van intensieve training net zo goed een alcoholvrije maar pijnlijke kater. Met kerst is mijn neus bijna bevroren tijdens een duurloop met 20 graden onder nul, door een besneeuwd bos in Tsjechië. Die ascetische investering had ik graag verzilverd in 21 rappe kilometers.

De telefoon. Aan de nummerherkenning zie ik dat het Jon Alexander is. Jon is 29 jaar, heeft gestudeerd in Cambridge, roeide in de Britse jeugdselectie en werkt als reclamestrateg bij een gerenommeerd reclamebureau in Londen. Een Britse jongeman met een rossig uiterlijk, een zweem van aristocratie en een jaloersmakende overvloed aan talent. We werken samen aan een project voor de ontwikkelingsorganisatie Oxfam, maar sinds we van elkaars liefde voor duursport weten, dwalen onze gesprekken regelmatig af naar semifilosofische beschouwingen over uren achtereen hardlopen.

‘Zin om een stukje te rennen?’ zegt Jon koeltjes.

‘Altijd.’

Jon vertelt dat zijn vriend Rob Cousins verhuist naar Nepal om langeafstandslopers te gaan begeleiden. Nepal heeft geen naam in de atletiek. Toch baarde een politiemann uit Nepal opzien tijdens de London Marathon in 2009, toen hij onverwacht in 2.20 uur over de finish kwam. Rob ziet potentieel. Jon en Rob willen aandacht voor Nepal, en in het bijzonder voor de Nepalese langeafstandslopers. Westerse lopers worden gekoppeld aan Nepalese lopers. Ze wisselen ervaringen uit en leren elkaar kennen via hun passie voor het lopen. Maar

dat is niet alles. Ze trainen samen voor een wedstrijd. Een wedstrijd die past bij Nepal: 78 kilometer door de bergen, met als hoogtepunt een klim tot 2632 meter hoogte. De Swiss Alpine Marathon.

‘Wat denk je?’ vraagt Jon.

Ik denk aan hoe het voelt om na een marathon, vanaf de finishlijn terug te strompelen naar de kleedkamer. Ik denk aan hoe ik in de Andes tijdens de Inca-trail in een beekje heb staan overgeven. Ik denk aan pijn, aan doodgaan. Aan een nachtvlinder die op het toverschijsel van een hete lantaarn afvliegt.

‘Als ik je goed begrijp, vraag je of ik mezelf om het leven wil brengen, ergens in de Himalaya of anders in de Zwitserse Alpen.’

‘Je leeft maar één keer, behalve als je een boeddhist bent,’ grinnikt Jon.

Waarom lopen Nepalezen eigenlijk hard? Nepal is geen Ethiopië, waar ik zelfs in de meest verlaten uit-
hoeken jongens en meisjes zag trainen tot ze bloed
spuugden, zich roekeloos vastklampend aan een nati-
onale droom om net als hun held, Haile Gebrselassie,
uit de armoede en anonimiteit te kunnen ontsnappen.
In Nepal is aan hardlopen niets te verdienen. Als geld
en eer, de belangrijkste motieven van de moderne we-
reld, geen beweegredenen zijn, wat dan wel?

Ik besluit mee te doen, uit nieuwsgierigheid. Als Ne-
pal het dak van de wereld is, dan is Nederland de kel-
der. De extreme verschillen in rijkdom, religie, cultuur,
afstand en hoogte, lijken een ideaal beginpunt voor een

zoektocht naar de universele waarde van hardlopen. Onderweg kan ik lopers, coaches en sportartsen spreken uit Nederland, Nepal, Engeland en misschien nog verder daarbuiten. Een loopavontuur en een persoonlijk onderzoek: wat zijn de grenzen van mijn uithoudingsvermogen en waarom loop ik hard? Trainen in de Himalaya voor de 78 kilometer lange Swiss Alpine Marathon. Na 20 jaar hardlopen is het tijd om de stand op te maken: voor altijd runner's high of is het tijd om oud en dik te worden?

Ongeacht of een reis naar de buurtsuper of naar Kaskikot in West-Nepal voert, ze begint bij de eigen voorkeur. Zo start ik mijn training voor de Swiss Alpine Marathon bij het vertrouwde: ik schrijf me in voor de Rotterdam Marathon. Een snelle marathon lijkt me een goede basis en geeft me hopelijk moed voor de sprong naar het onbekende. Binnen enkele weken breid ik mijn wekelijkse kilometertotalen uit van 40 naar 60 tot 70 kilometer. Ik volg geen trainingsschema maar ga na 20 jaar af op m'n gevoel.

Op 21 februari 2010 verschijn ik aan de start van de Midwinter Marathon in Apeldoorn voor de 27,5 kilometer lange Asselronde. Ik hou me in maar dender desondanks als een truck zonder aanhanger over de Veluwe. 1.55 uur, de eerste conditietest is geslaagd. Opgewekt huppel ik terug naar de kleedkamer.

Aangemoedigd door het succes in Apeldoorn, train ik door. Ik heb het talent noch de fysiek van een topsporter maar ben een stuwmeer aan enthousiasme en toewijding. Bovendien kan ik afzien. De trainingsarbeid neemt toe, maar plotseling voelen mijn spieren stram.

's Avonds kom ik niet in slaap en 's ochtends kruip ik uit bed alsof ik me tot sluitingstijd te goed heb gedaan aan pullen bier van Duits formaat. De eerste signalen van overtraindheid. Ik moet ingrijpen, direct, anders sta ik meteen op weken achterstand in de opbouw naar de marathon. Ik schroef het aantal trainingen drastisch omlaag, probeer kalm te blijven en maak een afspraak met de dokter.

Een slecht teken: de dokter is ziek. Tegenover me zit zijn vervanger, een net afgestudeerd corpsmeisje. Ze praat hard en bits. Normaal gesproken zou ik er wat van zeggen maar er zit een omvangrijke puist op haar kin. Daar wordt iedereen sacherijnig van.

'Wat kan ik voor u doen?' vraagt ze terwijl ze mijn dossier opzoekt op de computer.

'Ik ben een hardloper en voel me op het moment een beetje overtraind. Waarschijnlijk niks ernstigs maar ik wilde toch...'

'Waar traint u voor?'

'De Swiss Alpine Marathon.'

'Aha, een marathon.' Ze ramt op het toetsenbord.

'Nou, eigenlijk gaat het om een wedstrijd van zo'n 78 kilometer op drie kilometer hoogte.'

Eindelijk, ze kijkt me aan.

'En daarom wilde ik eigenlijk weer eens een groot sportmedisch onderzoek doen, vandaar.'

'Waar u zin in heeft,' bromt ze afkeurend. 'Rol uw mouw maar op.'

'Bloeddruk prima. Hartslag 60. Een tikje laag maar dat ziet er goed uit.'

‘O, mijn rustpols is normaal gesproken 38, hoor. Dus hij is juist wat hoog. Daarom leek het mij juist...’

‘38? Onmogelijk, dan was u nu stervende.’

‘Sinds ik marathons loop, schommelt mijn hartslag rond de 40. Misschien is het beter als ik eens met een sportarts praat?’

Oei, nu is ze gekwetst. Ze gaat rechtop zitten en kijkt me kil aan. Ik kijk meelijdend naar de puist op haar kin. Een diepe zucht en dan schrijft ze de verwijzing uit.

Drie weken later, op 11 april 2010, loop ik het Kralingse Bos in. Ik ben de dertig kilometer gepasseerd in 2.05 uur. Mijn kuiten worden langzaam stijver maar de pijn is draaglijk. Nog wel. Hier begint het gevecht tussen pijn, uitputting en de klok. Ik kijk naar mijn horloge en reken uit hoeveel tijd ik overheb. Het kan nog, onder de drie uur, het moet kunnen, het moet.

Kilometer vijfendertig. Een atletisch gebouwde man, die kilometers lang met een vloeiende techniek voor me uit liep, staat plotseling stil. Dat wil ik ook: stoppen, zitten, liggen, slapen. Mijn hoofd wiebelt, de provisiekast is leeg. Ik heb het gevoel dat ik elk moment tegen het asfalt te pletter kan slaan. Het tempo is gezakt naar 4.25 per kilometer. Dat is goed genoeg om binnen drie uur te finishen, maar ik moet me concentreren. Ik dwing mezelf om diepe teugen adem naar binnen te zuigen en bal mijn vuisten zodat mijn nagels in mijn vlees prikken.

Station Blaak, de kubuswoningen: nee, het lijkt me toch niets om daar te wonen. Een bocht en daar is de

Coolsingel. Ik kijk op mijn horloge. Het gaat lukken, niet huilen, kom op, het gaat lukken. Ik kan zelfs nog versnellen. Daar is de finish: 2.59.33.

Zodra de chip piepend over de mat is, komt de loopmachine volledig tot stilstand. Van het ene op het andere moment herinnert geen cel in mijn lichaam meer aan de atleet die nog geen seconde geleden 42 kilometer heeft hardgelopen met ruim 14 kilometer per uur. Ik klamp me vast aan de dranghekken en strompel als een invalide door het finishvak. Medaille, plastic dekkentje, sportdrank. Nu wil ik zitten, maar daarvoor moet ik eerst naar de kleedkamer. Wie dacht dat Tantalus het zwaar had, omdat het water en het fruit tot het einde der tijden voor hem verdween als hij ernaar reikte, die is nog nooit na de finish van een marathon, gewikkeld in een miniem plastic dekkentje, bibberend in de gure wind, naar de kleedkamer gestrompeld.

Voetje voor voetje steek ik het Hofplein over. Zodra ik de Schiekade op schuifel, zie ik een man languit op het asfalt liggen. Zijn lichaam maakt schokkende bewegingen en hij gilt van de pijn. Kramp, zijn beide benen zitten helemaal vast. Ik moet wat doen. In de verte zie ik een ЕНБО'er, maar hoe kom ik daar? Ik fluit op mijn vingers maar kom niet boven het verkeer uit. Er zit niets anders op. Dan maar lopen, op het gevaar af dat ik zelf tegen de grond smak. Bij elke stap boort een dolk diep in mijn kuit. Gelukkig, als ik halverwege ben, heeft de ЕНБО'er het gezien en rent naar de kermende man op straat.

Ik keer om en sjok moeizaam verder naar de kleed-

kamer. De vreugde van de marathon mengt zich met angst. De Swiss Alpine Marathon is 78 kilometer lang. $78 - 42 = 36$. Vanaf hier nog 36 kilometer.

Hardlopen voorkomt dat ik gek word. Veel mensen drinken bier en kijken voetbal. Sommigen maken kerstkaarten van theezakjes of trekken zich 's avonds terug op zolder om met treintjes te spelen. Ik hijs mezelf in een maillot, bind een paar gympen onder en ga hardlopen. Hardlopen is mijn antidotum tegen vermoeidheid en stress.

Maar tegengif kan gif worden. Bij de aanvang van een zware trainingsperiode, als de kilometers opgevoerd worden, balanceer ik regelmatig op het randje van overtraindheid. Tot een paar weken voor de Rotterdam Marathon voelde ik me slap, en een drukkend gevoel bij mijn linkerschouder heeft de hypochonder in me wakker geschud. Ik heb rust nodig, een week nietsdoen, twee weken, misschien is er iets mis met mijn hart, wat slaat het toch traag, maar de wedstrijd, o nee, nog maar drie maanden, trainen, trainen, ik moet trainen. Plotseling is hardlopen de bron van gekte.

Nu de marathon voorbij is, gaat het iets beter. De weken voor en na een grote wedstrijd staan in het teken van rust. Dat heeft me goed gedaan. Om de onrust in mijn lichaam definitief tot bedaren te krijgen, stap ik tien dagen na de marathon het Sportmedisch Adviescentrum Utrecht binnen. Het gebouw aan de Uppsalalaan herinnert aan de futuristische fabriek in *Mon oncle* van Jacques Tati: beton, staal en existentie-