

# VOORWOORD

## Rondjes van ooit

Tripling, skipping, hielaanslag, loopsprongen, dat was het.

Tripling, skipping, hielaanslag en loopsprongen, op een gravelbaan van 300 meter in de Amsterdamse Watergraafsmeer. Na een minuut of 20 inlopen was dat de vaste opening van onze baantrainingen, begin jaren tachtig van de vorige eeuw. Wij waren de midden- en langeafstandsgroep van AV'23, soms een stuk of tien *die hards*, als het een beetje weer was waren we wel eens met twintig. Na die opening – inlopen, loopoefeningen, versnelingen – werden we opgedeeld en gingen we ons programma doen. 20 x 300 intervallen of, als de baanwedstrijden dichterbij kwamen, 3 x 1000 maximaal, met langer herstel. Er zat ook een keer een 6 x 800 tussen, met niet al te lang herstel, herinner ik me. Dat was én interval én best lang én het ging eigenlijk heel hard ook, dus dat zou die trainingsavond kunnen zijn geweest die ik anderhalf uur later afsloot, thuis, zittend op de trap, omdat ik zo leeg was dat een verdieping overwinnen op weg naar een douche en droge kleren – en mijn *late night* herstelmaaltijd van pot thee en volkorenboterhammen met kaas en/of appelstroop – eigenlijk te veel was.

In het voorjaar van 2022 vond ik mezelf terug op een fijn schelpenpad aan de rand van de stad waar ik later die dag geacht werd een zaal vol mensen te vermaken. Kort voordat ik 'een stukje ging lopen' was ergens in mijn hoofd het idee ontstaan tempo's te gaan doen. Ik kende de omgeving (van de vorige keer in die zaal met die mensen) en wist van water, wolkenluchten en

schelpenpaden dus. Na een kwartier redelijk rustig lopen voelde ik een klein beetje spanning in mijn maag – ik had geen idee of mijn lijf in huidige staat tempo's wel aan zou kunnen, laat staan of het tempo wel serieus tempo zou blijken – en besloot ik veertig jaar terug in de tijd te gaan. Loopoefeningen uitroepeten. De manier om de stap naar serieus-hard-lopen te maken.

Alle bewegingen – zie boven – zaten er nog in. Wat minder soepel dan toen. Ik denk dat de verschillende trainers waar ik in die jaren mee te maken had het destijds ook al niet veel vonden. Qua soepel. Maar goed, denk ik dan, een paar jaar later (1984, 1985) liep ik met dat niet al te soepele en ook niet al te sterke lijf wel een serie marathons die ik nooit meer zou vergeten. De loopsprongen werden trouwens meer van die diepe passen waar ik de naam niet van weet. Als je ze goed uitvoert, worden bovenbenen en heupen er sterker van, de andere optie is een milde spierverrekking. En dat was dan weer de reden dat ik in de week voordat ik in oktober 1985 marathon Helmond ging lopen van mijn meer ervaren loopmaatjes de opdracht kreeg alle loopoefeningen over te slaan. En met succes, want dat ik 2.28 in me had, had zo ongeveer niemand verwacht, denk ik. Tegenwoordig zeg ik er graag bij dat we het toen nog op schoenen deden die je niet minuten tijdswinst gaven. Plagerig bedoeld, maar feitelijk waar.

Afijn, tijdens de laatste serie loopoefeningen wist ik opeens dat ik terug moest in de tijd, voor zover dat mogelijk is. Terug naar voorjaar 1979, toen ik mijn eerste kilometertjes liep. Toen ik, terugkijkend, hardloper werd. Toen mijn leven veranderde.

Linnaeushof, vredig plekje in diezelfde Watergraafsmeer, huis in de schaduw van een rooms-katholieke kerk. En daar vlakbij het rondje rond Frankendael dat mij toen geschikt leek om zo hard mogelijk af te leggen. Laat op de avond, omdat ik het toch wel raar vond, in sportkleren en in enigszins hoog tempo door

het buurtje te lopen waar ze me normaal gesproken alleen op een wrak fietsje langs zagen komen. Of met mijn moeder en een tas vol bibliotheekboeken, wandelend maar wel iets sneller dan ‘normale mensen’ wandelen. We hadden meer te doen, waar-schijnlijk.

Ik denk dat ik wilde uitvinden hoeveel er veranderd is, in de 43 jaar sinds die avond in mei. Hoeveel ik veranderd ben, van jongen van 15 naar man die net een gedicht schreef waarin hij tot zijn vreugde concludeert dat hij bijna de 60 aantikt, maar het lijf nog op allerlei manieren voldoet aan de hoge eisen die hij eraan stelt. Ik laat Hof en kerk en kerkplein – waar ik uren tegen de muur tenniste en ook geregeld won – achter me, steek de Middenweg over met het vrolijke geluid van kinderen die door hun ouders zijn meegenomen naar een plek van vreugde: toen zat daar een saai kantoorpand, nu een befaamde ijswinkel. De bijbehorende sfeer van opgetogen kinderen gecombineerd met ouderliefde en de smaken citroen-mango en kaneel-amandel.

Aan de overkant van de Middenweg. Toen was er een fietspad, nu loopt er ook een soort pad dicht langs het water dat lang lang geleden door de bewoners van Huis Frankendael werd gebruikt om het gewone volk buiten hun landgoed te houden.

Zonder nadenken ga ik linksaf, zoals ik altijd deed. Toen ik van mei 1979 tot zomer 1980 dit rondje liep, eerst een paar keer per week een paar rondjes, al snel elke avond (en een paar rondjes meer). Altijd linksom, altijd met de klok mee. Het pad is perfect begaanbaar en ik kom gelijk in de manier van lopen van toen, direct tempo, hoewel dat in 1979 van groter belang was, omdat ik elke avond bijhield hoeveel ik liep en vooral wat mijn totaal-tijd was. Zodat ik (soms meerdere keren in een week) eventueel een nieuw persoonlijk record over het aantal rondjes van die avond kon noteren. Ja, ook ik heb als looper alle fouten gemaakt die je kunt maken.

Frankendael is nu een park, toen was het, zeker 's avonds, een groot donker stuk groen waar je helemaal niet in wilde. Je wilde eromheen, ik zeker. Op mijn goedkope trimschoenen, in het blauwe katoenen broekje dat ik jaren later, in mijn theatervoorstelling *Altijd Verder*, bijna-mythisch wist te maken.

In het huizenblok links van me zat ooit mijn eerste fysio, ik had last van mijn bovenbenen, ze zag dat het probleem in mijn lage rug en liezen zat, en wilde tijdens een oefening dat ik 'mijn ballen naar de grond bewoog'. Dat was om allerlei redenen een problematische opdracht voor de jongen van zeventien die ik toen was. Maar goed, later kreeg ik én de oefeningen én de gezochte ontspanning door, en verder wil ik mijn ballen graag laten voor wat (en waar) ze zijn. Dank u wel.

Ik ben hier jaren en jaren niet geweest. Mijn rondje had (heeft) vier scherpe bochten, maar ik voel ze net als toen, ik herken ze. Alsof er niks is veranderd.

De Emmakerk staat er nog steeds, het fietspad daar is nog steeds niet helemaal perfect betegeld, ik vraag me alleen direct na de bocht af of ik toen ook zo uitwaaierde (dat kan), of ik nu harder loop dan toen (dat denk ik niet) of dat de moderne schoenen die ik draag iets minder in balans de snelle bochten nemen (dat lijkt mij het meest voor de hand te liggen). Ik liep op stevige stappers, herkomst Hema of Bata, dat was wat ik had (voor gym op school, denk ik), en geld voor serieuze hardloopschoenen was er echt niet.

In de verte zie ik Amsteldorp, ik ga er niet langskomen – ik houd me perfect aan de route van toen –, maar ik was er zo vaak. Mijn beste vriend Ernie woonde er, met hem zou ik overal lopen: op die baan van Av'23, in de bossen bij Vogelenzang, zelfs op het parcours van Marathon Rotterdam. Ik stond op kilometer 37 om hem de laatste energie te geven onderweg naar Coolsingel en 2.34, hij vroeg (en kreeg) mijn jack, omdat de voor

een marathon echt te harde wind hem bijna had gesloopt. Tot kilometer 41 liep ik vlak achter hem, toen kon het afzichtelijke blauwgroene jasje weer uit en wist hij op de warmte en de energie van het Rotterdamse publiek de eindstreep te halen.

Nu woont mijn jongste broer (broertje dus) in dezelfde straat in dat wijkje, de broer met wie ik elk jaar een boekje over wetenschap schrijf, en wiens vrouw alle geheimen en uitdagingen van de triatlon aan het overwinnen is. Heb je dus altijd van alles om over te praten, op familieverjaardagen.

Elke keer als ik naar rechts kijk, zie ik niet het afgesloten donker van toen, maar een bruggetje, een pad, een grasveld in de laatste avondzon. En het tuincentrum, dat vroeger twee kassen en een kassa was, is nu een half dorp gevuld met wintervaste planten, bloemenpracht, onnodige Boeddhabeelden en voldoende potgrond om heel Amsterdam te bedekken.

Ik neem de volgende bocht makkelijk, realiseer me dat het lang geleden is dat ik een hele training als lang tempo liep (daar zijn redenen voor, ja), realiseer me dat ik op geen enkele manier probeer de tijd (het lijf, de energie) van toen terug te halen, maar wel dat ik me heel erg verbonden voel met wie ik toen was, met hoe het toen voelde.

Er was een moment in voorjaar '80 dat ik doorhad dat ik iets deed dat echt helemaal voor mezelf was, en helemaal van mezelf. Iets waarin ik niet de goedkeuring van mijn vader zocht, iets waarbij het me ook niks (of toch in ieder geval steeds minder...) uitmaakte wat anderen ervan vonden. Ik liep, ik was een loper. En op enig moment, toen of wat later, wist ik dat het mijn hele leven mee zou gaan.

Ik ga weer rechts. Op het eerstvolgende bankje zit een man in genoemde zon. Ik denk aan Lebbis, die ik ook al ken door lopen, en het lied dat we zo'n dertig jaar geleden samen schreven: er zit

een oude man / te roken in het park / ik zuig mijn longen vol en ren erlangs... 'Leven voor altijd' heet het lied, en dat is precies waar het over gaat, het verlangen naar altijd blijven leven, altijd jong blijven, altijd blijven lopen ook, en de realisatie dat een tumor op de verkeerde plek of een serieus virus alles kan veranderen.

Ah, mensen met honden zonder riem en zonder al te veel opvoeding zijn hier ook nog steeds. Tot mijn verbazing hou ik het tempo vrij makkelijk vol. Zou het toch het tempo van toen zijn? Ik dacht jarenlang dat het rondje precies twee kilometer was, en ik sneller liep dan 4 minuten per kilometer. Precieze nameting bracht me ik geloof een kleine 1800 meter.

Deze avond loop ik wel het tempo wat ik toen dacht te lopen. Ongeveer. En denk aan de man die me te lijf wilde, omdat ik geschrokken en in duidelijke bewoordingen reageerde op zijn hond, inderdaad met riem noch opvoeding. Even stond ik stil, trillend van emotie door de hond, en de houding van de man. Ik dacht het met woorden op te kunnen lossen, hij haalde uit met de hondenriem (die hij dus wel bij zich had), ik maakte me uit de voeten.

Ik glimlach als ik eraan terugdenk, maar weet ook dat ik toen echt van slag was. En blij was met mijn tempo, mijn vermogen om me altijd uit benarde situaties te kunnen redden.

Ik haal een vrouw op de fiets in, ze gaat iets minder hard dan ze zou willen omdat haar zoontje (vijf?) ernaast fietst in het voor zijn kleine beentjes maximale tempo. Haar dochter (negen?) staat rechtop op haar bagagedrager, als een soort ongeplande circusact. De moeder zegt tegen haar kinderen: 'We worden ingehaald...!'

Ik passeer ze en reageer met duimpje op haar woorden, ik moedig de kinderen aan: 'Kom op hè!' Precies wat je ook altijd riep naar wedstrijdlopers die het zwaar hadden, in de tijd dat hun startnummer nog geen naamplaatje was.

Rechts nog steeds Frankendael, natuurlijk, alles links van mij tot aan de Ringdijk was in die jaren mijn krantenwijk, ik zie de angstaanjagende stapel pakken kranten voor me die op me stonden te wachten als ik van school kwam, de immense tassen aan mijn fiets, en de keer dat die in tweeën brak. Ja, het was een oude fiets, en ja, ik had 'm aardig volgestouwd, maar dan nog... Hashtag FML zou je daar tegenwoordig achteraan plakken.

Ik nader de laatste bocht, oh ja, hier verdwijnt de stoep (het trottoir?) bijna helemaal omdat er een pand zit van De Telefoon-dienst. Ik liep hier inderdaad (al) in de tijd dat je een eventueel telefoongesprek binnenkreeg via een vaste lijn, en dit gebouw was daarin van groot belang. Iets met verbindingen. Ik spreek van een tijd voor er mobieltjes waren, of internet, of *influencers* met lippen die eruitzien als een ernstige vergissing. En nee, flits-fietsen van dito bezorgers had je toen ook nog niet. Terwijl deze avond elke derde fiets bereden wordt door iemand in een felgekleurd pak met een rugzak vol nootjes, sixpacks bier of bananen. Halverwege mijn terug-naar-toen-training van deze avond was er zelfs een elektrische bakfiets die me maar niet wist in te halen. Ik deelde mezelf de titel *flitsloper* toe en voelde de grijns tot in mijn buik.

Laatste bocht dus, weer rechts, brengt me terug op de Middenweg, en ook weer dat pad dat er in 1979 niet was. Ik slalom tussen ijs etende moeder en dochter door, en voel de iets zachtere grond onder mijn Asics. Lekker hoor.

Ik sluit mijn rondjes, vijf deze avond, af bij de Emmakerk, en jog daarna nog even het Hof op. Het kerkplein is behoorlijk autovrij gemaakt, zie ik, je kunt er tegenwoordig ook basketballen. Elke zondag is mijn moeder hier, zonder basketbal en in de kerk. En bijna elke week staat mijn broer haar na de mis op te wachten, om samen te gaan wandelen. Mijn moeder, die het zo

stoer vond dat ik elke avond, weer of geen weer, mijn rondjes liep, en de sfeer bij trimloopjes geweldig vond.

Ik zie nummer 16, ik zie het tuintje en de boom met duizenden roze bloesems – toen in mei, tegenwoordig begin april. Ik zie de plek waar ik, die avond in mei 1979, de voordeur voor het eerst achter me dichttrok, om te gaan lopen. Mijn moeder zei vast nog iets van *voorzichtig in het donker*, mijn oudste broer zat boven op de kamer die we deelden G- en C-akkoorden te spelen op een tegenstribbelende akoestische gitaar die we samen voor dertig gulden hadden aangeschaft. Mijn vader zei niet veel, maar ik weet dat hij de tijd in de gaten hield, dat hij me zou zijn gaan zoeken als dat nodig was.

Hij is er niet meer, heel veel dingen die ik toen zag en voelde zijn er niet meer, maar ook weer wel, door weer op die plek te zijn, door erdoorheen te lopen. Door veertig minuten de jongen te zijn die ik niet meer ben, die ik nooit meer kan zijn, maar ook altijd zal blijven.



## AMSTEL

Ik was dertien en niet bang  
Maar durfde nog niet veel

Te groot, te hoog, te ver, te lang  
De snik steeds dreigend in mijn keel

Ik was vijftien en ging lopen  
Hard, althans daar leek het op

De straat, het fietspad, altijd open  
Wind en regen op m'n kop

Negentien, een soort atleet  
Onbedoeld, maar zo gemeend  
M'n lijf liet zien wat ik steeds deed:  
Pezig, blij en afgetraind

Eenentwintig, marathon  
De kilometers en de pijn

Ik liep, ik loop, ik kan, ik kon  
De Amstel blijft mijn levenslijn

## #DURFTEVRAGEN

Er zijn drie vragen die de loper, elke loper, geregeld te verhapstukken krijgt. In volgorde van opkomst: waarom loop je eigenlijk? Ga je met dit weer lopen?! En: wat doe je eigenlijk tijdens het lopen? Waarmee eigenlijk bedoeld wordt: verveel je jezelf niet tijdens al dat geloop?

Nou zijn echt grote vragen bijna per definitie niet te beantwoorden, maar daar laat ik me natuurlijk niet door weerhouden. Oké, toegegeven, de waarom-vraag is te groot voor vijfhonderd woorden, maar als je alle strepen op de weg gelezen hebt, kom je vast wel in de buurt.

De weersomstandigheden-vraag maakt me altijd erg vrolijk, omdat de loper die met werkelijk ieder weerstype te horen kan krijgen. Het regent, het regent hard, het gaat wellicht regenen, het is echt (heel) koud, het is echt (heel) warm, de wind is harder dan gemiddeld, dat zou hagel kunnen zijn of, helemaal fijn, het is gewoon heel erg lekker weer. En dan ga je toch niet lopen hardlopen, dan ga je op een terras zitten en niks doen... toch? Lieve lezer, de loper, de echte loper, loopt altijd. En elk weertype geeft iets speciaals, brengt iets nieuws. Qua gevoel of weerstand die je moet zien te overwinnen. Niet altijd even lekker, maar altijd even lekker als het gelukt is. Ja, lees die zin rustig nog een keer.

Onlangs trainde ik in Leiden. Ik mocht daar des avonds een groot cabaretfestival presenteren en had in de namiddag nog net tijd voor een kilometer of tien. Leidse Hout, wat fietspaden, bruggetjes, bochten, nadruppelende bomen, de atletiekbaan, schelpenpaden... als je goed kijkt zie je hier en daar de voetstap-

pen van Kamiel Maase nog in de modder staan. Het lijf was een beetje moe, het hoofd had wat frisse lucht nodig en ja, ook met dit weer ging ik (dus) hardlopen! Ergens halverwege stond ik even stil, een specifieke spiergroep had behoefte aan een kort rekmoment. Ik hield me vast aan een informatiepaaltje (*theehuis die kant op*) en zag het gemeentewapen van Leiden. Twee sleutels, gekruist. Had ik lang niet gezien. Ik let eigenlijk nooit zo op gemeentewapens. Ik kwam weer op gang en na een paar honderd meter zag de passant alweer de soepele stijl die men van mij gewend is. *Yeah right*. Ik vroeg me opeens af: zouden de Leidse Sleuteltjes nog bestaan? Een beroemd kinderkoor, ooit. Dat doe je dus tijdens het lopen bijvoorbeeld. Je iets afvragen. Waarna ik de mogelijkheid had, een paar uur later, met een afgestampde schouwburg een gesprek over de Leidse Sleuteltjes te beginnen (ze zijn er nog!), kinderkoren in het algemeen, liefhebbers van kinderkoren, afijn, voor je het weet heb je het over de afscheidsreceptie van een rooms-katholieke bisschop en hoe leuk het zou zijn op dat moment een verrassingsoptreden van zijn favoriete kinderkoor te laten plaatsgrijpen. Ik heb een mooi vak, en hardlopen brengt me nog wel eens op ideeën.

De mooiste loopvraag lijkt mij, op kilometer 41 van de marathon, aan een medestrijder (v/m): ‘Hé... hallo, kom je hier vaker?!’

## ODE

Mijn eerste 'hardloop-held' was Alberto Salazar, Amerikaan, won Boston en New York en kon slecht tegen warme omstandigheden. Dat laatste herkende ik heel erg, waarbij opgemerkt zij dat Alberto een stuk harder liep (en loopt, denk ik) dan ik ooit kon.

Een paar weken geleden was ik, voor het eerst, in New York, als begin van mijn American Tour '15 die vooralsnog uit een (1) optreden bestond. Voor de Netherland Club, 160 wildenthousiaste expats en zo meer, maar dat wist ik nog niet toen ik na een paar dagen lopen in Brooklyn (Prospect Park en zo) eindelijk in Central Park terechtkwam. Het bleek zo'n plek die je kent, ook al ken je hem niet. Van filmscènes, televisieseries, Simon and Garfunkel of de laatste kilometers van het jaarlijkse marathon-spektakel. De vroege jaren als marathonkijker hebben op mij het meeste indruk gemaakt, en dan vooral Salazar dus. Hoe diep hij kon gaan, terwijl hij zijn lichaam door de laatste paar honderd meter trok. Natuurlijk, zijn mooiste (spannendste) finish ooit was in Boston, toen hij zij aan zij met Dick Beardsly naar de streep snelde, maar New York, Central Park... magisch. En nu dus nog meer, omdat ik er liep. En merkte dat dat stukje naar de finish echt niet het enige heuveltje in dat park is. Als je de ronde loopt, kilometer of tien, is er nauwelijks een meter vlak. En de weg slingert mooi, en je komt doorlopend (mooi woord in dezen) andere lopers, runners, joggers en zwoegers tegen. Ik zag een jonge zwarte vrouw flink doorlopen, met een parapluutje(!), terwijl het pas een half uur later wat ging motregen. Ik zag een highschool trainen, waarbij de coach schor schreeuwde:

*Don't forget to go all the way down, to make it 400 meter!* Sommige kids dachten dat dat niet zo'n heel gek idee was, minder dan 400 meter..

Halverwege het park ben ik even, als eerbetoon aan soulzanger Bobby Womack, 110th street overgestoken. Terug in het park Harlem Hill beklommen – *caution: slippery conditions* – en toen weer verder over de weg. Ik zag een vrouw met een niet-echt-marathon-lijf maar wel een shirt met *marathonner*, een ander met een shirt *Imagine a world without cancer*. Ik zag Aziaten, Afrikanen, forse New Yorkers. En ik herkende de plek waar de lopers, op tv maar ook in het echt natuurlijk, het park binnenkomen voor hun mooie laatste kilometer.

Iedereen loopt, in Central Park. Ik liep op mijn feloranje Asics onze eer hoog te houden en voelde me thuis op een plek waar ik nooit eerder was.

## HONDS

Soms denkt de looper aan honden. Oké, eigenlijk is het zo: soms ontmoet de looper allerlei honden, en dan gaat ie lopen denken. Aan honden. Zo werkt het althans bij mij. Eerder vandaag was ik al trainende bij de plas terechtgekomen die verderop ligt te wachten op echte zomerdagen. Zonder dat het mij verteld was, bleek het hondenuitlaatuur te zijn. Mannen met honden, vrouwen met honden, honden met in de verte een baasje, loslopende honden... Het is maar goed dat ik er geen angst voor heb, maar ik wil wel graag een beetje ongestoord door kunnen lopen, dank u wel uitroepeten. Laat ik positief blijven: meestal ging dat goed. Tot ik tot tweemaal toe verzeild raakte in wat wij, mensen, een parenclub zouden noemen: verschillende honden die elkaar volgens mij op dat moment voor het eerst zagen (roken!) en besloten zo snel mogelijk tot min of meer seksuele actie over te gaan. Daar heb ik geen overwegende bezwaren tegen – hoewel ik het niet echt hoeft te zien allemaal – maar toen bleek dat mijn beide onderbenen tot driemaal toe in het hitsige spel werden meegenomen, ging ik daar weer heel anders over denken. Afijn, een milde versnelling van looptempo was voldoende om me onbevlekt te laten.

Een kilometer verderop – ik hield dit tempo maar aan, zolang het lekker gaat moet je het lichaam niet te veel in de war brengen – trof ik een man die met serieuze blik een bal wegwierp die door zijn hond werd teruggebracht. Direct daarna wierp de man de bal weer weg, waarna de hond in een eerlijk gezegd nog hoger tempo dan dat van uw columnist de bal retourneerde. Waarna de man et cetera. Op een bepaald moment dacht ik: als je die

hond zo graag zo ver uit je buurt hebt, waarom heb je dan een hond?! En tegen die hond had ik willen zeggen: neem mee die bal, verdwijn aan de einder en laat het baasje in volstrekte verwarring achter. Maar goed, de kans dat zo'n hond (enige hond) naar mij luistert is mi-ni-maal.

Eén beeld deel ik nog met u: een klein hondje, in een soort tuigje. Om het kleine lijfje warm te houden op de frisse lentedag? Oh nee, er zat een handvat bovenop. Waarmee het baasje, als ze al die andere honden en de passerende atleet zat was, het hondje op kon tillen en in het fietsmandje kon plaatsen. Of op de achterbank. Toen ik begon te denken aan een spel waarbij ik die hond in de zo ver mogelijke verte in het gras zou werpen, waarna het baasje de hond op moest halen, waarna ik de hond weer weg zou werpen, et cetera ad infinitum, voelde ik dat ik genoeg gedacht had. En gelopen ook. Voor vandaag.

## TE WARM?

Het is nooit te warm om te lopen. Dacht ik. Vind ik. Denk ik. Mensen (niet-lopers) spreken je er wel geregeld op aan ('ga je met dit weer hardlopen?'; een zin die trouwens bij ijzige kou, storm, regen of mist net zo makkelijk en net zo vaak wordt uitgesproken...), maar om nou elke keer helemaal te gaan uitleggen dat je loopt en waarom je loopt en dat dat altijd doorgaat en dat weersomstandigheden net zo min invloed hebben op dat feit als vermoeidheid, lichte ongesteldheid in enigerlei zin, pijntjes of halve blessures, koorts onder de 38,5 graden, klagende partner(s) of een recente onderbeenamputatie, dat vind ik toch wat veel gevraagd. Daar is het nou net wel te warm voor, precies! Je loopt, punt. Nog andere vragen?

Maar goed, toegegeven, vandaag was het wel erg warm, net als gisteren en die dag ervoor trouwens. Die dag (ervoor) was ook de dag dat ik nog niet zo doorhad dat het erg warm was, en dus zat ik met een goed boek en generlei *sunblock* whatsoever een paar uur in mijn voortuin, en heb sindsdien een kreeftkleurige linkerschouder en borstpartij. En moet me dus voor elke training sindsdien bespuiten met zo'n zonnebrandnevel. Anderzijds is de kledingkeuze dezer dagen uiterst simpel: zo min mogelijk. Dat is dan twee schoenen, dunne sokjes, een broekje en een horloge. En een zonnebril, ook, goddank 'op sterkte' zodat ik nog enigszins kan zien waar ik uitkom.

Die eerste erg warme dag deed ik een soort tempoduurloop, en werd me door een achteropkomende fietser verteld dat ik zeventien kilometer per uur liep. Ik reageerde gematigd tevreden, de man voegde me toe 'respect, groot respect!', waaruit maar



blijkt dat ook mannen op enige leeftijd uit het polderland down zijn met de *hiphop-lingo*.

*Watskeburt? Loopskeburt!*

Afijn, de dag erna mocht ik van mezelf 'loslopen', kilometer of acht, waarna je net zo los bent als je was, omdat de warmte al voor heel soepele spieren zorgt, dus dat is dan wel weer cool. Sorry, *flex*.

*Lauw?*

En vandaag was nog warmer, of leek het dat te zijn, want ik zag mezelf gedwongen na een minuut of twintig een paar minuten te schaduwjoggen onder een viaduct, en had bij het tien-minuten-tempo-blok aansluitend ook niet echt het idee dat ik ergens in de buurt kwam van de gewenste snelheid. Later, uitlopend, zag ik honderden mensen (niet-lopers) langs en in een plas liggen, terwijl ik mijn zweetdruppels sissend op het asfalt hoorde vallen. En dan is het, inderdaad, bijna te warm om door te lopen. Bijna!

## LANGE WEG

Na een uur en drie kwartier hardlopen blijkt dat een uur en drie kwartier hardlopen toch best wel lang is. Zeker als je nog zo'n 25 minuten van huis bent, en de temperatuur zo'n 25 graden is. Nog goed dat ik mijn volledige gezin zo gek heb gekregen de tweede helft van deze 'lange duurloop' met me mee te fietsen, met flesjes drinken en mentale ondersteuning van dien. Waarbij vriendin en zoontje zorgen voor het laatste: gebabbel, verhalen over school en spelen bij een vriendje op een boerderij, en mijn dochter, zelf atlete in opleiding, voor het bij de hand hebben en houden van de fles 'slappe cola' en de fles water. Waar nog bij komt dat anderhalve week geleden, bij een ook-al-lange duurloop in een prachtig bosgebied in het zuiden van Friesland, bleek dat ze ook nog eens een perfecte haas is. Zonder dat ik haar iets had uitgelegd, ging ze vlak voor me rijden, zocht en vond mijn tempo, toen tegen de zestien per uur, en keek elke minuut of zo even om om te zien of ik bijbleef, of het tempo nog klopte, of papa het nog volhield. Dat hield ik, toen. Zoals ik vandaag, bij deze training, die eerste honderdenvijf minuten eigenlijk vrij makkelijk liep en vrij makkelijk het tempo vasthield waarvan ik dacht dat het het juiste was, en dan nu toch wat problemen begin te krijgen. Begin te voelen vooral. Waarbij het vooral de bovenbenen zijn die het eigenlijk wel mooi (geweest) vinden. Doet me denken aan de laatste marathon die ik liep, oktober vorig jaar in Amsterdam, 32 kilometer redelijk makkelijk, met dank aan het tempo en de rug van topveteraan Van Egdom, toen een klimmetje van niks in Amsterdam-Oost, en daarna nog tien kilometer heel veel pijn. In die bovenbenen, maar al snel

ook in de kuiten en voeten en... overal, eigenlijk.

Ik vraag me, zeker op dit moment, even niet af wat ik eigenlijk aan het doen ben, en waarom toch ook alweer, ik probeer iets van soepelheid terug te vinden, probeer mijn gedachten af te laten dwalen van pijn en lichaam, probeer de voeten eens iets hoger door te laten zwaaien, en vraag maar weer eens om de magische drankfles. Soms loop je een lange duurloop van begin tot eind 'makkelijk', nauwelijks pijn, nauwelijks vermoeidheid, en nog snel herstel ook. En soms moet je er zomaar hard voor werken, die laatste vijf, zes kilometer. Zoals vandaag, laatste stuk langs de plas, zo lang leek deze weg nog nooit. Maar ik moet naar dat einde, daar in de verte, en dan even naar links, landweg naar rechts, fietspad naar links... thuis. Ik strompel over de *Welkom*-mat, en vraag me nog steeds niet af waarom toch ook alweer. Vanavond, na flink wat vocht en een goede maaltijd en extra yoghurt voor de eiwitten, dan maar eens nadenken over de komende drie weken, en wellicht een volgende marathonavontuur. Eindhoven, schijnt mooi te zijn...

Nu eerst zitten met een handdoek over mijn hoofd, en mijn benen toefluisteren dat het genoeg is, genoeg was. Want zelfs een lange weg heeft een einde. Altijd.