

**NYDIA VAN VOORTHUIZEN
& HANS NIJENHUIS**



RUN BABY RUN



**SOMS IS HARDLOPEN
HET ENIGE DAT JE
OP DE BEEN HOUDT**

**NYDIA VAN VOORTHUIZEN
& HANS NIJENHUIS**

RUN BABY RUN



www.xanderuitgevers.nl

Omslagontwerp: Studio Marlies Visser
Omslagbeeld (schoenen): Anouk De Kleermaeker
Auteursfoto: Bonnita Postma
Ontwerp: Studio Marlies Visser
Illustraties: Gijs Kast

Copyright © 2016 Nydia van Voorthuizen & Hans Nijenhuis
en Xander Uitgevers BV, Amsterdam

Eerste druk 2016

ISBN 978 94 0160 537 3 | NUR 320

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te traceren. Mocht u desondanks menen rechten te kunnen uitoefenen, dan kunt u contact opnemen met de uitgever. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Enkele passages uit dit boek verschenen eerder als columns in *Runner's World*.

Uitgegeven door Xander Uitgevers BV
Hamerstraat 3, 1021 JT Amsterdam

~~VOOR JESSE~~

~~VOOR LEVI~~

VOOR DANIEL

Hans: HO NYDIA, EN DAN STRAKS BIJ DE VOLGENDE
DRUK? HOU TOCH OP. HET BOEK IS VOOR DE
LEZER, VOOR U DUS.

Nydia: VOOR JOU, BEDOEL JE

Hans: O, DANK JE!



‘Only those who will risk going too far can
possibly find out how far one can go.’
– T.S. Eliot

‘Hit Me With Your Best Shot
Fire Away
You don’t fight fair
But that’s O.K., see if I care
Knock me down, it’s all in vain
I’ll get right back on my feet again.’
– Pat Benatar

‘Wie niet springt, zal ook nooit vliegen.’
– Kikker (Max Velthuijs)

NOG 1 H 30 MIN



TOT DE START

1. Wie is hier gek?

Grote dagen beginnen vroeg. Ja, dat vind ik ook jammer. Het is dus nog donker als op een koude zondagmorgen in september de schuifdeuren van het NH-hotel in Berlijn Mitte opengaan. De Georgenstrasse is op dit tijdstip, half acht, nog uitgestorven. Of weer uitgestorven. Dit is meer een straat voor 's avonds: een paar uur geleden nog had hier een singer-songwriter van net iets onder het topniveau – of nu ja, flink iets onder het topniveau – de mensen op de terrassen vermaakt. Terrassen waar je ook dit laatste weekend van september nog tot laat kon zitten, dankzij de straalkachels onder de parasols en de halve liters bier op tafel.

Maar nu is het dus vroeg. 8 graden. En omdat het een prachtige dag belooft te worden – de WeatherPro-app zij geprezen – is dat verrassend fris. De eerste man die uit het hotel naar buiten komt, begint meteen met zijn armen om zich heen te slaan. Hij kijkt om, de foyer was heerlijk warm. Daar komt een tweede man, hij gaat molenwieken. En een derde, knieheffen ditmaal, en dan is er geen houden meer aan. De stoep staat in mum van tijd vol. De groep zet zich in beweging: linksaf, richting de Friedrichstrasse.

Iedereen is wat je zou kunnen noemen licht gekleed. Hemdjes, t-shirtjes, korte broekjes, hele korte broekjes. Niet om al te lang naar te kijken. Sommigen hebben er ook nog eens een pet of een muts bij op. Anderen hebben een vuilniszak over hun kleding getrokken, ondersteboven. In de bodem is een gat geknipt voor het hoofd, aan de zijkanten twee voor de armen. Er zijn ook plastic overgooiers in het geel: *Adidas boost your energy*, staat erop. En dan de schoenen: blauwe, rode, roze, gouden, grijze...

Een zwerver die de nacht op een ventilatie-rooster van de metro heeft doorgebracht, ziet het vanaf zijn platgedrukte kartonnen dozen hoofdschuddend aan. Wie is hier nou de zonderling?

Bij *U-Bahn*-station Friedrichstrasse voegen zich vanuit alle vier de uitgangen nieuwe mensen bij de groep, die binnen enkele minuten van tientallen aanzwelt tot honderden. De uitdossingen worden uitbundiger. Pruiken in de kleuren van nationale vlaggen. Echte vlaggen zijn er ook, kleintjes, maar toch: Mexico, Frankrijk, Spanje. Japan zelfs. En elke keer als er een zijstraat wordt gepasseerd, komen er weer mensen bij. Waar is dat feestje? Daar is dat feestje, in de verte, bij de Rijksdag.

Ik draag een trui die ik eergisteren voor 2 euro bij de Kringloop heb gekocht. Daaronder een joggingbroek die ik op zolder heb gevonden, de pijpen heb ik aan de onderkant opgeknapt. Ja, mijn vrouw zou zich rot schamen. Maar nee, ze is niet mee. En het houdt je warm. Geen geril of gesprong voor mij. Een mens kan met kleine dingen zo tevreden zijn.

En de kleine dingen, die gaan het bepalen vandaag.

Op straat schemert het nog, maar in de verte schittert de koepel van de Rijksdag al in de zon. De Rijksdag, mensen! Het gebouw dat de verwarde Nederlandse communist Marinus van der Lubbe in 1933 in de brand zou hebben gestoken, waarna Hitler die 'aanslag' gebruikte om duizenden tegenstanders op te sluiten. Het gebouw dat ik in 1990 als journalist op reportage vervallen en verlaten had zien staan in het niemandsland bij de Muur. Die was toen weliswaar 'gevallen', maar nog lang niet weg. Het gebouw dat in de jaren daarna, toen regering en parlement van Bonn naar Berlijn verhuisden, zo mooi werd

opgeknapt. Met als hoogtepunt die gigantische glazen koepel. Of misschien was het hoogtepunt wel de blauwe Europese vlag die op een van de vier hoeken wapperde. Op de andere drie hoeken stonden Duitse vlaggen, maar toch.

Ik kijk even goed om te controleren of het met het wapperen wel meevalt vandaag. Er is ons een windstille dag beloofd.

Noem het overdreven, maar mij geeft het een speciaal gevoel als je vlak bij Checkpoint Charlie logeert, dat tijdens de Koude Oorlog de bekendste grensovergang was tussen het verder voor elkaar afgesloten Oost- en West-Berlijn. Een gevoel dat ik ook heb als ik bij Tempelhof, het vliegveld dat in de jaren dertig geheel naar Hitlers smaak werd herbouwd, mijn startnummer ophaal. Datzelfde vliegveld werd in 1948-1949 tijdens de Sovjet-blokkade door de Amerikanen gebruikt voor een luchtbrug om de West-Berlijners te bevoorraden (elke halve minuut een vliegtuig). Na de sluiting in 2008 is het in gebruik genomen als stadspark, een paradijs voor longboarders en picknickers. Maar het ziet er intussen nog precies zo uit als het in 1939 was bedoeld.

En nu lopen we dan pal langs de Rijksdag. Rechts het Bundeskanzleramt, met daarachter de Otto von Bismarck Allee, die overgaat in de Willy Brandt Allee. Linksvoor in de verte de John Foster Dulles Allee. Alle Berlijners zijn historici, en alle bezoekers worden het een beetje.

Maar we komen voor iets anders. Kappen met dat gemijmer. Het reusachtige veld voor het Rijksdaggebouw is vandaag ingericht als het start- en finishterrein van de 42ste marathon van Berlijn. De marathon met het snelste parcours ter wereld. De laatste zes wereldrecords zijn hier gelopen. En straks lopen Nydia en ik hier ook.

Wat is dat eigenlijk, een snel parcours? Bre-

de straten, vrijwel allemaal geasfalteerd, weinig scherpe bochten en geen heuvels. Dan loop je elkaar niet in de weg, struikel je niet over klinkers, hoef je niet af te remmen. En geen heuvels. Hol er maar eens eentje op en je weet wat dat betekent. Voeg daaraan toe precies het goede weer dat Berlijn aan het begin van de herfst vaak heeft: windstil en fris. New York mag dan de bekendste marathon ter wereld zijn, de bruggen zijn er steiler dan je denkt en er kan begin november een venijnige wind staan. Dan is het niet fris, maar gewoon steenkoud. Boston, de oudste stadsmarathon, heeft een parcours vol heuvels. En mocht je daar dan toch een wereldtijd neerzetten, zoals de Keniaan Geoffry Mutai in 2011 met zijn 2:03:02 (twee uur, drie minuten en twee seconden), dan telt dat weer niet: de wedstrijd gaat van het plaatsje Hopkinton naar het centrum van Boston en niet rond, zoals de reglementen van de Internationale Atletiekbond voorschrijven. Dan zou je zomaar de hele race wind in de rug kunnen hebben.

‘Startnummer bitte.’

Ik til mijn trui op. ‘26091 Hans’ staat er op het papier dat ik op mijn buik heb gespeld. Een vriendelijk knikje en we staan op het startterrein. De start is pas over een uur, maar toch is het al begonnen. Niet-lopers zijn er nu niet meer bij. Je kunt nog even zwaaien naar partner, vriend of kind, als je wilt, maar ik zie het nauwelijks gebeuren. Lopers zijn nu met zichzelf bezig. En met die, geef het maar toe, ontzagwekkende afstand: 42 kilometer en 195 meter.

Leuke hobby, marathon lopen. Dat je hem voltooit is nooit zeker, dat je ergens onderweg pijn zult lijden wel. Maar niemand binnen deze hekken is daarmee bezig. Bij een kattententoonstelling begin je ook niet over allergie.

De deelnemers die net als ik nog kleding over hun hardloopkleding aanhebben, trekken die nu uit, proppen die in de plastic tas die de organisatie gisteren samen met het startnummer heeft uitgereikt. Iedereen die een groot loopevenement heeft meegemaakt, kent het. Voor de anderen: stel je een voetbalveld voor met aan een van de lange zijden een aaneengesloten rij marktkramen. Erachter tientallen vrijwilligers. Aan de voorzijde nummers die corresponderen met de startnummers van de lopers. En verder vooral: mensen, heel veel mensen. Die zich kennelijk nergens voor schamen, want je ziet tenen die worden ingesmeerd, tepels die worden afgeplakt, handen die met vaseline in plekken verdwijnen – hierover wil je verder niets weten. Maar dat is dus de kledinginname bij een marathon met 40.000 deelnemers.

Waarover je wel alles wilt weten: waar is de wc? O kijk, naast de tasseninname en langs de paden die leiden naar de verschillende startvakken staan rijen dixi's. Het moeten er tientallen zijn, honderden! Maar er zijn duizenden deelnemers. En iedereen die aan een marathon begint gaat eerst plassen. Of meer. Maakt niet uit hoe vaak je in je hotel al bent geweest, je moet gewoon. En als je niet moet, dan moet je toch. Om te voorkomen dat je moet als het niet meer kan. Voor elke deur staan dus rijtjes van een man – en vrouw – of tien. Af en toe zwaait er een deurtje open, komt er iemand naar buiten, gaat er iemand naar binnen, en voor de rest verandert er niets. Mensen deinzen ook niet terug of zo. Niemand die een marathon loopt, loopt voor het eerst. Mijn kinderen, ja, die zouden dit belachelijk vinden. Maar kijk wat zij op Lowlands doen.

Ik loop langs de ene rij. Langs de volgende. En de volgende. De reisleiders van Holland Runner

hielden gistermiddag een briefing voor de lopers die bij hen het hotel en het startnummer hadden geboekt. En een van hun tips was: pal naast het startvak staan ook wc's. Daar zijn de rijen veel korter, want dat weet niemand.

Zal ik het vertellen? Zal ik dat kleine Japanse omaatje dat net achter aan een rij sluit erop wijzen? En die vrouw die zo te zien ook nodig moet terwijl haar man op zijn horloge wijst? Wat is startvak in het Engels? Ik probeer het, maar ze schudden nee. *'First toilet,'* zegt de Japanse.

'There are also toilets closer to the start,' zeg ik. *'In the starting area.'*

'No toilet, no run.'

'In the starting area,' zeg ik weer. Ik til mijn trui op en wijs op de D, die staat voor het startvak van waaruit ik mag beginnen. *'There are many toilets there.'*

Zij wijst op haar shirt. *'I have got H.'*

Oké, laat het gaan. Ik loop door.

En wat als zij gelijk heeft? Wat als de gouden tip van de reisleader niet klopt? Wat als daar vorig jaar wel wc's stonden, maar nu niet meer? Vanwege milieuoverwegingen? Of ruimtelijke ordening? Of gewoon omdat ze er niet meer staan? *No toilet, no run.*

Kappen nou, geen stress. Bij de halve marathon van Egmond deden de bussen er zo lang over dat ik een sprint moest trekken om nog op tijd in het startvak te komen. Oké, ik was te laat van huis gegaan. Bij de marathon van Parijs was ik zo op tijd geweest dat ik 2 minuten na de start alweer moest plassen. Nog op de Champs-Élysées, inderdaad. Maar gelukkig, ik zie het al van een afstand. Pal naast het startvak staat nog een hele rij dixi's.

Het is nu kwart over acht. Het startvak is nog niet eens voor een kwart vol. Ik spreid het *Adi-*

das boost your energy-plastic uit over een stukje stoeprand, ga zitten, eet mijn banaan. *Adidas safe your energy.*

Even genieten.

Je kunt zeggen: man, kijk naar jezelf! Het is zondagmorgen kwart over acht, koud! Wat zit je daar in Berlijn in oude kleren op een stoeprand te zitten met je rug tegen een hek waarachter een rij wc's staat die stinken elke keer als de deur opengaat? Waarom ga je aan een wedstrijd beginnen die niet alleen een uitputtingsslag is, maar ook als uitputtingsslag is bedoeld? Terwijl je 52 bent en een leuk gezin in Den Haag hebt? Klim over het hek, trek iets fatsoenlijks aan en ga de stad in! Niemand zal je missen.

Maar wat ik zie is dit: de zon komt op. Links, voorbij de startlijn, de Siegersaule, een van de grote herkenningspunten van Berlijn. Rechts de Brandenburger Tor. Om me heen mannen en vrouwen uit de hele wereld die net als ik maanden hebben getraind om hier te kunnen zijn. En ik zie mezelf, een jaar geleden, toen ik Nydia op een Amsterdamse gracht tegen het lijf liep en we op het idee kwamen om samen deze marathon te gaan lopen. De weddenschap: dat zij onder de vier uur zou kunnen lopen en ik onder 3.30. Ik zie de jongens van HAAG Atletiek, Loopgroep 1, bij wie ik me aansloot om beter te leren lopen dan ik tot dan toe kon. Trainer Lodewijk van Dongen, die tijdens de lange duurloop van 36 kilometer op zijn vrije zaterdag drie uur naast me fietste. En die ook nu alweer een mailtje had gestuurd over de 'indeling van de wedstrijd'. En ik zie Douglas, een vader van hockey die hier vorig jaar 3.11 had gelopen en zijn medaille meenam om hem langs de lijn bij onze dochters te laten zien aan wie maar wilde. (De moeders wilden niet.) Van hem hoorde ik hoe mooi en snel Ber-

lijn was, en door hem ben ik meegenomen naar Haag. Hij had me gisteravond nog succes gewenst via WhatsApp. Jaloers natuurlijk.

Ik zie wel meer. Ik zie ook de discussies op mijn werk, dit voorjaar, over de toekomst van de krant die ik tien jaar eerder had mogen helpen oprichten. En hoe ik die discussies verloor. En daarmee mijn functie. Ik zie mijn dochter Nadia van 16, bij wie tijdens een routinefotootje wegens rugpijn ineens een tumor in haar borstholte werd ontdekt. Ik zie de fotocursus met een vriendin die ze moest afzeggen, de zomervakantie die niet doorging, de patiëntjes op de afdeling oncologie, de operatie, ik zie de ongewisse afloop. Of die zie ik eigenlijk niet.

Hanna van 18 zie ik ook. De gezamenlijke bioscoopbezoeken voor films die te groots zijn voor de laptop (*Mad Max Fury Road* kunnen wij iedereen aanraden), de diploma-uitreiking, de verhuizing naar Berlijn, waar ze nu Duits aan het leren is. Was het niet om Hanna van de bank te krijgen waarom ik vier jaar geleden ben begonnen met lopen? Het heeft haar niet van de bank gekregen, daar is ze uiteindelijk zelf van afgestapt. Maar mij wel.

En ik zie natuurlijk al die kilometers, door de duinen, door de stad, in de regen, in de storm, maar ook in de zon en in Frankrijk en in Noorwegen en hoe lekker die kilometers waren. Nu ja, meestal. Of in elk geval: soms. Het lopen heeft me uiteindelijk hier gebracht. Een jaar lang was Berlijn een reden om door te gaan, waar ik anders misschien wel had willen stoppen. Want het was natuurlijk eigenlijk een rotjaar.

En wat denk je van Nydia? Hoelang is zij niet geblesseerd geweest? Of gevelde door gedoe? Ik snapte het niet altijd, eerlijk gezegd. Kun je overspannen raken door koffie te schenken? En toch

staat ze hier. Althans, waar? Ik sta op en kijk naar rechts. Achter een geel lint staan de vorsten van startvak 1 al te trappelen. Daarachter nog rijen lopers en daarna alleen maar hoofden. Honderden hoofden. Duizenden hoofden. 41.224 stuks om precies te zijn, de organisatie roept het net om. Een van hen is Nydia. Daar ergens. Ik wuif, je kunt nooit weten.

De burgemeester klinkt door de speakers. De baas van hoofdsponsor BMW. Een dokter waarschuwt goed op jezelf te letten, en op anderen. Bel anders gerust 112. 'Er zijn vele marathons, maar u heeft maar één leven.' Goede vondst. Maar voor ons is het andersom. We hadden dit jaar vele levens, maar er was maar één marathon. Nu moeten we hem alleen nog lopen.

NOG 365 DAGEN



TOT DE START

2. De weddenschap

Zoals altijd begon het met koffie. Goede koffie, welteverstaan. En ook nog eens met de knapste man die ik ooit mee naar huis nam. Donker haar, lichte ogen. Lang en breed maar niet te en zo'n goede grijs dat ik bijna direct wist dat verliefd worden onvermijdelijk was. We zaten in de zon voor een koffietentje en al uitkijkend over de Oudezijds Achterburgwal praatten we over niets en tegelijkertijd alles. Voor iets waarvan ik een paar uur terug nog dacht dat het een onenightstand zou zijn, viel alles wel erg op z'n plek. Met de minuut begon ik hem leuker en leuker te vinden.

Opeens dook er een wat oudere man op in mijn gezichtsveld. Een man die ik herkende. 'Hans!' Mijn oud Runner's World Dreamteam-buddy. In 2013 trainde ik met het Dreamteam voor de Rotterdam marathon. Het was mijn allereerste en de ontmoeting met de rest van het team stond mij dankzij Hans nog scherp voor de geest. Tijdens de lunch kwam het onderwerp op kranten en ik droeg bij aan het gesprek door *nrc.next* eens goed af te kraken. Ik wijdde net lekker uit over hoe erg ik het vond dat hoofdredacteur Rob Wijnberg ontslagen was en dat de *next* er sinds dat moment een stuk op achteruit was gegaan, toen ik erachter kwam dat 'sinds dat moment' het moment was waarop Hans het stokje van Wijnberg had overgenomen. Een lekkere binnenkomer. Gelukkig was het een dag vol ongemakkelijke fotoshoots, interviews en het passen van een lading lycra tights, waardoor hij dit vast allemaal vergat. Of in ieder geval: hij praatte ook na de lunch nog met me en we hadden het de maanden erna best leuk samen.

Dat was nu ook weer het geval. Tenminste, nadat Hans eerst het een en ander ongemakkelijk wist te maken tussen mij en

donker-haar-lichte-ogen. Na een kort 'Hans, Daniël. Daniël, Hans' stapte mijn droomman dus op zijn fiets. Hans plofte direct op de leeggekomen stoel en bestelde een rondje espresso met koek voor ons beiden. 'Hij is knap.' Ik deed of ik het niet hoorde en reageerde met een: 'Hoe gaat het?' Vanaf daar kwamen we vanzelf bij: 'Wat doe je nu?', om natuurlijk te eindigen bij ons favoriete onderwerp: 'Ben je nog aan het lopen?'

Ja, dat waren we nog en we bleken beiden plannen te hebben voor de snelste marathon ter wereld: die van Berlijn. Hij vertelde dat hij komende september eindelijk onder zijn magische grens van drieënhalf uur hoopte te duiken. Ik lachte spottend. 'Het mag dan wel een snel parcours zijn... je hebt een baan, een echte, met verantwoordelijkheid en zo. Eén waarvoor je ook nog eens op en neer moet reizen met de trein. Dan nog een huwelijk, ook al zo echt, met dochters. En je leeftijd hè? De *glory days* are over, Hans. Wanneer gaat het tot je doordringen?'

'Wat wil jij lopen dan?' vroeg Hans.

'Ik ga voor de sub vier. Mijn *glory days* moeten nog beginnen. Na een jaar blessuretijd ben ik eindelijk weer terug. 2015 wordt mijn jaar!'

Hans twijfelde hardop: 'De vriendjes, de wodka, je hebt geen duidelijk plan van aanpak...'

'Ho, wacht.' Onderbrak ik zijn opsomming. 'Ben je mij nu aan het uitdagen? Want dat is prima, dan maken we er een weddenschap van. Zullen we eens zien of die mannen en drank mij tegen kunnen houden jou te verslaan.'

Een handdruk later was de weddenschap een feit. Hij onder de 3:30, ik sub vier. Komt goed, Hansie.



NOG 350 DAGEN TOT DE START

3. Waarom Hans begon met lopen

Zoals wel vaker bij verslaving begon het onschuldig. Dochterlief had twee jaar niet kunnen hockeyen door een blessure. Een nichtje kondigde aan de 10 kilometer te lopen bij de City Pier City. En of dat niet ook wat voor ons was.

De City Pier City?

Help!

De City Pier City. CPC, zeggen de kenners. Die dan kennelijk weer niet weten dat bij mensen die meer lezen dan de sportpagina's deze afkorting staat voor Communistische Partij van China. Anyway, die CPC is zo'n evenement waaraan duizenden mensen meedoen, er nog eens tienduizenden langs de kant staan en dat bij alle anderen het beeld oproept van hinderlijk afgesloten straten waar te dikke en te oude mensen in te krappe en te kleurige sportkleding doorheen joggen. Of sjokken. Want Jezus, wat is dit? Oké, respect voor die Kenianen die voorbijvliegen. Kort daarachter gaat het ook nog hard. Maar daarachter? En dan: daar weer achter? Dat gehijg! Die gordels met flesjes – schudden voor gebruik kennelijk. Je zou medelijden met die sloebers krijgen als het niet zo irritant was. Want het is wel onze stad ja? En als je dan wat vroeger van huis gaat om het gelazer voor te zijn stuit je op de Ernst & Bobbie-run, voor de allerkleinsten. Moeten we ontroerd raken? Het enige wat je kan hopen is dat wie nu al gevloerd wordt door blaren of borrels in de buik het voor de rest van zijn leven wel zal laten om nog op straat te gaan hollen.

Dus nee, die CPC, daar wil je niet gezien worden.

Niks tegen lopen, hoor. Maar doe dat in je eigen tijd. Daar ga je toch niet mijn hele stad voor afzetten? Pleurt op.

Zo keek ik ertegen aan in januari 2012. Toen het allemaal begon.

Even *A short introduction to the history of sports and most men*. Ik hield van voetbal. Kijken dan, hè. Tot mijn zestiende zelf gespeeld natuurlijk – wie niet? Toen een tijdje niet meer wegens, ach – waarom wel? Als student weer begonnen, met mijn dispuut, wedstrijdje in de zaal. We zijn nog kampioen van Leiden geworden. Al was dat net in het jaar nadat ik was afgestudeerd. Toen de leeftijd naderde dat we definitief niet meer zouden worden opgeroepen voor Oranje, hadden dezelfde jongens nog een reünistenteam gevormd bij amateurvereniging uvs. Daarna werd ik voor de krant correspondent in Moskou, daar is het leven zelf al genoeg sport. Daarna vader. Politiek redacteur in Den Haag. Geloof me, dat is te veel onregelmatigheid voor een teamsport, voor *any* sport. Geloofde ik in elk geval.

Dus wat doe je dan?

Niks.

Natuurlijk had ik beter moeten weten. En inmiddels sla ik me voor m'n kop. Stel dat ik toen was begonnen, zo tussen mijn dertigste en vijfendertigste, hoe snel was ik dan nu wel niet geweest?

Ik werd een tweede keer vader. Chef van de Buitenlandredactie. De details zal ik je besparen. (Kwart voor zes de wekker. Kwart voor zeven in de auto. Half acht in Rotterdam. Werken, werken, werken. Uur of vier weer naar huis. Meisjes ophalen van de crèche. Spelletje, boodschapje, *whatever*. Koken. Eten. Afwassen. Dan weer spelletje, boekje. Naar bed! O nee, eerst in bad. Vooruit nog een spelletje dan. Boekje. Nieuws checken, soms nog even bellen en als je dan nog energie had om elkaar aan te kijken, was het al heel wat.)

Lopen? Ik was blij als het liep.

De sporters onder ons zullen zich afvragen: werd je dan niet gek?

Ja natuurlijk werd ik gek! Je zit te veel, je beweegt te weinig, je komt aan en verder kom je nergens. Al maak je met die kleuters wel kniebuigingen. En zet ze maar eens op je nek. En nog een keer, en nog een keer. Maar verder... Het is Vader en het Werkt. vw: betrouwbaar, zeker, maar flitsend is het niet.

Maar weet je, wie nooit sport, mist sport minder dan wie af en toe sport. Wie af en toe sport mist het minder dan wie regelmatig sport. En wie regelmatig sport mist het minder dan wie veel sport. En wie veel sport is verslaafd. Maar dat leerde ik pas later.

En niet sporten is maar een van de nietdingen als je jonge ouder bent. Ze zeggen altijd dat het zo jammer is dat je nooit meer tijd met z'n tweeën hebt. Klopt, maar ook heel jammer is dat je nooit meer tijd alleen hebt. Voor jezelf. Voor een boek. Of om te ballen met de boys. Waar zijn de boys trouwens?

Dus wat deed de jonge hardwerkende vader om niet helemaal mesjogge te worden? Op de fiets naar de kinderboerderij, kindje voor en kindje achter. En dan niet de dichtstbijzijnde kiezen nee, geitenboerderij 't Geertje, in de polder bij Zoeterwoude. Dan was je vanuit Leiden toch al gauw een uurtje onderweg. Of wandelingen met de draagzak. En Hanna kon nog niet lopen, of ik leerde haar al fietsen, want dan kon ik ernaast hollen en haar duwen. Oké, ze knalde een keer tegen een auto, maar die stond verkeerd geparkeerd.

Toen de meisjes 4 en 2 waren, en ik 38 – Corinna's leeftijd verzwijgen we – verhuisden we naar Den Haag, een huis vlak bij de duinen.

De duinen! Dan kun je erop uit. Schepjes mee, emmertjes mee, hapje-drankje, en wat ik verder nog vergeten ben. Altijd wat. Maakt niet uit wat voor weer het is, pap, in de duinen of op het strand is er altijd wat te doen! Konijnen zagen we daar. Vossen. Vogels. En: 'Papa, waarom ademt die meneer zo raar?' Lopers zagen we ook.

Heel veel lopers. Steltlopers, o nee, dat zijn vogels. Hardlopers. Joggers. Sukkelaars. In regenkleding. In bermuda. In singletjes. Dik, dun, snel. Lopers. Lopers. Lopers. Ik heb ze ermee leren optellen en aftrekken, Hanna en Nadia. Er komen 13 lopers voorbij, 2 stoppen om in de bosjes te plassen. Hoeveel zijn er over? 'Ik moet ook plassen, papa.'

Corinna en ik keken elkaar weleens aan. Zijn die lopers gek, dat zij dit doen?

Of zijn wij gek, dat wij dit niet doen?

Komt bij dat zodra je andere Hagenaars vertelt dat je in de Vogelwijk woont, ze altijd eerst reageren met 'lekker duur dan' (Hagenezen uit Loosduinen). Of: 'Ah gut ja, die schattige kleine huisjes' (bezien vanuit Benoordenhout). Maar daarna beginnen ze geheid over de duinen. 'Gaan jullie zeker vaak fietsen of wandelen?'

Nee, we gingen nooit fietsen. En zeker niet wandelen.

Maar lopen?

Toch niet eens proberen?

'Weet je dat ze bij De Favoriet op de Fahrenheitstraat hardloopschoenen hebben voor 60 euro? En ze zien eruit als echte Asics.'

'Wat is Asics?'

Dus op een goede zondag liepen we een stukje. Vroeg in de ochtend natuurlijk, zodat we niemand zouden tegenkomen. En eerst ik, toen Corinna. Want er moest natuurlijk wel iemand bij de meiden blijven.

ZELF BEGINNEN MET LOPEN?

Drie tips:

1. Luister goed naar anderen en trek je niks van ze aan.

Zodra je ergens laat vallen dat je erover denkt om (misschien ook eens) te gaan lopen, kun je rekenen op welgemeend advies. Een vriend kent iemand die ook begon en nu al maanden last heeft van zijn knie. Dat is een vriend die het beste met je voor heeft maar niet wil dat jij fitter wordt dan hij. Een andere vriend begint over 4 minuten per kilometer, Egmond, New York, ga je mee? Ook een vriend die het beste met je voor heeft maar kennelijk ook niet wil dat jij fitter wordt dan hij. Ga je meteen voor het grote werk dan krijg je namelijk geheid last van je knie.

Ouwehoeren over hardlopen is geweldig leuk, luisteren gaat ook nog wel, wie weet hoor je nog iets waar je wat aan hebt. Maar baseer er niet je beslissingen op. Het is net als bij het kopen van een huis. Iedereen vertelt je graag hoe dat moet, maar wat moet je met het advies dat je zeker een ton eigen geld moet hebben?

2. Maak harde afspraken met jezelf en wees flexibel.

Mensen die zeggen dat hardlopen saai is hebben op één punt gelijk, want regelmaat loont. Zie het maar zo: als jij je lichaam tot een inspanning dwingt, herstelt het zich daarna zo dat het eenzelfde inspanning de volgende keer makkelijker aankan. Dan moet die volgende keer wel binnen afzienbare tijd komen, anders vergeet je lichaam weer wat het nu eigenlijk had gedaan. En jijzelf trouwens ook. Dus dat bed uit elke zondagmorgen! Ik zou trouwens zaterdag

doen, dan loop je meteen de werkweek van je af. En dan doordeweeks nog 2 keer. Hier is geen discussie over, oké? Er is dus geen beslismoment, dinsdagmorgen om zes uur. Je hebt die beslissing om te gaan lopen al genomen. Het is een kwestie van uitvoeren. Als in plaats van dinsdag maandag beter uitkomt, geen probleem. En een keer om vijf uur omdat je toch niet kon slapen wegens gezeik op je werk? Doen!

3. Begin gewoon en stop op tijd.

Hiellanding of juist op de voorvoet, *New Balance* of *Brooks*, tights of tennisbroek, je kunt er eindelijk over zeuren maar niet nu. Nu is het alleen een zaak van in beweging komen. De deur uit. Wandelen tot de hoek van de straat. Jog een stukje. Nee, niet zo hard. Zoek een tempo waarin je gewoon nog een gesprek kunt voeren. Dat ziet er niet uit, dat weet ik ook wel, maar dat maakt niet uit. Je bent nu al beter dan al die mensen die niet lopen. En vergeet 'beter' of 'slechter' maar meteen. Bij deze sport zijn er altijd mensen die veel sneller zijn. En eh, ja, dit blijft ook zo als je zelf veel sneller wordt. Als je je per se wilt meten, meet je dan ten opzichte van je vorige keer. Maar gewoon aan een nieuwe auto denken mag ook, of aan die lekkere nieuwe collega. Voordat je buiten adem raakt, ga je weer wandelen. Je bent wel lekker buiten, man! En dan jog je weer een stukje. Misschien tot aan de bakker? Dan hebben ze er thuis ook nog wat aan. Geen croissantje meenemen. Je eet- en drinkgewoonten een klein beetje aanpassen helpt enorm. Hoe dan ook, ga de eerste weken niet meteen tot het uiterste. Niks voor jou natuurlijk, om je in te houden, maar de vuistregel is: na het eind van een training kijk je alweer uit naar de volgende.

En toen stond op een dag in januari 2012 mijn nichtje ineens bij ons in de keuken en ze zei: 'Ik heb me trouwens ingeschreven voor de CPC.'

'Jij?' riep ik uit. 'Ik bedoel: wat? Ik bedoel: wat leuk!'

Ja, zei ze: ze vond dat ze *iets* moest gaan doen. En anders kwam er *niets* van. Als je je niet voor zo'n wedstrijd inschrijft, bedoelde ze. Ze wilde niet 30 en dik worden.

Ze overdreef: ze was lang en slank, maar vrouwen hebben een negatieve kijk op zichzelf. En mannen laten dat zo. Was ze trouwens niet allang 30?

'Is het niet ook iets voor jullie?' vroeg ze, terwijl ze zich half omdraaide in de richting van de bank. Op de bank zat Hanna, (hanteer een ruime definitie van zitten). 15 jaar inmiddels, 4 vwo, hockeyde sinds haar zesde. Maar sinds twee jaar niet meer als gevolg van een hardnekkige bles-sure. Waarvan haar vader zich afvroeg of die in haar knie zat of tussen haar oren. *Don't go there*, want het gesprek eindigde altijd met ruzie. In elk geval zat ze steeds vaker op de bank, thuis. Je kon niet precies zien waar de kussens ophielden en waar het meisje begon.

Dus ja, natuurlijk was zo'n massaloop vol-maakt belachelijk, maar lag hier niet ook een kans?

Niet dat ik zelf zo snel een loper geworden was. Maar ik tenniste inmiddels elke donderdag met drie vaders van school. En met ouders van hockey hadden we een trimhockeyteam opge-richt. Je wilt niet 50 en vet worden.

Maar voor Hanna? Zou het haar helpen? Ik wist in die tijd meer van de wereld dan van mijn eigen dochter. Wist ook beter wat goed zou zijn voor de wereld dan voor die eigen dochter. Ze was vroeger altijd zo vrolijk, voor alles in. En nu

was ze een puber en uitgeput. Uitgeteld.

En zeg dan niet als vader: 'Ja ik weet wel waar door jij zo moe bent. Je beweegt nooit.'

'Van bewegen word ik juist moe.'

Zeg niet: 'Kom met die luie kont van de bank af.'

'Ik ga naar mijn kamer.'

Ik heb het allemaal gezegd. En het is net als met al die oplossingen voor het vluchtelingen-vraagstuk. Het klinkt allemaal logisch, maar ze werken gewoon niet. Al zou je nog zo graag willen van wel.

Maar als haar nichtje het nou zei? Haar nicht naar wie ze wel een beetje opkeek?

'Huh? Wat?'

Kijk, het reageerde!

'Ja Han, 10 kilometer. Moet te doen zijn, toch? Als ik het kan...'

Volgden wat smoesjes. *Counter-smoesjes*. En op een gegeven moment zei Hanna: 'Maar ik heb niet eens schoenen...'

Yes!

Op zondag 22 januari 2012 – historische datum nu – gingen Hanna en ik voor het eerst samen trainen. Zoals we eindeloos samen hadden gelezen. Ooit. Straten en steegjes hadden verkend. Ijsjes hadden gegeten. Kastelen gebouwd. Er waren nog zeven weken te gaan voor de City Pier City. Was het niet geweldig?

We haalden 1 kilometer. Maar dat kun je ook positief zien. Dat móet je positief zien. Van huis tot aan de montessorischool aan de Laan van Poot zonder stoppen! Ik bedoel, dit hebben we nooit eerder gedaan, hè schat? Wandelen terug, en het laatste stukje weer op een drafje.

De dinsdag daarna haalden we de Savorin Lohmanlaan, 2,5 kilometer. 'Het helpt als je onderweg tegen me praat,' zei ze. 'Dat leidt af.'

Vrijdag hetzelfde en dan door de duinen weer terug. Soms onderweg even wandelen, maar wat gaf het? Dat was intervall!

En ik mocht tegen haar praten.

Na twee weken haalden we 5 kilometer zonder stoppen, in een half uur. *Evy, eat your heart out!* Nee, toen wist ik natuurlijk nog niet wie dat was.

En op de grote dag finishten we na 10 kilometer in 1 uur 6 seconden en met een glimlach van oor tot oor. Want ja sorry, als je hem zelf liep was die cpc eigenlijk best leuk.

BESTAAT ER EEN JUISTE LOOPHOUDING?

Er zijn hele mooie lopers die heel langzaam gaan, en lopers met een lelijke stijl die heel hard gaan. Dus *who cares?* Maar als je lekkerder wilt lopen, helpt dit misschien:

- Hoofd omhoog. Laat het niet meteen al hangen. Kijk vooruit! Of laten we zeggen, een meter of 10 voor je, er kan altijd hondenpoep liggen.
- Ontspan je schouders. Ze mogen best een beetje hangen. Je mag ze ook optrekken tot aan je oren als je dat mooi vindt, maar weet dan wel: gespannen = inspennen.
- Beweeg je armen recht naar voren, dus niet schuin. De beweging van je armen helpt bij het voortbewegen, het beïnvloedt wat je benen doen, en we willen vooruit, tenslotte.
- Ontspan je handen, we gaan niemand op z'n bek slaan. Ook hier geldt: gespannen = inspennen. En inspennen doen we al genoeg.
- Houd je rug recht. Is altijd beter, toch?
- Probeer licht te landen en af te zetten, alsof je onderburen hebt.

Hartstikke leuk dus, die CPC. We schreven ons ter plekke in voor een volgende tienkilometer-loop, op 9 april in Utrecht.

Dat was wat het samen lopen betreft meteen het hoogtepunt.

Vader wilde het regime van drie keer per week doorzetten: misschien halen we dan een tijd onder het uur! Sporten is winnen, ook al is het van jezelf.

Dochter wees op *mission creep*. Vriendinnen. Huiswerk. De winst is binnen, nu weer tijd voor mezelf.

Wat zouden andere ouders doen?

1. Niet zeuren we hebben ons ingeschreven we gaan!
2. Je hebt gelijk meisje, het was mooi en we laten het verder zitten.
3. Jij mag zelf beslissen, maar ik heb me ingeschreven en ga.

Voor de gezelligheid bleek het niet uit te maken. Voor wie het zelf nog niet heeft gedaan: met z'n dertigduizenden door een stad hollen, nadat je eerst opeengepakt tussen dranghekken hebt gestaan, blijkt dus gezellig te zijn. In het startvak lijkt het net een popfestival, harde muziek en als een vent op een verhoging in een microfoon roept dat je moet springen, dan spring je. Eenmaal aan het lopen lijkt je net de artiest: al die toeschouwers! En ze applaudisseren voor je. Ze roepen je zelfs toe: 'Nog 2 kilometer Hans!' Huh, kennen ze mijn naam? O, staat op m'n shirt. Althans, op dat papier met dat nummer dat je erop moet spelden.

Naar Utrecht ging ik dus alleen, maar bepaald niet eenzaam. Op Den Haag Centraal stond het perron al vol lopers. In de trein bleek je een uur geanimeerd te kunnen praten over schoenen, over minuten per kilometer, over eerdere lopen,

nog te volbrengen lopen – zullen we samen lopen?

Nou nee, zo *desperate* ben ik nou ook weer niet.

Nog een maand later, op 13 mei 2012 liep ik de Royal Ten – 10 kilometer rond Paleis Huis ten Bosch – binnen de 48 minuten. Als Máxima me had kunnen zien!

Ik begon hardlopers te herkennen. Van de ene collega op het werk kopieerde ik haar Spotifylijst 'Hollen'. Met de andere vergeleek ik apps als Runkeeper die – wow! – op je telefoon bijhoudt hoeveel kilometers je loopt en in welk tempo.

Mijn pakken begonnen lekkerder te zitten. Het was voorjaar en zo voelde het ook. Vermoeid na een lange werkdag? Even een stukje lopen en je bent het helemaal kwijt.

Een congres in Parijs met te veel uren in een duffe zaal? 's Morgens wat eerder opstaan en je ziet de stad zoals je hem nog nooit hebt gezien.

Een zware vergadering? Eerst een uurtje lopen en je bent gewoon scherper. Balen is er niet meer bij. Of toch – als je langer dan drie dagen niet loopt.

Maar waarom zou je níét lopen?

Sterker, als de 10 kilometer zo lekker gaat, zou ik dan de halve marathon (21,1 kilometer) niet eens proberen? Op de site my.asics.com, die van de schoenen, is het allemaal heel eenvoudig: je vult je leeftijd in, je beste tijd tot nu toe op een gelopen afstand, het aantal keer dat je kunt trainen en kijk, daar is een streeftijd en een schema om die tijd ook echt te halen. Een schema is een stappenplan, we komen er nog op terug. Het heeft hoe dan ook het enorme voordeel dat als je trainingen loopt zoals je schema voorschrijft, je vrij zeker mag zijn dat je het gestelde doel haat. Haalt bedoel ik. Als je het doel gaat haten heb

je te hoog gegrepen met je schema. Niks aan de hand: stel het einddoel naar beneden bij en een goed schema past zich met een muisklik aan. Maar goed, daar komen we dus op terug.

Op 24 juni 2012 liep ik de halve marathon van Nootdorp, er was geen andere zo laat in het voorjaar en zo dicht bij huis, en ervoer ik na een kilometer of 11 voor de eerste keer iets wat ze een *runners' high* noemen, het gevoel dat je alles aan kan. Onzin natuurlijk, je bent alleen maar aan het lopen hoor, maar het gevoel is er niet minder om. Er stond niemand langs de kant, maar dat weerhield mij er niet van iets uit te willen schreeuwen: Kijk mij nou! Een half jaar geleden haalde ik met Hanna een eerste kilometer en nu... Ik werd niet erger moe, het ging juist lekkerder. Ik kreeg de neiging om te zingen. Kortom: bij een runners' high voel je je hele lichaam zoals je het anders alleen voelt als je met z'n tweeën bent.

Ik finishte in 1 uur en 46 minuten en schreef me diezelfde middag nog in voor de marathon van Amsterdam.

Ho ho ho, is dat niet een tikkeltje te wild, amigo? Een marathon is echt iets heel anders dan twee keer een halve, waarschuwde de één. Het begint pas na 30 kilometer! zei de ander. Bij 35! Die laatste kilometers ga je dood, zeiden ervaren lopers, een uitspraak die je zo te zien niet letterlijk hoefde te nemen. Pas op voor de man met de hamer! Het menselijk lichaam kan dit eigenlijk niet aan!

Het maakte het allemaal alleen maar aantrekkelijker.

Ik nam een abonnement op *Runner's World*, las het boek *Mijn eerste marathon*, hoorde een collega uit over getelletjes (spreek uit als de gel die je in je haar doet, het is ook een vergelijkbare sub-

stantie, alleen moet je deze tijdens de race naar binnen slobberen), over hartslagmeters (was voor mij te medisch), over tepels afplakken (hebben mannen tepels?) en ik bestudeerde ingewikkelde trainingsschema's (die meestal te ingewikkeld waren).

'Pap, waarom wil je dit? De eerste man die de marathon liep heeft het niet overleefd. En jij bent al 49.'

Ja, waarom?

Stel je nu werkelijk die vraag?

Lopen is leuk. Lopen is lekker! Al maakt na een kilometer of 20 in de training de euforie toch echt plaats voor pijntjes in voeten, enkels en knieën.

Om een prestatie neer te zetten? Voor wie? Ik doe er straks misschien vier uur over, het wereldrecord staat op twee uur nog wat. Er zijn vijftig-plussers die triatlons afwerken. Of een ultraloop van 100 kilometer. Als je het zo bekijkt was ik met mijn marathon van Amsterdam-plan maar een loser.

Ging het erom binnen één jaar voor het eerst de 10 kilometer, de halve marathon en de hele te lopen? En dat in het jaar waarin ik, gesteld dat ik het er levend af zou brengen, 50 zou worden?

Ik ontkende alles. Het was puur nieuwsgierigheid. Ik wilde weten hoe het was, ik wilde weten of ik het zou kunnen. En dat kun je alleen te weten komen op de dag des oordeels: bij trainingen voor de marathon loop je immers altijd minder dan de afstand zelf. De gemiddelde oefencampagne voor een debuut, las ik, bestaat uit een aantal lopen van 20 kilometer, een keer of twee 30 kilometer en misschien één keer 35 kilometer.

Een wijze oude oom zei weleens dat hij er wel naar uitkeek om dood te gaan, hij wilde weten wat er dan gebeurt. Hij was toen wel al heel ziek,

en geen 50 maar dik in de 80. Zoiets moest het zijn. Hoe zou het nou voelen, jezelf dood lopen tijdens een marathon?

Ik geef toe, als een puber met zo'n argument aankomt om een fles piña colada leeg te drinken, vind je het niet sterk.

En, hoe was het dan? Die zondag 21 oktober 2012?

Wel, de start was meteen het hoogtepunt. Het Olympisch Stadion! Duizenden mensen op het veld, vrienden en familie op de tribune, keihard 'The Final Countdown' door de luidprekers. En ja, dat vind je dan heroïsch klinken. Er waren Spanjaarden, Italianen, Denen, Fransen. Stelletjes ook, die in de marathon aanleiding zagen om de stad te bezoeken. Dat verzin ik niet, ik heb met ze gepraat. De eerste kilometers, toen de duizenden zich nog min of meer tegelijk door de straten en het Vondelpark moesten persen, ging het namelijk niet zo hard en dan blijkt er tijdens zo'n marathon volop te worden gekletst. Pas na een kilometer of 2, 3 kun je je eigen tempo lopen. Ik ging voor 5,30 minuut per kilometer. Dan zou m'n eindtijd netjes onder de vier uur blijven. Ambitieuze, maar remmen kon altijd nog, toch? (Ja ik weet het, ik weet het. Maar die eerste keer wist ik dat allemaal nog niet.)

En ging het aanvankelijk niet fantastisch? Het was wat winderig maar de route was prachtig. Amsterdam! En als je nu denkt: die ga ik ook lopen, vergis je niet: er komt dan nog 25 kilometer buiten de stad langs de Amstel. Ik had een paar weken slecht kunnen oefenen door een pijnlijke knie, erfenis van een ongelukje in de zomervakantie, maar die pijn was weggewerkt met 2 ibuprofennetjes. De zaak was volkomen onder controle.

Bij kilometer 25 waren we al over de helft en

ik had nog best energie over. Dus weet je wat, waarom niet nog even versnellen? Bij de 10 kilometer en bij de halve marathon had dat ook gewerkt.

Even het gas open en ik ging zo 10, 20 lopers voorbij.

Toen gebeurde er iets gekks.

Ineens was mijn lichaam er wel klaar mee. Ik kan het niet anders omschrijven. Het hield er gewoon mee op. Mijn hoofd zei: kom op jongens, even doorpakken, maar de benen snauwden terug: we hebben ons best gedaan, rot op. Snap jij wel wat een marathon met ons doet? En trouwens, heb je iets te eten? En snel een beetje?

Nu ik erover nadacht: het ontbijt was al om kwart over zeven geweest en inmiddels liep het al tegen één uur. Vanaf dat moment kon ik alleen aan boterhammen denken. Boterhammen met kaas, boterhammen met pindakaas, boterhammen met Nutella – stapels boterhammen. Op een bordje mocht ook. Als het maar eten was.

Maar er was geen eten. Ja, bij kilometerpunt 30 kreeg je een stukje banaan. Ik nam er 2. Ik werd links ingehaald, ik werd rechts ingehaald. Nog een keer links, nog een keer rechts. 'Aan de kant! Ga even aan de zijkant lopen, man!'

Uitslovers!

Wat deed mijn linkervoet trouwens pijn. En die knie... En fuck, waar is dat mooie parcours gebleven? We lopen hier verdikkeme op een industrieterrein. Wat drie uur lang een sportwedstrijd was geweest – hoe snel haal ik de finish? – was nu een survivaltocht: hoe haal ik de finish? Háál ik de finish? Waar ís de finish?

De enigen die niet versagden waren de toeschouwers. Riep een meisje van een jaar of 10: kom op Hans! Moest ik gaan wandelen. Riep een man: niet gaan wandelen, doorlopen! Werd het

stompelen. Niks hielp. Het was gewoon hel, dit. En waar waren we in godsnaam? Die toren, hoe heet die fucking toren ook alweer? Rembrandt. De Rembrandttoren. Is dat dan met dubbel t? Focus! Rechtsaf een tunneltje door.

Is dit niet nog belachelijk ver van het centrum?

Er kwamen vier zingende Fransen voorbij. Zingend? En ze droegen een brancard. *Pompier de Paris*, stond er op de achterkant van hun shirt. Wat was ik een zak dat ik zingende Fransen met een brancard al niet meer kon bijhouden.

Lang verhaal kort: mijn eerste marathon was niet zo'n succes. 4 uur 24 minuten en 51 seconden. Dat is zo'n tijd dat als je over de finish komt, ze de kraampjes al aan het opruimen zijn.

Toen ik thuiskwam verwelkomden de meiden me met bloemen en champagne: je hebt hem uitgelopen!

Ik was uitgelopen. Zoals mascara. Dit nooit weer.

Een week later las ik in de *Runner's World* deze oproep. 'Voor ons Dreamteam zoeken we zes lopers die zich willen voorbereiden op de marathon van Rotterdam (april 2013). Debutanten zijn ook welkom. Trainer Rob Veer zorgt voor de begeleiding en New Balance voorziet eenieder van kleding en schoenen. In het voorbereidingstraject staan vijf bijeenkomsten gepland, waarvan de instructiebijeenkomst verplicht is. We verwachten dat je bij minimaal vier bijeenkomsten aanwezig bent. Verder breng je wekelijks verslag uit aan Rob Veer over hoe je trainingsweek is gegaan. Blessurevrij aan de voorbereiding beginnen is een pre. Wil je kans maken? Vul het formulier op deze pagina in. En leg in maximaal 100 woorden uit waarom je de marathon van Rotterdam wilt lopen.'

Dit nooit weer? Of: dit nooit weer zo? Als ik me deze keer nu weleens goed voorbereidde? Met een trainer? Die laatste kilometers in Amsterdam kunnen toch niet je laatste herinnering aan de marathon zijn?

100 woorden. Dat moest lukken.

En zo kwam het dat ik op 16 november 2012, in een inkoopcentrum in Leusden, een soort groothandel waar New Balance een showroom had, een meisje ontmoette met lang haar, een brilletje en een blik zo overmoedig dat je wist: 'die heeft nog nooit een marathon gelopen'. Nydia van Voorthuizen.

DE ENE MARATHON IS DE ANDERE NIET (ZE ZIJN ALLEEN MAAR EVEN LANG).

De marathon van...

Amsterdam (oktober). Klinkt natuurlijk het best, zeker voor Amsterdammers. Maar het parcours voert niet langs de grachten, over de Dam of de Wallen. Dus die moet je maar een andere keer bekijken. Wel krijg je 12 kilometer lang de Amstel te zien: 6 kilometer over een fietspad de ene kant op en 6 kilometer aan de andere kant weer terug. En smal! (Dat fietspad, niet de Amstel.) Het industrieterrein Overamstel is ook niet om over naar huis te schrijven, en daar zul je ook geen seconde aan denken, want dit is precies de plek, na ongeveer 30 kilometer in de race, waar de man met de hamer staat. De start en de finish in het Olympisch Stadion maken alles goed.

Rotterdam (april). Klinkt misschien minder hoofdstedelijk maar je krijgt hier wel Lee Towers aan de start, die 'You'll Never Walk Alone' zingt. Iedereen

zingt mee. Klinkt inderdaad minder hoofdstedelijk. Maar als je daar geen tranen van in de ogen krijgt... Met z'n duizenden tegelijk de Erasmusbrug over is magnifiek, de eerste keer iets meer dan de tweede want dan heb je er net 25 kilometer door Rotterdam-Zuid op zitten. De aankomst op de Coolsingel is onvergetelijk, vooral als na vijfenhalf uur de finish onverbiddelijk sluit. Blijf vooral om te kijken hoe de allerlaatste deelnemers naar de finish worden gejaagd door de bezemwagens en een colonne motoragenten. Sommigen halen het net, aangemoedigd door duizenden toeschouwers. Anderen net niet. Kijk anders de film *De Marathon*, ook leuk.

Eindhoven (oktober). Saai? Nee, snel! Een parcours met brede straten en weinig scherpe bochten. Het is sinds de editie van 2015 niet meer twee keer hetzelfde rondje. Dat had altijd als voordeel dat je precies wist hoeveel je nog moest. Wat ook een nadeel kon zijn, trouwens. Wel echt een voordeel van Eindhoven: het is veel minder dringen aan de start dan in Amsterdam of Rotterdam. En het ruime en luxe Pullmanhotel direct aan de finish biedt geweldige arrangementen voor een goede prijs. Verder is de laatste kilometer door het Stratumseind onvergetelijk: die beroemde uitgaansstraat van Eindhoven blijkt maar een paar meter breed te zijn, dus je gaat als een wielrenner tussen de mensen door. Geef maar toe, je hebt wel van die straat gehoord, maar hem nog nooit gezien. Wel, grijp je kans.

Leiden (mei). Sympathiek natuurlijk, zo'n mooi universiteitsstadje. Zolang je maar beseft dat het grootste deel van het parcours door Zoeterwoude, Weipoort, Hazerswoude en andere dorpen in het Groene Hart loopt. Weiland, weidevogels en weidse uitzichten zul je meer tegenkomen dan mooie studenten of professoren. Deze marathon

is in de tweede helft van mei, dus het kan warm worden. Wie de finish haalt krijgt een sportdrank in zijn handen gedrukt, natuurlijk, maar 100 meter verder staan ze al klaar met bier. En ach, het is eind mei...

Zeeland (oktober). Heet officieel de Kust-marathon. En neem dat letterlijk: hele stukken gaan over het strand. Door het zand dus. De organisatoren spreken zelf van 'de mooiste en zwaarste marathon van Nederland' en op de website vind je niet alleen een parcourskaart, maar ook een hoogtekaart. *Need we say more?*

Terschelling (november). 'Misschien wel de mooiste en zwaarste', heet deze te zijn. En dat zou zomaar kunnen want waar Zeeland nog begin oktober wordt gelopen, is het op Terschelling inmiddels november. In 2014 moest de loop worden afgelast wegens te zware storm en ja, daar hebben ze tot op het laatste moment over geaarzeld. Hij heet ook gewoon de Berenloop, dus niet voor watjes. Nee, Nydia en Hans hebben Zeeland en Terschelling nog niet gelopen, maar we horen graag hoe het beviel.