

**DE MEEST
HUMORISTISCHE
GIDS OM JE DOEL
TE BEREIKEN**

**Op
naar**

**Joel H. Cohen de
marathon**

CACTUSBOOKS

Copyright © 2017 by Joel Cohen

First published in the English language in 2017

By Abrams Image, an imprint of ABRAMS, New York

Oorspronkelijke titel: HOW TO LOSE A MARATHON

(All rights reserved in all countries by Harry N. Abrams, Inc.)

Vertaling Linda Jansen (www.creativitekst.nl)

Vormgeving Bureau Garage, Kampen

ISBN 978 94 925 0416 6

NUR 485

© 2025 Uitgeverij Cactus, Brummen

www.cactusbooks.nl

info@cactusbooks.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording or any other – except for brief quotations in printed reviews, without the prior written permission of the publisher.

Beste,

Fantastisch je te ontmoeten. Fijn te horen dat je het boek geweldig vond, en bedankt dat je het woord 'briljant' zo vaak hebt gebruikt. Om onze levensveranderende ontmoeting (jouw woorden) te markeren, zet ik graag mijn handtekening:

.....

(De voorgedrukte tekst hierboven is bedoeld om de lange wachtrijen te bekorten bij de vele signeersessies die ik ongetwijfeld ga geven. Voor nog meer doorloopsnelheid wil ik je vragen alvast je naam in te vullen voor je bij mijn tafel komt, waar naast mij waarschijnlijk iemand zit die maar één taak lijkt te hebben: erop toezien dat ik voldoende water heb. Als je wilt mag je je ook zo vrij voelen om zelf mijn naam in het boek te schrijven. Dat zou pas echt de gang erin houden.)

VOOR S, R & S

NIET voor

M, B, N, R en S (andere R en andere S dan hierboven),
V, en de gozer die het parkeerplaatsje inpikte waar ik
duidelijk op stond te wachten. (Hij zag eruit als een L.)

VOORWOORD VAN DE AUTEUR

‘Een lang verhaal kun je het best beschrijven in een kort boek.’
Joel Cohen, auteur van *Zo verlies je een marathon*

Eigenlijk is hier helemaal geen reden voor, behalve dat ik altijd al een auteurswoordje heb willen doen. Dat wilde ik zelfs liever dan schrijven, maar ze laten je niet weggkomen met een auteurswoord zonder dat er nog een boek of iets wat daarop lijkt achteraan komt. Deze keer speel ik hun spelletje mee, maar de volgende keer blijft het bij een auteursnoot. Knappe jongens als ze me tegenhouden.

Hoe dan ook, als dit boek niet 100 procent waar is, dan toch bijna 100 procent. Alles wat erin staat is redelijk echt gebeurd, maar in veel gevallen zijn de gebeurtenissen overdreven of bewerkt in een wanhopige poging ze interessant of amusant te laten lijken. Ik heb geen namen veranderd, omdat ikzelf de persoon ben die ik het meest op de hak neem (wat misschien het risico op rechtsvervolging vermindert; let wel *misschien*, want ik ben op zijn best onvoorspelbaar). Bedrijfsnamen heb ik zo overgenomen, want als ik het goed begrepen heb zullen grote ondernemingen nooit iemand voor de rechter slepen.

INHOUD

8

INLEIDING

1

14

EERLIJKE ZELFANALYSE

2

20

INSPIRATIE VOOR TRANSPIRATIE (EN EXPIRATIE?)

3

26

DIEPE DENKRIMPELS EN STROEVE BENEN

4

34

LOOP!

5

40

IK BEN ZIJ NIET

6

44

JE ALLEREERSTE

7

48

HARTSBEKENTENISSEN: WAAROM IK HET DEED

8

52

WE TILLEN HET EEN NIVEAUTJE ONLOGISCHER 52

9

60

SLUIT JE AAN BIJ EEN GOED DOEL

10

66

PAMPER JE PORTEMONNEE

11

74

TRAINEN

12

80

TRAIN JEZELF OM BETER TE TRAINEN

13

86

DAN MAAR HERSENDODD!

14

90

TEMPO TEMPO!

15 96

SLIM NAAR DE FINISH

17 106

BLIJF HEEL

19 116

BLIJF HEEL DEEL 2:
DE BLESSURE

21 124

VAN JE TEAM MOET JE
HET HEBBEN

23 134

DE AVOND ERVOOR

25 144

MARATHON

26.2 164

DE KORTSTE EPILOOG VAN
DE WERELD

16 102

VERSCHRIKKELIJK. VIES.
VOEDSEL.

18 112

GENIET VAN HET GOEDE

20 120

HET FEEST BEGINT

22 128

HOE OVERLEEF JE DE EXPO

24 140

DE LANGSTE REIS BEGINT MET
EEN TAXIRITJE

26 158

KOM IN HET REINE MET
JE MISLUKKING

DE SAAIESTE BIJLAGE DIE
OOIT GESCHREVEN IS 166

VERKLARENDE
WOORDENLIJST 172

LUISTERAFLEIDING 173

DANKWOORD 175

INLEIDING