

DE MICROJOGGER

Inspiratie voor wie minder ver
en minder hard wil lopen

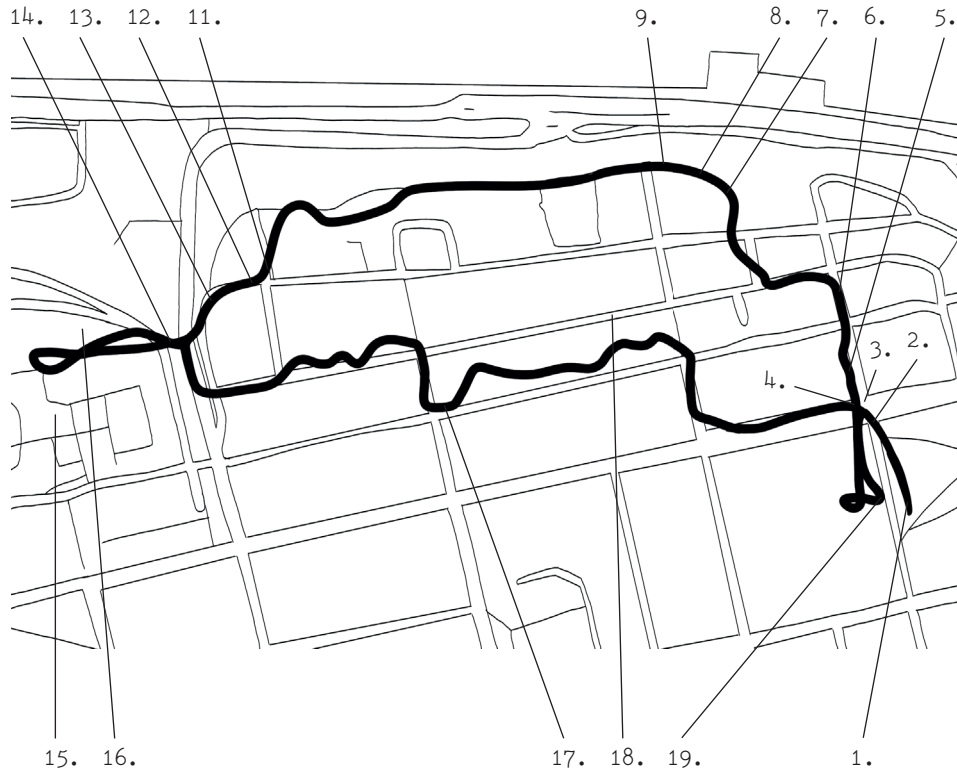
Karl Fredrik Mattsson

FURILLEN, 2.06 km.

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. Barbecueplaats | 11. Stukje bos |
| 2. Hek | 12. Grindweg |
| 3. Vogelbeschermingsgebied | 13. Hier staan soms campers |
| 4. Oostzee | 14. Parkeerplaats |
| 5. Grindpad | 15. Parkbank + picknicktafel |
| 6. Vanaf deze plek kun je
steenarenden zien | 16. Kartviken |
| 7. Vogelkijktoren | 17. Lettland |
| 8. Vlonderpad | |
| 9. Pas op voor koeien! | |
| 10. Bospad | |

Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2023

↑
10.



SÖDERMALM, 1.82 km.

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Bellmansgatan | 11. Lastige heuvel! |
| 2. Hornsgatan | 12. Houten trap |
| 3. Zebepad | 13. Bastugatan |
| 4. Fietspad | 14. Voetgangersbrug |
| 5. Houten trap | 15. Lelijk flatgebouw |
| 6. De pub op de hoek | 16. Vrij verlaten plek |
| 7. Pas hier op voor toeristen! | 17. Brännkyrkagatan |
| 8. Mooi uitzicht | 18. Tavastgatan |
| 9. Monteliusvägen | 19. Cafe-restaurant Söders Hjärta |
| 10. Kungsholmen | |

VOORWOORD

Voor veel mensen is zich vervelen vervelend, maar de verveling doet vaak iets met je. Iets goeds. Je pakt je gitaar, slaat een nieuwe bladzijde van een boek om, schrijft een gedachte op voordat die verdwijnt, of gaat onverwachts een rondje hardlopen. De verveling, of de tussenruimten in het bestaan zoals ze ook kunnen worden gezien, leiden soms tot bezinning, die op zijn beurt kunnen leiden tot creativiteit. Maar verveling kan ook leiden tot verveling. Dat is ook goed.

Dit boek gaat over mijn eigen worsteling met de verveling, en wat er gebeurt als ik mezelf dwing om midden in het epicentrum ervan te staan. Want hardlopen is verdomde saai, dat weet iedereen die het ooit geprobeerd heeft. De monotone bewegingen, de eentonigheid. Tegelijkertijd gaat het leven om je heen gewoon door, soms zelfs ongewoon.

Wat hardlopen betreft, heb ik ervoor gekozen vaak korte afstanden te lopen, in plaats van zo nu en dan langere afstanden. Een methode die ik helemaal zelf heb ontwikkeld, en die ik 'microjogging' noem. Na afloop vier ik mijn prestatie door een sigaret te roken.

Ik loop het liefst dezelfde routes om variatie te voorkomen. Een van mijn favoriete looprondjes is in Södermalm, een wijk in Stockholm dichtbij waar ik woon. Een andere is op Noord-Gotland, het grootste eiland van Zweden net ten oosten Zuid-Zweden, waar ik ook vaak te vinden ben.

Het rennen van dezelfde afstanden maakt het voor mij gemakkelijker om sneller bij de verveling te komen. Daar kan ik het in alle rust van dichtbij onderzoeken. Ik wil zien wat verveling met me kan doen, welke gedachten en processen het in gang kan zetten. Of het iets belangrijks oplevert.

Misschien is het wat me ooit zo ver zal krijgen dat ik wil stoppen met roken, dat me niet doet stoppen met roken, maar doet stoppen met te willen roken. Maar het zal niet gemakkelijk zijn, want ik hou van roken. Bijna net zoveel als van het leven zelf, denk ik. En veel meer dan van hardlopen.

Het boek gebruikt soms afkortingen en eufemismen voor mensen die dicht bij me staan, zoals 'O.' wat de eerste letter is van de voornaam van mijn vrouw. De persoon die 'de 8-jarige' wordt genoemd en later 'de 9-jarige' wordt, is mijn jongste dochter, en 'de 12-jarige' die een paar bladzijden later 'de 13-jarige' wordt, haar oudere zus.

Karl Fredrik Mattsson

JULI

Donderdag, 08.53 uur, Noord-Gotland

Zonder te ontbijten, wat nu een gewoonte begint te worden, zit ik weer in de auto op weg naar Furillen en denk aan de vorige dag die zich op een interessante manier heeft ontwikkeld. Er kan misschien een nieuw project ontstaan. Een vriend die op het eiland was, nam contact met me op en ik dineerde met hem in Lickershamn. Hij is kok, maar ook designer. Nadat hij zijn hoofdgerecht opgegeten had, zalm, bestelde hij er nog een, entrecote. Hij legde uit dat hij niet helemaal verzadigd was. Toen vertelde hij me over drie ideeën waar hij mijn hulp bij nodig had, waarvan er twee interessant klonken.

Later nam ik contact op met een andere vriend, die ook geïnteresseerd leek om mee te doen, hoewel ik hem niet vertelde waar het over ging. Maar deze man runt al jaren een communicatiebureau, dus hij moet goed zijn. Ik weet echter niet of het wel zo slim is om met vrienden te werken, het kan ook botsen. Maar hij lijkt stabiel. Heeft vaste vrienden nodig.

Wanneer ik de auto parkeer op de lege parkeerplaats aan zee, geeft de thermometer 29 graden aan. Het is de hoogste temperatuur waarbij ik deze zomer heb gejogd. Maar ondanks het zweet van vannacht, voel ik me fit wanneer ik vertrek, ik heb vannacht goed geslapen met de ramen open.

Wanneer ik na mijn voltooide microjoggingronde stop bij de auto en de hardloop-app stopzet, vertelt die me dat ik een top-drie tijd heb gerend. Het voelt geweldig, de snelle tijd maakt me gelukkig.

Ik leg de handdoek op de rugleuning van de stoel zodat het zweet niet in de bekleding trekt. Ik rijd langzaam langs het vreemde huis van de schrijver Håkan Nesser, en ik niet kan beslissen of het mooi of afzichtelijk is. Een soort toren-

achtig hoofdgebouw van grijs hout dat opgaat in het landschap. Ze hebben ook paarden, of liever gezegd zijn vrouw. Ik heb dat paardengedoe nooit begrepen, het voelt op een of andere manier kinderachtig om een eigen paard te hebben. Maar in dit geval denk ik niet dat ze één paard hebben, maar eerder zes of acht, van wat ik gehoord heb. En waarschijnlijk gewoon voor de lol. Wat is anders het nut van een paard, tenzij je boer bent?

De duik is heerlijk. Het water moet vandaag vierentwintig graden zijn, of vijfentwintig. Het voelt nauwelijks koud wanneer ik het water in loop. Ik maak van de gelegenheid gebruik om mijn rode T-shirt te wassen, het stinkt echt. Ik weet niet of mijn handwas het veel schoner maakt. Na afloop, zittend op het kiezelstrand, steek ik een langverwachte sigaret op. De derde van de dag, en de lekkerste tot nu toe.

Zaterdag, 08.53 uur, Noord-Gotland

Voor het eerst in lange tijd meer dan genoeg geslapen. Viel gisteravond om 19.00 uur al in slaap, werd om 21.00 uur wakker en dacht dat het ochtend was. Toen stond ik op en keek twee uur lang naar gekke Trump op CNN. Waarom ben ik zo gefascineerd door deze psychopaat? In de Mini Cooper op weg naar Furillen zie ik dat het vandaag 'slechts' 24,5 graden is, en bewolkt. Misschien slaat het weer nu om, morgen wordt het 19 graden volgens de weer-app.

Parkeer de auto op de parkeerplaats op Furillen en stap uit. Zet Runkeeper aan, begin te rennen. Vreemd genoeg voelt mijn lichaam zwaar en futloos, ondanks een rustige avond gisteren en een nacht met veel slaap, zij het een onrustige. Ik ontdekte twee van die langpotige spinnen in het bed in de logeerkamer waar ik de afgelopen nachten sliep vanwege de hitte. Even dacht ik erover om van kamer te veranderen, maar in plaats daarvan doodde ik de twee spinnen en viel uiteindelijk in slaap. Dus vandaag zou het moeten regenen. Dode spinnen geven regen, zeggen ze.

Ik stop de klok, zie dat het een goede tijd was vandaag, maar

voel ook dat het een saaie ronde was. Misschien door het saaie radioprogramma waar ik naar luisterde.

Weer aan zee. Ga zwemmen. Mooi, maar op de een of andere manier voel je dat de herfst in aantocht is. Donkere onweerswolken dreigen, maar hier wordt ook vandaag geen regen verwacht. Ik vraag me af of het gevaarlijk is om te zwemmen bij onweer, wat als de bliksem je in het hoofd treft. Er liggen dode stekelbaarzen in het water, dat baart me zorgen. Komt dat door het gebrek aan zuurstof in de Oostzee? Of kan het een natuurlijke oorzaak hebben? Bizar hoe weinig je eigenlijk weet.

Stap uit het water en ga op de handdoek zitten om me af te drogen. Ik kijk naar de machtige grijsgroene zee en een paar meeuwen die in de lucht cirkelen. Na een tijdje steek ik een sigaret op en aangezien ik helemaal alleen op het strand ben, voel ik me niet bezwaard. Nogal een luxe om dit ochtendritueel te hebben.

Op de terugweg naar de auto kijk ik uit naar een van mijn waterschoenen die mijn 12-jarige dochter laatst in het water is kwijtgeraakt. Ze zijn een beetje te groot voor haar en één schoen gleed uit. Toen het gebeurde, werd ik getroffen door een soort verdriet. Deels omdat ik ze graag droeg tijdens het zwemmen op dit kiezelstrand, maar ook omdat de schoen, die van plastic is, in zee terecht kwam. Ik kijk naar de kust, in de hoop dat de schoen is aangespoeld, maar ik zie hem niet. Hij is weg. Voor altijd, waarschijnlijk.

Maandag, 09.35 uur, Noord-Gotland

Ik sluit de terrasdeur en loop de twintig meter van het huis naar de auto die zoals gewoonlijk geparkeerd staat onder het schaduwrijke gebladerte van de grote esdoorn. Open het portier aan de chauffeurskant en zet de gevlochten mand op de passagiersstoel, met de fles mineraalwater, een handdoek, snus, sigaretten en een aansteker. Ik druk op de kleine startknop rechts van het stuur en rijd weg richting Furillen. De thermometer op de display geeft slechts 22 graden aan, het weer wordt eindelijk normaal.

Op de parkeerplaats zijn geen auto's of campers te bekennen nu de toeristen eindelijk naar huis lijken te zijn gegaan. Ik hang de handdoek ter voorbereiding over de bestuurdersstoel, sluit het portier en doe het op slot met een simpele druk van de ronde contactloze sleutel. Wordt zoiets eigenlijk nog steeds een sleutel genoemd? Dan zet ik Runkeeper aan en ga er op een sukkeldrafje vandoor.

De zee glinstert in de nazomer en ik zie een grote gaai balanceren op een dunne jeneverbetak. De vogel lijkt vreemd misplaatst, veel te groot voor de kleine struik. Nu vliegt hij een eindje weg, klapwiekt angstig en landt weer op het kleine takje alsof hij me iets wil vertellen.

Ik merk dat mijn lichaam vandaag lichter aanvoelt, en ik heb het gevoel dat ik sneller loop dan normaal. Bij het eerste hek van de ronde na de vogeltoren moet ik stoppen en het zware houten hek optillen, ik merk dat ik buiten adem ben en bedenk dat ik vergeten ben iets aan te zetten om naar te luisteren. Ik klik op de radio-app op mijn telefoon. Er wordt een soort hersenloze hiphop gedraaid die me op geen enkele manier raakt. Maar dat is ook een kunst, denk ik. Muziek maken die niet raakt.

De rest van de ronde gaat goed, maar ik maak me zorgen over mijn zuurstofopname. Waarom ben ik zo kortademig? Het komt waarschijnlijk door het roken. Als ik terugkom bij de auto zet ik Runkeeper uit, dat me vandaag om de een of andere duistere reden dwingt mijn persoonsnummer in te voeren voordat ik mijn statistieken kan bekijken. Superirritant die constante informatiebehoefte van commerciële bedrijven; die kant van tech-bedrijven haat ik echt. Nadat ik waarheidsgetrouw mijn persoonlijke gegevens heb ingevoerd, meldt Runkeeper dat de run van vandaag mijn op één na beste tijd van het jaar is.

Daarna rijd ik naar de geheime plek waar de bewoners van Furillen gewoonlijk zwemmen, het kiezelstrand tussen de twee enorme zandhopen beneden bij het hotel. Er is geen levende ziel te bekennen, perfect. Ik trek mijn nogal lelijke rode Nike-shirt uit en hang het over het handvat van de mand en loop het water in. Na een tijdje vind ik het zandpaadje op

de bodem dat iemand, waarschijnlijk zonder waterschoenen, heeft gemaakt om geen zere voeten te krijgen op de harde stenen. Ik zet me af met mijn benen en drijf de golven in, het is heerlijk verkoelend. Ik durf niet lang in diep water te blijven, een paar zwemslagen maar. Ik heb een onaangename fantasie dat ik daar een hartaanval zou kunnen krijgen, en dan reddeloos zou verdrinken. Terug op het kiezelstrand ga ik op de handdoek zitten en steek een sigaret op. Die smaakt niet echt lekker.

Op weg naar huis zit ik voor het eerst met ontbloot bovenlijf in de auto en luister naar David Crosby. Het voelt vreemd genoeg heel natuurlijk aan.

Zaterdag, 09.02 uur, Noord-Gotland

Gedurende de hele zomer heeft het volgens mij twee keer geregend. Eén keer een korte bui, en vorige week een nacht met zware regen. Maar de grond is zo droog, het gras dat vroeger groen was, is nu geel. Precies dezelfde gele kleur als mijn rare Duitse kapsel, trouwens. Dat ik de hele zomer al heb, maar wat gisteren eindelijk verholpen is tijdens een bezoek aan de kapper in Visby. Nu heb ik grijsblond haar. Iets minder dun en pluizig nu. Dus zeker een verbetering. Maar het gras, dat blijft geel.

Ik had het gisteren met een paar vrienden over de hitte en de droogte. Allebei rokers. We zaten in de tuin te roken en te praten over hoe extra schuldig we ons deze zomer als rokers hebben gevoeld. Je schaadt en doodt uiteindelijk niet alleen jezelf, maar je kunt ook de hele omgeving in lichterlaaie zetten als je niet oplet wat je met je sigaretten doet.

De thermometer in de auto geeft 21 graden aan. Nu is de hitte voorbij, morgen wanneer ik weer naar Stockholm ga, wordt het blijkbaar maar dertien graden. Het voelt op de een of andere manier bijna onwerkelijk, je vraagt je af of het waar is. *Comes a Time* van Neil Young draait in de cd-speler, maar ik ben de cd's in de auto een beetje beu geworden. Aangekomen op Furillen. Geen mens te bekennen, dat is goed. Ik stap uit de

auto, pak mijn telefoon, zet de Runkeeper-app aan en doe het portier op slot.

Ik jog langs de kust, ver weg op zee zie ik een groot schip. Ik denk aan de Russen, waarover steeds meer mensen praten. Dat het gevaarlijk wordt nu Zweden flirt met de NAVO. De Russen voelen zich opgesloten. De NAVO is overal.

Ik zie de barbecueplaats een paar honderd meter verderop, zit nu in de laatste fase van de ronde. De barbecue bevindt zich misschien vijftig meter van de parkeerplaats. Als ik bij de auto kom, vertelt de app me dat dit mijn drie na beste tijd is. Dat komt vast dankzij het koelere weer.

Weer in de auto. Passeer de zandhopen in de hoop een duik te kunnen nemen, maar ontdek al snel dat het water er troebel uitziet. Pak dan een sigaret uit de auto en kijk uit over de zee. Zie een schiereiland aan de andere kant van de zeestraat waar ik nog nooit aan gedacht heb. Zou het St. Olof kunnen zijn? Morgen ga ik joggen over de grindweg bij het huis nu de zomerburen naar huis zijn. Ik kijk uit naar de nogal saaie grindweg die bijna vier kilometer lang is. Ongeveer twee keer zo lang als de ronde hier op Furillen.

AUGUSTUS

Dinsdag, 09.02 uur, Södermalm, Stockholm

Na twee L&M-sigaretten (de Camel Blue was helaas uitverkocht bij 7-Eleven) en een kop oploskoffie op het balkon is het tijd om te gaan joggen op Söder. Of te gaan 'microjoggen' zoals ik het ben gaan noemen. Ik loop zeer korte afstanden, maar vaak.

Ik stap de poort uit en de Bellmansgatan op. Voor het restaurant Söders Hjärta zet ik Runkeeper aan. De lucht is zonnig en koel, misschien 15 graden. Ik begin te rennen.

Na 50 meter bereik ik het zebrapad bij de Hornsgatan en daar jog ik een paar seconden op de plaats, maar de automobilisten lijken welwillend en laten me passeren. Ik ren langzaam de steile houten trap op naar de Hornsgatspuckeln en ga weer verder over de kinderkopjes omhoog door de Bellmansgatan. Deze oude straat is bijzonder, ze wordt als het ware afgesneden door de Hornsgatan die met behulp van explosieven door het oergesteente is aangelegd en dan verder gaat op een hoger niveau.

Een Gotlandse vriend van mij, die ook op Söder woont, heeft me de tip gegeven dat de Monteliusvägen, een kronkelig wandelpad met een prachtig uitzicht op Mariaberget, goed is om te hardlopen. Dus daar ga ik heen. Maar voordat ik daar ben, moet ik bij de gezellige Engelse pub linksaf en krijg ik een hete dieselwolk in mijn gezicht van een passerende vrachtwagen. Ik inhaleer veel liever Camel Blue, of zelfs L&M, als ik mag kiezen.

Op de Monteliusvägen is het uitzicht fantastisch. Maar de volgekladderde parkbanken bederven de illusie. Dit is het drukke Stockholm, zegt het geklieder, geen mooie parkwandeling. Ik negeer de graffiti en kijk uit over de baai, die er roerloos glinsterend bijligt. Aan de overkant van het water staat

het stadhuis van Stockholm, maar ik weet niet of ik het een bijzonder mooi gebouw vind. Die bruine kleur is niet echt fraai. Wat als het in plaats daarvan geelgroen zou zijn, zoals mijn Nike-schoenen. Maar misschien is de architectuur mooi, ik weet het niet. Ik denk dat ik het gebouw te vaak heb gezien dat het nog een reactie bij me oproept.

Ik kom misschien drie mensen tegen tijdens de kilometer die ik heb afgelegd, allemaal wandelend. Dat maakt me gelukkig, het betekent dat ik beter ben dan zij. Maar aan de andere kant roken ze misschien niet anderhalf pakje sigaretten per dag, zodat ze met een zuiver geweten kunnen wandelen in plaats van rennen. Na een tijdje moet ik een keuze maken, of ik ren bergafwaarts, richting Söder Mälarstrand, of schuin naar links en ietwat bergopwaarts. Ik kies voor het laatste. Als ik wat fitter ben, probeer ik misschien de afdaling, maar het is waarschijnlijk vrij moeilijk om daarna terug te komen.

De Monteliusvägen houdt verrassend snel op en ik moet verder rennen over asfalt. Ik neem de brugweg over de Torkel Knutssongatan en ren om een grijs saai flatgebouw voordat ik omkeer en door de Brännkyrkagatan terugren richting de Bellmansgatan.

Na ongeveer 200 meter ontmoet ik twee slaapdronken hipsters met slappe vissershoedjes die me verbaasd aankijken wanneer ik hen hollend passeer. Ik besef dat ik bijna weer thuis ben en dat ik niet ver genoeg heb gerend, en besluit de afstand iets te verlengen door linksaf te slaan en de Hornsgatspuckeln een stukje verder af te dalen. Of kan het zijn dat de kilometerteller van Runkeeper niet gelijkloopt met de gps? De tijd geeft aan dat ik bijna twee kilometer had moeten rennen, maar de meter zegt 1,6 km. Ik steek de Hornsgatan over en loop via een kleine omweg het kerkhof Maria Kyrkogård op, waar ik mezelf er op betrap dat ik op de grond spuug, maar dan is het al te laat. Spuug ik nu op de doden, vraag ik me af.

Nu sta ik weer bij de poort, die is open omdat er iemand aan het verhuizen is. Ik ren naar de binnenplaats en zet de app uit. Wow, ik liep deze keer een volle 14.58 minuten en ik had gelijk, nu staat er dat ik 2.35 kilometer heb gelopen. Maar

de kilometertijd is slecht. Waarschijnlijk door de trappen en zebrapaden, maar ik heb de hele afstand gerend. En het was echt onderhoudend.

Donderdag, 09.02 uur, Södermalm, Stockholm

Onze badkamer is te klein om je om te kleden. Maar er is één plek in het appartement waar niemand je ziet, in de gang, als je de deur naar de slaapkamer met de grote ramen dicht hebt. Naakt trek ik de felgroene Ralph Lorens-short aan die ik in juli in Visby heb gekocht en het lelijke rode Nike-shirt. Dit is mijn hardloopoutfit geworden. Ik loop naar de keuken, nog steeds op blote voeten, en controleer of iedereen in het gezin slaapt. Wat zo is. Zo ziet een perfecte ochtend eruit, denk ik, en ervaar een kleine roes van vreugde. Ik stop een waarschijnlijk zeer milieuvriendelijke koffie-cup in het Nespresso-apparaat. Met een kop sterke cup-koffie in mijn hand open ik de balkondeur. Ik ga zitten in de vreemde oranje balkonstoel waarvan de zitting is gemaakt van een soort plastic gaas, tast naar het Camel-pakje en tik er een sigaret uit. Ik neem een slok koffie, steek de sigaret aan en kijk uit over de achterkant van Hotel Rival. Ik adem de zoete rook in, het leven voelt goed maar toch helemaal verkeerd. Het feit dat ik minstens twee sigaretten rook voor elk ochtendrondeje is eigenlijk compleet krankzinnig.

Ik sluit de voordeur, doe hem op slot. Zet de app aan, jog de binnenplaats op en door de gewelfachtige poort die juist vandaag wijd open staat, en sla dan linksaf de Bellmansgatan op. Ik ren langs het restaurant Söders Hjärta en moet dan inhouden bij het zebrapad over de Hornsgatan, zodat de auto's ononderbroken door kunnen razen.

Terwijl ik de lelijke houten trap op draaf naar het hoger gelegen deel van de Bellmansgatan, besef ik dat ik me alles-behalve op mijn gemak voel op mijn nieuwe loopronde. Er is te veel verkeer hier. Ik ben gewend om in afzondering, zonder getuigen, op Gotland te rennen. Wat er tegelijkertijd in mij omgaat is een echo van een gesprek dat ik gisteren had met mijn zwager, B.

B., die gewoonlijk een stil persoon is, verscheen onverwacht op straat toen ik alleen zat te lunchen op een terras op het Mariatorget, en op de een of andere manier luchtte hij zijn hart bij me door te vertellen dat hij juist in deze tijd van het jaar, in augustus voordat de scholen weer beginnen, altijd nadenkt over existentiële vragen. Maar, voegde hij eraan toe, hij had ontdekt dat piekeren nergens toe leidt. Na verloop van tijd had hij geleerd dat de angst wel overgaat. Het piekeren vervaagt en verdwijnt. Ik vond dat er iets inzat wat hij zei, en ik kon me erin vinden.

Later op de dag hadden O. en ik een vreemde ruzie, waarschijnlijk veroorzaakt door het feit dat onze twee kinderen, die volgende week weer naar school gaan, rusteloos en ontevreden zijn omdat ze thuis moeten blijven in het appartement, wat, althans bij mij, voor erg veel ongerustheid zorgt. Ongerule kinderen maken je ongerust, vooral als het je eigen kinderen zijn. Toen begreep ik wat B. waarschijnlijk bedoelde, hij beschreef waarschijnlijk een soort existentiële angst. Onzekere kinderen die bij ouders wonen die zichzelf helemaal verloren voelen.

Er is iets ongemakkelijks aan de looprondte vandaag. De nieuwigheid is eraf. Ik verlang terug naar Furillen. Al dat verkeer en alle mensen die rondzwermen op weg naar hun waarschijnlijk volkomen zinloze banen, storen me. Het is hier zo lelijk. Zeker, er is een mooi uitzicht op de Monteliusvägen waar ik nu ben, maar de mensen verpesten het. Hun lelijke schoenen, of hun te mooie schoenen. De gezichten, kapsels, carrières. Soms vraag ik me af of ik wel van mensen hou. Ik heb het gevoel dat ik mensen zeg maar haat.

Na de lange pijnlijke Bastugatan draai ik eindelijk het kerkhof bij Maria Kyrka op, en al snel ben ik terug op de veilige binnenplaats. Ik zet Runkeeper uit, die beweert dat ik aanzienlijk korter heb gelopen dan eergisteren. Eerst geloof ik niet wat de vrouwelijke computerstem zegt, maar als ik eenmaal thuis op het balkon zit uit te zweten, besef ik dat ik tijdens de ronde onbewust een kortere weg heb genomen. Ze heeft waarschijnlijk gelijk, de computerstem. Ik trek mijn lelijke rode hardloopshirt uit en steek een sigaret op.

Maandag, 07.40 uur, Södermalm, Stockholm

De school begint voor de kinderen, wat betekent dat ik vroeger moet opstaan dan sinds lange tijd. De 12-jarige begint vandaag aan de zevende klas, het eerste jaar van de bovenbouw en is nerveus en heeft een bloedneus, terwijl de 8-jarige erg opgewonden is en zich erop verheugt haar vriendinnen weer te zien.

De 8-jarige moet door ons bij school worden afgezet en normaal gesproken nemen we altijd de bus. Maar omdat het haar eerste dag is, begint ze pas om negen uur, wat betekent dat ik nog even een rondje kan gaan hardlopen voordat het tijd is om naar de bushalte te gaan. Maar eerst ga ik een sigaret roken op het balkon.

Wanneer ik mijn hardloopkleding aantrek, merk ik dat mijn rode shirt echt heel erg stinkt. Het is werkelijk ongemakkelijk om een droog shirt aan te trekken dat ruikt naar oudemannen-zweet.

Zet Runkeeper aan op de binnenplaats en hoop dat die ene buurman me niet opmerkt. Hij vertelde me gisteren toen ik hem tegen het lijf liep bij de poort dat hij afgelopen zaterdag de Midnight Run had gelopen in een tijd van ongeveer vijf minuten per kilometer, wat supergoed is aangezien de race tien kilometer lang is. Wat voelde ik me minderwaardig toen hij dat zei. Maar ik ren nu tenminste regelmatig. Dat is in elk geval iets.

De ronde voelt oké, maar niet meer dan dat. Een beetje te veel asfalt en kinderkopjes, alleen die vrij korte Monteliusvägen is onverhard. Misschien kwam mijn spierpijn van afgelopen week wel door het asfalt. Ik ben niet echt gewend aan hardlopen op asfalt, want ik heb de hele zomer op grindwegen en in het bos gelopen.

De tijd per kilometer is net boven de zes minuten, hoewel ik vandaag slechts 1,76 kilometer heb afgelegd. Maar ik ren toch de hele tijd, geen pauzes meer. Maar dit zijn slechtere tijden dan op mijn rondjes op Gotland, ook al 'moet' ik daar op vier plaatsen stoppen om hekken te openen. Misschien omdat

het op Gotland volledig vlak is en er geen trappen of oversteekplaatsen zijn. Toch is het niet helemaal bevredigend.

Dinsdag, 10.15 uur, Södermalm, Stockholm

Nadat ik de dag ben begonnen met twee sigaretten en een kop koffie voordat ik de 8-jarige naar school breng, word ik getroffen door een soort lethargie. Niets aan deze dag voelt leuk en ik heb echt geen zin om te rennen.

Een paar uur later kleed ik me toch maar om en al snel begin ik aan mijn ronde. Mijn gedachten gaan over saaie dingen, zoals het feit dat ik dom genoeg heb ingestemd om in het bestuur van de vereniging van eigenaren te zitten. Hoewel er aardige mensen lijken te zijn, weet ik dat de rol van secretaris eigenlijk niet bij me past. Ik dacht dat het tijd was om volwassen te worden, maar dit is het soort volwassenheid dat ik bijna verafschuw. Vanavond is mijn eerste bestuursvergadering, en ik weet nu al dat ik daarna slechtgehumeurd zal zijn. Dat ben ik meestal wanneer ik dingen tegen mijn zin moet doen.

De tijd is weer niet goed, en ik vind dat de ronde niet optimaal aanvoelt. Ik woonde vroeger graag midden in de stad, maar begin me af te vragen of dat nog steeds zo is. Al die nutteloze mensen. De niet-aflatende verkeersstroom. Dat lawaai.

Vrijdag, 07.40 uur, Södermalm, Stockholm

Zet de waterkoker aan. Ik ben na zeker vier jaar met het Nespresso-apparaat weer overgestapt op oploskoffie, omdat ik deze zomer de koffie ineens veel te sterk vond. Ik neem mijn grote witte Bernie Sanders-mok mee die ik in New York heb gekocht, en ga op het balkon zitten. Er staat een briesje wanneer ik mijn eerste sigaret opsteek. Ik hou niet van briesjes wanneer ik rook.

Na een pauze van twee dagen is het weer tijd voor mijn microronde. De computerstem van de Runkeeper-vrouw verklaart dat ik nu begonnen ben, 'started'.

Mijn gedachten dwalen af naar wat er na de ronde gaat gebeuren, want ik heb een belangrijke vergadering waar ik eigenlijk niet naartoe wil, maar waar ik niet onderuit kan. Het gaat over een zeepmerk waarmee een paar vrienden en ik zijn begonnen, dat zich veelbelovend ontwikkelde, maar waarvoor niemand van ons de energie of zakelijke vaardigheden had om het naar een hoger plan te tillen. Nu is ons bedrijf op sterven na dood, en we moeten proberen iemand te vinden die het wil overnemen. We willen gewoon het merk verkopen.

Nadat ik in een traag tempo de steile trap ben opgerend die zich ongeveer halverwege het rondje aandient, sla ik zoals gewoonlijk rechtsaf en kom uit op de Bastugatan, die al snel uitkomt op de brugweg boven de Torkel Knutssonsgatan. Na deze brug ben ik een paar keer verkeerd gerend en in een deprimeerd jaren-zestig-hofje terechtgekomen waar ik niet meer uit kwam en ik noodgedwongen dezelfde weg terug moest rennen.

Maar vandaag vind ik de juiste weg, ren rechts van het gebouw en kom uit op hetzelfde punt bij de brug. De terugweg verloopt moeizaam en ik ben buiten adem wanneer ik de code van de poort in de Bellmansgatan intoets en uiteindelijk de Runkeeper-vrouw op de binnenplaats uitzet. Ik ga boven op een houten speelkist zitten die naast de kleine zandbak staat. Terwijl mijn hartslag rustiger wordt, denk ik weer aan de komende vergadering en voel me ineens een beetje gestrest. Zweterig en gestrest tegelijk, een vreemde combinatie.

Dinsdag, 16.05 uur, Södermalm, Stockholm

Op het moment dat ik wil gaan rennen, check ik mijn e-mail op mijn telefoon. Er is een bericht van mijn recruiter, dat wil zeggen een bedrijf dat me aan copywriting jobs helpt. Ik klik op de e-mail en zie dat de opdracht inderdaad iets voor mij zou kunnen zijn, maar ik moet voor 17.00 uur reageren, staat er, en dat is al snel. Ik speel met het idee om eerst te gaan hardlopen en later te antwoorden, maar dat voelt niet goed. Dus ik ga terug naar het appartement, pak mijn computer en stuur een sollicitatiebrief. Een kwartier later zet ik Runkeeper aan en jog weg. Het was een beetje een rare dag

vandaag, denk ik terwijl ik met grote passen de houten trap tussen de Hornsgatan en het bovenste gedeelte van de Bellmansgatan op ren. Om tien uur vanmorgen werd ik uitgenodigd om deel te nemen aan een voedsel-podcast, waarvan de opname-studio in het centrum ligt. Het was best een leuke ervaring maar een beetje ongemakkelijk, maar natuurlijk wel goed voor de pr voor mijn boek Palt, over het vreemde Zweedse gerecht palt, een soort met gehakt gevulde aardappelknoedel, dat op 9 oktober uitkomt. En het dynamische duo dat de podcast maakt, bestond uit twee prettige koks, maar de studioruimte was krap en heet.

Daar komt bij dat ik nu in de namiddag hardloop wat ook anders voelt. Ik zou 'aan het werk' moeten zijn, maar ik zit momenteel zonder opdrachten en dat is een beetje zorgwekkend. Ik ren langs een ouder echtpaar terwijl ik besluit me nog geen zorgen te maken, misschien kan ik daar volgende week mee beginnen. Want ik ben de afgelopen week toch behoorlijk actief geweest. Ik blijf joggen ook al is het supersaai, en vooral, ik ben bezig twee 'losse-eindjes-projecten' aan elkaar te knopen. Voor het ecozeep-merk kunnen we misschien nog een zakenpartner vinden, zodat het toch kan voortbestaan, en dan heb ik voor mijn Amerikaanse kunstproject een filmmaker en editor in één persoon gevonden. De aanhouder wint.

Wanneer ik thuis de app uitzet en na mijn microjogging het balkon op ga, loopt het zweet langs mijn gezicht en drupt op het houten voetrooster. Het voelt nu beter. De ongerustheid is weg, al is het waarschijnlijk maar tijdelijk. Ik steek een sigaret op. Hij smaakt heerlijk.

HET IS MOEILIK OM TE ROKEN

Roken is moeilijk, dat realiseerde ik me al als kind. Met verschillende elpee-hoezen op mijn schoot voor de platenspeler van de familie, duurde het niet lang voor ik doorhad dat alle stoere artiesten en bands die ertoe deden rookten. Tenminste degenen die ik leuk vond.

Keith Richards van The Rolling Stones was een klasse apart. Met de verplichte sigaret vastgeplakt in zijn mondhoek, accepteerde hij vrolijk de scherpe rook in zijn neus en ogen tijdens de urenlange optredens van de band en de terugkerende wereldtournees. Af en toe klemde hij de rokende sigaret tussen de snaren bij de stemschroeven van zijn Fender Telecaster, voordat hij een paar heerlijke gitaarriffs ten gehore bracht. Het zag er stoer uit, vond ik, en in mijn tienerjaren deed ik hetzelfde op mijn Telecaster-exemplaar in de oefenruimte. Tijdens een exclusief optreden van de Rolling Stones in Stockholm zou Richards het rookverbod van de organisator hebben getrotseerd en tijdens het concert hebben gerookt, ondanks een fikse boete van 10.000 kronen. Hoe cool kun je zijn.

Vrouwelijke rokers zijn ook zo gek nog niet. Neem bijvoorbeeld Joni Mitchell, de Californische zangvogel met de stem van een vederlichte kolibrie. Toen in de opnamestudio haar favoriete merk in de sigarettenautomaat een keer op was, schreef de kettingrokende Joni een liedje over deze gebeurtenis. Ze vroeg de geluidstechnicus om een microfoonsnoer van de mengtafel naar de sigarettenautomaat te trekken, zodat ze het geluid van de ontmoedigde stem van de automaat konden opnemen. 'Try another, empty, try another.' Het zeurderige, naar een sigaret smachtende liedje heet 'Smoking'.

Vandaag de dag is de Stockholmse band Viagra Boys een groot voorbeeld als het gaat om stoer roken, vooral de zanger. Toen ik ze ging zien in een zaal hier in de stad die onder een drukke snelwegbrug ligt, deed de zwaar getatoeëerde en enigszins ongetrainde zanger push-ups op het podium onder oorverdovende gitaarherrie, terwijl hij een sigaret rookte. Tot grote vreugde van het publiek natuurlijk. Ik was zo geïnspireerd dat ik er ook een heb opgestoken.

Hoe meer coole en slimme mensen je ziet roken, hoe moeilijker het is om te stoppen. Want wie wil er niet cool en slim overkomen? En op feestjes is het een ongeschreven wet dat de leukste mensen op het balkon staan te roken.

