

Als Marieke danst.....

Henk van Duuren

Als Marieke danst.....

..... en andere hardloopverhalen

2016

Voorwoord

De prachtigste verhalen over de gezondheidseffecten van hardlopen duiken met grote regelmaat in de media op. De spreuk hardlopers zijn doodlopers is door de “loopgolf” van de laatste jaren veranderd in “Begin een nieuw leven, loop hard”. Hardlopen lost niet wereldproblemen op en is geen medicijn voor elke kwaal. Toch hebben de hardloopadepten een punt, hardlopen bewerkt een positieve grondhouding. Het is een vorm van positief denken dat doorklinkt in de columns van Henk van Duuren. De columnist van hardloopnieuws.nl weet bijna maandelijks honderden lezers te boeien met zijn hardloopverhaal. Columnisten of meer zogenaamde columnisten kom je tegenwoordig overal tegen op internet. Helaas is het ego achter de column vaak zo groot dat het schrijfsel ontaardt in een soort zelfverheerlijking of een ongebreideld bekritisieren van alles en nog wat. Van Duuren is in staat om juist dit soort verbale oorlogsvoering te vermijden en laat de lezer vooral nog nagenieten van zijn eigen hardloopervaring. Henk van Duuren beschrijft situaties en voorvallen tijdens zijn hardloopsessies, die zo herkenbaar zijn, dat wij ze gewoon vergeten. Maar wanneer wij ze vervolgens lezen krult een glimlach van herkenning onze lippen. Even van Duuren lezen en dan weer terug naar de barre realiteit van het dagelijkse leven. De columnist is hard op weg de honderdvijftigste column voor Hardloopnieuws te schrijven. Heerlijk down to earth en altijd met een kwinkslag. De mooiste columns van de laatste jaren zijn in dit boekwerk gebundeld, veel leesplezier toegewenst.

Herman Weening,

eindredacteur www.hardloopnieuws.nl

© 2016 Henk van Duuren

Lay-out Henk van Duuren
Omslagontwerp Dinand van Dijk
Fotografie Egbert Meilink
Fotomodel Nienke ten Brinke
Schrijver Henk van Duuren

ISBN: 978 94 631 84441

Herkenbare of bij naam genoemde personen hebben toestemming gegeven voor publicatie in dit boek. Alle overige personen en/of gebeurtenissen komen voort uit de fantasie van de schrijver. Alle overeenkomsten met de werkelijkheid, bestaande personen of situaties berusten op louter toeval.

Ga toch lopen...

De motivering om te gaan hardlopen, kan zeer uiteenlopend zijn. Dat is eigenlijk helemaal niet belangrijk. Het voornaamste is dat mensen hardlopen. De effecten, lichamelijk en geestelijk komen vanzelf. Voorwaarde is dan wel dat er een goede opbouw in hun training is en dat er kundig advies wordt ingewonnen of gegeven. Schoeisel, kleding, eten en drinken zijn factoren die mee spelen. Eenmaal besmet met het hardloopvirus zal de sporter aan alle facetten gaan denken. Daar is bij een atletiekclub voldoende ondersteuning voor te vinden.

Letterlijk stapje voor stapje en uitgezet over een langere periode zal het lopen een niveau bereiken, waarbij gedacht kan worden aan deelname aan een trimloop. De loper heeft dan al flink geïnvesteerd in zichzelf. Het vereist namelijk een redelijke dosis zelfdiscipline om dit stadium te bereiken. Er is nagedacht, er is gepland, getraind met ups en downs, van alles en nog wat ingekocht om verantwoord hard te lopen, het voedingspatroon is wellicht aangepast, kortom een loper ondergaat een gedaantewisseling. Letterlijk en figuurlijk.

In de training heeft men zich dan al meermalen gemeten met een loopkameraad of een clublid. Dat motiveert weer om eens een keer mee te doen aan een wedstrijdloop. Daar leert de hardloper zichzelf pas echt kennen. De klok is onverbiddelijk en het resultaat wordt opgenomen in een rangschikking. Het zit in de mens om te proberen zichzelf te verbeteren, maar ook om iemand, die net voor hem gefinisht is, te verslaan. Dat lukt wel eens, vaak ook niet. Een hardloper kan dan nooit een ander de schuld geven. Net zo min kan hij het weer als bepalende factor de schuld geven. De

weersomstandigheden zijn immers voor iedereen hetzelfde. Een hardloper kan alleen zichzelf een spiegel voor houden. Wat heb ik gedaan om dit niveau te halen? Hoe komt het dat ik niet vooruit ben gegaan in mijn prestaties? Vind ik het belangrijk dat ik niet sneller heb gelopen? Ben ik tevreden met mijn prestatie? Wil ik dit niveau vasthouden? Kortom, een hardloper kijkt naar zichzelf, stelt zijn eigen diagnose en trekt daaruit zijn conclusies. Hij wijst niet met een vingertje naar anderen, geeft anderen niet de schuld. Hij leert zijn grenzen kennen, leert zijn tekorten te accepteren en leert te genieten van dat wat wel lukt. Hij komt lichamelijk en geestelijk beter in balans. Dat heeft niet alleen effect op zijn loopgedrag, dat vertaalt zich ook naar andere situaties. Thuis en in zijn werk zal hij met andere ogen naar de mensen kijken. Ook daar leert hij zichzelf te spiegelen en zal zich ook in de dagelijkse situaties eerst afvragen wat er van hem verwacht wordt. Hij gaat eerst grondig bij zichzelf te rade, voordat hij een ander ergens op aanspreekt.

Die grondhouding is een effect van het duurlopen. Lopen is een levenshouding. Dat merk je bij de wedstrijden en trimlopen. Men loopt tegen en met elkaar. Is blij voor zichzelf, maar ook voor de ander, ook als die hem verslaat. Elke loop is een feest, want altijd zie je de lach. Ook al wint er maar één, er zijn nooit verliezers. Duurlopers zijn ambassadeurs voor een levensstijl en dienen ontevreden, chagrijnige, lusteloze, gestreste personen maar één advies te geven: Ga toch lopen...

Als Marieke danst

Ietwat schuchter en met een vragende blik in haar ogen kwam ze naar me toe. Of ze bij mij mocht trainen. De groep waar ze nu in zat ging haar veel te hard. Ze had geen zin om achterin te lopen en de boel op te houden. Bezwaar had ik er niet tegen. Een loopster meer of minder maakte me niet uit. Mijn instemming deed haar opgelucht adem halen. Ze stelde zich keurig netjes aan iedereen voor en huppelde met de groep mee. Ze dartelde als Bambi, een lichtvoetig en toch nog enigszins onbeholpen jong hert. Haar hele uitstraling was onbevangen en open, alsof elk moment van de dag iets nieuws bracht. Op haar gezicht een stralende lach en ogen die steeds verwonderd rond keken. Probleemloos voegde ze zich tussen de lopers en hoorde er meteen bij.

Marieke bleek gemakkelijk te trainen. Aan een halve aanwijzing had ze genoeg en paste die dan ook toe. Het enigszins slordig en ongecontroleerd lopen had ze in een mum van tijd achter zich gelaten. Ieder grondcontact werd kort, maar raak. Ze begon te zweven tijdens het lopen en meldde zich bij de loopjes, in de kern van de training, voorin de groep. Lopers om haar heen keken met onverholen jaloezie naar haar. "Marieke danst!" klonk het vaak bewonderend. Dan keek ze hen aan met niet begrijpende ogen en ze verontschuldigde zich dat ze er ook niets aan kon doen. Tijdens de trainingen zagen de anderen steeds vaker alleen de rug van Marieke. Bijna frustrerend was het voor hen om te zien hoe ze tikkertje deed met het asfalt. Nooit was ze moe, nooit had ze spierpijn. Het leek of het allemaal vanzelf ging.

Bij de testloopjes werd nog eens duidelijk onderstreept dat ze over een meer dan gemiddelde aanleg voor het lopen beschikte. Daar waar een ander zich het snot voor de ogen liep, vlinderde ze

vrij en vluchtig over de weg. “Je moet eens aan een wedstrijdje meedoen!” opperde iemand. Ze antwoordde hem met een stralende lach dat ze voor haar plezier liep en dat ook wel zonder wedstrijden kon. Bovendien, ze kon maar twee keer in de week trainen. Er moest ook nog gewerkt worden. Het leven vond ze leuk, maar wel met brood op de plank en op dat brood het liefst ook beleg. Hardlopen was ontspanning en dat wilde ze ook graag zo houden. Ze liep immers nog maar driekwart jaar en dan al meedoen aan wedstrijden. Ze vond het idee belachelijk.

De andere lopers dachten er anders over en na veel gepraat in de groep, gedol en gelach liet ze zich overhalen. Het werd een vijf kilometerloop. “Omdat jullie het willen!” voegde ze er aan toe. Zonder met de wedstrijd bezig te zijn snelde ze over het parcours. Ontspanning op haar gezicht en in het bovenlijf. Marieke danste! De benen deden het werk en fris kwam ze over de meet. “Was dit alles?” grapte ze terwijl ze een flesje drinken aanpakte. “Vierde dame met een goede tijd in een sterk bezet veld en dat met zo weinig trainingsuren. Je kunt nog veel meer!” constateerde ik. Marieke lachte met haar ontwapenende lach en zei dat er niet zoveel dames mee deden. Er kwam nog een sliert van hier tot Tokio achter haar binnen en ze bagatelliseerde het. “Het was een leuke ervaring, maar voor mij hoeft het voorlopig niet meer. Ik vind het op de training veel leuker!” Daarna huppelde ze weg. Ik keek haar na, een glimlach op mijn gezicht. “Zo kan het ook! Puur plezier in lopen. Mooi toch!”

Weer werd er door de groep op haar ingesproken. Dat ze nog eens een wedstrijd moest gaan lopen en vaker moest gaan trainen. Ze lachte er wat om, trainde net zo gedreven als voorheen en danste over keien, straten, asfalt en zandwegen. Ze liep steeds gemakkelijker, steeds sneller en vlinderde verder weg van de groep. Ze was niet meer het dartele hertje, maar geworden tot een gracieuze hinde, die weloverwogen en met een onvoorstelbaar gemak door het veld snelde. Haar besluit om toch maar eens een paar wedstrijdjes te lopen verraste niemand uit de groep, maar

wel de vaste deelnemers aan de hardloopwedstrijdjes. Wij kenden de rug van Marieke al, zij nu ook, want als Marieke danst, dan danst ze goed.

Billen

Met het voornemen om beheerst en gecontroleerd te lopen, niet al te lang na een hele marathon, ging ik helemaal achter in het deelnemersveld van start. Rustig aan beginnen was in deze halve marathon mijn motto. Steeds zocht ik een nieuwe loper voor me als mikpunt om in te halen. Op een gegeven moment richtte ik me op een groepje waarvan ik veronderstelde dat hun tempo wel bij mijn gestelde ambitie paste.

Een vrouw, midden dertig, liep ongeveer tien meter voor me, blijkbaar met dezelfde doelstelling. De afstand tussen ons bleef gelijk en tergend langzaam wonnen we terrein op het groepje. Het aantal meters tussen ons twee bleef hetzelfde. Door mijn gecontroleerde lopen kon ik met gemak de omgeving overzien. Een kaal doods winterlandschap zonder variatie. Niet veel te beleven. Daarom maar eens gekeken wat er allemaal mee liep. Dat had ik beter niet kunnen doen, want toen vielen mijn ogen op de billen van die vrouw, die voor me liep.

Meteen schoot een flard van de tango van het blote kontje van Toon Hermans door mijn hoofd. *“Ik ben niet kritisch, maar de meeste billen hangen of ze hebben van die rare kreukels in de wangen.”* De vrouw voor me was erg frêle gebouwd, maar met het oog op haar derrière zong Toon maar door: *“Maar tante Sien en tante Nel en tante Nora, die hebben van die grote dozen van Pandora!”* De loopster voor me had hangbillen, peervormig, met de neiging om bij elke stap het bovenbeen aan te tikken. Ik zag de rode plekjes al ontstaan op haar benen. Ik wilde haar snel inhalen om te voorkomen dat het liedje zich in mijn hoofd zou vast zetten. De dame in kwestie kon er niets aan doen dat ze deze billen had meegekregen in haar genetisch pakketje. Daar paste geen

denigrerend liedje bij. Al was het liedje van Toon nog zo humoristisch, het hoorde nu niet afgespeeld te worden in mijn hoofd.

Ik moest me flink forceren om de treurige billen, foei Henk, om de dame in kwestie te passeren. Uiteindelijk lukte het me om haar voorbij te komen en ik nam plaats voorin het groepje. Het liedje was uit mijn hoofd en in opperste concentratie ging het verder, alleen nog maar ritme en geen muziek. Bij de eerste de beste waterpost ging het mis. Ik pakte een bekertje met water aan. Zij niet. En daar was Toon Hermans weer: *"Het valt me op dat billen op elkander lijken, vooral wanneer je ze wat langer kan bekijken!"*

Dat wilde ik juist niet en moest me weer bovenmatig inspannen om haar te passeren. Ik gooide het tempo omhoog en toen ik langszij kwam lachte ze vriendelijk tegen me en pikte gelijk aan. Kilometer na kilometer bleef ze in mijn kielzog hangen en elke keer als ze kopwerk wilde doen verhoogde ik mijn snelheid iets. Ik wilde geen gekke gedachten over hangbillen of dozen van Pandora toelaten.

Bij een bruggetje over een beekje zong Toon weer vrolijk zijn lied. *"En ik zag twee trieste billen in het water staan, van waarom komt hier nou nooit eens iemand aan!"* Ik werd gek van mijn ziekelijk werkend hoofd en strafte mezelf voor deze idiote gedachten door nog harder te gaan lopen. Ik was mijn achtervolgster meteen kwijt en bereikte na 5 kilometer fysiek lijden de eindstreep in een tijd die vier minuten sneller was dan mijn doelstelling vooraf.

Mopperend op mezelf en op Toon Hermans liep ik direct door naar de kleedkamer. Toch te gek voor woorden dat een bizarre inval je halve marathon kan verknallen en dat ook nog eens ten koste van een ander. Ik trok een jasje aan om daarna nog even uit te lopen en zag mezelf in de spiegel. Toon Hermans sloeg genadeloos toe: *"Je hebt belegen billen en ook hele blitse en chagrijnige mensen hebben van die spitse!"* Met een rot gevoel en een gezicht dat onweer voorspelde liep ik een paar kilometer uit, af en toe voelend aan mijn billen. Ja, van die spitse!

Duim omhoog

Kom ik laatst aan het eind van een halve marathon toch totaal afgemat over de eindstreep. Onderweg niets tekort gekomen hoor, voldoende sponzen, genoeg te drinken en een prima uitgezet parcours. Daar lag het beslist niet aan. Het was mijn dag niet. Het lijf deed niet mee met wat het hoofd wilde. Er restte me na het finishen niets anders dan languit over een kraam te hangen, wachtend op betere tijden. De vrouw achter het kraampje vroeg of het wel goed met me ging. Ze overhandigde een paar sinaasappelpartjes, die ik met genot leeg zoog. “Pak er gerust meer, ze liggen er voor en zo te zien kun je wel een opkikker gebruiken!” Het laatste was waarschijnlijk een understatement van jewelste, want als ik er uit zag zoals ik me voelde, dan kon ik wel een week rust gebruiken.

“Trek dat natte shirt maar uit. Je hebt net bij de finish een droge gekregen.” adviseerde ze me. Ik volgde haar raad op. Terwijl ze andere deelnemers van stukjes sinaasappel voorzag hield ze me nauwgezet in het oog. “Ik geloof dat het al wat beter met je gaat, je krijgt weer kleur op je wangen!” stelde ze tevreden vast. Ik beaamde het en vroeg haar of ze vaker hielp bij deze hardloopwedstrijd. “Al vierentwintig jaar meneer en die vijftentwintig maak ik ook vol. En altijd op deze plaats en altijd deel ik stukjes sinaasappel uit.” “Wie loopt er dan bij u in de familie?” wilde ik weten. “Niemand meneer, ze hebben me de eerste keer gevraagd en elk jaar help ik weer mee. Het wordt een lange dag, maar dat doe ik graag voor al die hardlopers. Het is toch een hele kunst om zo ver te lopen!” Het werd drukker bij de kraam en ik bedankte haar voor haar hulp. Ze straalde en riep me nog na: “Ik zie je volgend jaar toch wel weer? We hebben dan feest weet je,