

# DID NOT FINISH

We stonden opgesteld op de aangewezen plek op het donkeroranje tartan. Mijn hart bonkte. ‘Atleten gereedmaken,’ riep de starter. Ik herinner me hoe het geroezemoes verstomde, alleen het gekrijs van een meeuw die overvloedig brak de stilte. ‘Op uw plaatsen...’ De rij schuifde een paar meter naar voren over de atletiekbaan, tot voor de streep. Ook mijn voeten schoven aan, met de tenen net niet op de belijning. Ik voelde de lichte vering van de ondergrond, een gevoel waarmee ik jaren geleden vertrouwd was geraakt. De loop van het kleine zwarte startpistool richtte zich naar de hemel. Niemand verroerde zich. Ik spitste mijn oren en probeerde rustig door te ademen. In, uit, in... PANG! En weg schoten we.

Het was zondag 6 juni 2021, half drie ’s middags, toen het startschot viel voor de X-Match op de atletiekbaan van Maarschalkerweerd, een sportpark ingeklemd tussen enerzijds voetbalstadion Galgenwaard en anderzijds de groene landgoederen van Amelisweerd en Rhijnauwen. Een zomer eerder was dit nog de plek van het NK atletiek, waar middellangeafstandsloper Diane van Es Nederlands kampioen werd op de vijfduizend meter. Die dag probeerde ik te midden van zo’n twintig andere atleten zelf zo snel mogelijk vijfduizend meter te lopen. Een nationaal record zou het niet worden, ook geen clubrecord, maar ik had grootse plannen om een scherpe debuuttijd te lopen.

Ik raasde over de baan zonder enige moeite, alsof ik

windkracht zeven in de rug had en extra motortjes in mijn benen. Met een fikse snelheid draaiden we lichtvoetig door de eerste bocht. De vering van het tartan nodigde uit tot lopen als een antilope, galant springend van het ene been op het andere. Voor ik het wist zaten de eerste tweehonderd meter erop. Opnieuw gingen we door de bocht, maar deze keer voelde het anders, niet lichtvoetig, maar vermoeiend, alsof ik een sprint aan het trekken was die te lang duurde. Zo'n antilope als ik me twintig seconden geleden voelde, zo'n buffel was ik nu. Te hard gestart. Een klassieke beginnersfout. Op de baan staat vijfduizend meter gelijk aan 12,5 ronde, wat betekende dat er nog ruim elf rondes te gaan waren. Ik liet het tempo wat zakken. Mijn mond was kurkdroog, mijn tong verschrompeld. Ik verfoeide de warmte die vertelde dat de zomer in aantocht was. Ik probeerde de binnenkant van mijn wangen te bevochtigen, maar het enige wat ik voelde was warme lucht die langs de slijmvliezen stroomde. Zonnestrallen schroeyden de schouders van de looper voor me, en vast ook die van mij. *Géén rondjes gaan tellen*, had mijn trainer gezegd. *Dan maak je jezelf gek*.

Ik klokte ronde drie. Nog negen keer over de finishlijn voor ik echt mocht finishen. De vrouw voor me droeg een wit hemdje met kleine zwarte letters die ik probeerde te lezen om mezelf af te leiden, maar het ongemak in mijn lijf liet zich niet wegstoppen. Mijn hart probeerde zich los te breken uit mijn borstkas, mijn ademhaling diep als een bodemloze put. Bij ronde vijf dacht ik aan opgeven. Of was het ronde vier? Dicht achter me hoorde ik iemand hijgen in de strijd om een respectabele eindtijd, het geluid overstemde deels mijn eigen gehijg. Twee anderen haalden me in. Ik hoor hier niet, zei een stemmetje in mijn hoofd.

De finishlijn kwam weer voorbij, die als een magneet aan me trok. Naast de baan zag ik mijn rugzak liggen, met in het voorvak mijn fiets sleutel. Ik dacht aan naar huis gaan, aan

hoe ik de hele ochtend al tegenzin had door de zenuwen. De drang om te stoppen was zó sterk. Maar de hijger achter me ging ook door, dus probeerde ik mijn hoofd erbij te houden, te focussen, niet te denken aan hoe ver het nog was, maar aan het 'nu', aan de beweging van mijn armen, ellebogen in hoeken naar achteren. Gehypnotiseerd keek ik naar de spieren in de kuiten van de loper voor me, die ritmisch samen-trokken. Bij elke stap zag ik de zool van haar schoen.

Daar stond mijn clubgenoot Frank, die me vanuit de buitenste baan aanmoedigde. Hoogleraar sportpsychologie Nico van Yperen zegt dat het publiek langs de zijlijn kan helpen om je prestaties te verbeteren. Een paar jaar geleden had ik hem aan de telefoon, voor een artikel dat ik schreef voor *Runner's World Magazine* over sporten met een positieve mindset.<sup>1</sup> 'De algemene tendens is dat aanmoediging vanuit het publiek alleen werkt als je zelfvertrouwen hebt,' had hij gezegd. Het is eigenlijk heel simpel: ben je goed in hardlopen, dan geeft het publiek je een boost. Schaam je je voor je prestaties, dan helpen al die kijkende mensen niet, dan ga je dingen denken als 'wat zullen ze van me denken.' Sporters van alle niveaus geven aan 'gedragen' te worden door het publiek. Hij gaf het voorbeeld van voormalig olympisch kampioen sprint Usain Bolt, die erom bekendstond dat hij graag contact maakte met de supporters op de tribune. Sinds 2017 is Bolt met pensioen, maar hij is nog steeds de snelste sprinter aller tijden. Niemand anders weet tot nu toe zijn bliksemsnelheid te evenaren. Het publiek en de camera's hielden van Bolt en Bolt hield van de aandacht. Na een overwinning schoot hij steevast in zijn *signature pose*, een houding waarin hij zijwaarts leunt en als een boogschutter met beide handen naar de hemel wijst. *The Lightning Bolt*. Voor het publiek reden om telkens weer uit te barsten in gejuich en zijn pose te kopiëren. Tijdens de sprint zelf was Bolt natuurlijk één brok focus en concentratie. Bij duur-

sport werkt het anders, je kunt niet minuten- of urenlang volledig gefocust zijn, gedachten gaan afdwalen. 'Bij duursport zorgen die joelende mensen voor afleiding van lichamelijk ongemak,' zei Van Yperen. 'Contact zoeken met het publiek of geconcentreerd blijven lopen is een persoonlijke keuze.'

'Kom op, Mariska!' Franks woorden vervlogen boven mijn hoofd, uit elkaar gerukt door de sneltrein van negatieve gedachten die door mijn hersenen raasde. De finishlijn kwam weer in zicht. Ik dacht aan hoe het nu écht niet ver meer kon zijn, toen er iets piepte op mijn linkerpols. Ik keek omlaag, zag het getal op mijn sporthorloge en de moed zakte me nog dieper in de schoenen. Dit kon toch niet kloppen? Zaten we pas op drie kilometer? In een *split second* was de beslissing genomen.

'Jij bent uitgestapt,' zei een oudere atleet naderhand, die ik nog nooit eerder had gezien. Met een handdoek veegde hij het zweet weg dat in straaltjes van zijn roze voorhoofd droop.

'Ik trok het gewoon niet meer,' antwoordde ik bedeesd. Ik glimlachte.

'Geeft niks joh, dat overkomt de beste. Ik liep de eerste drieduizend meter vlak achter je, liet me door jou op sleeptouw nemen.' Hij was de hijger die me op de hielen zat.

'En toen stopte je ineens. Je had bij mij kunnen aanhaken, dan had ik jou kunnen *pacen*. Nou ja, volgende keer beter.' Ik knikte.

Op weg naar huis stond ik met de fiets te wachten voor het rode stoplicht. Ik drukte op de knop voor groen. In gedachten probeerde ik een reconstructie te maken van wat er nou precies mis ging, waarom mijn eerste baanwedstrijd geëindigd was in een DNF, want dat zou straks achter mijn naam staan in het klassement: *did not finish*. Waarom kon ik die gedachten aan opgeven en stoppen niet aan de kant

schuiven? Ik werd er die dag weer eens aan herinnerd dat in ons hoofd hevig verzet kan plaatsvinden tegen de acties die we vragen van ons lijf.