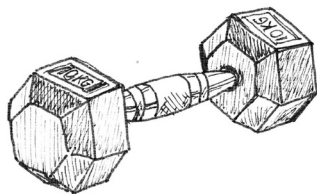


OPEN 18.3

2 rounds for time:
100 double-unders
20 overhead squats
100 double-unders
12 ring muscle-ups
100 double-unders
20 dumbbell snatches
100 double-unders
12 bar muscle-ups

Time cap: 14 minutes



Ik verdwijn in de race tegen de klok. Strijd tegen de rode cijfers die uit streepjes bestaan. Het gebonk van de muziek vervaagt, alleen dit bonkende lichaam staat nog. Avicii is dood, maar ik leef. Bloed pompt rond op topsnelheid. Pompt extra langs alle littekens, blaren, blauwe plekken, schaafwonden en spierknopen. Pompt door in de hersencellen die zeggen dat ik het niet kan, tot elke cel opgeeft, omdat er niet langer een impuls van pijn is.

Ik ben bezig met de tweede ronde van de work-out. Ben door de eerste set van honderd double-unders heen, waarbij je moet touwspringen en het touw bij elke sprong twee keer rond komt. Nu de overhead squats. De stang op mijn nek met het vereiste gewicht in de schijven aan beide zijden, zesendertig kilo in totaal, mijn handen in een wijde greep eromheen. De beoordelaar roept van alles, roept mijn naam, en met een korte dip in mijn knieën duw ik de stang boven mijn hoofd.

Balans! schreeuw ik inwendig tegen mezelf.

Mijn armen trillen, voelen als lucifersstokjes onder dit enorme gewicht. Spuugspetters bij elke uitademing.

Naar beneden nu!

Ik weet niet hoe, maar heel langzaam squat ik, alles in mij is erop gericht de stang boven mijn hoofd te houden.

Een stukje te ver naar voren, en ik zal weg moeten duiken omdat hij voor me op de grond knalt. Een stukje te ver naar achteren, en ik kan mijn schouders serieus bezeren als ik de stang achter me moet laten neervallen. Eindelijk kom ik in de bodempositie, het hurken: de denkbeeldige horizontale lijn van de heupen moet onder de lijn van de knieën zijn.

Nu!

Vlot duw ik de stang omhoog, alsof hij nooit iets gewogen heeft. Nu moet ik weer naar beneden voor de volgende squat, maar mijn armen zijn compleet verzuurd. Ik brul de hele zaal bij elkaar, de stang valt en de schijven stuiteren vier, vijf keer op de rubberen vloer.

Opnieuw!

Ik sta voorovergebogen met mijn handen op mijn knieën. Iemand rolt de stang weer op zijn plek, voor mijn voeten.

Niet zo'n lange pauze! Doorgaan!

Ik weet het donders goed.

Ik werk de stang weer boven mijn hoofd. Het voelt iets beter nu, omdat mijn zenuwstelsel nu weet hoe zwaar de load is. Ik vecht me door het absurde aantal van negentien squats.

De volgende set van double-unders is licht werk in vergelijking met die zesendertig kilo boven mijn hoofd. De beoordelaar zit op zijn hurken en telt mijn sprongen, hij moet verdomd snel tellen. Kijkt hij naar mijn voeten of naar het touw, vraag ik me af.

Hierna komen de ring muscle-ups. Dat is gymnastiek, daar ben ik goed in. Maar nadat ik mezelf één keer vanuit een hangende positie tot boven de ringen gewerkt heb,

kan ik niet meer. De geluiden in de box keren terug, de muziek keert terug. De jongen die me beoordeeld heeft geeft me een high five, duwt het papier onder mijn neus en vraagt om mijn handtekening. De klok markeert met zijn drie verlossende pieptonen dat de tijd op is. Mijn middenrif schokt, zweet druppelt op het beoordelingspapier.

Ik sta na te hijgen en neem korte teugen uit mijn drinkfles. Het is de tweede keer dat ik deze work-out probeer. 18.3 is de derde work-out van de grote internationale CrossFit Open, die bestaat uit vijf work-outs, verdeeld over vijf weken, met bekendmaking op vrijdag en sluiting op dinsdag. Elke CrossFit-box zorgt voor een wekelijks intern event waarbij iedereen de kans krijgt om de work-out te doen. De resultaten worden online geregistreerd. Hoor je bij de top, ga je door naar de regionale wedstrijden, en de uitverkozen, bovenmenselijke atleten gaan naar de Games in Madison, Verenigde Staten.

Het is eigenlijk onvoorstelbaar dat deze nieuwe sport een Amerikaans fenomeen is. Er zijn dus daadwerkelijk dingen die daar hun oorsprong vinden en totaal aards zijn, gezond, uitvoerbaar. Al twijfel ik aan de uitvoerbaarheid van 18.3. Het is een 'for time work-out', waarbij je zo snel mogelijk klaar moet zijn met het opgegeven werk. De time cap geeft aan hoeveel minuten je de tijd hebt, maar het is de bedoeling dat je voor die tijd klaar bent. Soms is er geen time cap, maar een running clock. De veertien minuten die we voor 18.3 krijgen is niet veel tijd voor zoveel werk. De double-unders gaan nog, dat zijn er gewoon veel. Ik heb mezelf gedwongen ze te leren, slechts een paar maanden geleden, waar ik net zo lang

sprong en mezelf rode striemen op mijn vlees sloeg met het speed rope – een springtouw bestaande uit een metaaldraadje in plastic – tot ik het kon. Achter elkaar door, één keer springen, touw twee keer rond, één keer springen, touw twee keer rond. Razendsnelle handen. Tjak-tjak, tjak-tjak, tjak-tjak.

De overhead squats ben ik maar half zo gewend als gewone squats: front squats, met de stang vóór mijn hals, op mijn schouders; of back squats, met de stang op mijn schouders achter mijn nek. De stang boven mijn hoofd is totaal andere koek. Kilian gebruikt van die vergezochte vergelijkingen waar ik niks mee kan. Dat het net zo is als het vinden van het koppelingspunt in de auto: de motor mag niet afslaan en de auto moet weggrijden zonder te haperen. Net zo moeten je uitgestrekte armen een ideale driehoek vormen met de stang, waarbij je skelet het gewicht ondersteunt en je alleen maar een squat hoeft te doen. Altijd dat ‘alleen maar’ en ‘gewoon even’.

In de gymnastische oefeningen voel ik me thuis. Geef me een ring muscle-up en ik slinger mezelf wel vanuit de hangende positie aan de ringen tot in de topositie. Ik doe ook makkelijk een set van push-ups of pull-ups. Alles wat met puur lichaamsgewicht te maken heeft, valt me niet zwaar.

KILIAN Je was sterk! Beter dan de vorige keer!

LIV Ik kwam niet verder bij de ring muscle-ups.

KILIAN Nee, maar als je bedenkt hoeveel mensen er niet eens één kunnen!

LIV Ik doe deze work-out nooit meer.

KILIAN Dat zei je gisteren ook.

- LIV Dat was vóór ik de resultaten van de andere meiden zag. Nou, maar nu moet ik echt naar huis.
- KILIAN Lekker bankhangen?
- LIV Ben bang van niet. De bank staat nog in de schuur.

Hier thuis gaat het de goede kant op. De renovatie is in gang gezet. Ik ruk het behang van de muren, trek schroeven en pluggen uit. Een van de kamers ligt vol met gereedschap, een deel van pa, een deel van de handwerkslui die me helpen. Heb deze week een elektricien rondlopen, want aan stroom wil ik niet pulken met mijn doe-het-zelfvingers. Het gereedschap ligt ongeordend, maar rondom een metertje van de muren af. Je moet altijd bij de muren kunnen komen, zo heb ik geleerd.

Ik ben blij dat Emilie in de kamers is getrokken die ik zelf niet kon vullen. Emilie, student psychologie en dochter van een van de klanten van Artus Bouw B.V., voor wie ik een vochtschade moest verhelpen. De zoveelste slimmerd die zijn wasmachine op zolder heeft staan. Je kunt hem nog beter in de tuinschuur zetten als je op de begane grond in je huis geen ruimte hebt. Het waren lieve mensen, ik kreeg koffie en cake en een rondleiding door heel het huis waarbij ze allerlei vragen stelden en om mijn mening vroegen over hun muren en vloeren. Ik hield er Emilie aan over: zij wilde het huis uit en ik kon wel wat huurinkomsten gebruiken. Aan de telefoon palmde ze me in.

EMILIE Mijn vader zegt dat jij helemaal alleen in een heel groot huis woont.

LIV Ja, met mijn hond dan, maar dat klopt, ja.

EMILIE Heb je geen man?

LIV Nee...

EMILIE Waarom niet?

LIV Ik ben te raar.

EMILIE Maar misschien is het wel goed?

LIV Hoezo?

EMILIE Als je graag alleen wilt wonen?

LIV Ik zou graag met iemand wonen.

EMILIE Zullen we het dan maar proberen?

LIV Lijkt me wel een goed plan.

EMILIE En misschien komt het er nog een keer van.

LIV Wat?

EMILIE Met die man.

Het is een lieve meid, net als haar ouders. Mollig zonder dik te zijn, in rare, fleurige kleren. Een lief gezicht, blij, niet verlegen. Ze doet yoga op een matje in de lege woonkamer. Ze komt ook met koffie en cake en broodjes. Je moet toch eten, zegt ze. Stelt me duizend vragen over waarom ik zus en zo doe met dit en dat project. Als ik haar vraag waarom ze dat allemaal wil weten, zegt ze dat ze gewoon nieuwsgierig is. Een aantal dagen per week neemt ze de bus naar de universiteit. Twintig zogenaamde contacturen heeft ze, wat een grap, dan zou een huisschilder als ik ook nog voltijd kunnen studeren in de avonden.

Eten maken we op zo'n elektrisch fornuisje, want het afbreken van de oude keuken ging makkelijker dan het

opbouwen van de nieuwe. We eten vaak samen. Meestal staat het eten al klaar op het moment dat ik aan koken wil beginnen omdat de honger verder uitstel onmogelijk maakt. Haar aanwezigheid zorgt dat ik aan de slag blijf, motiveert me om deze kast van een huis te verbouwen, alle tweehonderd vierkante meter. Kamer voor kamer, stukje bij beetje.

De eerste dagen stond ik vaak voor het huis, gewoon maar wat te staan en te kijken naar de donkergroen gelakte voordeur, precies in het midden, met de twee grote ramen links en de twee grote ramen rechts. Dat dit van mij is! Zoveel jaren geknukt en in baggerappartementen gewoond, nooit uit eten, nooit op vakantie, niks niet nooit niet. Voor dít, voor deze bouwval. Mijn bouwval. Toegegeven, hij is ook van de bank, maar de bank woont hier niet.

Vanaf de weg kom je op een heuse oprijlaan, tot je bij een gietijzeren hek met van die spiespunten komt. Je ziet het voorhuis al met de rode bakstenen en het rijtje leilinden. Het terrein aan de voorkant noemen we simpelweg ‘voor’, in tegenstelling tot de tuin, die dan ‘achter’ heet.

Het is geen hoog huis en toch is het statig. De eerste verdieping heeft veel lagere plafonds dan beneden, maar dat heeft ook zijn charme. Het gebouw dat aan het huis vastzit was ooit een stal, of graanschuur, of waar ze het vroeger ook voor gebruikten. De vorige eigenaar gebruikte de ruimte om oude auto’s op te knappen. Het land dat er ooit bij hoorde is verkocht, dus dieren kunnen er niet meer gehouden worden. Dat hoeft ook niet van mij, een hond om een beetje op de boel te letten is genoeg. De tuin is een voormalig stuk weiland. Er staat ook

nog een grote houten schuur uit het jaar kruik, met een dak van stro.

Aan de voorkant moet al het gras en onkruid uitgeroeid, zodat ik er mooi wit grind op kan storten. Er komen een stuk of vier palen met draden ertussen gespannen, om wasgoed op te hangen. Emilie vroeg of we die niet in de tuin moesten hebben, maar daar is te weinig beschutting. Ik heb geen zin om mijn ondergoed uit de struiken te vissen als de wind een keer opzet. Soms suist de wind om het huis. De akkers aan de zuidkant bieden geen bescherming. Aan het einde van de tuin staat een rij knotwilgen die de overgang naar het akkerland markeert, maar ze staan erg ver uit elkaar. In het dorp zijn er meer bomen, ik kan ze zien als ik bij de voordeur sta en over de oprijlaan de dorpsstraat zie. Wij wonen net aan de rand.

Ik weet nog niet wat we met de walnotenboom doen. Hij staat daar levensgroot, vanaf de weg gezien links, net voor het gietijzeren hek. Hij staat erbij alsof hij ooit een broer aan de andere kant van het pad had staan om de symmetrie van het pand te benadrukken, een makker om mee te praten over droge en natte tijden. In mijn fantasie groeien zijn wortels onder het huis door, tot ze de muren uit elkaar scheuren en het optillen tot hoog in de hemel, zoals de bonenstaak naar het land van de reuzen voert. Emilie heeft ook geen verstand van walnotenbomen. Ze heeft nog nooit een noot gekraakt, zegt ze.

LIV Maar jouw ouders zijn toch allebei leraar?
Gingen jullie dan niet elke zondag in het bos wandelen en alle planten en paddenstoelen bij

- hun naam noemen en onderzoeken wat de bomen in de herfst van zich af schudden?
- EMILIE Jawel, maar ik luisterde niet echt, ik had het te druk met denken aan jongens.
- LIV Waarom verbaast dat me niet.
- EMILIE Dat zul jij toch ook wel gedaan hebben.
- LIV Dat kan ik me niet herinneren.
- EMILIE Het is je vergeven, het verval van de hersenen is bij jou al aan de gang.
- LIV Ga je me daar elke dag mee plagen?
- EMILIE Ja, thuis was ik de grote zus, ik heb me nog nooit zo jong gevoeld.
- LIV Daar ben jij goed in hè, in voelen.
- EMILIE Psychologie is meer dan dat hoor, het gaat ook over de samenleving en gedragsonderzoek en zo.
- LIV I know. Ik zit je maar te stangen.

Het is een goed huis. Er zijn weken waarin ik geen nachtmerries heb. Dat is nieuw voor me, dan is er een bepaalde rust in me. Ik heb er inmiddels mee leren leven dat de nachtmerries me waarschijnlijk nooit verlaten. Al jarenlang zijn ze hetzelfde. Ik word wakker in een kamer die niet de mijne is, weet niet waar ik ben en moet aan onbekende mensen verklaren hoe ik daar terecht ben gekomen en wat ik daar doe. Dan verandert de kamer in een zwarte, grenzeloze ruimte en moet ik op de tast een gat vinden om eruit te ontsnappen.

Soms is het een ander beeld, vol met bloed en angst en wantrouwen. Ik was mijn beddengoed vaker dan mijn kleren. Het snelprogramma 's ochtends is favoriet om het