

Christopher Mc Dougall

Born to run

Vertaald door Amy Bais



‘De beste hardloper laat geen sporen na.’

TAO TE CHING

I

‘Leven met geesten vereist afzondering.’

ANNE MICHAELS, *Fugitive Pieces*

DAGENLANG HAD IK door de bergen van de Mexicaanse Sierra Madre gedooled op zoek naar het fantoom dat bekendstaat als *Caballo Blanco* – het Witte Paard. Ik had ten slotte het eind van het spoor bereikt, op de laatste plek waar ik hem zou hebben verwacht – niet diep in de wildernis waar hij zich volgens zeggen zou ophouden, maar in de schemerige lobby van een oud hotel aan de rand van een stoffig woestijndorp.

‘*Si, El Caballo está,*’ knikte de receptioniste. ‘Ja, het Paard is hier.’

‘Echt waar?’ Na zo veel keren, op zo veel bizarre plekken, te horen hebben gekregen dat ik hem nét gemist had, was ik gaan vermoeden dat Caballo Blanco slechts een verzinsel was, een plaatselijk *monstruo* van Loch Ness, bedoeld om kinderen bang te maken en goedgelovige *gringo’s* voor de gek te houden.

‘Hij is altijd tegen vijven terug,’ zei de receptioniste er nog bij. ‘Als een soort vast ritueel.’

Ik wist niet of ik haar opgelucht moest omhelzen of triomfantelijk moest high-fiven. Ik keek op mijn horloge. Dat betekende dat ik de geest met eigen ogen nu binnen... o, wacht even.

‘Maar het is al na zessen.’

De receptioniste haalde haar schouders op. ‘Misschien is hij weggegaan.’

Ik liet me vallen op een stokoude bank. Ik voelde me vies en verslagen en was uitgehongerd. Ik was uitgeput en had ook geen aanknopingspunten meer.

Volgens sommigen was Caballo Blanco een gevluchte misdadiger, anderen hadden gehoord dat hij een bokser was die ervandoor was gegaan om zichzelf te straffen nadat hij iemand in de ring had doodgeslagen. Niemand wist zijn naam, zijn leeftijd of waar hij vandaan kwam. Het deed denken aan een ouderwetse revolverheld uit het Wilde Westen wiens enige sporen bestonden uit sterke verhalen en een flard cigarillo-rook. De beschrijvingen en de waarnemingen liepen enorm uiteen; dorpsbewoners die onmogelijke afstanden uit elkaar woonden zwoeren dat ze hem op dezelfde dag te voet hadden zien langskomen en beschreven hem met woorden uit een woest register dat varieerde van ‘leuk en *simpático*’ tot ‘eng en gigantisch’.

Maar in alle versies van de verhalen over Caballo Blanco bleef een aantal wezenlijke details hetzelfde: hij was lang geleden naar Mexico gekomen en diep de woeste, ondoordringbare *Barranca del Cobre* – Koperkloof – in getrokken om zich te vestigen bij de Tarahumara, een vrijwel mythische stam van superatleten die nog in de Steentijd leefde en die werd beschouwd als het gezondste en sereenste volk ter wereld, dat bestond uit de beste hardlopers die er ooit geweest waren.

Op de lange afstand is een Tarahumara-hardloper door niets en niemand te verslaan – niet door een renpaard, niet door een jachtluipaard, niet door een olympische marathonloper. Weinig buitenstaanders hebben de Tarahumara ooit in actie gezien, maar sinds eeuwen komen er uit de canyons verbazingwekkende verhalen naar boven zweven over hun bovenmenselijke doorzettingsvermogen en geoemoedsrust. Een ontdekkingsreiziger zwoer dat hij een Tarahumara met zijn blote handen een hert had zien vangen, nadat hij het vluchtende dier had achtervolgd tot het van uitputting in elkaar zakte, ‘zijn hoeven vielen van zijn poten’. Een andere avonturier had tien uur nodig om per muilezel over een berg in de Koperkloof te trekken, terwijl een Tarahumara-hardloper er negentig minuten over deed.

‘Probeer dit eens,’ zei een Tarahumara-vrouw ooit tegen een uitgeputte ontdekkingsreiziger die aan de voet van een berg was ingestort. Ze reikte hem een kop drabbige drank aan. Hij nam een paar slokken en voelde tot zijn verbazing nieuwe energie door zijn aderen stromen. Hij stond op en klonk naar de top als een sherpa op een overdosis cafeïne. De ontdekkingsreiziger zou later melden dat de Tarahumara ook beschikten over het recept voor een speciaal energierijk gerecht

dat hen in vorm houdt, krachtig en onstuitbaar maakt; een paar happen leverden voldoende energie om een hele dag zonder pauzeren te kunnen hardlopen.

Maar welke geheimen de Tarahumara ook koesteren, ze verbergen ze goed. Tot op de dag van vandaag wonen de Tarahumara op de flanken van steile rotsen die hoger liggen dan haviksnesten, in een gebied dat weinig mensen ooit gezien hebben. De Barranca's vormen een verlaten wereld in de verst afgelegen wildernis van Noord-Amerika, een soort Bermudadriehoek op het vasteland, waarin de buitenbeentjes en desperado's die er per ongeluk terechtkomen voorgoed verdwijnen. Er kunnen daar veel vreselijke dingen gebeuren en die gebeuren dan waarschijnlijk ook: als je de mensenetende jaguars, giftige slangen en verzengende hitte overleeft, moet je nog altijd zien de 'kloofkoorts' de baas te blijven, een in aanleg dodelijke angstaanval als gevolg van de desolate eenzaamheid van de Barranca's. Hoe dieper je erin doordringt, hoe meer je het gevoel krijgt dat je langzaam omsloten wordt door een grafkelder, de muren komen op je af, de schaduw worden langer, er klinken denkbeeldige zachte echo's, elk pad lijkt te stuiten op massieve rots. Verdwaalde goudzoekers werden overvallen door zo'n enorme waanzin en wanhoop dat ze zichzelf de keel doorsneden of van de rotsen wierpen. Geen wonder dat maar weinig vreemdelingen het thuisland van de Tarahumara hebben gezien, laat staan de Tarahumara zelf.

Maar op de een of andere manier had het Witte Paard zich een weg gebaad naar het binnenste van de Barranca's. En daar werd hij volgens zeggen door de Tarahumara als vriend en zielsverwant aanvaard; een geest te midden van geesten. Hij had zich in ieder geval twee Tarahumara-vaardigheden eigen gemaakt: onzichtbaarheid en uitzonderlijk uithoudingsvermogen – want ook al werd hij overal in de canyons gezien, niemand wist kennelijk waar hij woonde of wanneer hij opnieuw zou opduiken. Als iemand de oude geheimen van de Tarahumara kon ontcijferen, zo hoorde ik, was het deze Eenzame Zwerfer van de Mexicaanse Sierra's.

Ik was zo geobsedeerd geraakt door het vinden van Caballo Blanco dat ik me, wegsoezend op de hotelbank, zelfs de klank van zijn stem kon voorstellen. Waarschijnlijk zoals Yogi Bear bij Taco Bell burrito's bestelt, mijmerde ik. Zo'n man, een zwerfer die overal komt maar

nergens bij hoort, woonde waarschijnlijk in zijn eigen hoofd en hoorde zelden zijn eigen stem. Hij maakte waarschijnlijk vreemde grappen waar hij zelf erg hard om moest lachen. Hij had waarschijnlijk een bulderende lach en sprak afschuwelijk Spaans. Hij was waarschijnlijk luidruchtig en babbelziek en... en...

Wacht eens. Ik hoorde hem. Toen ik snel mijn ogen opendeed zag ik een stoffig kadaver met een rafelige strooien hoed grappen staan maken met de receptioniste. Het stof van de paden lag op zijn uitgemergelde gezicht als verschoten oorlogsverf en de plukken door zon gebleekt haar die onder zijn hoed vandaan staken leken wel door een jachtmes te zijn bijgesneden. Hij zag eruit als een schipbreukeling op een onbewoond eiland, tot en met de manier waarop hij hongerig in gesprek ging met de verveelde receptioniste.

‘Caballo?’ bracht ik stamelend uit.

Het kadaver draaide zich glimlachend om en ik voelde me voor gek staan. Hij was niet op zijn hoede, hij keek verward, zoals elke toerist zou kijken die geconfronteerd werd met een gestoorde gek die plotseling vanaf een sofa ‘Paard!’ riep. Dit was niet Caballo. Caballo bestond niet. De hele zaak was een mystificatie en ik was erin getuind.

Toen deed het kadaver zijn mond open. ‘Ken je mij?’

‘Man!’ barstte ik uit terwijl ik moeizaam opstond. ‘Wat ben ik blij jou te zien!’

De glimlach verdween. De ogen van het kadaver schoten naar de deur, waaruit bleek dat hij over een paar tellen hetzelfde zou doen.

2

HET BEGON ALLEMAAL met een eenvoudige vraag die niemand kon beantwoorden. Dat raadsel van acht woorden leidde me naar een foto van een heel snelle man in een heel korte rok, en daarna werd het allemaal alleen maar steeds merkwaardiger. Al snel kreeg ik te maken met moord, drugguerrilla's en een eenarmige man met een kwarkbakje op zijn hoofd. Ik maakte kennis met een mooie, blonde boswachter die zich van haar kleren ontdeed en verlossing vond door naakt door de bossen van Idaho te rennen, en een jong surfpoppetje met vlechtjes dat haar dood in de woestijn tegemoet rende. Een getalenteerde jonge hardloper zou sterven. Twee anderen zouden nog net levend ontsnappen.

Ik bleef zoeken en struikelde over de Barrovoetse Batman... Naakte Vent... Bosjesmannen in de Kalahari... de Man met de Geamputeerde Teennagels... een sekte die zich wijdde aan langeafstandslopen en orgieën... de Wildeman van de Blue Ridge Mountains... en ten slotte over de oude stam van de Tarahumara en hun schimmige volgeling, Caballo Blanco.

Ik vond op den duur mijn antwoord, maar niet nadat ik de meest fantastische wedstrijd had bijgewoond die de wereld nooit zou zien: de Ultieme Wedloop, een alternatieve confrontatie waarbij een aantal van de beste duurlopers van onze tijd zich maten met de beste ultralangeafstandslopers uit de geschiedenis, tijdens een 50 mijlsrace over verborgen paden die tot dan toe slechts door Tarahumara-voeten

waren beroerd. Ik zou tot mijn schrik ontdekken dat de oude spreuk van de *Tao Tè Ching* – ‘De beste hardloper laat geen sporen na’ – geen vage paradox was, maar echt, concreet, praktisch trainingsadvies.

En dat alles omdat ik in januari 2001 aan mijn dokter vroeg: ‘Hoe komt het dat mijn voet pijn doet?’

Ik had een afspraak met een van de beste specialisten op het gebied van de sportgeneeskunde in Amerika omdat er een onzichtbare ijs-priem recht door mijn voetzool stak. De week daarvoor was ik aan het joggen over vierenhalve simpele kilometers op een besneeuwde landweg toen ik plotseling moest janken van de pijn, mijn rechtervoet beetpakte en luid vloekend in de sneeuw tuimelde. Toen ik mezelf weer onder controle had, keek ik hoe erg ik bloedde. Ik dacht dat een scherpe rots zich door mijn voet geboord had of anders een oude spijker die in het ijs vastzat. Maar ik zag geen druppel bloed, niet eens een gat in mijn schoen.

‘Jouw probleem is het hardlopen,’ bevestigde dr. Joe Torg toen ik een paar dagen later zijn spreekkamer in hinkte. Hij kon het weten: dr. Torg had niet alleen het hele terrein van de sportgeneeskunde mede ontwikkeld, maar hij was ook een van de auteurs van *The Running Athlete*, de ultieme radiografische analyse van alle mogelijke hardloopblessures. Hij liet een röntgenfoto van me maken, keek hoe ik rondwankelde en stelde vast dat ik mijn *os cuboideum* had geblesseerd, een voetbeentje parallel aan de voetholte waarvan ik het bestaan niet eens kende tot het zich ontpopte als een inwendig stroomstootwapen.

‘Maar ik ren bijna niet,’ zei ik. ‘Ik loop om de andere dag maar drie tot vijf kilometer. En niet eens op asfalt. Meestal op onverharde wegen.’

Deed er niet toe. ‘Het menselijk lichaam is niet gebouwd op dat soort misbruik,’ antwoordde dr. Torg. ‘Zeker jouw lichaam niet.’

Ik wist precies wat hij bedoelde. Ik had met mijn 1 meter 93 en 104 kg vaak te horen gekregen dat de bedoeling van de natuur voor kerels van mijn formaat was dat ze vlak onder de basket gingen staan of een voor de president bedoelde kogel opvingen, niet om met hun massa over het wegdek te denderen. En sinds ik veertig was geworden begon ik in te zien waarom: in de vijf jaar sinds ik gestopt was ballen

in het net te wippen en een poging had gedaan mezelf tot marathonloper om te scholen, had ik mijn kniepees gescheurd (twee keer), mijn achillespees verrekt (herhaaldelijk), mijn enkels verstuikt (allebei, om de beurt), last gehad van een pijnlijke voetholte (regelmatig) en moest ik achteruit op mijn tenen de trap af lopen omdat mijn hielen anders te veel pijn deden. En nu had het laatste volgzaam deel van mijn voeten zich kennelijk bij de rebellie aangesloten.

Het merkwaardige was dat ik in andere opzichten wel onkwetsbaar leek. Als schrijver voor het tijdschrift *Men's Health* en een van de oorspronkelijke columnisten van de rubriek 'Restless Man' in *Esquire*, bestond een groot deel van mijn werk uit het experimenteren met semi-extreme sporten. Ik had met mijn boogieboard over wildwater categorie iv gescheurd, op een snowboard over gigantische zandduinen gesurft en met mijn mountainbike door de Badlands van North Dakota gereden. Ik had ook als journalist voor Associated Press in drie oorlogsgebieden gewerkt en maanden doorgebracht in een van de meest wetteloze gebieden van Afrika zonder een bult of schram op te lopen. Maar ik jog een paar kilometer over een weg en plotseling rol ik over de grond alsof ik door een passerende scherpschutter geraakt ben.

Bij elke andere sport zou ik met mijn blessurepercentage als onvolwaardig geïnclassificeerd worden. Bij hardlopen maakt het me normaal. De echte mutanten zijn de hardlopers die niet geblesseerd raken. Wel acht van de tien hardlopers raken elk jaar geblesseerd. Het doet er niet toe of je zwaar of mager bent, snel of langzaam, een marathonkampioen of een weekendpuffer, je hebt net zo veel kans als ieder ander om je knieën, schenen, kniepezen, heupen of hielen geweld aan te doen. Kijk de volgende keer als je aan de start van een wedstrijd staat naar de lopers ter linker- en rechterzijde: statistisch gezien is er maar één van jullie die twee maanden later alweer in staat is een volgende wedstrijd te lopen. Er is nog niets uitgevonden om de slachting af te remmen; je kunt nu hardloopschoenen kopen met stalen veren in de zolen en Adidas-schoenen waarin de vering zich door middel van een microchip aanpast, maar in de afgelopen dertig jaar is het blessurepercentage met nog geen honderdste procent afgenomen. Het is eerder toegenomen: het aantal blessures van de achillespees is met 10 procent gestegen. Hardlopen lijkt wel de fitnessversie van rij-

den met alcohol op: je kon het een tijdje straffeloos doen, je beleefde er misschien zelfs enig plezier aan, maar de ramp lag net om de hoek te wachten.

‘Verrassing!’ sniert de sportgeneeskundeliteratuur. Nou, niet precies op die toon. Meer als volgt: ‘Sporters wier sport hardlopen vereist, oefenen enorme druk uit op hun benen. Zo zit dat,’ stelt het *Sports Injury Bulletin*. ‘Elke voetstap belast een been met een kracht die gelijk is aan twee keer het lichaamsgewicht. Net zoals aanhoudend gehamer op een schijnbaar niet te vermorzelen rots de steen uiteindelijk tot stof zal reduceren, kan de belasting die gepaard gaat met hardlopen uiteindelijk je botten, kraakbeen, spieren, pezen en ligamenten vernietigen.’ Een rapport van de American Association of Orthopedic Surgeons stelde vast dat langeafstandslopen ‘een buitensporige bedreiging van de integriteit van de knie’ is.

En in plaats van op een ‘niet te vermorzelen rots’ dreunt die buitensporigheid neer op een van de gevoeligste plekken van je lichaam. Weet je wat voor zenuwen er in je voet zitten? Dezelfde die in je geslachtsdelen netwerken. Je voeten zijn een soort visemmertje vol sensorische zenuwcellen die allemaal rondkronkelen op zoek naar sensatie. Als je die zenuwen ook maar een beetje stimuleert, schieten de stroomstoten door je hele lichaam; daarom kan het kietelen van je voeten het schakelbord overbelasten en ertoe leiden dat je hele lichaam gaat schokken.

Geen wonder dat Zuid-Amerikaanse dictators een voorliefde hadden voor voeten als het erop aankwam moeilijke zaken te kraken. De *bastinado*, de techniek waarbij slachtoffers worden vastgebonden en op hun voetzolen worden geslagen, werd door de Spaanse Inquisitie ontwikkeld en enthousiast door de ziekste sadisten ter wereld overgenomen. De Rode Khmer en Uday, de kwaadaardige zoon van Saddam Hoessein, waren grote bastinadofans, omdat ze van anatomie wisten. Alleen gezicht en handen zijn vergelijkbaar met voeten als het gaat om het vermogen snelle boodschappen naar de hersens te zenden. Als het gaat om het registreren van de zachtste streling of het kleinste zandkorreltje zijn je tenen net zo fijngevoelig als je lippen en vingertoppen.

‘Is er dan niets wat ik eraan kan doen?’ vroeg ik dr. Torg.

Hij haalde zijn schouders op. ‘Je kunt blijven hardlopen, maar dan