Eenzame uren

Eenzame uren

Jolanda Linschooten

Dit boek wil ik opdragen aan
Frank van Zwol
want iemand die in je gelooft
is het mooiste wat er is.

© Jolanda Linschooten 2014
www.jolandalinschooten.nl
2e druk, uitgave in eigen beheer
Omslagontwerp: Frank van Zwol
Coverfoto: Jolanda Linschooten

ISBN: 978 94 021 2149 0

Niets uit deze uitgave mag worden openbaar gemaakt en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

‘De beste momenten doen zich meestal voor wanneer iemand iets wil bereiken wat moeilijk en de moeite waard is, en zichzelf een taak oplegt die het uiterste vergt van zijn lichaam en geest. De optimale ervaring is dus iets wat wij doen gebeuren. (…) Zulke ervaringen zijn op het moment zelf lang niet altijd prettig. (…) Het is nooit gemakkelijk om controle over het leven te krijgen, en er zijn zeker momenten dat het zelfs pijn doet. Maar uiteindelijk geeft de optimale ervaring ons het gevoel ons leven in eigen hand te hebben. (…) Op grond van die verhalen ontwikkelde ik een theorie van optimale ervaring die gebaseerd was op het concept flow – de toestand waarin mensen dermate betrokken zijn bij een activiteit dat ze alles om hen heen vergeten. Deze ervaring is zó prettig, dat men er vaak veel voor over heeft om die nogmaals te hebben.’

Flow, psychologie van de optimale ervaring / Mihaly Csikszentmihalyi

Inhoud

Inleiding 9
Lopen als leefstijl 10
De queeste 17

Maakt hardlopen gelukkig? 23
Twaalfduizend redenen om hard te lopen 24
Sport is voor imbecielen 32
Geluk is een nachtmerrie met airconditioning 37
Rennen of je leven ervan afhangt 45
De sleutel tot licht lopen 54
Helemaal goed bij je hoofd zijn 60
Beginnersgeest 66

Is uitdaging nodig? 79
Met een rotpoot in Marokko 80
Retraite bij het zwembad 88
Highway to hell 94
De woestijnwolf 102
Gezocht: uitdaging 113
Storm in de Sahara 117
Eindelijk de flow 123
The longest day 133
Just another day in the desert 147

Geeft natuur kracht? 158
Wat dóé ik hier? 159
In de snuffelstand raken 174
Ik ren dus ik ben 178
De Dodds in het donker 188
Het uithoudingsvermogen van een zachtgekookt eitje 200

Hoe blijf je in balans? 209
Het Swiss Alpine-gevoel 210
Mentale voorbereiding 218
Starten is niet moeilijk 225
Finishen is een kunst 235
Een gouden plak 241

Wat doet tijd met ons? 253
Reünie met Réunion 254
Eenzame uren 268

Epiloog 275
Conference in de storm 276

Woord van dank 283

Bijlagen 285
Jolanda's loop-cv 286
Voetnoten 287
Bibliografie 298

Inleiding

'Whatever reasons motivate the athlete,
the crux of sport is the quality of experience it provides.
Contrary to what happens in most of life,
sport can offer a state of being
that is so rewarding
one does it
for no other reason than
to be a part of it.'

Flow in sports / Susan A. Jackson & Mihaly Csikszentmihalyi

Lopen als leefstijl

Rennen.

Ik doe het al zo lang ik het me kan herinneren. Het is lekker simpel en het voelt zo vrij. Als kind denk je er niet bij na: in je spel gaat het vanzelf. Gewoon omdat het zo goed voelt. Omdat het blijkbaar in je zit. Rennen tot je moe wordt, stoppen en op adem komen, en weer verder tot de volgende dikke boom of straathoek. Niks ingewikkelds aan. Zo eenvoudig als wat.

Later denk je er wél bij na: dan ga je schema's bedenken, tijden afspreken en ineens is rennen hardlopen geworden. Met alle problemen van dien, want als het spel eruit verdwenen is, wordt lopen bittere ernst. Niet stoppen als je moe bent maar doorgaan, doorgaan, doorgaan. Afzien, pijn lijden en blessures bestrijden.

Tot vroeg of laat het moment komt waarop je je afvraagt waar het allemaal goed voor is. Wat heeft al dat hardlopen voor zin? Waarom lopen zoveel mensen hard? En waarom loop ík eigenlijk hard?

Meestal als ik er stevig doorheen zit, dient die vraag zich aan. Maar dat is niet het moment waarop ik op mijn helderst ben dus kom ik nooit verder dan de constatering dat ik er doodmoe van word, dat ik stink naar zweet en dat ik er (meestal) niks mee verdien. Geen redenen om ermee door te gaan, zou je denken. Toch loop ik verder.

Zoiets kun je een leven lang volhouden. Zonder ooit een antwoord op de vraag te vinden waarom je doet wat je doet. Daar is niks mis mee. Een hamster loopt zijn tredmolenrondjes omdat die molen er nou eenmaal is. En als ik eindelijk met al dat denken stop, dan wordt het anders. Maar niet 'anders' in de zin van leuk – lopen is niet leuk op een lekkerlachen-onderweg-manier. En dat is maar goed ook want anders werd het nog drukker in duin en bos met trimmers,

joggers, chi-runners, atleten, ultralopers, duur-lopers en zondaglopers. Hardlopen is namelijk immens populair. In 2011 telde de Atletiekunie alleen al 137.617 leden, maar daarnaast lopen natuurlijk nog veel meer mensen hard zonder lid van een vereniging te zijn. In totaal ruim vier miljoen Nederlanders. Wegwedstrijden als de Egmond Halve Marathon, de Dam tot Damloop of steden-marathons als die van Rotterdam en Amsterdam zijn uitermate populair, het maximale aantal deelnemers wordt steeds vlotter bereikt en meer dan 10.000 lopers per keer is daarbij tegenwoordig standaard.

Al die mensen lopen heus niet hard omdat het zo leuk is. Nee, hardlopen dient meestal een hoger doel: overtollige vetribbels kwijtraken, achter de pc vandaan komen, prestaies verbeteren of werkstress vergeten. En dat is niet leuk, maar wel verstandig en op den duur zelfs verslavend. Een symptoom van verslaving is dat je iets herhaaldelijk doet, doen móét, terwijl je er verder liever niet bij nadenkt. In die zin kun je gerust stellen dat ik al jaren loopverslaafd ben.

Tijdens mijn vertrouwde duinrondjes wil ik wel eens de strandopgang meepakken om die vervolgens tien keer op en neer te zwoegen. Zo rond de achtste keer omhoog – nooit als ik omlaag dender – dient zich dan die eeuwige vraag weer aan: waarom doe ik dit?

Ik heb geen kilo's te veel en sinds tien jaar ben ik eigen baas dus bepaal ik zelf mijn werktijden. Blijft over dat ik mijn prestaties dus aan het verbeteren ben. Oké, eens in de zoveel jaar doe ik mee aan een ultraloop en daarbij wil ik dan graag goed meekomen. Goed in de zin van heel blijven. Maar ook goed in de zin van voor in de top finishen. Allemaal waar.

Maar toch maak je mij niet wijs dat dát alles is. Dat een eventuele podiumplek in de verre toekomst mij nu dag in dag uit laat rennen. Het is zeker motiverend, maar te ver weg om directe voldoening te geven. Want die voldoening bestaat niet

alleen maar achteraf, als je fris gedoucht en rozig op de bank zit met een dikke plak koek die je nu echt verdíénd hebt. Die voldoening ontstaat al tijdens het hardlopen, zodra ik eindelijk de denktank stil zet. En me niet langer afvraag wat anderen van mijn vele lopen vinden – schijnbaar voor niks zo'n strandgang omhoog en omlaag – maar in alle stilte voortga zonder zorgen. Dán ontstaat enorme vrijheid en wordt hardlopen weer rennen.

Al dat rennen-voor-de-lol is geleidelijk veranderd in hardlopen-als-sport. Ik trainde een aantal jaren bij atletiekvereniging Castricum en had het geluk bij een enthousiaste trainer en een gedreven groep lopers terecht te komen, het Team Distance Runners. Baanwedstrijden heb ik niet veel gelopen, de cross en de langere afstand vond ik veel leuker. Zo begon ik halve marathons te lopen. En uiteindelijk zelfs een hele. In die jaren heb ik van trainer Guido Hartensveld enorm veel geleerd, niet alleen over trainingsopbouw maar ook over luisteren naar je lichaam. Ik ontdekte dat hardlopen niet een kwestie is van zoveel uur per week maar van 24 uur per dag, 365 dagen per jaar. Oftewel: serieus hardlopen betekende ook gezond eten, voldoende rust inbouwen en bewuste keuzes maken met betrekking tot de verdere invulling van je leven.

Ik werkte in die jaren in het speciaal onderwijs. Trainingen en wedstrijden waren redelijk in te passen in mijn dagelijkse ritme, maar de vakanties onderbraken dat altijd weer. Dan trokken mijn man Frank van Zwol en ik door ruige natuurgebieden, te voet met rugzak, op ski's of met een kano. Geleidelijk aan ontdekte ik dat die wildernistochten belangrijker waren dan trainingsschema's en loop-wedstrijden. Belangrijker zelfs dan mijn werk op school. Uiteindelijk durfde ik de beslissende stap te nemen om mijn schoolbaan vaarwel te zeggen en voor mezelf te beginnen als… Ja, als wat?! Kon je van zulk soort avontuurlijke reizen je beroep

maken? En wat was dat dan voor beroep? Reizende fotograaf, avontuurlijke schrijver, beroepsavonturier? Misschien gewoon maar alle drie!

Het leek me geweldig, hoewel ik nauwelijks kon geloven dat zoiets werkelijk bestond. Toch gaf ik mezelf enkele jaren om het in elk geval voor de volle 100 procent te proberen. Ik stak samen met Frank de Groenlandse ijskap over, we doorkruisten Alaska van noord naar zuid per mountainbike, te voet en per kano, ik maakte solo een tocht door arctisch Canada en doorkruiste IJsland te voet van noord naar zuid. Sindsdien heb ik mijn bedrijf OutdoorFoto opgebouwd en ben ik een soort duizendpoot geworden die reportages maakt in opdracht van tijdschriften (zoals *National Geographic Traveler*, *Op Pad* en nog vele andere), die boeken maakt maar ook lezingen en fotoworkshops geeft.

Die beginjaren zijn allang verstreken. Hardlopen ben ik altijd blijven doen maar niet langer in groepsverband en niet meer met strakke schema's en wegwedstrijden. Een tijdlang liep ik drie keer per week, simpelweg om mijn conditie voor die zware reizen en expedities op peil te houden. Want het loopvirus bleef kriebelen.

Trainer Guido Hartensveld had destijds eens gevraagd wat nou eigenlijk precies mijn loopdroom was. Die vraag was niet moeilijk te beantwoorden. Over bergpaadjes rennen. Niet dat ik dat zo veel gedaan had, maar ik zag het voor me. Ik zag mezelf dat urenlang doen, licht en soepel, met de lichtvoetigheid van een gems en het uithoudingsvermogen van een wolf. Ook al had ik er weinig ervaring mee, het leek me absoluut geweldig. Nu ik mijn leven anders had ingericht, moest ik opnieuw aan die loopdroom denken. Waarom zou ik eigenlijk niet proberen daar werkelijkheid van te maken?

Het was 20 augustus 2000. Ik stond aan de start van de Grand Raid du Tour des Dents Blanches, een Franse bergloop van 54

kilometer met daarin 4000 meter hoogteverschil. Ik zou er ook meteen een verslag voor *Runner's World* over schrijven maar aan de start had ik vreselijke spijt van dat wat al te ambitieuze plan. In mijn heuptasje zat behalve proviand voor onderweg namelijk ook nog een kleine camera. Zou het gewicht me niet te veel gaan opbreken? Dit was tenslotte mijn eerste keer. Zou ik het überhaupt wel redden? In mijn trainingstijd vooraf had ik nooit zo'n afstand afgelegd. De marathon was mijn langste afstand ooit.

Die Raid werd een openbaring. Natuurlijk was het zwaar en kwam ik mezelf onderweg behoorlijk tegen, maar ik had blijkbaar voldoende getraind om overwegend te blijven rennen en het nog leuk te vinden ook. Hoe langer het duurde, hoe beter het eigenlijk ging. Het parcours was zo geweldig gevarieerd, zo heel anders dan zo'n dodelijk saaie marathon door een stad. Tot mijn verbazing begon ik steeds meer mensen in te halen en kwam ik als eerste vrouw over de finish. De organisator vroeg: 'Jij komt toch uit Nederland? Daar zijn toch helemaal geen bergen?' Ik was zelf nog wel het meest verbaasd.

Sindsdien doe ik eens in de twee, drie jaar aan zo'n loopavontuur mee. Niet vaker, want anders wringt het te veel met mijn reizen en expedities. Langer lopen dan de marathon blijkt haalbaar. De scheidslijn tussen een marathon en een ultra zit voornamelijk tussen de oren. Zodra het langer dan een marathon is, heet het ineens ultra en ultra is voor velen een synoniem voor extreem. Het is maar net waar je de maatstaf legt. De marathon blijft een prachtige afstand, maar het is onzin om alles wat erna komt als ondoenlijk of extreem af te schil-deren; erna wordt het wat mij betreft pas écht mooi. Ik heb namelijk gemerkt dat urenlang rennen door de natuur – of dat nu tijdens een training is of tijdens zo'n wedstrijd – veel meer is dan sportbeoefening. Hardlopen wordt een manier van leven.

En zo heeft zich een nieuwe manier van lopen in mijn leven aangediend. Een verschuiving van hardlopen-als-sport naar rennen-als-leefstijl. Een stijl van leven waarin ik het begrip tijd heel anders ben gaan zien. Tijd vrijmaken voor duurlopen betekent urenlang in de natuur zijn terwijl ik de ene voet voor de andere zet in een dusdanig tempo dat ik het ook kan volhouden.

En zo wordt diezelfde tijd die bij hardloopwedstrijden zo doorslaggevend is, ineens van een heel andere orde. Wat doet het ertoe of ik nou 3 uur en 5 minuten train of 3 uur en 15 minuten? Als je zó lang loopt, kun je moeilijk beweren dat je geen tijd hebt. Ineens bleek ik alle tijd te hebben, wel 3 uur lang. Helemaal alleen en zonder andere geluiden dan vogels, wind of knerpende schelpenpaden. Meteen werd duidelijk dat lopen juist een manier van tot rust komen was.

Tijdens dat proces liep ik wel tegen een aantal leerpunten aan die bij die verschuiving van sport naar leefstijl hoorden. Ik heb bijvoorbeeld een paar keer geprobeerd met oortjes in te lopen, maar ik werd hartstikke gek. Zat me te ergeren aan nummers die ik op dat moment net niet wilde horen, probeerde door te zappen, andere zenders te zoeken, kortom: ik werd volslagen afgeleid. Over asfalt lopen was ook geen succes. Ik werd chagrijnig van overstekende fietsers, van moeders met kinderen of erger nog: van honden die niet luisteren, van toeterende auto's, winkels, huizen en vooral van veel asfalt. Mijn hoofd bleef rondmalen door al die prikkels onderweg. Terwijl routes door duin en bos of over het strand kleine reizen werden waarbij ik los raakte van alle dagelijkse drukte en ondanks alle inspanning volledig leeg raakte.

Leeg raken en vanbinnen tot rust komen, loskomen van alle drukte – van 'belangrijke' zaken die bij nader inzien helemaal niet zo belangrijk blijken te zijn. Dat is een belangrijke reden waarom ik langdurige tochten door de wildernis onderneem.

Luxe en gemak lijken ineens ver weg, je leven is een heel stuk simpeler en basaler geworden.

Urenlange hardlooproutes zijn in zekere zin hetzelfde. Een tijdlang ben je alleen in de natuur en lever je een dusdanig fysieke inspanning dat je gedachten niet langer door kunnen razen maar stilvallen. Als ik hardloop ben ik veel meer met mijn lijf verbonden dan wanneer ik met de kachel aan in de auto zit. Ik leer te luisteren naar signalen van lichte pijn, ik zorg dat ik goede schoenen draag, tijdig een droog shirt aantrek, voldoende te eten en te drinken bij me heb. Ik voel me trots op dit lijf, op deze benen, die me zo ver kunnen dragen. Meer dan wanneer ik dag in dag uit in huis achter mijn beeldscherm zit te werken, voel ik een diepe voldoening door buiten in beweging te zijn. Dan voel ik me op en top gezond en ben daar dankbaar voor. In die zin is hardlopen zo veel meer dan schema's afwerken en tijden verbeteren. Niemand kon dat kernachtiger verwoorden dan Jan Knippenberg (1948-1995), pionier op Nederlands ultra-loopgebied: 'Lopen is geen sport', schreef hij in zijn klassieker *De mens als duurloper*, 'maar een manier van reizen waarbij geest en lichaam zich voortdurend verplaatsen.'

Maar of je van hardlopen nou écht gelukkiger wordt? Of is dat maar een slap excuus om aan je trainingsuren te komen? Is hardlopen meer dan de optelsom van tijd, afstand en spiermassa? Vormt het misschien een uitlaatklep voor onze gestreste manier van leven?

Kan uitputting eigenlijk wel een uitdaging zijn? Maar staan we dan nog wel voldoende in verbinding met ons lijf om er zo uitputtend mee om te gaan? En word je er überhaupt een beter mens van? Of dient het alleen ter vergroting van ons ego? Op die vragen wil ik nu eindelijk eens een antwoord zoeken.

Soms kom je op een punt in je leven waarop je jezelf de ruimte gunt met iets aan de gang te gaan wat voor anderen

triviaal of zelfs volslagen belachelijk lijkt maar wat voor jou wel degelijk van belang is. Omdat je ergens diep vanbinnen weet dat het bij je hoort. Dat het iets is wat je graag doet. Met overgave. Langdurig hardlopen in de natuur dus. Mijn rennersqueeste. Want als je weet waaróm je iets doet, kun je hetzelfde met nog meer motivatie doen. Dat weet ik. Of beter gezegd: dat geloof ik. Met alles in ons leven werkt het immers zo. Dingen die we uit de grond van ons hart kiezen, daarmee voelen we ons het diepst verbonden. Ondanks de moeite die het kost.

De queeste

En moeite zal het kosten…

Volgens Wikipedia is een queeste 'een zoektocht die het karakter heeft van een levenstaak. Een avontuurlijke, lange reis, met helpers en grote hindernissen (natuurfenomenen, monsters en vijanden). In dergelijke verhalen is de *queeste* vaak een metafoor voor de zoektocht naar *wijsheid*, die door de zoekers wordt gevonden door de ervaringen die ze tijdens het zoeken opdoen. Het woord wordt ook in overdrachtelijke zin gebruikt voor een opdracht die men zichzelf heeft gesteld, maar die onmogelijk is uit te voeren.'

Voor deze queeste geef ik mezelf een jaar de tijd. Het hele jaar 2011. Om een antwoord te vinden op de vraag of hardlopen meer is dan de optelsom van tijd, afstand en spiermassa, wil ik dit komende jaar geheel aan hardlopen wijden. Daarom heb ik vier loopavonturen bedacht die zowel lichamelijk als mentaal een hoge inzet vragen. Ik heb al jaren een droomlijst in mijn hoofd. Die bestaat uit races die avonturen op zichzelf zijn, die door ruige landschappen voeren en ultralang zijn, zoals de Marathon des Sables en de Grand Raid de la Réunion. Beide heb ik in de afgelopen jaren al eens gelopen maar ze waren zo bijzonder dat ik ze nu

opnieuw toevoeg aan mijn twee andere droomraces: de Bob Graham Round en de Ultra-Trail du Mont-Blanc. Deze loopavonturen zijn tamelijk lang en voeren door ruig terrein, over hoge bergen en door de woestijn, vaak zonder paden. Niet de meest bekende wedstrijden, maar ter voorbereiding op die vier grote loopavonturen zal ik deelnemen aan andere, meer populaire hardloopevenementen zoals de Egmond Halve Marathon, een bekende klassieker op eigen bodem.

Wie zich een doel stelt zal onderweg hindernissen tegenkomen. Dat hoort bij het principe van een zoektocht. Wikipedia beweert het. Alle sprookjes beschrijven het. Al zal dit jaar bepaald geen sprookje zijn. Zonder twijfel zal ik het hele scala doorlopen van het omgaan met wedstrijdstress, de eindeloze discipline van het vele trainen, alle bijkomstige onzekerheden en angsten, het afzien en het pijn lijden, de euforie van de onvergetelijke momenten maar ook de wanhoop van de dieptepunten.

Volgens Wikipedia is een queeste 'een zoektocht die (…) bijna onmogelijk is uit te voeren'. Of het onmogelijk is, zal in de loop van dit jaar blijken. Mijn plan lijkt simpel. In theorie. Het luidt: stel al je zintuigen in op hardlopen. De praktijk daarvan zal iets lastiger zijn. Me inlezen in alle boeken die ik over dat onderwerp maar kan vinden, oké, dat vraagt een hoop tijd maar lezen vind ik leuk en zo'n speurtocht geeft me richting. Mensen interviewen wordt al ingewikkelder: wie vraag ik precies, hoe maak ik kennis, welke vragen stel ik en misschien nog wel de belangrijkste vraag: willen ze wel met mij praten? Loopevenementen uitzoeken was het probleem niet. Eraan deelnemen waarschijnlijk wél, vooral zoveel in één jaar.

Mijn plan lijkt misschien simpel, maar dat zijn alle plannen zolang het bij alleen maar praten blijft. Het gaat erom of een plan tot actie inspireert, of het je vervolgens aan de gang houdt als het moeilijk wordt en of het je richting geeft bij de

vraag waarom je hier in godsnaam mee bezig bent. Een goed plan hoeft niet altijd logisch te zijn, en ook niet makkelijk uitvoerbaar. Als het maar motiverend genoeg is om erin te geloven. Dit queestejaar lijkt mij een waanzinnig goed plan.

Allereerst staat in januari de Egmond Halve Marathon op mijn planning, omdat dat zo'n immens populaire loop is. Hoewel ik zulke massale loopfestiviteiten verafschuw, denk ik wel dat daar in Egmond iets van een antwoord te vinden is op de vraag of hardlopen 'gelukkig' maakt. Tenslotte nemen niet voor niets ruim 12.500 mannen en vrouwen deel aan een van Nederlands ruigste halve marathons.

Vervolgens neem ik in april deel aan de Marathon des Sables, een zesdaagse etappeloop van 250 kilometer, dwars door de Marokkaanse Sahara, waarbij de deelnemers min of meer zelfvoorzienend zijn, op water en Berbertenten na, die door de organisatie worden verstrekt. Daar doen ruim 1000 mannen en vrouwen aan mee, een stuk stiller dus dan in Egmond, en dat is wel zo prettig wanneer je urenlang door de natuur loopt. Wat heet natuur: een dooie zandbak van 45 graden Celsius. Althans, dat is hoe buitenstaanders vaak tegen die Marathon des Sables aan kijken. Je wordt al snel voor gevaarlijke gek versleten want wie gaat er nou op zo'n idiote manier zijn grenzen verleggen? Kun je überhaupt genieten bij zulke temperaturen? Wat is de zin van zo'n uitdaging? Hebben we uitdagingen eigenlijk wel nodig?

Dan wil ik eind juni de Bob Graham Round lopen. Dat is een verhaal apart want dat is helemaal geen wedstrijd. De enige deelnemer ben ikzelf. Ik zoek mijn eigen weg met kaart en kompas en er staat niemand langs de kant om me aan te moedigen. In mijn eentje over alle 42 toppen van het Engelse Lake District waarbij ik zo'n 100 kilometer afleg en daarbij zo vaak bergen op en af moet dat ik in totaal ruim 9000 hoogtemeters onder mijn zolen krijg; dat is meer dan Mount Everest op en neer. Die getallen maken me nu al een beetje

duizelig, maar toch lijkt het me een fantastische uitdaging vanwege al die bergen. Als érgens het vrijheidsgevoel tot zijn recht komt, dan is het in de natuur. In de bergen. Daarvoor moet je juist in je eentje zijn. Dit is lopen in zijn puurste vorm. De centrale vraag van dit derde deel van mijn queeste zal daarom luiden: kan de natuur ons extra kracht geven?

Daarna ben ik – als ik tegen die tijd nog niet gevloerd ben – in elk geval lekker opgewarmd voor de Ultra-Trail du Mont-Blanc, raceonderdeel Sur les Traces des Ducs de Savoie (TDS) van eind augustus, net zoiets als de Bob Graham Round in de zin van veel kilometers (dit keer 111) en heel veel bergen (7000 hoogtemeters), maar nu over paden en met ook nog eens heel veel mensen (1200 deelnemers). De Ultra-Trail du Mont-Blanc is in Europa zo populair dat hij na opening van de inschrijving binnen enkele uren al overvol aanmeldingen zit, een jaar voorafgaand aan de race zelf. Hoe blijf je heel bij zoveel competitieve kilometers dwars door de bergen? Hoe voorkom je overtraindheid en blessures? De centrale vraag van dit vierde deel van mijn queeste is dan ook: hoe blijf je in balans tijdens prestaties?

In de herfst wil ik graag deelnemen aan de Grand Raid de la Réunion. Die race wordt jaarlijks in oktober gehouden en voert me over 160 kilometer met nog meer bergen (9000 hoogtemeters) dwars over het eiland La Réunion. Over smalle en stenige paadjes, door tropisch regenwoud en over hoge vulkanen. Met kleine dorpjes waar je als loper enthousiast begroet wordt met trommels en grote kampvuren. Deze race wordt ook wel De Doorsteek der Gekken genoemd en misschien is dát wel de hoofdreden voor mijn deelname. Soms moet je een beetje gek durven zijn, je kop boven het maaiveld uit steken en nét even iets anders doen dan de mensen uit je straat. Ons drukke leven wordt geregeerd door de klok en hardlopen is meestal gekoppeld aan de stopwatch, dus vreselijk tijdgebonden. Maar tijdens urenlang rustig rennen ervaar je een heel andere tijds-beleving. Persoonlijker

en intenser. Je raakt aangenaam leeg in je hoofd en daardoor komt er uiteindelijk ruimte voor relativerende en creatieve gedachten. Dan wordt hardlopen veel meer een reis van lichaam en ziel. De centrale zoektocht van dit vijfde deel van mijn queeste is hoe we tijd beleven en wat die tijdsbeleving met ons doet.

Ik weet niet welke antwoorden ik gedurende mijn zoektocht allemaal ga vinden maar één ding weet ik nu al zeker: er zal niet slechts één antwoord zijn. Het zal een boeiende reis worden. Een reis door Nederland, Marokko, Groot-Brittannië, de Alpenlanden en La Réunion.

Maar ook een filosofische reis langs de kronkelpaden van mijn geest.

Maakt hardlopen gelukkig?

'Doelen zijn nodig om ons gemotiveerd te houden,
maar ze bereiken is nog geen garantie voor geluk of voldoening.
Het gaat om de reis en niet om het bereiken van de bestemming.
Dit gaat voor het leven in het algemeen op:
steeds meer onderzoeken leren dat gezondheid,
rijkdom, macht en beroemdheid
mensen niet gelukkig maken,
terwijl degenen die genieten van wat ze doen,
of dat hen nou dichter bij hun doelen brengt of niet,
hun leven als betekenisvol en aangenaam ervaren.'

(naar) Susan A. Jackson & Mihaly Csikszentmihalyi / *Flow in Sports*

Twaalfduizend redenen om hard te lopen

Egmond, 9 januari 2011

Vanuit de verte zal het voor de toeschouwers – en dat zijn er vandaag heel wat – vast een mooi gezicht zijn. Een lang, felgekleurd loperslint bestaande uit 12.000 hardlopers met dus waarschijnlijk ook 12.000 redenen om te lopen. Hard, een beetje hard of heel erg hard. Eén onafgebroken stroom energie die over het brede strand komt aanrollen, puffend en hijgend als een locomotief. Met de vuurtoren van Egmond vaag in de achtergrond, met de schuimende zee links, want er staat zoals altijd in dit jaargetijde een straffe zuidwester, en met rechts de eerste duinenrij, zo blond als Madonna in haar beste jaren.

De zon schijnt, wat voor al die lopers richting Castricum aan Zee op dit tijdstip van de dag tegenlicht betekent maar voor de toeschouwers kan het niet fraaier. Blauwe lucht en zon, de eerste zon van het nieuwe jaar dat toch alweer negen dagen oud is. Het maakt het wachten op die ene bekende, de vriend of echtgenoot, zo veel aangenamer. Misschien staan er wel mensen bij die zich voornemen: volgend jaar ben ik erbij, ik zal ervoor gaan trainen. Want echt moeilijk ziet het er niet uit.

Gewoon het ene been voor het andere en dat steeds weer. Lucht door de longen pompen. Eigenlijk ziet het er vreselijk gezond uit, al die beweging. Er gaat een bruisende opgewektheid van uit, waaraan je als toeschouwer tegen wil en dank toch een kriebel in je buik overhoudt. Want ondanks dat gehijg en gepuf straalt dat hele lange loperslint een partij levenslust uit die regelrecht jaloersmakend is. Wellicht vraagt de toeschouwer zich af: waarom dít jaar niet? Waarom niet ook hardlopen?

Best een goede vraag. Misschien zelfs beter dan je afvragen waaróm we hardlopen, is het om te weten: waarom níét? Wat is erop tegen om jezelf van de bank overeind te hijsen, een paar soepele schoenen aan te trekken en de deur achter je dicht te trekken voor een rondje rennen in de wind, in de regen desnoods, of als het meezit zelfs in de zon? Diezelfde bank – dat weet ik uit ervaring – zit daarna nog vele malen lekkerder.

Het kan natuurlijk zijn dat je favoriete programma net live uitgezonden wordt. Het kan ook zijn dat je bang bent de buren tegen het lijf te lopen die je om tekst en uitleg vragen. Of dat je uitglijdt over een bananenschil. De weg kwijtraakt. Of, en dat zou helemaal onoverkomelijk zijn (en je zult net zien dat dát dus juist gebeurt): je gaat het leuk vinden en voor je het weet heb je er een verslaving bij. Moet je net als al die andere gekken elke week je rondjes draven. Op de meest gekke tijden. Voor je naar je werk gaat, in de middagpauze of 's avonds laat nog even na een verjaardagsvisite.

Precies dát vind ik zo mooi: die heerlijke, onlogische en jaloersmakende gedrevenheid, passie voor mijn part. Je vindt het ook bij andere bezigheden en in de kern gaat het er niet om of dat innerlijke vuur nou brandt voor hardlopen of voor postzegels verzamelen. Het gaat erom dát het brandt. Want met zo'n vlammetje vanbinnen wordt alles toch een stuk leuker. Het leven zelf. Het is alsof de boel weer zin krijgt. In elk geval krijg je zelf heel veel zin.

Beetpakken kan ik hem niet, die ondefinieerbare energie, en om hem te omschrijven heb ik in dit hoofdstuk al 569 woorden nodig gehad. Maar ik weet zeker dat elke lopende lezer direct weet wat ik bedoel.

En al die 12.000 mensen die op deze frisse januaridag over het Noord-Hollandse strand rennen, weten het óók. Vierentwintigduizend rennende voeten. Zoveel hardlopers dat we

vandaag een absolute meerderheid vormen in Egmond en wijde omstreken.

Eerlijk gezegd ben ik niet zo van dit soort massale evenementen. In geen jaren heb ik meer aan zo'n druk loopevenement meegedaan en toen ik vanmorgen tegen tienen van Akersloot richting Egmond fietste, in alle rust nog, had ik zo mijn twijfels. Was het niet beter om de andere kant op, naar Johanna's Hof, te fietsen en daar bij Castricum in alle stilte een rondje door het bos te rennen, lekker in mijn eentje? Geen gewacht tot ik mag beginnen. Geen hielen die ik ontwijken moet. Geen mensen die ik zo nodig wil inhalen, die mij zo nodig moeten inhalen.

Startersvrees, denk ik. Want in Egmond lopen betekent gezien worden. Op het moment zelf. Altijd wel iemand langs de zijlijn die je naam brult, al was het alleen maar omdat die groot voor op je buik prijkt, boven het startnummer. En na afloop zal het tot in eeuwigheid op internet te vinden zijn. Je hele beleving, je hele prestatie, al je inzet en weken trainingsarbeid samengevat in die ene vijfcijfercombinatie.

1.30'.00''.

Dat zou geweldig zijn tenminste. Daar droom ik van. Nou ja, van veel betere tijden droom ik ook maar die zijn op dit moment volslagen onhaalbaar dus die behoren tot de categorie luchtkastelen.

Ik fiets door naar Egmond. Want dit is een bijzonder jaar. Er is niets dat daar speciaal op wijst, de strakblauwe hemel even daargelaten want die zal toch zeker niet alleen voor mij geregeld zijn. Maar nog nooit heb ik mezelf toegestaan een jaar lang vooral met hardlopen bezig te zijn. Dat nu ineens wél doen, voelt spannend vanwege al het onzekere dat lange trainingen en hoge wedstrijddoelen nu eenmaal met zich meebrengen. Het voelt ook uitdagend, vanwege het avontuurlijke karakter van races als de Marathon des Sables. En het voelt bovenal prachtig – weer dat energiegevoel – puur vanwege het feit dat ik dit jaar vol overgave aan hardlopen

zal wijden. Dit keer is het niet 'iets voor erbij' naast al het andere. Dit jaar geen grote expeditie naar Canada of Groenland maar een heel andere reis, mijn reis als hardloper. Op zoek naar achtergronden, naar beweeg-redenen, naar zingeving dus. Ik weet niet precies waarheen die reis zal leiden – misschien wel naar grote ellende en eindeloze blessures – maar het lijkt me de moeite waard om het in elk geval te proberen. Onderweg zijn is kansen creëren; garanties heb je nooit, nergens.

Mijn lopersqueeste beginnen met de meest populaire winterloop van Nederland, al is dit niet mijn persoonlijke favoriete race, lijkt me toch de juiste start. Als bevestiging dat ik niet de enige ben. Als bewijs ook dat hardlopen meer is dan alleen een optelsom van tijd, afstand en spiermassa. Anders zet het toch nooit zóveel mensen in beweging? Op de een of andere manier heeft het iets met geluk te maken, of met het streven daarnaar.

Daarom wil ik mijn zoektocht hier beginnen.

En al ben ik nog maar op weg naar Egmond aan Zee, *of all places*, het voelt echt als een reis, een route die me al hardlopend lessen zal leren die hopelijk verder reiken dan trainingsschema's en voedingstabellen. Alleen dan krijgt dit hele hardloopjaar een hoger doel.

Wat alle extra inzet beter zal rechtvaardigen, want natuurlijk hoor ik diep vanbinnen ook een piepstemmetje dat informeert of doen wat je leuk vindt wel de juiste weg is: 'Lekker egoïstisch, zeg! Niks belangrijkers te doen, zeker?' En als ik die zeurpiet met een ferm 'Niemand heeft er toch last van?' de mond snoer, begint zijn collega, die van financiën, zich ermee te bemoeien: 'Voor zover ik weet, heb je niet onlangs de Lotto gewonnen, valt je ook geen enorme erfenis ten deel en je inkomsten uit voorgaande jaren freelancen zijn dacht ik ook niet huizenhoog, hm?' Met een venijnig stemmetje vervolgt de knieperd: 'Hoe dacht je enige serieuze

inkomsten te verwerven als je een jaar lang alleen maar rondjes rent, huh? Die wedstrijden waaraan jij meedoet – Egmond daargelaten maar daar vis jij toch buiten de prijzenpot – staan nou niet bepaald bekend om hun vette enveloppen voor de eerste drie dames, of wel?'

Tegen dit soort argumenten ben ik weerloos. Ik sta met mijn mond vol tanden na te denken of ik wel een weerwoord wil verzinnen maar meneer blijkt nog niet klaar: 'Niemand heeft er last van, zei je? En Frank dan? Die support, steunt, helpt je waar hij kan en dat is allemaal extra inzet voor hem terwijl jij alleen maar heen en weer draaft en geld uitgeeft voor nieuwe loopschoenen, om over een retourtje Marokko nog maar te zwijgen.' Een hoger doel dan 'alleen maar' hardlopen betekent feitelijk dat ik me nog meer en intenser op het hardlopen zal storten – er alles over wil lezen wat ik nog niet gelezen had, achtergronden en onderzoeken wil uitpluizen en naar allerlei aan lopen gerelateerde mensen wil luisteren. Want dat lopen mijn leerschool wordt dit jaar, dat lijdt geen twijfel. Ik laat de twijfels af en toe maar opkomen. Dat hoort nu eenmaal bij alle grote en onzekere projecten.

Zolang dat innerlijke vuur er is om deze zoektocht aan te gaan, geloof ik erin. Gelooft Frank erin.

Ter hoogte van Heiloo begint het onderweg al gezellig druk te worden. Met andere fietsers – sporttas achterop – en met lopers – sporttas over de schouder – die richting de pendelbussen lopen. Want per auto kom je Egmond vandaag niet in. En die vrolijke sfeer vol verwachting, met het zonnetje erbij en de stevige Hollandse winterwind, dat heeft wel wat. Het begint nu ook bij mij te kriebelen.

Als ik later het voorste startvak van de recreanten binnen wip, waar het nog leeg genoeg is om binnen de omheining als een gekooid circusdier rondjes te draven, is die kriebel tot gezonde spanning uitgegroeid. Om de haverklap moet ik

plassen of erger. Maar ook daar is bij de Halve van Egmond voor gezorgd. In ieder startvak een paar noodtoiletten.

Tien minuten voor de start. Ik sta tegen het hek aan gedrukt. Vooraan, dat wel. Maar vooraan is relatief bij de Halve van Egmond, waar sinds 2000 de vrouwen-prominenten 8 minuten en 55 seconden eerder van start gaan dan de andere wedstrijdatleten, die op hun beurt ook weer minuten eerder van start gaan dan de businesslopers en de recreanten daarachter. Vooraan in die meute recreanten sta ik dus tegen dat hek. Alleen recht boven me bevindt zich niks. Links, rechts, schuin achter, recht achter: overal staan, duwen, springen andere lopers. Er wordt gelachen, gekletst. Verwachte eindtijden. Andere wedstrijden. De eeuwige tegenwind. Gel voor onderweg. Een extra shirt. Nietszeggend gebabbel. Ik merk dat ik me wil afzonderen, niet wil luisteren. Ik wil me focussen nu. Op het lopen. En op helemaal niks meer dan dat.

Het startschot klinkt.

Duizenden stopwatches worden ingedrukt, waaronder die van mij. Breed lopen nu en oppassen dat ik niet omver geduwd word. De eerste bochten van Egmond voelen zo makkelijk. Voelen erg snel ook. Komt natuurlijk omdat ik die eerste minuten eventjes helemaal vooraan loop, zoiets geeft vleugels. En omdat ik zo lang stilgestaan heb en nu eindelijk, als een gespannen veer, losgeschoten ben.

Bij de eerste kilometer staat een bordje. Even checken. Drie minuten en 25 seconden zie ik in de gauwigheid op mijn horloge. Oeps! Dat is veel te snel, Linschooten! Afremmen die benen.

Zou natuurlijk een prachtige eindtijd opleveren, maar alleen als die snelheid regelmatig getraind is op lange afstanden. Anders is het een enkele reis naar de duisternis. Dan gaat na 10, of als ik mazzel heb pas na 15 kilometer, geheid het licht uit en lig ik voor pampus naast het parcours.

Niet dat ik dat ooit heb meegemaakt. Niet zelf althans, maar ik heb genoeg anderen gezien bij wie dat wel gebeurde.

Het is altijd hetzelfde: hoe lang een wedstrijd ook is, bij de start sjeest iedereen weg alsof het om een 400-meter-baan wedstrijd gaat. Zelf kan ik meestal tijdig afremmen, als dat nodig blijkt. Ik loop liever een mooie constante race in een tempo waarvoor ik klaar ben – nou ja, het mag wel een tandje hoger, want vandaag is een wedstrijd en daarin moet je natuurlijk proberen boven jezelf uit te stijgen. Te vlammen. Dat is in feite nergens voor nodig. Of ik hier in Egmond nou tweehonderdvijftigste of vierhonderdveertigste word, wie maakt dat nou wat uit?

Mij dus. Mij maakt dat wat uit. Ik loop vandaag mee om mijn eigen prestatie zo goed mogelijk neer te zetten, als het even kan ergens in de buurt van de één uur dertig. Doelen stellen moet je zo helder en concreet mogelijk doen. Met hardlopen, maar eigenlijk met alles. Want alleen dan is het mogelijk om hapklare tussendoelen te verzinnen. Tussendoelen zoals intervaltrainingen met steeds 4 minuten hard tempolopen, gevolgd door 1 minuut rust. Tussendoelen maken het echte doel beter bereikbaar. En hoe meer van al die tussenstappen je zelf verzint, hoe dierbaarder het hele proces wordt.

Ik train al vanaf september vorig jaar met in mijn achterhoofd dat straks, in april, de Marathon des Sables is. Mijn hele loopschema, week voor week, is een zaagtand-profiel richting die woestijnloop. Van piekweken, harde-snelheidsweken, lange-duurloopweken en van rust- en hersteldagen.

De Egmond Halve Marathon valt netjes in dit stappenplan. Het is een test, puur voor mij persoonlijk, om te zien of ik wat snelheid betreft goed bezig ben. En omdat het volledig mijn eigen plan is, omdat het mijn eigen doelen zijn, laat ik geen steken vallen, sla ik geen training over (tenzij ik ongewoon moe ben of ergens iets zeer doet, want dan is het functioneel om een training over te slaan).