

Tien financiële onderwerpen in één roman

DE EURO TIENKAMP



www.eurotienkamp.nl

WIM LANGELAAN

Druk: Pumbo.nl

www.eurotienkamp.nl

ISBN: 978-94-6481-189-6

ISBN E-book: 978-94-6481-196-4

NUR: 793

Thema-codes: KF, SH, 4C, FG

Bisac-code: BUS050030

Alle namen, verhalen en gebeurtenissen in dit boek zijn gebaseerd op fictie. Elke gelijkenis met bestaande gebeurtenissen en/of personen berust op louter toeval.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, online-publicatie of op welke wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

De financiële onderwerpen in dit boek en de bijbehorende spreadsheets zijn met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Niets in dit boek is bedoeld als individueel advies, de informatie is slechts een van de zaken die lezers kunnen gebruiken bij het vormen van hun eigen mening. Noch de maker, noch de uitgever kan aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van de in dit boek opgenomen informatie en ook niet voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave plus te downloaden bijlages.

In dit boek wordt verwezen naar tien spreadsheets over de financiële onderwerpen en tien spreadsheets over alle disciplines van de tienkamp. Via de website eurotienkamp.nl zijn deze bestanden te downloaden.

In dit boek zijn bepaalde, specifieke hoofdstukken open gelaten. U kunt zelf uw eigen invulling geven aan deze hoofdstukken en deze mailen naar info@eurotienkamp.nl. De beste inzendingen zullen getoond worden op de website.

Inhoud

Proloog	7
1: 100 meter sprint en schenken	13
2: Verspringen en belasting betalen	41
3: Kogelstoten en beleggen	67
4: Hoogspringen en wonen	89
5: 400 meter en verzekeren	117
6: 110 meter horden en pensioen	141
7: Discuswerpen en trouwen & scheiden	165
8 Polsstok en ziekte & arbeidsongeschiktheid	183
9 Speerwerpen en overlijden	205
10: 1.500 meter en plannen	223
Epiloog	245

Proloog

Soms lees je berichten over bizarre ongelukken: Een auto die uit de bocht vliegt en tegen een nietsvermoedende fietser aanrijdt, een wandelaar die geraakt wordt door een bliksemstraal of een wielrenner die wordt geveld door een omvallende boom. Het zijn allemaal voorbeelden van ongelukken die vallen in de categorie zeldzaam domme pech. Het slachtoffer was op het verkeerde moment op de verkeerde plaats.

Deze rampspoed is ook mij overkomen. Het gebeurde op het moment dat ik met mijn vrouw en dochter het academisch ziekenhuis uitwandelde. We hadden zojuist de diploma-uitreiking gehad van mijn oudste dochter. Ze had de studie geneeskunde afgerond. Die lentedag had ze haar diploma basisarts in ontvangst genomen. Supertrots wandelde ik, gearmd met mijn vrouw, op weg naar het restaurant om deze mijlpaal te vieren. De sfeer was vrolijk. We liepen onder een grote boom, met zijn takken hoog boven het pad. 'Pas op hoor, er zitten processierupsen in die eik' zei mijn dochter die vlak achter ons liep. We tuurden naar boven, op zoek naar die ellendige beesten. 'Recht boven je zit een heel nest' zei mijn vrouw terwijl ze me een meter naar rechts trok.

Een fractie van een seconde nadat ik opzij was getrokken werd ik geraakt door een voorwerp en smakte ik op de grond. Pas veel later en na veel onderzoek werd duidelijk dat ik een kleine meteoriet op mijn slaap had gekregen. De val van het steentje, niet groter dan de dikte van mijn pink, was gelukkig nog afgeremd door een dikke tak, anders had ik het zeker niet overleefd.

Het komt maar zelden voor dat een meteoriet de aarde bereikt en als dat al gebeurt dan komt hij meestal terecht in een oceaan, woestijn of ijsvlakte. Deze meteoriet had ervoor gekozen om op mijn slaap te landen: weer een typisch geval van op het verkeerde moment op de verkeerde plaats.

Nadat ik geraakt werd zweefde ik plots ter hoogte van de laaghangende takken, vlak naast het nest van de processierupsen. Ik zag mezelf liggen, mijn dochter was bezig met een reanimatie. Mijn vrouw belde met 112.

Toen overkwam me het mooiste wat ik ooit heb meegemaakt. Ik werd naar een tunnel gezogen met aan het eind een helder maar niet verblindend okergeel licht. Ik zag bloemen met een schitterende kleuren, ze verspreidden een heerlijke frisse lentegeur, ik hoorde meerstemmige engelengezang. In die ruimte was een sfeer van onvoorwaardelijke liefde. Gedurende enkele seconden was ik volmaakt gelukkig.

Alles werd ineens weer koud en kil toen hij verscheen, een man van rond de 35 jaar, een middellange baard en een aureool om zijn hoofd. Hij begon tegen me te praten zonder de moeite te nemen om zich aan me voor te stellen.

‘Het is nog niet jouw tijd Willem, jij hebt nog een opdracht te vervullen.’

‘Wat is die opdracht dan?’ vroeg ik aarzelend.

‘Je moet nog een boek schrijven,’ antwoordde de man resoluut.

‘Maar waarom moet ik een boek schrijven, is dit een straf? Ik heb toch altijd goed geleefd, ben toch altijd lief geweest voor mijn vrouw en kinderen en heb mijn best gedaan op mijn werk?’

‘Je moet je schamen voor het werk dat jij hebt afgeleverd’ zei hij met een stemverheffing ‘Jij hebt in het verleden meegewerkt aan het ontwikkelen van woekerpolissen. Daarmee heb je veel mensen diep ongelukkig gemaakt.’

‘Maar dat is meer dan 20 jaar geleden, bij mijn vorige werkgever. In de tussentijd heb ik zoveel andere goede dingen gedaan op financieel gebied.’

‘Dat is precies de reden dat ik jou terugstuur naar de aarde, schrijf een boek over alles wat je geleerd hebt in jouw 40 jaar in de financiële wereld. Veel jongeren maar ook volwassenen zijn

financieel onbewust. Zorg dat jouw boek ze op een heel eenvoudige manier uitleg geeft over alle financiële onderwerpen en ze kan helpen bij het nemen van de juiste beslissingen bij belangrijke gebeurtenissen in hun leven.'

'Er is toch geen hond die een boek over financiële onderwerpen wil lezen?' probeerde ik.

'Maak er een spannende roman van. Ik heb je bij je geboorte een uitzonderlijk grote fantasie meegegeven en wat heb je er mee gedaan?'

'Ik veel fantasie? Dat heb ik me nooit zo gerealiseerd' reageerde ik verbaasd. 'Ik weet wel dat u me een groot cijfermatig inzicht mee hebt gegeven en zodoende ben ik in de financiën terecht gekomen. Gewoon om mijn brood te verdienen. Aan andere dingen ben ik nooit toegekomen.'

'Juist daarom heb ik je nu bij me geroepen. Stop met je werk en schrijf een boek. Maak er ook mooie spreadsheets bij, daar ben jij heel goed in. Het boek moet spannend zijn, vanaf de allereerste bladzijde, anders haken je lezers af. Er moeten verschillende verhaallijnen in voorkomen, het moet gaan over vriendschap, voor- en tegenspoed, geboorte en overlijden, vreugde en verdriet, doorzettingsvermogen, liefde en natuurlijk ook een portie erotiek.'

'Maar ik kan helemaal niet schrijven' antwoordde ik naar waarheid.

'Dan moet je dat leren, daar heb je allemaal cursussen voor tegenwoordig. Ik heb je een redelijke uitdrukkingsvaardigheid meegegeven. Na wat oefening is dat ruim voldoende om een mooi boek te schrijven. Je kan er trouwens ook een open source boek van maken.'

'Een open source boek?'

'Ja, laat amateurschrijvers meeschrijven aan jouw boek. Er zijn heel veel liefhebbers die het leuk vinden om scènes voor je te schrijven. Geloof me, jij zult ook heel veel andere hulp krijgen bij het maken van je boek.'

‘Uit welke hoek kan ik die hulp verwachten?’

‘Heb vertrouwen, het komt goed. Ik ga je terugsturen anders zitten je hersenen te lang zonder zuurstof’ was zijn reactie.

‘Wat moet de titel worden van mijn boek’ riep ik terwijl zijn gedaante al vervaagde.

‘Noem het De EuroTienkamp’ hoorde ik van heel ver.

Zodra hij zijn laatste woorden had uitgesproken zweefde ik weer naast de boomtak. Ik zag mezelf nog liggen met een inmiddels ontbloot bovenlijf. Ik zag mijn vrouw, huilend, met de telefoon in haar hand. Ik zag mijn dochter bezig met haar eerste klus als gediplomeerd arts: het reanimeren van haar vader. Ze stopte de massage en plaatste twee elektrodes op mijn borstkas. Ze nam afstand en een harde schok volgde.

Een maand na mijn ongeluk ontwaakte ik uit mijn coma. Ik werd op een hele prettige manier wakker. Mijn vrouw keek me liefdevol aan en glimlachend drukte ze een kus op mijn mond. Ze voelt zich zo schuldig dat ze mij bij dat bizarre ongeluk opzij had getrokken, precies naar de plaats des onheils. Niet nodig natuurlijk, ze kon het ook niet weten.

Na een paar maanden schreef ik me in voor een schrijfcursus. Ik koos voor het genre fictie. Ik begon er lol in te krijgen en ik ging door met een vervolgcursus. In die periode moest ik me laten ondersteunen door mijn vrouw. De lange periode van bewusteloosheid heeft de nodige sporen achtergelaten. Ik kan mijn benen niet meer aansturen en ik kan niet meer praten. Maar bij mij is het glas halfvol. Mijn hersenen functioneren beter dan ooit tevoren en ik kan nog zien, horen en ruiken.

Na een jaar fysiotherapie ben ik zo ver dat ik teksten zelf kan intikken op mijn laptop. Mijn huis is rolstoelvriendelijk gemaakt en ik kan weer veel dingen zelfstandig. Ik opende een document en noemde het “*De EuroTienkamp*”. Dit was de officiële start van het vervullen van mijn goddelijke opdracht.

1: 100 meter sprint en schenken

1.1 Twan

Daar staan we dan, met acht atleten bij elkaar. Vier man rechts van me, drie man links en schuin daarvoor de starter. Gespannen doen we onze laatste looppasjes en wat rek- en strekoefeningen, iedere atleet keurig in zijn eigen baan. Alsof de witte evenwijdige lijnen de grenzen zijn van ons eigen territorium. We maken onze spieren klaar voor de enorme krachtsexplosie die komen gaat. Ik ben de eerste die zijn positie inneemt. Geknield met beide handen op de grond plaats ik mijn linkervoet op het achterste startblok, de punt van mijn schoen raakt het tartan. Ik schud mijn rechterbeen nog een keer los en geroutineerd gaat mijn rechervoet richting het voorste startblok. De spikes van mijn schoenen worden stevig in het rubber gedrukt. De startblokken zijn op de centimeter nauwkeurig afgesteld, hellingshoek 45 graden naar achteren. Mijn ogen zijn gericht op de startstreep, ik sluit me af van alles om me heen. Reactievermogen, explosiviteit en pure sprintsnelheid zullen bepalen wie hier gaat winnen. En concentratie, misschien wel mijn sterkste punt bij de sprint.

Focussen, juist nu moet ik focussen, precies zoals mijn coach me dat altijd heeft ingeprent. Jarenlang heb ik naar dit moment toegewerkt. Hier en nu gaat het gebeuren in dit stadion met meer dan 80.000 zitplaatsen tot aan de nok gevuld. Niet denken aan de honderden miljoenen mensen die aan de buis gekluisterd zitten om mijn start vanaf baan vier te aanschouwen. Dertig seconden voor het startschot sta ik topfit aan de start van mijn Olympische tienkamp in het prachtige vernieuwde Stade de France. Als toeschouwer heb ik dit stadion al zo vaak gezien. Vanuit de lucht lijkt het net een blauwe rubberboot met een mooie ovale vorm. Vanaf de hoogste ring heb je een schitterend uitzicht op de atletiekbaan. Na het startschot moet ik me focussen op de witte evenwijdige lijnen op het blauwe kunststof,

eindigend in een dikke streep overdwers honderd meter verder, de finish. In tien seconden moet ik daar zijn, liever nog iets sneller.

Nog een keer visualiseer ik de race. Na het “*on your marks*” plaats ik mijn vingers, een halve centimeter achter de startstreep, schouderbreed. Mijn beide knieën zijn naar voren gericht. Op het commando “*ready*” komen mijn heupen langzaam omhoog. Mijn lichaamsgewicht wordt gelijkmatig over armen en benen verdeeld. Reageren in een fractie van een seconde, in het startschot vallen. Explosief met beide benen afzetten om met mijn lichaam een zo hoog mogelijke aanvangssnelheid te krijgen. Mijn eerste passen zijn kort met een hoge pasfrequentie. Mijn lijf wordt na de eerste passen opgericht. De eerste 40 meter is versnellen, dan bereik ik mijn topsnelheid van meer dan 40 kilometer per uur. Na 70 meter zullen de andere atleten moeten vertragen, ik doe dat pas na 80 meter zodat het lijkt alsof ik een eindsprint maak. Blijven ontspannen en passen vergroten. En één pas voor de finish mijn borst naar voren, want mijn torso bepaalt de tijd. Alles moet vandaag kloppen. Voor het eerst in vele jaren doet er weer een Nederlandse Tienkamper mee aan de Olympische Spelen, “*Twan Landman*” uit Den Haag.

Concentreren, juist nu moet ik me niet laten afleiden door het wilde enthousiasme van de in oranje gehulde Nederlandse supporters. Die lui op de voorste rijen zijn speciaal voor mij naar Parijs gekomen.

‘op uw plaatsen...’, gevolgd door ‘klaar...’ hoor ik een indringende stem roepen die vanuit een heel ander universum lijkt te komen. Ik schrik van het pistoolschot. Mijn ogen zien plots weer. Ik ben terug van het overvolle Olympische stadion met het blauwe kunststof naar het bruine modderige gravel van mijn eigen atletiekbaan. 20 meter voor me zie ik mijn teamgenoten wegsprinten. Het heeft geen zin meer om nog achter ze aan te lopen. Wat een afgang overkomt mij hier. Wat heb ik deze kans op een persoonlijk record weer verprutst.

Vanuit mijn ooghoeken zie ik op een steenworp afstand ome Onne. Eindelijk is hij een keer bij me komen kijken en dan overkomt me dit. Bewegingloos staart hij me aan, zijn mond licht geopend van verbazing. Met mijn ogen gericht op mijn voeten doe ik of ik hem niet

heb gezien. Ik wil niemand zien, ik wil naar huis en dan naar bed, slapen en voorlopig niet meer wakker worden.

1.2 Onne

Er is maar een handjevol publiek afgekomen op deze clubkampioenschappen voor de jeugd. De meeste ouders slapen nog op dit vroege ochtenduur, niet gek op deze grauwe zondag in het vroege voorjaar. Mijn neefje Twan heeft me zover gekregen dat ik in deze troosteloze omgeving naar zijn 100 meter kom kijken. Hij belde vorige week. Of ik een half uurtje tijd voor hem had. Hij wilde me niet vertellen waar het over ging, een vraagje over zijn financiën wilde hij nog wel verklappen. Ik wist al precies waar hij me over wil bevragen maar dat vertelde ik hem natuurlijk niet. Zondagmiddag zou hem wel schikken. Dan was hij net terug van zijn atletiekwedstrijd. Hij mocht meedoen met de 100 meter sprint bij de jongens-A. Een mooie gelegenheid om zijn persoonlijk record aan te scherpen. Terloops noemde hij me zijn starttijd en de plaats van handeling. Hij zou het natuurlijk wel leuk vinden als ik kwam kijken want hij maakte de laatste maanden grote vorderingen bij de atletiek. Ik beloofde hem niets maar ik voelde me toch verplicht om wat belangstelling te tonen voor mijn talentvolle neefje. Ook al omdat zijn vader er niet bij kan zijn.

Hier sta ik dan na een veel te korte nacht. Achter het slecht onderhouden ijzeren hekwerk heb ik een diagonaal zicht op de startstreep. De evenwijdige witte strepen zijn morsig overspoeld door het bruine gravel. Van zo dichtbij lijkt 100 meter een niet te overbruggen afstand, veel te ver om aan één stuk te sprinten. Acht jongens hebben zich ontdaan van hun trainingspak en staan nu klaar in de ijskoude, gekleed in niet meer dan een hemdje en een veel te kort broekje. Twan is duidelijk de meest gespierde jongen van deze groep van acht pubers. Met zijn atletische bouw, zijn talent en zijn wilskracht heeft hij alles in zich om een hele grote tienkamper te worden. Als ik de mogelijkheid had dan zou ik al mijn geld inzetten op de winst van Twan bij dit sprintnummer. Wat een zelfvertrouwen straalt die jongen uit!

De pubers doen hun laatste rek- en strekoefeningen en maken wat wilde sprongbewegingen in een poging hun spieren warm te houden. De twee jongens in de binnenbaan geven elkaar nog een high five en wensen elkaar geluk. De slungel uit baan drie werpt een beschaamde blik op een druk gebarende man die ongetwijfeld zijn vader zal zijn. De roodharige jongen in de buitenbaan gooit er nog een stevige boer uit, het lucht hem duidelijk op.

Wat die andere tieners doen gaat aan Twan voorbij. Als eerste heeft hij zich startklaar opgesteld met zijn voeten op de startblokken en zijn handen nog voor de startstreep. Hij neemt ruim de tijd om zich te concentreren op deze race. Wat ben ik trots op mijn neef, een echte Landman. Zijn ogen gesloten en een lichte grijns op zijn mond. Zou hij weten dat ik er ben en daarom extra zijn best doen?

De gezichten van de andere jongens worden nu ook strakker, de spanning voor de wedstrijd is voelbaar. Wat een genot om mijn neef op baan vier zo gefocust te zien, hij lijkt wel in trance.

De bejaarde starter controleert nog een keer zijn pistool en plaatst zijn wijsvinger vlak voor de trekker. 'Op uw plaatsen' roept hij streng. Alle atleten, één knie op de grond, plaatsen hun vingers vlak achter de startstreep. 'klaar' hoor ik dreigend.

Twan wat doe je? Je moet je vingers plaatsen en je knie omhoog, waar ben je met je gedachten? Heb je een black-out? Is er iets met je oren? Is er iets met je hart?

Hij lijkt te schrikken van het schot uit het startpistool. Ik zie zeven atleten wegsprinten en Twan staat nog in de startblokken. Nu nog lopen heeft geen zin meer.

Mijn mond valt open van verbazing. Twan kijkt verbijsterd naar de starter. Het lijkt of hij zich nog niet goed realiseert wat er is gebeurd. Met zijn ogen gericht op grond sjokt hij met afgezakte schouders richting kleedkamer. De stoere vent is in een fractie van een seconde veranderd in een onzekere puber. Wat een vernedering moet die jongen hier ondergaan.

Wat een enorme teleurstelling. Was ik maar lekker in mijn warme bed gebleven. Ik hoop maar dat Twan me niet gezien heeft, die arme jongen.

1.3 Onne

Met een ferme zwaai opent ze haar voordeur. ‘Hé Onne, wat een verrassing, dat is een tijd geleden, kom binnen.’

‘He, Sonja, leuk je weer te zien. Ik heb een date met Twan, heeft hij je dat niet verteld?’

‘Nee, Twan die vertelt me nooit wat. Hij kwam net van de atletiek, compleet chagrijnig, en hij wilde me niet eens vertellen hoe het gegaan was. Die is gelijk zijn bed in gedoken.’

‘Pubers, het gaat vanzelf over,’ zeg ik terwijl ik me van mijn natte jas ontdoe. ‘Je ziet er goed uit Sonja.’

Ik overdrijf niet. Ze heeft een gedaanteverwisseling ondergaan. Een paar jaar terug kleedde ze zich nog in vormloze gewaden waarachter overvullige kilo’s verhuld moesten worden. Nu was ze gekleed in een strak kokerjurkje. In een half jaar tijd was ze minstens 5 jaar jonger geworden, gewoon weer die knappe meid zoals ze vroeger altijd was.

Sonja lacht wat om mijn compliment. ‘Ik ben 17 kilo afgevallen,’ zegt ze terwijl ze mijn jas aan de achterste haak ophangt.

‘Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?’

‘Ik heb jarenlang gesukkeld met mijn gezondheid, altijd moe. Bij dokters en specialisten geweest, stad en land afgereisd, ook in het alternatieve circuit. Niks hielp, ik werd alleen maar nog dikker en nog meer moe. Dat kon zo niet langer, ik heb het roer omgegooid. Ik ben eerst begonnen met een aantal sapkuren en allerlei diëten. Maar de belangrijkste verandering is dat ik heel veel ben gaan sporten.’

‘Wat doe je voor sport?’

‘Joggen, ik wil binnenkort voor het eerst een halve marathon lopen.’

‘Super, wat is je streeftijd?’

‘Volgens mijn coach moet ik het makkelijk binnen de twee uur kunnen halen. Ik zit op dezelfde vereniging als Twan, echt lachen. De recreanten groep, allemaal van die gebakkies van mijn leeftijd en een aantal nog veel ouder. Ja, Twan die heeft het niet van een vreemde. Maar als ik na afloop in de kantine zit doet Twan altijd alsof hij me niet kent.’

‘Ja, dat is de pubertijd, gaat vanzelf over Sonja.’

‘Wil je wat drinken?’

‘Een kopje koffie zou lekker zijn.’

‘Komt voor elkaar.’

Terwijl ze de keuken inloopt bestudeer ik de foto’s en trofeeën die uitgestald staan op de buffetkast.

Een kinderfoto van Fleur en Twan aan weerszijden van een zwartbonte koe. Die foto zal gemaakt zijn in Groningen bij de boerderij van opa, waarschijnlijk vlak voor zijn overlijden. Allebei in korte broek en groene laarzen. Op die foto is Fleur nog een kop groter dan Twan, grappig, inmiddels is het precies andersom.

Een kitsche zilverkleurige beker in de vorm van een vaasje met daarop een koperkleurig plakkaat op de zwarte voet. Ik lees de inscriptie

*Kampioenschap Zuid-Holland
Meerkamp jongens junioren B,
1-ste prijs.*

Een trouwfoto van mijn broertje, toen nog met snor, in blauw pak, roze overhemd en blauwe strik. Trots kijkt hij naar zijn bloedmooie jonge bruid in witte japon. Sonja is per saldo niet veel veranderd in al die jaren. Haar blauwe ogen en stralende lach zijn nog onverminderd mooi, die rimpeltjes bij haar mondhoeken neem ik voor lief. Dat broertje van mij boft toch maar met zo’n knappe vrouw.

Een foto van Fleur met een cap op haar hoofd die smoorverliefd kijkt naar een manegepony. Als ik die pony goed in de ogen kijk dan is zichtbaar dat de liefde niet van twee kanten komt.

Vijf identieke standaardjes met inscriptie zijn keurig in het gelid achter elkaar uitgesteld. De inscriptie van de voorste is zichtbaar.

*Clubkampioen speerwerpen
Jongens junioren A
1-ste prijs*

Sonja verwent me met een heerlijk geurende cappuccino. 'Ja, die Twan heeft al heel wat prijzen bij elkaar gesprokkeld. Maar volgens mij ging het vanmorgen niet goed. Ben benieuwd wat er mis ging.'

'Waar is die gozer?' Ik probeer daarmee de aandacht af te leiden van het debacle van vanmorgen waar Sonja dus nog geen weet van heeft.

'Ik zal hem roepen. Ik ga zelf trouwens nog even een stukje hardlopen, volgens mijn schema moet ik vandaag nog een duurloop doen.'

'Jij ben echt goed bezig Sonja,' zeg ik welgemeend.

Terwijl ze de trap oploopt bestudeer ik de boekenkast van mijn broertjes gezin.

Het voorste boek zal van Sonja zijn: "*Echt eten, maak jezelf sterker en gelukkiger*" De kaft is gehavend ten bewijze dat dit boek veel is geraadpleegd. De boeken daarachter zijn ook vast van Sonja. "*Gewoon koolhydraat arm*", "*365 koolhydraatarme gerechten*", "*Eet beter in 28 dagen*".

Ik haal het grote rode boek uit de rij: "*TIENKAMP TOTAAL, Handboek voor alle beginnende en gevorderde atleten*". Dit boek ziet er nog maagdelijk uit.

Vanuit de luie stoel blader ik wat in het vuistdikke boekwerk. In de Inhoudsopgave zijn interessante hoofdstukken opgenomen: "*Krachtraining als belangrijke bouwsteen voor tienkampprestaties*,

*Blessure preventie bij de krachtraining van de tienkamper,
De technische disciplines van de tienkamp,
Voeding, een belangrijk aspect van de tienkamp.”*

Voeding zal zeker belangrijk zijn voor een tienkamper, bedenk ik me. Die Twan die boft maar met een moeder die zo veel verstand heeft van gezond eten.

‘Zo, ome Onne, wat heb jij daar een mooi boek te pakken.’ Twan komt met zijn onuitgeslagen gezicht naar me toe en geeft me een slap handje.

‘Hé, Twanneman, wat was dat nou met jou vanmorgen? Gast, wat was er aan de hand?’

‘Jeetje, ik had nog zo gehoopt dat je er niet bij was.’

‘Ja, ik ook, ik had liever in mijn bed blijven liggen. Wat was er nou joh?’

‘Ik schaam me echt dood, ik ben gelijk weggelopen en naar huis gefietst. Ik heb niemand meer gezien en niemand meer gesproken. Zelfs mijn coach niet. Ik durf het je bijna niet te vertellen. Bij trainingen heb ik het wel vaker. Als ik heel diep ga, als ik heel moe ben dan verbeeld ik me dat ik meedoe in een belangrijke wedstrijd. Dan ben ik echt helemaal van de wereld. En dat gaat prima als ik met gewichten train of aan het hardlopen ben, dat gaat dan gewoon op de automatische piloot.’

‘Oké, en vanmorgen?’

‘Ik wilde zo graag een goede tijd lopen op de 100 meter. Mijn persoonlijk record is nog van ruim een jaar oud, 12.3 seconden. Dat levert maar 593 punten op. Met die rugwind van vanmorgen had ik er een seconde vanaf kunnen lopen. Ik had het uitgerekend. Als ik 11.3 had gelopen dan zou dat 795 punten hebben opgeleverd. Dan zou ik op de adelaarskalender al tweede zijn uit de clubhistorie van onze vereniging.’

‘Ik hoor heel veel cijfers en termen waar ik nu even geen touw aan vast kan knopen... maar vertel verder, wat ging er nou mis?’

‘Ja, ik had me echt optimaal voorbereid, Gisteren pasta gegeten, vroeg naar bed, vanmorgen lekker ingelopen, ideaal allemaal. Ik voelde me echt top. Ik wist echt zeker dat ik ruimschoots ging winnen met een vet persoonlijk record.’

‘Ja, ik zag het aan je, man je straalde van zelfvertrouwen, maar wat ging er nou mis?’

‘Ik stapte al vroeg in mijn startblokken, heel gefocust en op dat moment dwaalde ik helemaal af naar Parijs.’

‘Naar Parijs?’

‘Ja, daar zijn in 2024 de Olympische Spelen, weet je dat niet?’

‘Ja, daar staat me wel iets van bij. Maar waar was je dan in Parijs?’

‘In het Stade de France. Dat blauwe stadion. We zijn er met ons viertjes een keer geweest bij een EuroDisney vakantie. En ik stond daar aan de start van de 100 meter van de Olympische tienkamp en ik was volmaakt gelukkig.’

‘Ah, nu snap ik het. Nou Twan, ik merk het al, jij bent een echte Landman. Toen ik zo oud was als jij had ik dat ook. Ik ben de Alpe d’Huez op gefietst met over de hele berg een voorsprong van 10 meter op Bernard Hinault. Ik fantaseerde dat hij in mijn nek hijgde maar dat hij me net niet kon inhalen. Pas voorbij de finish kwam ik bij mijn positieven. Ik had onderweg niets van de omgeving gezien en ik wist niet hoe ik boven gekomen was, ik had alleen mijn voorwiel gezien.’

‘Wie is Bernard Renault?’

‘De Das, de veelvraat, een Franse wielrenner die heeft vijf keer de Tour de France gewonnen. Hij won alles wat er te winnen viel, zelfs bij de sprint van een peloton was hij regelmatig de snelste.’

‘Nooit van gehoord’ reageert Twan tot mijn grote verbazing.

‘Je opa had het ook wel eens. Hij vertelde me eens dat toen hij jong was aan een prestatie-loop van 5 kilometer had meegedaan. Hij kwam juichend over de finish en was ervan overtuigd dat hij de wereldkampioen marathon was. Heerlijk toch, dat dagdromen in de sport.’

‘Dus jij vindt het niet raar?’ vroeg Twan nog wat onzeker.

‘Ja, natuurlijk is het raar, maar niks om je voor te schamen. Dagdromen is heel gezond hoor en ik heb wel eens in een artikel gelezen dat het goed schijnt te zijn voor de organisatie van je brein. Met dagdromen herinner je jezelf weer aan de doelen die je graag wilt bereiken en daardoor krijg je weer moed om die doelen ook echt te bereiken.’

‘En waar fantaseer jij dan over?’ vraagt Twan

Ik twijfelde even voor ik tot een antwoord kwam. ‘Daar kan ik niets over loslaten, niet geschikt voor minderjarigen.’

‘Ik ben 18 jaar ome Onne, weet je nog?’ protesteert Twan

‘Ja, je hebt gelijk. Maar vertel eens, jij had een vraag over financiën, wat is er aan de hand?’

‘Ik zal het je laten zien,’ zegt Twan, terwijl hij zijn telefoon tevoorschijn haalt.

Hij klikt zijn bank-app aan en zijn vingertop raakt de scanner achter zijn toestel. ‘Kijk,’ zegt hij terwijl hij het scherm van zijn mobiel voor mijn neus houdt. ‘Een bijschrijving van € 2.418 van iemand waar ik nog nooit van gehoord heb. Moet ik dat melden of halen ze dat vanzelf wel terug als ze de fout ontdekken?’

Het kost me enige moeite om een lach te onderdrukken. ‘En waarom ga jij ervan uit dat het hier om een fout gaat?’

‘Ik ken geen EMM de Vries en die omschrijving daar kan ik ook niets mee. “*Schenking, doe er iets verstandigs mee*”. ‘Er gaat toch geen wildvreemde een bedrag naar mij overmaken? Als hij erachter komt

dat dit bedrag naar een verkeerd nummer is overgemaakt, kan hij het dan zo weer terugboeken?’

‘Twan, weet jij hoe oma Eeke heet?’

‘Ja, Eeke Landman, toch?’

‘Ja, zij is al 5 jaar weduwe, maar ze heeft ook een meisjesnaam.’

Twan kijkt me beschaamd aan, zijn mond half open van verbazing.

‘Haar volledige naam is Eeke Margaretha Maria de Vries, mijn moeder en jouw oma.’

‘Dus het is helemaal geen vergissing? Maar waarom stort oma dan zo’n raar bedrag? Het is toch niet haar laatste spaargeld?’

‘Nee, maak je niet ongerust Twan. Oma heeft het financieel goed, heel goed zelfs. Toen opa en oma in een boerderij in de randstad woonden moesten ze al hun land verkopen voor de bouw van woningen. Die verkoop heeft heel veel geld opgebracht. Een deel van dat geld hebben ze gebruikt om een boerderijtje te kopen in Groningen, de geboortestreek van oma. En nu een groot deel van het land in Groningen ook is verkocht heeft Oma heel veel geld op de spaarrekening staan.’

‘Maar waarom dan zo’n raar bedrag?’

‘Dat heeft te maken met schenkbelasting. In Nederland mag je maximaal € 2.418 schenken zonder belasting te betalen. Als je meer schenkt dan moet je schenkbelasting betalen.’

‘Wat knap van oma dat ze dat weet.’

Ik kan mijn lach niet onderdrukken. ‘Zeker, maar ik kan je verklappen dat ik haar een beetje geholpen heb.’ zeg ik met een flauw lachje ‘Ik heb die overboeking gedaan voor oma. En je zus heeft precies hetzelfde bedrag gehad. Praten jullie binnen het gezin wel eens over geld?’

‘Nee, eigenlijk niet. Met pa en ma hebben we het wel eens over mijn zakgeld, verder niet. Met Fleur heb ik het nooit over geld. Maar ik zie

Fleur niet zo vaak, die zit bijna altijd bij haar vriend. Maar waarom geeft oma haar geld weg?’ vraag Twan.

‘Misschien in de eerste plaats wel omdat ze van jullie houdt. Lief toch?’

‘Ja, dat is mooi, maar waarom gaat ze dat geld dan nu weggeven? Misschien heeft ze het geld zelf wel nodig als ze straks wil verhuizen of als ze op cruise wil. Of als ze ouder wordt en ze hulp nodig heeft.’

Ik besluit om Twan een stukje financiële opvoeding te geven. Als zijn pa en ma het nalaten dan moet zijn oom het maar doen. ‘Oma heeft het financieel heel goed en ze is nou bepaald niet een big spender. Zij heeft al moeite om haar AOW op te krijgen. Zelfs in de grootste rampscenario’s heeft ze genoeg geld om goed van te leven.

In Nederland is het zo dat je belasting betaalt over je vermogen. Vermogen valt in box 3. Leg ik je nog wel eens uit. Oma betaalt ieder jaar belasting over het geld dat ze op de bank heeft staan. Op de bank levert je geld bijna niets meer op want de rente is hooguit één procent. Door inflatie wordt je geld ook nog eens minder waard. Als je dat een aantal jaren achter elkaar volhoudt dan hou je steeds minder vermogen over. Je moet dus iets doen met je geld anders verdampt het. Je kan je geld gebruiken waar het voor bedoeld is en een mooi huis kopen, op vakantie gaan, of leuke dingen doen of kopen, consumeren dus. Het geld dat je echt niet nodig hebt zou je bijvoorbeeld kunnen beleggen voor later. Maar je kan het ook weggeven. Aan je kinderen of kleinkinderen of aan een ander goed doel.’

‘En wat doet oma?’

‘Oma doet ook al jaren aan beleggen. Dat doe ik voor haar. En nu wil ze dus ook schenken. Haar twee kleinkinderen krijgen allebei € 2.418.’

‘Jeetje, dus dat geld is echt voor mij en ik mag het houden.’ concludeert Twan opgelucht.

‘Ja Twan, en het zou zomaar kunnen dat je volgend jaar weer zo een bedrag kan krijgen.’

‘Denk je?’

‘Ja, als er geen rare dingen gebeuren dan denk ik van wel. Waarschijnlijk zelfs nog een paar euro meer want het fiscaal maximum wordt ieder jaar verhoogd door indexatie.’

‘Hoe oud is oma eigenlijk?’

‘Ze wordt eind dit jaar 74 en ze is nog redelijk gezond. Ze heeft altijd heel gezond geleefd dus die wordt minstens 100.’

‘Zo, als ze al die tijd doorgaat met schenken dan gaat het om echt heel veel geld.’

‘Niets is zeker maar het kan in ieder geval geen kwaad alvast te fantaseren hoe het is om heel rijk te zijn, daar ben jij heel goed in volgens mij. Heb jij je al eens verdiept hoeveel geld je nodig hebt als jij ooit een klein appartement zou willen kopen?’

‘Ja, mijn zus heeft het er wel eens over. Volgens haar kan dat niet als jongere. Starters zijn kansloos, de huizen zijn veel te duur. Je moet heel veel gespaard hebben en onwijs veel verdienen om een huis te kunnen kopen.’

‘Klopt, een schenking van oma zou een goed begin kunnen zijn om een spaarpotje op te bouwen.’

‘Maar als ik ga sparen dan verdampt het. Moet ik dan ook gaan beleggen?’

‘Nou dat verdampen gaat bij jou nog niet zo snel. Jij hoeft geen belasting te betalen over je vermogen. Dat moet pas bij een vermogen vanaf € 57.000 en dan ook nog maar een heel klein beetje.’

‘Dus ik kan het gewoon op mijn betaalrekening laten staan?’

‘Ik zou het in ieder geval wel overboeken naar een spaarrekening anders gaat het misschien ongemerkt op aan Nikes of elektronica. Oma wil dat je er verstandige dingen mee doet. Ik denk dat zij wil dat

jij dat geld opspaart tot je een huis kan kopen, of een bedrijf wil starten.'

'Zal ik ook gaan beleggen? Of is dat alleen voor hele grote bedragen?'

Ik aarzel even 'Beleggen zou zeker kunnen. Maar ik zou niet te hard van stapel lopen. Denk er gewoon een poosje rustig over na. Laat je fantasie er op los, dat kan jij heel goed. En fantaseer ook hoe jij je voelt als het geld dat je belegt hebt, opeens nog maar de helft waard is.'

'Kan dat?'

Ik zie een blik van ongeloof in zijn ogen, alsof ik zojuist een flauwe grap heb verteld. 'Jazeker kan dat Twan. Die kans is niet zo groot maar het kan. Het is voor een heel groot deel afhankelijk van hoe je belegt. Als je veel risico loopt kan je heel veel rendement maken, maar je belegging kan ook zo maar halveren of nog erger.'

'Dus voorlopig sparen?'

'Zou ik doen. En ondertussen nadenken of je het leuk en verstandig vindt om te beleggen.'

'Nog effe over dat schenken van oma. Heb jij ook een schenking ontvangen ome Onne?'

Ik twijfel even of ik volledige openheid van zaken zal geven. Ik besluit dat hij recht heeft om te weten hoe het zit. 'Ja, jouw pa en ik hebben ook allebei de maximale schenking van oma ontvangen. Voor ons is dat een hoger bedrag. Ouders mogen van de fiscus maximaal € 6.035 per kind schenken en dat heeft oma ook gedaan.'

'En als opa nog geleefd had, zou die dan ook € 6.035 aan jullie mogen schenken?'

Twan stelt echt goede vragen bedenk ik me. 'Nee, dat maximale bedrag is per echtpaar dat een schenking doet.'

‘Maar mijn pa en ma, zouden dus samen ook dat bedrag aan mij en Fleur mogen schenken.’

‘Dat zou mogen maar dat lijkt me niet zo verstandig. Jouw pa en ma hebben nog geen last van belasting betalen in box 3. Als ze geld over hebben dan kunnen ze dat bijvoorbeeld gebruiken om hun hypotheek af te lossen.’

‘Weet jij dan hoe dat zit bij pa en ma?’

‘Niet precies, toen jouw pa en ma jullie huis kochten heb ik ze geholpen met de hypotheek.’

‘Heb jij ook al verstand van hypotheeken? Jij zit toch in de pensioenen?’

‘Ja, ik heb wel een diploma waardoor ik me officieel Hypotheek Adviseur mag noemen. Ik ben absoluut geen specialist hoor maar ik weet er wel veel van.’

‘Beleggen, pensioenen, hypotheeken, dan ben jij dus ook een soort meerkamper maar dan op geldgebied.’

‘Ja, grappig, heb ik nooit zo over nagedacht maar zo zou je het wel kunnen zien.’

‘En wat is er nog meer te vertellen over schenken?’

‘Oma mag ook schenken aan goede doelen zonder dat er belasting over betaald hoeft te worden. Zo weet ik dat ze geld geeft aan Natuurmonumenten. En ze schenkt ook aan de kerk. Maar het hemd is nader dan de rok.’

‘Wat is dat nou weer voor uitdrukking?’

‘Het hemd is nader dan de rok? Dat zei mijn vader altijd. Het betekent zoiets als “*eigen familie gaat voor*”. En misschien dat oma jullie ook ooit zou kunnen helpen als jullie een huis gaan kopen. Je mag belastingvrij € 28.947 schenken als het geld gebruikt wordt voor het kopen voor een huis.’

‘Ook voor kleinkinderen?’

‘Sterker nog, je hoeft niet eens familie te zijn. Degene die de schenking ontvangt moet tussen de 18 en 40 jaar zijn.’

Sonja, inmiddels gekleed in een legging en een felgekleurd windjack komt nog even de kamer in. ‘Ome Onne, het gaat toch niet weer over geld hè,’ zegt ze lachend.

‘Ik praat Twan even bij over schenkingen. Je hebt een leergierige zoon Sonja. Hij stelt precies de goede vragen.’

‘Ik zal me er maar niet mee bemoeien. Jongens veel plezier nog, ik ga hardlopen.’

‘Tot straks,’ mompelt Twan zonder haar aan te kijken.

‘Dag Sonja, doe je best en hou je taai,’ zeg ik lachend.

In een soepele tred zie ik haar de straat uitlopen.

‘Die moeder van jou die redt het prima zo alleen volgens mij, Twan.’

‘Ze heeft mij toch, en Fleur is er toch ook nog zo af en toe.’

‘Ja, maar toch, ik vind het knap dat zij dat allemaal maar goed vindt, die reis van je vader.’

‘Terug naar de financiën ome Onne.’ Ik merk aan Twan dat hij graag van onderwerp wil veranderen.

‘Hoe weet jij dat allemaal over die schenkingen?’ vraagt hij me.

‘Ik geef les aan collega’s over dit soort dingen.’

‘En waar haal jij die informatie dan vandaan?’

‘Dat staat keurig in de cursusboeken. Maar het is ook terug te vinden op de site van de belastingdienst. Ik zal je wel een linkje sturen als je dat interessant vindt.’

‘Ja, vind ik leuk.’ reageert hij enthousiast.

‘En als de schenking nou groter is dan wat de fiscus goed vindt?’

‘Dan moet je over het bedrag dat hoger is dan de vrijstelling schenkbelasting betalen. Als oma heel veel zou schenken dan kan dat oplopen tot wel 36%. Echt zonde van het geld. Daar zal ik je ook wat informatie over sturen. Ik ga ook eens puzzelen hoe het zit met die formule voor punten van de tienkamp. Ik kan het niet uitstaan dat jij mij allemaal getallen en termen noemt waar ik niks van begrijp.’

‘Dat is niet zo moeilijk hoor. Je downloadt de app “*Athletic Calculator*” en je tikt je 100-meter tijd in en die app geeft je het aantal punten.’

‘Maar daar zal toch wel een formule achter zitten?’

‘Lekker boeiend, is toch niet belangrijk?’

Ik doe mijn best om me niet te ergeren aan de botte opmerking van Twan. ‘Ik vind formules leuk. Ik ga kijken of ik die cijfers in die app kan narekenen in Excel.’

‘Waar je zin in hebt.’ zucht Twan

‘Ik zie je later Twan’ zeg ik terwijl ik mijn jas van de kapstok pluk.

‘Wanneer zie ik je weer?’

‘Ik stuur je een mailtje en we houden contact Twan.’

‘Dank je wel ome Onne en sorry voor mijn optreden vanmorgen, wat een drama moet dat ook voor jou zijn geweest.’

‘Zit wel goed jongen, maar de volgende keer wil ik je wel echt zien schitteren. En misschien wel leuk om je oma even te bellen.’

Twan lijkt zich wat schuldig te voelen. ‘Ja, ik ga haar bedanken want ik ben echt blij met dat geld.’

‘Nog iets gehoord van je vader?’

‘Nee, niks en ma heeft hem ook niet gebeld voor zover ik weet. Hij laat iedere dag weten waar hij is, meer niet. Zo heeft hij het ook met ma afgesproken. Geen nieuws is goed nieuws zullen we maar denken.’

'Ik blijf het raar vinden, maar we zullen alle verhalen wel horen als hij weer terug is.'

1.4 Sonja

Ik krijg steeds meer plezier in dat hardlopen. Mijn conditie bouwde ik op vanaf niveau nul. Twee jaar geleden kon ik nog geen 100 meter joggen. Toen was ik 17 kilo zwaarder dan ik nu ben. Ik was moe en zat een groot deel van de dag op de bank. Ik ben begonnen met dagelijks wandelen. Na een paar weken wandelen met af en toe een stukje hardlopen. Daarna hardlopen met nog heel af en toe een klein stukje wandelen. Inmiddels alleen nog hardlopen met steeds grotere afstanden. Lasse zal trots op me zijn als hij terugkomt van zijn reis. Die denkt dat mijn maximum afstand rond de 5 km ligt, dat ik niet het doorzettingsvermogen heb om verder te komen. Ik zal hem versted doen staan als hij terugkomt.

Vandaag een duurloop van 10 kilometer en ik geniet van iedere meter. Ik loop nu een tempo dat ik heel lang kan volhouden zonder echt moe te worden.

Terwijl ik op mijn favoriete bospaadje loop, dwalen mijn gedachten af naar hoe het allemaal begon: Het reisplan van Lasse. Hij zat tegen een burn-out aan en was de hele dag bezig met zijn werk. Lasse is planner van een internationaal vrachtwagenbedrijf. Het is zijn allereerste baan en hij denkt dat hij daar absoluut onmisbaar is. Goed beschouwd heeft hij nooit rust. Hij maakte schandalig veel uren op de zaak en in de uren die hij niet werkt is hij nog bereikbaar voor noodgevallen. Zelfs op vakantie kan hij zijn werk niet loslaten. Ik heb vaak tegen hem gezegd dat hij een andere baan moet zoeken. Een job met minder uren werk en minder verantwoordelijkheden. Hij heeft de vaste overtuiging dat het bedrijf zou omvallen als hij weg zou gaan, dat wilde hij zijn collega's niet aandoen. Als er dingen fout liepen kon hij heel boos worden. Boos op zichzelf of boos op zijn collega's of boos op zijn baas. Zijn werk werd wel gewaardeerd en dat hield hem lange tijd op de been.

Ook thuis begon hij steeds somberder te worden. Maakte zich druk over Fleur met haar foute vriendjes. Hij had bijna dagelijks ruzie met haar toen Fleur nog thuis woonde. Hij kon zich ook zo zorgen maken

over Twan, die volgens hem niet zijn best deed op school. Ik zag dat Lasse het allemaal niet meer trok. Ik probeerde hem duidelijk te maken dat hij hulp moest zoeken en na veel aandringen is hij een paar keer naar de huisarts gegaan. Die had gelijk door dat hij een controlfreak was en constateerde voortekenen van een burn-out. De arts wilde hem doorverwijzen naar een psycholoog maar daar wilde Lasse niets van weten.

Ik zei dat er iets moest gebeuren. Dat hij er desnoods een paar weken tussenuit moest gaan, een poosje naar de zon of zo.

Toen hij opeens met een wild plan kwam om de Camino te wandelen was ik hoogst verbaasd. Een pelgrimstocht van 2.400 kilometer naar Santiago de Compostella in Spanje, vertelde hij. Ik dacht dat het plan wel over zou waaien, hij had nog nooit gewandeld en deed alleen aan hardlopen. En dan ook gelijk super fanatiek. Ik zei hem nog dat je in Nederland ook hele mooie wandelroutes hebt, het Pieterpad of de Kustpad-route. Maar het waaide niet over, hij wilde echt. Ik vond dat hij in ieder geval moest wachten tot Twan 18 jaar oud was. En dat we elke dag zouden bellen.

Maanden van te voren begon hij zich voor te bereiden. We zochten samen een grote rugzak voor hem uit, dat was zijn verjaardagscadeau. Hij kocht een Garmin waarop hij de track van de hele Camino zette. Zijn richtingsgevoel is niet zo sterk ontwikkeld dus die zal hij hard nodig hebben. Hij had een hele Excel lijst gemaakt voor de spullen in zijn rugzak. De logeerkamer werd ingericht voor het uitstallen van de spullen die hij mee moest nemen. Zelfs zijn laptop wilde hij onder in zijn rugzak stoppen. Dan zou hij nog even kunnen inloggen op zijn werk om een oogje in het zeil te houden. Heel veel kookspullen had hij klaargelegd. Maar vooral kleding, heel veel kleding. Voor ieder weertype, voor regen en wind, voor ijskoud tot snikheet had hij kleding klaargelegd. En voor ieder weertype ook nog reservekleding. Hij maakte zich ook veel zorgen of twee powerbanks wel voldoende zouden zijn voor zijn smartphone en zijn Garmin. De laptop heb ik uit zijn hoofd gepraat. Ik heb hem verboden om tijdens de reis op welke manier dan ook contact te hebben met de zaak. Volgens hem ging dat niet lukken omdat alle collega's zijn 06-

nummer hebben. Na heel veel twijfel heeft hij zelfs zijn smartphone thuisgelaten. Hij heeft een goedkoop prepaid toestel gekocht en ik ben de enige die zijn nummer heeft. Hij zal mij iedere avond laten weten waar hij is. Ik zal alleen contact met hem opnemen als er hier iets ernstig gebeurt, als hij direct terug moet komen. We maakten ook de afspraak dat hij direct naar huis komt als zijn lichaam het niet meer houdt. Veiligheid boven alles. Als hij ziek wordt of geblesseerd raakt dan komt hij naar huis. Bij het maken van de afspraken hield ik er rekening mee dat er een grote kans was dat hij na een paar weken terug zou zijn. Dat hij mij te veel zou missen, dat hij Twan en Fleur zou missen. Misschien zelfs dat hij weer behoefte had aan de adrenaline en de stress van zijn werk.

Hij vertrok de dag na Twan zijn verjaardag, na een nacht waarin hij geen oog heeft dicht gedaan.

Tot dusverre houdt hij het goed vol. Hij stuurt braaf iedere avond een kort bericht met zijn overnachtingsplaats. Na ieder berichtje kijk ik op de kaart waar hij is. Hij loopt dagelijks 20 tot 25 kilometer en hij neemt tot dusverre geen rustdagen. Bij de Europese weerberichten zie ik dat hij tot nu toe goede temperaturen en geen regen heeft. Ik ben heel benieuwd hoe het met hem is maar zal nog even geduld moeten hebben. Misschien dat hij binnen een paar dagen op de stoep staat. Hoewel, Lasse is wel een echte doorzetter. Als hij het volhoudt kan het ook nog maanden duren voor hij weer thuis is.

Heerlijk dat hardlopen. Een hele mooie gelegenheid om je gedachten te ordenen.

1.5 Onne

Onbegrijpelijk dat Twan dag in dag uit met de tienkamp bezig is en die formules voor de puntentelling niet weet. Voor namen en plaatsen heb ik een geheugen als een lekke zeef, maar voor cijfers en formules heb ik een fotografisch geheugen. Formules van de middelbare school weet ik me nog feilloos te herinneren. Ik kan het echt niet uitstaan als ik formules niet meer weet. Of nog erger, als ik formules niet begrijp. Nog een uurtje te gaan voor slaaptijd, even googelen hoe dat zit met de punten bij de tienkamp. Wikipedia gaat mij ongetwijfeld helpen om deze kluwen te ontrafelen. De tienkamp of decathlon, lees ik, is een sportwedstrijd, waarbij atleten in twee dagen tien atletieknummers moeten uitvoeren. Het is sinds de zomerspelen van 1912 in Stockholm een Olympische discipline. Ik vind een linkje naar "*puntenberekening*", dat ziet er veelbelovend uit. Voor de looponderdelen is de formule $a * (b-T)^c$. In die formule moet je voor T de tijd in seconden invullen. Voor ieder looponderdeel zijn de waarden a, b en c weer anders. Twan heeft als persoonlijk records 12.3 seconden gelopen en dat levert hem 593 punten op. Spannend of het gaat lukken om dat na te rekenen. Ik tik de formule in op mijn tweede scherm in een cel van Excel

$$=25,4347 * (18-12,3)^{1,81}$$

Na de enter toets verschijnt 593,6905. Oké, ik moet dus alleen nog even afronden naar beneden en dan klopt de formule.

En als hij 11.3 zou lopen dan zou hij $25,4347 * (18-11,3)^{1,81} = 795$ punten halen. Dat is dus $795 - 593 = 202$ punten extra.

En stel dat hij er ooit nog een seconde eraf loopt dan levert dat $25,4347 * (18-10,3)^{1,81} = 1.023$. Die seconde sneller levert dus $1.023 - 795 = 228$ extra punten op. Veel meer dan de 202 van de vorige seconde, wat komt door de exponentiële functie. Ja, ik begin deze formule te begrijpen. Je kan pas punten scoren als je de 100 meter in minder dan 18 seconden loopt. Dat zou mij ook nog wel moeten

lukken schat ik in. Als ik er 17 seconden over zou doen levert me dat 25 punten op, dat kan ik nu uit mijn hoofd, simpel.

Het wereldrecord op de 100 meter staat op naam van Usain Bolt. Die Jamaicaan liep in 2009 een tijd van 9.58 seconden. Dat zou op de tienkamp 1.202 punten opleveren. Het Nederlands record is in handen van Churandy Martina. Hij liep 9,91 seconden in 2012, goed voor 1.118 punten als hij had meegedaan met de tienkamp. En wat liep de wereldrecordhouder tienkamp? Dat is Kevin Mayer, die scoorde in 2018 bij de tien onderdelen in totaal 9.126 punten. Gemiddeld bijna 913 per onderdeel dus. In de sprint liep hij 10.55 seconden, goed voor 963 punten. Hij startte zijn tienkamp bijna een seconde langzamer dan Usain Bolt en toch eindigde zijn toernooi in een wereldrecord! Maar zou Usain Bolt ook kunnen polsstokspringen? Vast niet. Wel interessant die formules en ik besluit een mailtje naar Twan te sturen.

Hi Twan,

Leuk jou vandaag gesproken te hebben. Zoals beloofd heb ik nog even wat voor je uitgezocht. Op de site van de belastingdienst heb ik de vrijstellingen gecheckt. Daar vind je ook hoeveel schenkbelasting je moet betalen als je meer schenkt dan de vrijstelling. Als je vragen hebt dan hoor ik het graag.

Ik heb ook nog even gekeken naar de formule voor de punten bij de tienkamp. De formule voor de 100 meter is heel simpel, een exponentiële functie. Zie de Excel bijlage.

Laat het me weten als je weer gaat schitteren op de atletiekbaan. Ik heb zojuist wat gegoogeld en wat geklooid in Excel en ik vind het super interessant.

Groeten Onne

1.6 Lasse

Vorig jaar had ik een paar consulten bij mijn huisarts. Ik gaf aan dat ik al een poos niet lekker in mijn vel zit. Teveel stress op mijn werk en binnen het gezin, slecht slapen, niet meer kunnen concentreren, veel piekeren. De dokter nam uitgebreid de tijd voor me. We spraken over wat me zoal bezig hield. Hij kwam al snel met een diagnose: 'jij bezit alle kenmerken van een controlfreak.' Hij gaf me een hele serie tips 'probeer dingen los te laten, je mag fouten maken, stel niet te hoge eisen aan jezelf en aan anderen, wees je bewust dat je niet overal grip op hebt.'

Dat is allemaal makkelijker gezegd dan gedaan. Ik ben nou eenmaal iemand die alles wil plannen en controle wil houden. Ik word makkelijk boos en ben ook een tobber en een piekeraar. Wil alles goed doen en dat verwacht ik ook van mijn gezin en mijn collega's. Alles op zijn beloop laten dat lukt me niet. De dokter adviseerde me om in therapie te gaan bij een coach of een psycholoog. Naar een zielenknijper? Mij niet gezien, ik ben niet ziek, ik ben praktisch nooit ziek. 'Ga er een poosje tussenuit en leer dingen los te laten. Leer te leven in een situatie die jij niet onder controle hebt' was zijn laatste advies.' Als je zo doorgaat dan zit jij binnenkort op de bank met een burn-out. Dan heb je helemaal niets meer onder controle.' Tijdens deze gesprekken is de kiem gelegd voor deze reis.

De keuze om er een paar maanden tussenuit te gaan werd vergemakkelijkt door een financiële meevaller. Ma heeft gesproken met broer Onne, we krijgen ieder jaar een schenking van ruim € 6.000. Meer dan voldoende voor een sobere pelgrimsreis van vier maanden.

Ik sprak met mijn manager over een sabbatical. Ik had nog een stuwmeer aan vrije dagen. Tot mijn verbazing moedigde hij het me zelfs aan. Hij vond dat ik een workaholic was. Dat ik het wel verdiend had na een dienstverband van 20 jaar zonder ziekteverzuim. Hij dacht dat een lange break me goed zou doen. Hij schatte in dat hij

wel een tijdelijke vervanger voor mij kon vinden als ik mijn verlof tijdig zou indienen.

Sonja schrok van mijn voornemen om zolang op reis te gaan. 'Wacht in ieder geval tot de kinderen volwassen zijn' reageerde ze. Die voorwaarde vond ik alleszins redelijk. 'En ik wil dat we dan iedere avond met elkaar bellen' stelde ze als aanvullende voorwaarde. Hier hebben we lang over gediscussieerd. Ik ken mezelf. Als ik dagelijks op de hoogte wordt gebracht over het reilen en zeilen van mijn gezin dan blijf ik tobben en stress houden. Dan ga ik me toch weer overal mee bemoeien en wil ik alsnog controle houden. Ook mijn collega's gaan me ongetwijfeld bellen als ik mijn smartphone meeneem. Ik wil rust, ik wil loslaten, zoals de dokter mij heeft geadviseerd.

Wat een keuzestress bij het inpakken van mijn rugzak. De eerste keer dat ik mijn ingepakte rugzak en op de weegschaal zette woog die 22 kilo. Dat was nog zonder eten en drinken. Ik ben gaan trainen met een beladen rugzak. Met deze bepakking was ik na 3 km volledig uitgeput dus ik kwam tot de conclusie dat ik heel veel spullen moest thuislaten. Ik heb alle spullen uit mijn rugzak gehaald en keurig uitgestald in volgorde van prioriteit. Mijn paspoort en smartphone voor in de rij, mijn 12,3 inch laptop plus oplader achter. Ik moest keuzes maken. Geen laptop, geen iPad, geen winterjas, geen trainingspak, minder kleding, minder ondergoed, minder sokken. Ik ben weer gaan trainen met een rugzak, nu 14 kilo en nog steeds was de rugzak te zwaar. Had ik wel echt twee powerbanks nodig? Mijn Garmin navigatie gaat 24 uur mee en ik wandel maximaal 8 uur per dag. Mijn smartphone gaat bij mijn intensief gebruik 8 uur mee. In die fase kwam ik er een belangrijk keerpunt in mijn voorbereiding. Wat zou er gebeuren als ik mijn smartphone thuis zou laten? Kan ik overleven zonder internet, telefoon en social media? Zonder smartphone kunnen mijn collega's me ook niet bereiken. Zou dat niet de ultieme uitdaging zijn? De ultieme oplossing om alle beslommeringen helemaal los te laten? Lange discussies met Sonja volgden. Zij vond in eerste instantie dat ik bereikbaar moest zijn. Ik kreeg uiteindelijk toestemming om slechts een prepaid telefoon mee te nemen onder de voorwaarde dat ik iedere dag liet weten waar ik ben en dat ik oké ben. Sonja zal alleen in ernstige noodgevallen een

bericht naar me sturen. Ik moest beloven dat ik bij noodsituaties direct taxi en vliegtuig zou nemen om naar huis te komen. Na weken van discussie hadden we een compromis hoe we tijdens onze reis met elkaar konden communiceren. Het loslaten was toen al in gang gezet.

De nacht voor het vertrek heb ik nauwelijks geslapen. Badend in het zweet werd ik wakker om mijn rugzak, nu 11 kilo, te controleren. Nogmaals sloeg de twijfel toe. Wat zal ik mijn Sonja gaan missen, mijn zoon Twan, mijn dochter Fleur, ma en mijn broer Onne, mijn smartphone. Twee keer heb ik de smartphone boven in mijn rugzak gelegd, twee keer heb ik hem er weer uitgehaald.

De eerste weken van mijn tocht waren zwaar, inmiddels begint het te wennen. Ik durf inmiddels toe te geven dat ik de juiste keuzes heb gemaakt.

Nog een paar wandelkilometers en dan ben ik weer in een dorpje. Ik heb niets gereserveerd dus het is weer spannend of ik hier een adresje kan vinden om de nacht door te brengen. Ik denk weer terug aan het advies van de huisarts: Ga er tussenuit en leer te leven in een situatie die je niet onder controle hebt. Het komt ook vandaag vast weer goed.

De jonge talentvolle atleet Twan Landman droomt van een succesvolle carrière als Tienkamper. Voor enkele financiële kwesties vraagt hij hulp aan zijn oom, een financieel allrounder. De twee bouwen een hechte band op en ontdekken dat ze veel gemeen hebben. Spelenderwijs worden tien financiële items en alle meerkamp disciplines behandeld in een roman, spannend vanaf de eerste alinea.

De Euro Tienkamp behandelt onderwerpen als beleggen, verzekeren, huwen en scheiden, hypotheken en pensioenen in conversaties tussen oom Onne en neef Twan. Leerzaam voor ieder die verstandige financiële keuzes wil maken bij diverse gebeurtenissen in zijn leven, zeer geschikt voor jongeren. Dit boek kan ook waardevol zijn voor ouders bij de financiële opvoeding van kinderen.

In dit boek wordt verwezen naar tien spreadsheets over de financiële onderwerpen en tien spreadsheets over alle disciplines van de tienkamp. Via de website eurotienkamp.nl zijn deze bestanden te downloaden.



Wim Langelaan (1961) werkt al 40 jaar in de financiële sector waarvan de laatste jaren als docent. Hij is actuarieel analist en heeft diverse specialistische opleidingen gedaan: Adviseur Basisverzekeringen, Vermogensadviseur, Pensioenadviseur, Hypotheekadviseur, Inkomensadviseur, Financieel echtscheidingsadviseur en Financieel planner. Hij is gehuwd met José, een RegisterMakelaar In Assurantiën, gespecialiseerd in bedrijfsverzekeringen.

