

Verstandsverbijstering

In een vlaag van verstandsverbijstering druk ik op de knop 'verzenden' van de online inschrijving voor de 6-uur solo in Apeldoorn. Nadat ik de verslagen van allerlei fantastische langeafstandswedstrijden had gelezen op ultraned.org kon ik het niet laten, mijn hart sloeg sneller en het bloed kriebelde. Prachtig, een 6-uurs wedstrijd, want enige zin voor realiteit had ik toch nog wel door me niet in te schrijven voor het NK 24 uur dat tegelijkertijd in Apeldoorn zou plaatsvinden. Hoewel ik de afgelopen periode redelijk veel getraind heb, weet ik ook dat ik absoluut niet genoeg kilometers gemaakt om aan ultrawedstrijden deel te nemen. Mijn laatste wedstrijd van enige omvang was de marathon van Amsterdam in november 2003 en dat was het wel.

Ik moet lachen, want deze week nog vroeg een collega me wat er nu zo leuk is aan ultrawedstrijden lopen en mijn antwoord was even kort als realistisch "Niets, hooguit de laatste 5 minuten". Wat drijft mij dan om ondanks beloftes aan mezelf dat ik stop met deze onzin toch steeds weer de uitdaging van een uitputtingsslag op te zoeken. Ik denk aan het vocht in mijn voeten na zoveel uren lopen, de gezwollen tenen waardoor de sportschoenen knellen en de blaren aan de tenen en de voetzool. Dat kan toch ook geen echte motivatie zijn. Doe ik het omdat ik het echt leuk vind of omdat collega-lopers altijd vol bewondering reageren als je ze vertelt dat je enorme afstanden aflegt of zoveel uren zonder halt te houden probeert te rennen. Ik geef het onmiddellijk toe, een beetje ijdel ben ik wel en dat laatste zal dus zeker wel eens meespelen. Maar toch, ik weet dat is niet wat mij drijft. Ik ben verslaafd aan lopen en ik loop liever meer dan minder en wat is er leuker dan met anderen al pratend (en soms ook niet, als het eens echt hard moet gaan) de kilometers onder de schoenen te laten verdwijnen. Maar ook, en vraag me niet of dat echt een gezonde insteek is, hardlopen doet soms pijn en die pijnbeleving roept prettige gevoelens op, want er gebeuren dan allerlei vreemde dingen in het menselijk lichaam, die je doen beseffen dat je eigenlijk veel meer kunt hebben dan je denkt. Opnieuw moet ik lachen, want mijn hardloopmotto was vroeger altijd 'luister naar je lichaam', terwijl ik nu juist denk 'luister niet te snel naar je lichaam, want dat wil eigenlijk altijd dat je stopt met wat je aan het doen bent' en dat wordt wat lastig als je nog een aantal uren af te leggen hebt.

Nee, ik kan er niet zonder, ik geniet van lopen. Jarenlang liep ik vooral in bosrijke omgevingen en zocht ik het gebied tussen Deventer en Olst op of de omgeving van Epse en Gorrssel. Tegenwoordig geniet ik meer als ik kilometers ver om me heen kan kijken en de kleinheid van de mens in de enorme ruimte van de natuur letterlijk en figuurlijk ervaar. En dus ben ik regelmatig te vinden in het open gebied in de driehoek Olst – Wijhe – Raalte. Dan reis ik met de trein naar Wijhe of Zwolle en geniet van de looptraining terug naar Deventer. Of ik stap in Zutphen of Dieren uit de trein en probeer de leukste trajecten terug naar Deventer te vinden en neemt van mij aan dat er prachtige routes zijn. Maar ik merk ook dat ik ouder begin te worden en dat, of ik dat nu wil of niet, ik wat van de souplesse van het lopen begin te verliezen, dat ik wat langzamer word, dat kwetsuurtjes minder snel herstellen en dat ik mijn lichaam toch wat harder aanpak dan misschien verstandig is.

Dom, dom, dom, want de onstuimige inschrijving voor de 6 uur van Apeldoorn dwingt me ook nu weer tot een korte inhaalslag als het om langere trainingen gaat. Ik heb nog drie weken om lichaam en geest te wennen aan lopen boven de twee uur. Wat is er dan nog mooier om een oude traditie in ere te herstellen: 's nachts trainen. En dus besluit ik op een avond om de loopschoenen om vijf voor twaalf (dat is echt toevallig) aan te trekken en me op weg te begeven voor een training 'zo lang als het lekker voelt om te lopen'. Via de Raalterweg begeef ik me richting Wesepe, waar ik het kleine rondje achter Wesepe langs afleg om dan de Raalterweg over te steken richting Middel, vandaar in het volslagen donker, ik kan niet eens mijn eigen hand zien, over de Rozenvoorderdijk richting de Eikelhof, dan de Molenweg door richting Diepenveen om uiteindelijk via de Ceintuurbaan richting huis te lopen.

Tweeëneenhalf uur lang loop ik in het donker bij een heerlijke temperatuur en ik geniet van elke seconde dat ik loop. Het gaat vanzelf, mijn hoofd leegt zich en ik raak vervuld van prachtige gedachten. Aan mijn zoon Noah, dat prachtige wonder van een mannetje. Ik denk na over hoe goed ik het nu heb en hoe gezegend ik ben dat ik dit allemaal kan beleven. Op geen enkel moment ben ik me sterker bewust van deze gevoelens dan tijdens die lange tochten en ik probeer toch de vraag te beantwoorden wat mij motiveert.

Het is half drie 's nachts. Een politiewagen komt op de Brinkgreverweg naast me rijden, het raampje gaat omlaag. De agente wil me wat vragen, maar ze herkent me ineens en zegt: 'He Ed, dat is lang geleden. Toch weer goed aan het trainen?' Ik glimlach, want dat moet nog blijken.

Op 22 mei neem ik deel aan de 6 uur van Apeldoorn. Met een afstand van 65,32018 kilometer word ik 7^e overall. Ik ben meer dan tevreden. Zo tevreden dat ik me meteen maar inschrijf voor de 6 uur van Den Haag op zaterdag 19 juni a.s. Ik kan het toch niet laten.