

## Hardlopen, doodlopen

Het is weer twee weken geleden dat ik er op uit trok om te rennen. Een wedstrijdje hier in de buurt. Dat had ik niet moeten doen want mijn enkel en achillespees rechts deden al een week pijn. Naar de knoppen gelopen een week



eerder in een duurloop van ongeveer anderhalf uur. Ja, als je warm bent, voel je niks... Heel onverstandig, want nu kan ik al twee weken geen kant meer op: vastgelopen. Juist ik zou beter moeten weten. Tussen 1996 en 2002 heb ik veel gerend. Zeven dagen in de week, 12 maanden per jaar. Helemaal loopgek en op een gegeven moment - alles wat je traint verbetert - kon ik redelijk vooruit voor mijn leeftijd. 2001 [tweede](#) op het [Nederlands kampioenschap marathon](#) (2 u 37) en in 2002 ging het goed in het 40+ klassement van de Fortis marathon van [Rotterdam](#) (2 u 35). Vergane glorie eigenlijk en terugkomen op dat niveau is - weet ik - niet meer mogelijk. Dat geeft eigenlijk ook niet. Maar weer lopen alsof je leven ervan afhangt, dat mis ik toch. Wedstrijden, jezelf meten. Niet het lopen om het lopen - daar is niks aan - maar lopen als carrière, lopen om beter te worden, om te winnen. Dat is heel mooi, al gaat het bij het tweedekansonderwijs van de 40pluslopers natuurlijk nergens over.

Sublimatie, daar draait het om bij

wedstrijdlopen in die categorieën. Met een paar honderd andere ouwemannen (en vrouwen), na een kleumende blote verkleedpartij in een bevroren bos of achter in een rokerig café, ergens in Nergenshuizen losgeschoten te worden voor twintig kilometer rond de kerk, over keien, door blubber, naar de kik van het niks. Zo hard als je kan tot je niet meer kan en dan nog verder door! Zonder toeschouwers, zonder applaus, kapot na een paar kilometer en dan bijten tot het schuurt in je longen, tot je benen niet meer willen, tot je hoofd schreeuwt om te stoppen. En het gaat als gezegd nergens om. Een vaantje of vijf euro of bon van de plaatselijke slager in een beduimelde envelop. Misschien een keer een herinneringsmedaille of een zilverkleurig (meestal plastic) bekertje waar altijd onmiddellijk het crestje van het deksel afbreekt na ontvangst. Lopen gaat nergens over, verbetert de wereld zeker niet. Als je het werkelijk competitief doet, dient het al helemaal geen enkel doel. Je wordt er met een oud lijf zeker niet gezonder van (veel blessures). En toch, mooier bestaat niet. Sublimatie: net als de meeste dingen in het leven is wedstrijdlopen op leeftijd totaal zinloos, maar juist daarom zo prachtig. Ik kan haast niet wachten tot ik weer kan, en me weer hoogstwaarschijnlijk in de vernieling loop. Want mijn spieren (niemand heeft ze verteld dat het niet meer

hoeft) zijn nog steeds veel te sterk voor mijn pezen en ik loop nooit rustig. Ik leer het nooit, wil het ook niet leren waarschijnlijk.

