

Doorlopen levensloop

(gekopieerd van de DRS-NL site waar lopers zich kunnen introduceren door een vragenlijst in te vullen...)


Hinrick Gerhardus

klugkist@mac.com

- **Start:** M'n leven begon met een valse start. Op 13 februari 1975 werd ik nieuwsgierig naar het leven. Na een paar couveusemaandjes aan de slangetjes in de stad te hebben gelegen, stond mijn wieg in Westerwijtwerd. Na een jaartje of twee, drie deed ik m'n eerste stapjes. Je mag het ook een gaan, of strompelen noemen. De laatste vijftien jaar noemen ze het geloof ik hartlopen.
- **Lengte:** Volgens m'n paspoort 1.74, maar de zwaartekracht doet z'n werk, dus zal het wel ergens eind in de 1,60 zijn.
- **Werk:** facilitair medewerker op de Hanzehogeschool Groningen, daarvoor jaren stopverf namens het uitzendbureau bij een handvol bedrijven. Nu dus op het Zerniketerrein in winkel, postkamer (en wat ik verder op de dag tegenkom).
- **Religie en politiek:** Ik zie graag het Licht, maar het wordt me vaak 'dokeg' voor de ogen doordat mensen het licht niet in de ogen van een ander zien schijnen. Men let op details en kijkt over het grote geheel heen. Een kerk moet je in het midden van het dorp laten, in Middelstum is dat onbetwist de Hippolytuskerk, een monument waar je met weinig mensen een sfeer kunt bereiken, belangrijk in een tijd van dalend kerkbezoek. Alle religies uit het dorp in één kerk, waarom kan dit alleen maar op kerstavond? Religie heeft voor mij een treffend raakvlak met lopen en dat is het zwerven, het onderweg zijn in het landschap, het zoeken naar vrijheid en verbeeldingskracht. Vrijheid nemen, maar diezelfde vrijheid die je zelf als zo verrijkend ervaart, ook een ander gunnen. Hartlopen naar de toekomst.... De blik gericht op de verre horizon. Energie halen we uit dat wat de natuur ons geeft. Oogst de zon en mag het koren op de molen ook wind zijn?
- **Lichaamscompositie:**

Een lichaam is niets anders dan een zak met beenderen en organen die drijven in en op lichaamsvocht (water). Het geheel is verpakt in een omhulsel die we huid noemen. Tweederde van mijn lichaamsgewicht (62 kg.) bestaat uit water. Dit water is nodig om bloed te zuiveren, verwarming en airco van het lichaam en de bloedtoevoer vloeibaar houden. In deze rivier drijven eveneens voedingsstoffen, vitamines, mineralen, glucose en dergelijke. Het water beschermd tegen schokken en is glijmiddel in gewrichten enz. Alle kwalijke stoffen en overschotten worden in de rivier afgevoerd, om als urine en zweet het lichaam te verlaten
- **Levensmotto('s):** 'Zuzooi nait as n laauw gat ien hangmat van zulfgevaleghaid, mor joag iemeg noa wat doe veur ogen hest'.
- **Kan midden in de nacht gewekt worden voor:** Een duurloop in de duistere nacht (steerns kieken).
- **Andere hobby's (naast het lopen):** Toneel en af en toe iets (van me af) schrijven.
- **Aangesloten bij club:** trainer Loopgroep Middelstum, loper bij Loopgroep Bedum en RUPS (die maar geen vlinder worden wil).
- **Persoonlijke Records:** Wat is een tijd waard, als de doelstelling op het moment van lopen onbekend was? Voor de gemiddelde Jan of Jans Loper zijn gelopen wedstrijd tijden een bron van een 'geluksgevoel'. Zelf gooi ik mijn pijlen graag in het bullseye van het genieten, de beleving en het avontuur.

- **Blessure(s):** Regelmatig last van de linker (verkorte) hamstring en achillespees (lichte spasticiteit linkerbeen), dit geeft wel eens problemen als ik in een kort tijdsbestek (te)veel loop. Spierpijn zelf ik weg met Marne Groninger mosterd (een voor mij waardig alternatief voor de dure farmaceutische rommel)
- **Favoriete loopevenement:** Maakt niet zoveel uit, als het maar kleinschalig is. De marathons waarin wij slechts het loopvee zijn die tegen grove betaling kilometers mogen grazen in een show voor de sponsor, hebben niet mijn voorkeur.
- **Favoriete loopschoenen:** Voorheen (tot begin 2004) liep ik op de pronerende leest van Asics, nl. de Kayano, daarna heb ik een jaar correctiezoeltjes gebruikt, deze begonnen na verloop van tijd mateloos te irriteren. Vanaf 2005 tot 2009 was ik onder behandeling van een fysiotherapeut op haptonomische basis, Bert Koning. Bert negeert de populaire symptoombestrijding en zoekt en vindt de oorzaak, de bron van de klachten en maakt je bewust en leert je naar je eigen lichaam te luisteren, iets wat we in deze wereld eigenlijk allemaal zijn vergeten. Daaruit heb ik de wijze les getrokken: stoppen met fysio en kijken wat wel kan (beter een halve met plezier dan een hele balend als een stier). Gewetensvol lopen: schaarse fysiotherapietijd naar mensen die dat zoveel meer nodig hebben... Ik ben tegenwoordig al jarenlang een tevreden loper op de Asics Nimbus, geen goedkope, maar wel een voortreffelijke schoen gebouwd op een neutrale leest.
- **Favoriet loopterrein:** Ons Groninger open landschap.
- **Favoriete loopdrink:** Tijdens wedstrijden loop ik het liefst op gecasteerde cola (zonder 'spuit'). Cola bevat 11-14% suiker en ongeveer 20 mg cafeïne per kop (150 ml). Tijdens trainingen over een lange duurloop, grijp ik regelmatig naar gitzwarte koude koffie dat in een waterdragend rugzakje meegetorst wordt van kilometer naar kilometer. Koude koffie, zonder toevoeging van een zoetmakend suikerbietje, stimuleert de vetzuurverbranding, de energiebron bij uitstek voor de langeafstandsloper. Koffie bevat per kop (150 ml) ongeveer 100 mg aan cafeïne. Een scheut 'Bertha' is af te raden, want dat elimineert ±20% van de cafeïnewerking. Het is niet voor niets dat V.O.F. de Kunst tijdens het nuttigen van één kopje koffie, zingt: "je loopt er op al was het benzine". Overigens: in het dagelijkse leven nuttig ik het bakje troost met een beetje suiker en iets donkerblond gemaakt met wat volle koffiemelk. Wordt het me anders voorgezet, dan heb ik daar geen kritiek op, want eens komt een dag dat ik zelf bitter, slap, oud of koud ben....

- **Favoriet loopvoer:**



- **Favoriete loopmaat:** Iedereen die een duurloop loopt in een rustig en ontspannen tempo, maar dat zijn er niet zoveel omdat het lopen volgens velen even jachtig moet zijn als het bestaan....
- **Favoriete training:** Monotome duurloop over een afstand, die bepaald wordt door de gezondheid van benen en hoofd. Lopen op een laag toerental (Zoladz 1).
- **Wedstrijdritueel:** Zelf ben ik iemand die vaak onbewust en uit zelfbescherming laagjes opbouwt, volgens het ui-principe. Op een wedstrijddag loop ik er graag zo bij, dat wil zeggen dat ik 's ochtends al loopkledij aantrek. Geen zware spijkerbroek, trui of schoenen, slechts een aantal lagen loopkleding volstaan. Voor de start hoef ik me slechts af te pellen. Laagje voor laagje, tot de gewenste laag bereikt is. Dat is nu juist de charme

van het lopen, dat lagen afgeschild worden. Rangen en standen worden opgelost, iedereen begint en is blanco in alle gelijkheid. Lopen is als een gepelde ui, de prestatie kan bij de finish soms om te huilen zijn.

- **Waarom ik lopen leuk vind:** Je leert tijdens het lopen dieper na te denken over alles wat we leven noemen. Buitenlucht, een gevoel van vrijheid, het ontdekken van de omgeving, grenzen van het eigen kunnen aftasten etc.
- **Finish:** De finish voor een loper zal ooit een doodlopend pad zijn. Eens zal Magere Hein je inhalen en ben je uitgelopen. Daar helpt geen hard hollen tegen. Een alleraardigst gedicht van Gerrit Achterberg begint met de volgende regels:

“De mens is voor een tijd een plaats van God; Houdt geen gelijktken dat nog bijeen, dan wordt hij afgeschreven op een steen”.

Een korte gedachte bij dit prachtige grafschrift. Het woordje God, zou ik graag willen vervangen door de Eeuwige. Het woordje ‘dat’ slaat een brug tussen mens en de Eeuwige, het verbindt hen, maakt één op de weegschaal van het gelijktken. De Eeuwige (God) is een creatie van de mens en omvat alles wat onze verbeeldingskracht te boven gaat. Het is het universum. Geloof is van verbeelding en van generatie op generatie vertaald en uitgelegd naar een toekomst die verleden werd.

Een tijd een plaats van de Eeuwige zijn, impliceert dat het buiten de gegeven tijd over is. Iets begint en eindigt. Alfa begint niet zonder het slotakkoord Omega. Een tijdsbepaling, een beperking van tijd, maakt tijd morsbaar, maar daardoor waardevol, kostbaar, koesterbaar. In het gedicht spreekt de dichter over de mens als een vol benzinevat wat in zijn geheel gebruikt kan worden voordat het later leeg, opgebruikt als oud roest weggeslingert wordt.

Aan het eind, bij de finish gaat de geest uit de fles als een ziel uit het lichaam. In het gronings gebruiken we het beeldende “oet tied komen”. Het lichaam, de verpakking van ons uit de tijd genomen zijn, wordt dan een stoffelijk overschot. De tijdsbepaling *voor een tijd* knaagt aan het unique selling point van de kerk, het eeuwig leven. Eeuwig, zonder eind in een tijd waarin tijd tijdloos is. Eeuwig leven blijft vaagbaar vaak ondefinieerbaar mistig, het is niet voor niets geloof, zeggen we dan. Geloof is vaag en mistig.

Maar is eeuwig leven, wel zo ‘dokeg’, of valt het te concretiseren? Ieder mens borduurt voort op de werken van zijn voorgangers, ook al proberen we -zo eigenwijs als we zijn- het wiel steeds opnieuw uit te vinden. Voortborduren op het borduursel dat leven heet, geeft herinneringen en herinneringen halen ervaringen op. Ooit zullen we in herinnering worden voortgeleefd, dankzij de ervaringen die we hebben nagelaten in ‘een tijd’ die we leven noemen. De erfenis van een stratenmaker is een beklinkerd pad, waarop dagelijks mensen hun weg vinden of romantisch verdwalen; een auteur leeft voort tijdens het lezen uit zijn gebonden testament; de vrijmetselaar metselde een muurtje waarop verliefden zich vrijend nestelen. Je daden volgen je na, dat is leven na de dood. Eeuwig leven is niet zozeer het afwachtende hopen, wat het instituut kerk je doet geloven. Hoop is er immers genoeg, met name een hoop ellende wat we onszelf en anderen aanrichten. Het is onze taak om uit de stoel te komen en deze hoop op te ruimen. Rentmeesterschap: in het hier en nu rekening houden met het daar en straks. Het leven is volgens Achterberg een vol vat benzine dat tijdens het leven opgeslurpt wordt. Benzine, ontvlambaar krachtig, maar dat ontvlambare kan ook desastreus zijn, de dagelijkse oorlogbeelden uit het journaal getuigen hiervan. Benzine is de brandstof waarop de motor van je talenten draaid. Stop deze niet in de grond, waardoor je er niets mee doet, want alles wat passief gemaakt wordt, degenereert. Naar talenten graven is één, wáár is iets geheel anders, zuchte ik met bezweet gezicht, met een schop in de hand en een lege kuil in het gras.

Leven slaat (vlak voor de finish) dood als je het niet beleeft. Beleven leeft van beweging, het is geen kabbelend beekje, maar bruist door rennen, vallen, opstaan en weer doorgaan waardoor je een volgroeider mens wordt. Eeuwig leven vereist een actieve

levensstijl, blijf daarom wat mij betreft actief hartlopen, maar schrijf dit niet met de d van Van Dale-dwaling, maar met een t. Laat je hart lopen en loop dat achterna.