

# Hard lopen is soms hard nodig...

(November 2004)

---

De wereld heeft rare kostgangers. Het kan verkeren dat een oude hartslagmeter er mee op houdt, niet verwonderlijk na jaren trouwe dienst. De batterij heeft het begeven, dus rende ik vorige week woensdag van m'n werk even naar Runner in de grote boze stad. 'Nee, dat kunnen we niet zo maar vervangen, het handigste is om het hartklokje naar Polar op te sturen. Dan wordt hij ook weer waterbestendig gemaakt. Met 48-uur heb je hem weer thuis', zo vertelt de verkoper me. Aangewezen op de snelle polarservice loop ik tevreden de winkel uit richting d'Olde Grieze. Plotseling hoor ik een stel mafkezen over de stoep aankomen. Op een iets te flitsende scooter slalommen ze langs schrikkende en ternauwernood opzijspringende voetgangers en tieren en gieren naderbij. Een oud vrouwtje met haar 'kuierkaar' kunnen ze net ontwijken. Het zijn twee opgeschoten knapen met een petje op de kop. Een onnodige accessoire volgens mij, want een lege schuur heeft toch geen dak nodig? Met de armen over elkaar en met een afkeurend hoofdschudden, probeer ik hen, hun getoonde asociale gedrag duidelijk te maken. Dat lukt wonderwel, want een spreekkoor, dat weinig vleiends bevat en die het gemiddelde ADO-niveau niet haalt, valt mij ten deel. Op het moment dat het rapaille me op het trottoir met veel herrie en met een gangetje of vijftwintig rakelings passeert, bedenk ik me geen ogenblik: met een vuist haal ik afwerend uit en tref het achterste mannetje op de schouder. Hierdoor raak ik zelf bijna uit evenwicht maar kan, zij het met enige moeite, blijven staan en zie dat het geteisem door mijn schouderklopje uit balans is gebracht. Het afval der samenleving slingert in een verloren gevecht met het wankele evenwicht, half tegen een fiets en komt tenslotte met een flinke boem tegen een afvalbak tot stilstand. Wat een prachtige klap! Tijd om van dit schouwspel te genieten krijg ik echter niet, want het duo-gajes krabbelt overeind en komt dreigend mijn kant op. Aangezien een begroeting niet echt amicaal en hartelijk zal zijn, besluit ik tot een niet ingecalculeerde anaërobe training. Ik vlucht Vroom en Drees binnen, om er aan de andere kant weer uit te vliegen. Mijn brilletje dat ik blindelings vertrouw, ziet mijn belagers gelukkig niet meer. Met een onrustig gemoed loop ik met hijgend hart verder. Twijfel maakt me van me meester: vervolg ik mijn loop naar huis, of zal ik besluiten de (afgedropen?) achtervolgers een nekslag toe te brengen door de trein te pakken? Met enige aarzeling besluit ik het eerste, want door schorremorrie laat ik me niet zo maar een training ontnemen! De lange, onoverzichtelijke 'immer gerade aus' Ebbingestraat zal ik mijden. Via een aantal kronkelwegen ren ik langzamer dan wat mijn hartslag doet vermoeden naar de noordkant van Groningen. Waar is de nooduitgang van deze stad? Bij elk motorisch geluid, betrap ik me op een enigszins angstig achteromkijken. In een kalmer wordende pas vervolg ik m'n weg richting Zuidwolde. Plotseling schrik ik van de volgende gedachte: 'Ze zullen toch niet op een geruisloze fiets de achtervolging inzetten?', dus kijk ik om. Zou ik op pure (bescheiden) snelheid hen ontsnapt zijn, of was het meer de mentale tik die ik had uitgedeeld, immers mijn loopjasje laat op de achterzijde een groot logo zien van een loopwinkel uit de Oosterstraat. Heeft mijn atletische voorkomen me gered? Het zou kunnen, immers de gedachte dat je iemand niet kan achterhalen, doet je benen niet sneller lopen. Ik zou het ze haast willen vragen.... Velen hollen immers slechts de verpakking achterna, ook al blijkt deze leeg te zijn.... Zelf associeer ik mezelf niet graag met leeg, maar laat me met graagte inspireren door door de volheid van het lopersleven. Volheid en inhoud, zoveel inhoud zelfs dat ik op 27 november zal trachten tijdens de Zuiderzeemarathon zoveel power te ontwikkelen, dat ik met een persoonlijk record huiswaarts mag trainen. Door een adequate trainingsarbeid te verrichten moet uiteindelijk (lees: volgend jaar) een tijd van drie dertig tot mijn mogelijkheden behoren, te bereiken in kleine stapjes. Mijn persoonlijke dubieuze record staat al twee en een half jaar onaangeroerd op deze site. Dubieus, qua afstand en dus ook qua tijd. Het parcours van de Drents Friese Woldmarathon was in de weken voorafgaand aan het evenement door de aanhoudende regenval weggespoeld. Er zijn meer wegen die naar de finish lopen, dus schudde de creatieve Jan Kooistra (SV Friesland) destijds een deels gewijzigd parcours uit de mouw van het prachtige Drents-Friese Wold.

Maar nu moet ik met schrik in de benen nog een paar kilometers lopen. Nog eenmaal kijk ik om en zie niemand in de achtervolging. Zal ik een volgende keer weer zo correctief en handelend optreden? Het is voor mijn gezondheid beter een vlaag van impulsiviteit te onderdrukken, want nee, verstandig was het niet. In Leeuwarden zijn ze voor minder.....

Ach, het is zoals ik dit schrijven al begon: de wereld heeft rare kostgangers.