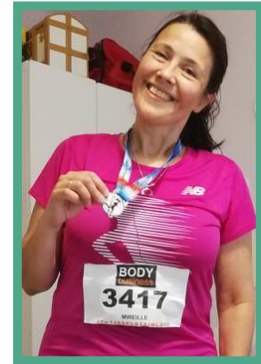


# Meeloper of 'zenrenner'?

“Leuk, maar niets voor mij,” was steeds mijn antwoord op de vraag of ik wilde meedoen met een loop. Rennen is mijn individuele uitlaatklep of ‘zen-momentje’, zoals ik het ook wel eens noem. Lekker met mijn muziekje op naar buiten, de omgeving verkennen. Toen we pas verhuisd waren, heb ik zo de buurt eerder leren kennen dan de rest van het gezin. In mijn oude stadje spotte ik tijdens mijn tweewekelijkse ‘struggle’ een zoetwaterkreeft in het gras en zag ik een buizerd op nog geen meter afstand in een boom landen. Ja, daarvoor wilde ik zeker even mijn ritme onderbreken...Maar zo’n massale loop: never! Of wel?



En heel enkele keer trek ik mijn hardloopschoenen aan om samen met een vriendin een rondje te doen. Maar eigenlijk ben ik niet zo gezellig tijdens het rennen.

Laten we eerlijk zijn: ik heb mijn adem veel te hard nodig voor het sporten; er is weinig over voor een gezellig praatje. Geen idee hoe andere hardlopers dat doen: rennen en tegelijk hun hele levensverhaal vertellen. Ik heb daar bewondering voor, maar ben ook prima tevreden met mijn eigen ‘beperkte’ longcapaciteit. Hoe dan ook, ik had nooit het plan om mee te doen met zo’n massale loop. Oké, het ging wel eens door mijn hoofd dat een ‘Santa-run’ best grappig is, zo in je kerstmanoutfit door de stad. En de businessrun heb ik ook wel overwogen, maar word daarvan (gelukkig) weerhouden door het idee dat ik me dan zwetend als een otter in mijn strakke pakje aan mijn collega’s moet vertonen. Allermist charmant. En zweten doe ik (jemig, wat is dat toch – hebben jullie dat ook?). Ik ben dan ook altijd weer blij als het koel is buiten. Het liefst met lichte regen.

## In fel neon en knalroze

Ik vraag me daarom nog steeds af, waarom ik nu wél heb meegedaan met een gezamenlijke loop. Het was een spontane actie, dat zeker. Eigenlijk wilde ik het gewoon eens meemaken. Het heeft blijkbaar aantrekkingskracht, want er is genoeg belangstelling voor. Toen ik kort geleden een spandoek zag hangen in mijn straat voor de IJsselsteinloop, dacht ik dan ook: ach, waarom niet? Voor ik me kon bedenken, had ik me online ingeschreven voor de 5-kilometerrun en betaald voor het bijbehorende knalroze T-shirt. De datum kwam in fel neon op ons memobord te staan en ik telde de dagen af. In de week voor de start speelde even een oude knieblesure op en dacht ik dat ik niet kon rennen. De dag van het evenement brak aan en mijn knie gedroeg zich voorbeeldig. Vol goede moed haalde ik mijn startnummer en shirtje op. En ja, terwijl ik daar zo rondliep, begon het ineens te kriebelen: ik ging dit echt doen! Met mijn startnummer netjes opgespeld wurmde ik me, na een korte warming up, onwennig tussen

de andere deelnemers. Met z’n allen stonden we wat zenuwachtig te trappelen van ongeduld. Wat was het druk!

## De weg kwijt: no way!

Sinds mijn inschrijving had ik de route een beetje verkend, omdat ik bang was dat ik een verkeerde afslag zou nemen. Nou, haha, die ‘angst’ was natuurlijk volledig ongegrond. Ik geloof dat er meer dan tweehonderd mensen bij de start stonden en die raak je niet zomaar kwijt! De twijfel sloeg toe: wat als ik de hele tijd moest stoppen voor mijn voorgangers, of (wat waarschijnlijker was) als ik te snel van start ging en te moe werd om het vol te houden? Ik pield wat aan mijn telefoon, die op het hardloopstandje stond (Runkeeper aan en mijn favoriete playlist op stand-by). Om me heen jonge en oudere mensen met een afgetraind lichaam en velen, net als ik, met hun ‘ik sport ook een beetje op zijn tijd’-lijf. Enigszins gerustgesteld wachtte ik op het startschot en begon daarna net als mijn voorgangers op mijn plaats te dribbelen, tot er meer beweging in de massa kwam. Om een lang verhaal (wat) korter te maken: de groep mensen, de muziek en de verkoelende regen (die in het begin met bakken naar beneden kwam) zorgden voor een verrassende adrenalinekick. Ik ging ervoor! Zonder te stoppen legde ik het parcours af en haalde ik links en rechts mensen in, de sponzen en bekertjes water hijgend maar beleefd afslaand.

## Helemaal los!

En terwijl mijn Runkeeperapp zich met een overslaande stem verbaasde over het feit dat ik ineens minder tijd per kilometer nodig had, nam ik zelfs nog een eindsprint, zo’n vijftig meter voor de finish. Trots nam ik mijn eerste medaille mee maar voldaan in ontvangst. Wat een heerlijk gevoel! Dit ga ik vast en zeker nog een keer doen. Hoewel...het blijft wel erg fijn om te rennen wanneer ik wil. Gewoon afwachten waar mijn voeten me heen brengen, ruimte om me heen, terwijl ik van de natuur geniet: zennen tijdens het rennen. Minder snel maar helemaal happy!