

HOEK VAN HOLLAND — DEN HELDER



MARK HILBERTS

roman

Is hardlopen een sport die hij beoefent of is het meer een vlucht uit het donkere verleden dat hij met zich meedraagt? Deze uitdaging aangaan kan niet zonder terugblikken, het zal een lange en pijnlijke confrontatie worden. Eigenlijk twijfelt hij aan alles maar weet één ding zeker, hij moet doorlopen. Het heeft geen enkele zin om op te houden, stoppen zou immers fataal zijn. Flitsen en flarden van herinneringen schieten daarbij voortdurend door zijn hoofd.



Mark Hilberts (1973) is hardloper, looptrainer, docent Geschiedenis en als Topsport-Talent-Coördinator verbonden aan het Calandlyceum in Amsterdam.

Gebeurtenissen zijn meer dan zij soms lijken, hebben vaak een diepere betekenis en volgen opvallend vaak dezelfde patronen. Soms beïnvloedbaar, meestal kansloos. In deze tijd flitsen we van hype naar hype waarin het beeld de waarde bepaalt of zijn het feiten? In de wirwar van feit en fictie tikt de klok en is er het onherroepelijke einde dat nadert. Of iets nu wel of niet zin, nut of betekenis heeft. Inktzwart is de strijd tussen betekenis en bestemming. Voetstappen verlichten deze route, op weg en in gedachten. De kleur van de herfst, het felgroene blad, de felle zomerzon, schaatsen op gitzwart natuurijs. Verzachten doet het enigszins. Lang duurt het gevoel niet. Wanneer het 'droge shirt' het natte lichaam bedekt heeft en de eerste dorst gelest is, volgt de onvermijdelijke terugkeer naar wat we in gedachten achtergelaten dachten te hebben.



Hoek van Holland – Den Helder

HOEK VAN HOLLAND
—— DEN HELDER

M A R K H I L B E R T S

roman

Copyright © 2014 Mark Hilberts

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.
No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author.

Omslagfoto: Mark Hilberts
Omslagontwerp: Theo Cozijn

ISBN 97 8 90 822052 0

1

Na 100 kilometer met de auto gereden te hebben komen we aan in Hoek van Holland. Naar dit moment heb ik zeven maanden toegewerkt. Deze afstand móet ik een keer hardlopend volbrengen, eigenlijk noem ik het liever een reis. Hardlopen van Hoek van Holland naar Den Helder, in het holst van de nacht en zonder onderbreking, een afstand van 130 kilometer te gaan.

De parkeerplaats is schaars verlicht en ligt vlak bij de strandopgang. Tegenover de parkeerplaats brandt nog licht bij de snackbar, er is niemand te zien. Het is 01.00 uur 's nachts, de straten zijn leeg en verlaten. Uit de bestelwagen haalt Ray zijn mountainbike. De speciale strandbanden heb ik gisteren gemonteerd zodat mijn helpers makkelijker over het strand kunnen fietsen. Aan het stuur heb ik een rekje laten maken waar precies vier bidons inpassen. Weken ben ik met dit soort dingen bezig geweest. Gerwin en Maarten pakken nog even de kaart. Nogmaals bespreken ze de route.

Aan hun stemmen hoor ik de impact van het getal honderddertig, de afstand van Hoek van Holland naar Den Helder. Op de kaart staan de plekken aangegeven waar gewisseld wordt van begeleider. Verder staan er

knelpunten in de route beschreven, de plaatsen waar het strand even verlaten wordt, zoals bij Scheveningen om de haven te passeren. Niets heb ik aan het toeval overgelaten, of toch wel? Gerwin inspecteert mijn fiets, tot Scheveningen zal hij meefietsen.

Over het samenstellen van het begeleidingsteam heb ik lang nagedacht. De mannen hebben hier geen idee van. Zij zien het waarschijnlijk meer als een soort uitje of een doldwaas avontuur, gelukkig zijn ze bereid mij te helpen.

Na enige meters sla ik de weg in naar het strand. Het strand is vanaf deze plek al te zien, nog geen honderd meter verder. Windkracht vijf wordt aangegeven op de site van het KNMI en dat is goed te merken. Helaas komt deze wind wel uit de verkeerde richting: het noordwesten. Tegenwind op een route van honderddertig kilometer naar Den Helder. Met dit scenario heb ik vooraf wel rekening gehouden, bij teveel tegenwind zou ik vanuit Den Helder vertrokken zijn. Liever niet natuurlijk, want in de geest van hardlooplegende 'Jan Knippenberg' werd zijn loopgebied geleidelijk uitgebreid van Hoek van Holland in noordelijke richting tot uiteindelijk Texel.

Jan Knippenberg, langeafstandloper, historicus en auteur van *'De mens als Duurloper'* die de melancholie van het hardlopen tot in het diepste van de ziel wist uit te drukken. Is hij de reden dat ik nu aan de start sta van deze tocht, of kan ik het beter een reis noemen? Heb ik het dankzij hem gered of is het mijn hardloopverleden? Knippenberg geboren en getogen in Hoek van Holland woonde later in Castricum en in

zijn laatste levensjaren op Texel. Een aantal keren per jaar liep hij hard van Hoek van Holland naar Den Helder en sommige tochten gingen nog veel verder. Als pionier liet hij zien dat er achter de horizon van de marathon nog veel meer ligt.

Hoe zou Jan Knippenberg tegen onze tijd aankijken? Vol afgrijzen zou hij vermoedelijk constateren dat de grote hardloopevenementen in Nederland nog veel groter en nog commerciëler zijn geworden, dan hij al vond in de jaren tachtig.

Gezamenlijk met 40.000 hardlopers van Amsterdam naar Zaandam lopen over een afstand van 16 kilometer om daar als held onthaald te worden, terwijl in sommige Afrikaanse landen mensen deze afstanden dagelijks tussen school en werk hardlopend afleggen; die vergelijking zou hij maken. Hoever is de moderne mens vervreemd van zijn lichaam? Alle tiere-lantijnen van iPods tot gps-horloges, het is alleen camouflage, uitsluitend een middel 'in de strijd tegen de welvaartskwalen'. Hij zou niet begrijpen dat de bekende Halve Marathon van Egmond enkele jaren geleden werd afgelast, toen de temperatuur enige graden onder het vriespunt lag. In diepe ernst zou hij verklaren dat heroïek in deze overgeorganiseerde maatschappij uitsluitend is toegestaan op het beeldscherm maar in werkelijkheid niet meer bestaat. De tegenstelling tussen het verlangen en de werkelijkheid is te groot geworden.

Knippenberg zou waarschijnlijk de 'social media' inzetten en met enige regelmaat een tweet sturen over de waan van de dag en deze afsluiten met een tekst

over de zeemeeuw, zwevend in de lucht. Die gedachten zouden gevormd zijn op een lange en zware duurloop, waarbij hij het laatste stuk door de Slufter moest om thuis te komen bij zijn vuurtorenwachterswoning in De Cocksdorp. In een blog zou hij beschrijven dat er geen ‘Keniaans geheim’ is zoals de media het zo graag voorstellen, die prestatieverschillen zou hij willen duiden.

‘Had Knippenberg teveel van zijn lichaam gevergd’, een zin uit een column in het hardloopblad *Runners* in de jaren negentig. Hij overleed jong, in 1995 op zeven- enveertigjarige leeftijd. Doe ik er wel verstandig aan om opnieuw zo mijn grenzen op te zoeken, met deze reis?

Al enige tijd voel ik een dof gevoel in de maagstreek. Het nare gevoel neemt steeds meer toe en niet veel later spuug ik een flink deel van mijn maaginhoud uit op de grond. Dat gebeurt wel vaker. Spanning slaat altijd op mijn maagstreek. Overgeven is de enige oplossing om van het rotgevoel af te komen. Het zorgt een paar minuten voor wat verlichting tot een nieuwe golf van spanning opkomt. Ray roept droog: “Het is zonde voor Mireille”, mijn vriendin die zo lekker voor mij gekookt heeft.

Met mijn hand veeg ik mijn mond af. Om hem daarna droog te maken aan het ‘Goretex’ hardloopjasje, dat wordt toch vies! “Lekker!”, zegt Maarten, zijn toon verradt anders. Ondertussen praat ik door, alsof er niets gebeurd is. “De afgelopen dagen heb ik veel gegeten om straks genoeg energie te hebben. Waarschijnlijk is mijn maag daardoor van streek geraakt”, zeg ik, tegelijkertijd direct de zwakte van mijn antwoord

beseffend. Zonder dat er iets gezegd wordt zie ik de mannen met verbazing naar mij kijken. Hierdoor schatten ze nu al mijn slagingskansen lager in.

Vroeger keek ik op school gefascineerd naar de kaart van de Nederlandse kust. Strand en zee voelt als avontuur, vakantie en vrijheid. Bij Hoek van Holland houdt de Hollandse kust op, of begint het. Een wonderlijke plaats is Hoek van Holland. Het is er kaler dan andere Hollandse kustplaatsen en er zijn nauwelijks duinen en strandpaviljoens. Dit duingebied grenst bijna direct aan het kassengebied van het Westland.

Bij de strandopgang zijn links de silhouetten van de grote kranen van het havengebied van Rotterdam nog goed zichtbaar, ondanks de duisternis. “Kicken, om hier te staan”, zeg ik. Hierop volgt geen reactie van de anderen. Het rotgevoel in mijn maagstreek lijkt verdwenen. In de verte deinen op zee de lichtjes van vrachtschepen, op weg naar de Rotterdamse haven, of daar net vertrokken. Hier op het strand van Hoek van Holland vindt het officiële startmoment van deze reis plaats.

Ray, die voorzitter is van de loopgroep waar ik al jaren lid van ben, geeft het startteken. “Namens de club wens ik je veel succes op deze tocht, doe voorzichtig en kom behouden en goed aan”, spreekt hij. Deze reis moet later niet als een ‘sterk verhaal’ worden afgedaan, sportprestaties hebben immers een houdbaarheidsdatum. Daarna verstuur ik de eerste tweet op het account van de loopgroep.

Knippenberg zou zich ‘rot’ hebben gelachen om het malle mijnwerkerslampje op mijn hoofd, waarop een

mini-camera gemonteerd is. Via twitter kan deze loop online gevolgd worden. ‘Ondersteuning vormen je voeten’, zou Knippenberg waarschijnlijk gezegd hebben. En bij de woorden uniek, extreem en legendarisch, moet je oppassen: ‘over honderd jaar weet niemand meer van onze escapades’.

Voorzichtig begin ik met hardlopen en heb een onwennig licht gevoel in mijn benen, of ze met touwtjes aan mijn lijf verbonden zijn. De flits van de fotocamera van Gerwin is fel en komt onverwacht, maar is hard nodig om in het donker nog iets vast te leggen. Maarten lijkt het vooral koud te hebben.

Mireille, mijn vriendin, ziet mijn hardlooplan Hoek van Holland naar Den Helder helemaal niet zitten. Eigenlijk vanaf het begin al niet, zeven maanden geleden, toen ik er voorzichtig over begon. Slecht kan zij tegen slaapgebrek en vindt het vooral *‘aandachttrekkerij’*. Ze zag op tegen alle inspanningen die het met zich meebrengt. “Staat weer alles in het teken van jou!”, zei ze. Het is veel te druk geweest in de afgelopen tijd. “Jij pikt alle ruimte in, en ik dan”, klonk het met boosheid in haar stem. “Loop maar een halve marathon onder de 1 uur en 15 min”, had ze er later aan toegevoegd, waarna we woorden kregen over wat zwaarder is. Een onzinnige vergelijking, vond ik. “Jij bent ook zo makkelijk op de kast te krijgen”, zei ze later. Maar ik wist dat zij het had gemeend.

We hebben afgesproken dat ze op mij wacht bij IJmuiden. Waarschijnlijk besluit ze om eerder te komen. Het contact tussen Mireille en mij zal via Maarten lopen. Als het echt niet meer gaat kan ik

altijd nog zelf bellen, dat betekent dan dat ik het niet meer zie zitten en stop.

Natuurlijk heb ik gedurende het schooljaar weer teveel hooi op mijn vork genomen, het vormt een patroon. Van leerlingen kon ik veel minder hebben dan anders en thuis ben ik te vaak niet te genieten geweest.

Het werk in besturen en bij evenementen nam weer weer teveel tijd in beslag, maar wie moet het anders doen? Trainen op nachtelijke tijdstippen is te weinig gebeurd. Slechts twee keer heb ik in voorbereiding op deze afstand in het donker getraind. Met de laatste trein ben ik naar Scheveningen gegaan om vandaar naar Zandvoort hard te lopen. Vooral het wachten in de kou op de eerste trein in de vroege morgen, van Zandvoort naar Amsterdam, is afzien geweest.

En die keer dat ik vlak voor het slapen gaan zag dat het was gaan sneeuwen. Mireille had me verbijsterd aangekeken toen ik tegen middernacht zei nog een stukje te gaan hardlopen. In het plassengebied heb ik toen een kleine veertig kilometer gelopen en kwam heerlijk fit thuis wat een groot verschil was met het gevoel bij vertrek.

Het nieuw aangeschafte Goretex jasje, de Fleece muts en het thermo-ondergoed komen nu goed van pas bij dit gure weer. Het is vloed en dat betekent zoeken naar de harde stukken strand die goed te belopen zijn. In het donker mis je de souplesse om dit moeiteloos te doen. Binnen de kortste keren heb ik natte voeten door de plassen die op het strand liggen. Natte sokken vergroten de kans op het krijgen van blaren. Eén blaartje zou al veel narigheid opleveren. Vooral de

mulle stukken strand zijn loodzwaar. Het tempo dat al niet hoog ligt, gaat op sommige stukken fors omlaag. Of deze reis 14 of 16 uur gaat duren maakt mij nu al niets meer uit.

‘Het moeiteloos doorlopen is de essentie van het ultralopen, het punt waar geest en lichaam in elkaar overgaan.’ in het moderne loopjargon *flow* genoemd. Een ‘runners high’, daar geloof ik niet in, hoogstens gaat hardlopen verrassend makkelijk. Massa’s hardlopers zijn er, waarvan velen altijd te hard lopen, bezig zijn met een tijd of met onderlinge strijd. Hoeveel hardlopers hebben het gevoel voor ritme, cadans en beleving?

Een nadeel van dit geploeter over het zware strand is naast de nodige energie die het kost, ook het toegenomen vochtverlies. Ik zweet veel tijdens het hardlopen en op een afstand als deze kan dat een grote belemmering zijn. Mijn shirt is al drijfnat en er komt damp van mijn muts af zie ik. Een echte ultraloper heeft een zuinige energie- en vochthuishouding. Alleen al om die reden ben ik eigenlijk niet geschikt voor dit lange werk.

Kilometers donker en verlaten strand, gevolgd door een passage langs een schaars verlicht strandpaviljoen. Sommige paviljoens moeten nog opgebouwd worden, daar is alleen de houten fundering zichtbaar. Tot Scheveningen zijn hier nauwelijks hoge duinen, valt mij op.

Waarom werd ons niet uitgelegd, van onze eenheid werden wij (Alex, Marco en ik) geselecteerd om inlichtingen te verzamelen bij een zeer geheime missie. Vlak na het avondeten werden wij onverwachts opgeroepen, het verstoorde ons potje klaverjassen, vijftendertig gulden had ik al gewonnen. In het kleine zaaltje schrok ik even later van de delegatie die aan tafel zat. kolonel Abma, overste Munnikken, mensen van de Militaire inlichtingen dienst (MID) en de rest van de staf waren aanwezig. Aan de muur hing een grote kaart van het gebied. Drie plekken op deze kaart waren opvallend gemarkeerd. Op het schoolbord stond met krijt het doel van de missie aangegeven, absolute geheimhouding werd van ons geëist. Al snel werd duidelijk dat ieder de opdracht solo moest uitvoeren. "Over één dag vertrekt u kort na het invallen van de duisternis", sprak Munnikken. Vooral die laatste woorden van hem bleven na de briefing door mijn hoofd spoken.

Zodra je begint te lopen gaan je gedachten versmalen, tot afstanden, tijden en gevoelens. Iets scherp zien wordt afgewisseld met een plotselinge constatering of bewustwording. Net als het ontwaken na een droom waarin een oplossing wordt geboden bij een lastig vraagstuk. Eigenlijk moet je dat direct opschrijven.

Veel later kom je nog wel bij een bepaald gevoel, maar niet meer bij datgene wat zo ultiem of verschrikkelijk leek te zijn.

Het was stil op straat, deze zondagmorgen. De eerste meters voelden loodzwaar aan. In de verte hoorde ik kerkklokken. Elke, mijn broer, papa en ik gingen op pad voor een duurloop. Al enige tijd was dit een vast ritueel geworden op zondagmorgen. Het was aan het begin van de jaren tachtig, hardlopen was nog lang niet zo gebruikelijk in het straatbeeld als nu. Mensen op straat waren onderweg naar de kerk. Het leek of ons geen blik gegund werd als we ze passeerden. Tegelijkertijd dacht ik een ingehouden verontwaardiging te voelen bij deze mensen; hardlopen op zondag?

Vanaf de Peuleyen, de straat waar we woonden liepen we richting de kruising met de Beethovenstraat. Hier sloegen we rechtsaf, het heuveltje omhoog, hardlopend langs het gloednieuwe pand van fietsenhandel Frans Versluis. In de etalage hing een foto van Joop Zoetemelk, kort geleden won hij de Tour de France. Alleen het getik van voetstappen klonk, verder was het stil om ons heen. Het tempo lag niet hoog. Ik zocht naar een cadans. In de ruiten schoten onze silhouetten voorbij, drie lopers met drie verschillende loopstijlen. Vijfendertig, negen en acht jaar oud waren we toen.

Een blauw katoenen trainingspak, een T-shirt en een zwart, stoffen sportbroekje droeg ik als hardlooptleding. Voor mijn verjaardag had ik dit uitgezocht bij sporthuis Revet in Waddinxveen. Ik droeg het tweede model loopshoenen uit de collectie van het nieuwe sportmerk 'Nike'.

Voor mijn leeftijd was ik relatief klein. Tenger, lichtgebouwd, met net iets te stevige schouders voor een hardloper. Straks in de puberteit kon dat 'allemaal' nog veranderen, volgens de trainers van de club en papa.

"Veelzijdigheid is belangrijk voor de jeugd", riep Patrick altijd, de trainer van onze atletiekclub in Waddinxveen. "Van het lopen van lange afstanden word je traag en het is slecht voor je groei-ontwikkeling".

Blijkbaar was dit geen belemmering voor papa om wekelijks met Eelke en mij op pad te gaan. Mijn passen waren relatief lang en in mijn loopbeweging viel het 'schokschouderen' op, het a-symmetrisch bewegen van de schouders in de loopbeweging. Het oogde meer naar kracht en minder naar souplesse.

Had Jan Knippenberg niet gezegd dat je bij de beoordeling van looptechniek naar de uitvoering van de loopbeweging onder de navel moest kijken en dat je dan zelfs de voor het oog lelijk lijkende hardlopers zoals de fameuze Emiel Zatopek en Gerard Nijboer anders beoordeelt? Of kwam deze uitspraak goed uit om mijn loopstijl iets positiever te beoordelen?

Een kopje thee en een beschuit met honing was het enige wat ik gegeten had op deze vroege morgen, na de duurloop aten we verder aan de ronde, witte tafel. Dat vooruitzicht om straks die beloning te krijgen was een fijne gedachte. Het moment dat onder druk van de vermoeidheid het gewone leven meer kleur en geur krijgt.

Het voelde of Eelke en papa veel makkelijker liepen, irritatie kwam op, de behoefte om iets lelijks te zeggen. Gelukkig deed ik dat niet en wachtte als een zwemmer die in het water springt, op het moment van 'doorkomen'.

Het moment dat hardlopen geen moeite meer kost, iets dat lang niet altijd lukt.

Oud-Waddinxveen, een oud 'vervenersdorp', in het groene hart van Zuid-Holland, hier woonde ik. Na de Tweede Wereldoorlog was het zoals zoveel dorpen in Noord- en Zuid-Holland snel uitgedijd tot een groot, fantasieloos forensendorp.

Aan het einde van de Dorpstraat, voordat we de Sniepweg insloegen lag de Zuidplaspolder, een groot stuk open land met zware kleigrond, in de verte waren contouren van het dorp Zevenhuizen zichtbaar. Aan het einde van de Sniepweg, bij de Samenwerkingsschool liepen we de Kanaaldijk op in de richting van het recreatiegebied 't Weegje. Er stond een stevige wind, om de beurt namen we de kop, het hielp niet veel. De lichte regen en wind voelden koud aan. Het natte katoenen trainingspak en shirt werden zwaarder en zwaarder, het stoorde nog niet.

Het tempo was iets omhoog gegaan, onderweg spraken we niet veel, een lichte zuurstofschuld deed de behoefte aan praten verdwijnen. 't Weegje, met zijn karakteristieke 'Praethuys' lag halverwege in de duurloopronde. In een mengeling van tabaksrook, koffie- en frituurlucht, werd er door sportvissers nagepraat over hun vangsten in het poldergebied op de vroege zondagmorgen.

Knisperend grind, vogelgeluiden en de typische geur van nat gras en struiken van het poldergebied. Gouda lag hier niet ver vandaan, het Aquaduct dat de A12 onder De Gouwe doorlaat was kort geleden in gebruik genomen.

Het water van De Gouwe, een kanaal aangelegd in de loop van een oude veenrivier was onstuimig. In de Verte lag de karakteristieke Hefbrug, de eerste van drie identieke

hefbruggen die Waddinxveen, Boskoop en Alphen a/d Rijn zo karakteriseert. Dit landschap hier was in honderden jaren door de mens bewerkt, van moeras tot in cultuur gebracht gebied. Talloze slootjes en sloten waren hier kaarsrecht in westelijke richting gegraven, tussen de stroken land, ver onder de zeespiegel. Alleen met een goede waterbeheersing hielden de mensen in dit gebied droge voeten. Het diepste punt onder de zeespiegel van Nederland ligt hier niet ver vandaan, in Nieuwerkerk a/d IJssel in de Zuidplaspolder. Via de Wilhelminakade liepen we terug naar de Kanaaldijk. Op dit punt overviel mij de somberheid van de kleine, scheefstaande arbeidershuisjes langs het water van De Gouwe.

Hier woonde Ellen, die geveld werd door een zware griep die overging in een fatale longontsteking. Ondanks de inspanning van het hardlopen voelde ik weer een rilling. De klanken van 'Duran Duran' schalden door de aula. Een twaalfjarig meisje hoort niet dood te gaan, toch gebeurde het. Meneer Lodeweegs, de Rector van de Mavo hield een toespraak waar ik helemaal niets van begreep. De meeste mensen die spreken in een gezelschap, gaan sneller praten, meneer Lodeweegs deed het tegenovergestelde. Elk woord, elke letter leek één voor één gewikt en gewogen. De vader van Ellen, een lange man met grijs haar, was versteend van verdriet en kon niets uitbrengen. Haar moeder werd ondersteund, door waarschijnlijk twee zussen en huilde zacht met nu en dan een uithaal. Docenten en leerlingen leken even één, tot de harde realiteit zich in de volgende weken weer liet zien.

Ellen kende ik via mijn vader, haar vader deed opdrachten voor Rijkswaterstaat, waar papa werkte. Af en

toe kwam zij bij ons thuis. De lange rouwstoet reed over de Bilderdijklaan en stopte vlak voor het Gourwebos op de begraafplaats. Vette, grijzige en zompige klei, daar bestaat de grond hier uit. Langzaam zakte de kist in de grond.

Weglopen hielp het beste, even alleen zijn. Later kwamen de beelden steeds terug. De vertering zag ik voor me, het huisje langs De Gourwe, het lijk en de grond.

Op de weg langs De Gourwe was het veilig genoeg om met zijn drieën naast elkaar hard te lopen. Het industriegebied met kleine fabrieken en bedrijventerreinen oogde rommelig. Vooral de aanblik van sloopplaats met oude bedrijfswagens maakte deze omgeving desolaat en troosteloos. Voormalige (SRV) wagens en bedrijfsautootjes met drie wielen, lagen op elkaar gestapeld tot enkele meters hoogte.

Deze plek, nabij de kruising van de Wilhelminakade en de Kanaaldijk was ook het afgesproken moment om te versnellen tot aan 'De Samenwerkingsschool', een school voor Voortgezet Onderwijs.

Afen toe liep dit uit de hand en werd het een soort wedstrijd, waarbij er irritatie was over Eelke, die vlak achter mij liep. Deze afstand was te klein, in wedstrijden was het verschil tussen ons veel groter. Soms liep het uit de hand, bijna alles verliep als een wedstrijd tussen ons, meestal greep papa op tijd in.

Bij het schoolgebouw stopten we kort, het moment waarop we even op adem kwamen. Het was een fantasieloos schoolgebouw dat op een blokkendoos leek, met precies dezelfde lokalen. Anders was dat op mijn basisschool, een oud schoolgebouw in het hart van de oude dorpskern van Waddinxveen. De grootste uitdaging was het, na het gaan

van de schoolbel, als eerste leerling van de school op het schoolplein aan te komen. Daarbij was het een sport om een klein stukje op je buik over de brede trapleuning te glijden van de eerste etage naar de begane grond. Ik hing mijn jas elke schooldag zo op aan de kapstok dat ik deze snel kon pakken, zonder dat er een andere jas overheen hing. Soms vroeg ik tijdens de les aan meester Den Ouden of ik naar de WC mocht, terwijl ik eigenlijk helemaal niet naar de WC moest. Het enige doel was om te kijken of mijn jas nog goed hing.

Er stond teveel wind om lang stil te blijven staan. "Kom op jongens, we gaan weer", zei papa. Over de lege en verlaten school scheerden enkele meeuwen rakelings over het dak. Iets verderop liep een vader met een klein kind aan zijn hand op weg naar het parkje met de vogelkooi, enkele herten en een paar geiten.

Vanaf deze plek liepen we in een rustiger tempo naar huis. Het was een rustige middenklassebuurt waar veel forensen woonden, waaronder in die tijd opvallend veel beroepsmilitairen. Het waren weinig inspirerende straten met geschakelde blokken rijtjeshuizen. Gelukkig woonden er veel kinderen in deze buurt. De pleintjes en het groen vormden een groot speelgebied. Na schooltijd werd er vaak gevoetbald of werden er hutten gebouwd. Hier rook ik voor het eerst de sensatie van het naderende voorjaar.

Regelmatig passeerden we dezelfde kerkgangers, weer was er die priemende blik in de ogen of was het schijn? Na thuiskomst van de duurloop verliep de rest van de zondag vaak loom en langdradig. Het opwekkende frisse gevoel van de douche na de inspanning sloeg enige tijd later om in vermoeidheid.

Gerwin moet moeite doen om vooruit te komen op zijn mountainbike. De harde wind en het slecht te berijden strand zorgen ook voor zware omstandigheden op de fiets. Gerwin heeft het hier niet over. Tien kilometer per uur fietsen en dan klagen? Nee, Gerwin schakelt zich daarvoor uit, zo lijkt het en probeert zo goed mogelijk de drinkbidon aan te reiken.

Om de vijftien minuten drink ik vijf slokken. Vijf is een willekeurig getal, er zit geen idee of plan achter. Na twee liter sportdrink, lust ik het vaak niet meer. Warme koffie of koude cola smaken dan beter.

's Gravezande passeer ik, op weg naar Monster. De woorden van een collega, die hier woont, spoken door mijn hoofd. Zijn buurman die suïcidaal was, en na een aantal mislukte pogingen een fatale zelfmoordpoging deed in dit gebied, de duinen van Monster. Een agent, die voor de deur verschijnt, met de vraag 'of zij familie is van het gevonden slachtoffer?' De ontreddering en de daaropvolgende identificatie. Daarna is er het medeleven van familie en kennissen bij een indrukwekkende begrafenis. Een bed dat niet meer beslapen wordt en kinderen die bij het woord papa een alles vernietigende stilte ervaren. Gevolgd door een immense pijn die maanden na de verdovende gebeurtenis pas echt werkelijkheid wordt. Dat de dood betekent: er echt niet meer zijn! Alle gedachten aan overledenen, die zogenaamd over de schouder meekijken of waarbij nog iets gevoeld wordt, het zijn slechts inbeeldingen, bedenk ik mij opeens.

“Even een sanitaire stop Maarten”, zeg ik. Vanaf de vloedlijn is het een kleine honderd meter naar de

duinenkant. “Rijdt maar door”, roep ik hem na. Snel gaat mijn broek naar beneden en poep ik in het zand, ‘shit’, ik ben de zakdoekjes vergeten. Zonder af te vegen, trek ik mijn loopbroek omhoog en ga verder, gelukkig is het donker op dit tijdstip.

Aan de rand van Waddinxveen vlak voor het Gourwebos, ooit een zompig moerasbos, stond een houten cabine, het clubhuis van de atletiek- en trimvereniging. Achter het clubhuis en langs de spoorlijn Gouda-Alphen a/d Rijn lag een driehonderd meter sintelbaan. Langs de atletiekbaan stonden twee grote lichtmasten. Het kleine atletiekcomplex was aan weerszijden ingeklemd door een tennispark en de Algemene Begraafplaats.

Het rook muf in het clubhuis, dat nog maar een paar schaarse momenten per week geopend was. In de kleine bestuurskamer stond een stencilmachine waar ‘het clubblad’ mee werd gedrukt. Aan de muur hingen speciale bordes waarop sporters op kleine handgeschreven kaartjes, die schuin in het bord gestoken werden, hun prestaties bijhielden. Het kaartje van papa hing er ook.

Kinderen met trainingspakken, voorzien van het opge-naaide geelzwarte clubembleem ‘dartelden’ rond op het sportveld, onbezorgd en onbevangen nog. Alleen als de duizend meter gelopen werd, was alles voor mij anders. In de zomer van 1980 liep ik hier mijn eerste hardloopwedstrijd.

Vlak bij het sportcomplex woonde Bram. Bram en zijn broer Ferrie waren anders dan de andere kinderen uit mijn buurt. Bram zat bij mij op school, hij droeg vaak kleren die stonken en zijn gedrag week af. Veel kinderen uit de buurt en van school pestten Bram. Als één van de weinige

kinderen in de klas had ik wel contact met hem. Ik nodigde hem uit om bij mij thuis te komen spelen. De speciale geur in ons huis na een bezoek van Bram bleef nog enige uren na zijn vertrek hangen.

Rumoer was er bij de club! Vlak voor het clubhuis open ging voor de training op de maandagavond bleek er ingebroken te zijn. Gebroken glas lag op de grond, een spoor van vernielingen was hier zo te zien aangericht. Mevrouw de Groot ging als eerste naar binnen, daarna papa. De kinderen moesten buiten blijven staan.

Toch liep ik voorzichtig achter de ouderen aan, die mij vergaten terug te sturen. De voorraadkast met koek, snoep en fris was geforceerd. Snoeppapiertjes en lege blikjes lagen op de grond. “Ssst, er ligt iemand”, klonk het. “Ferrie”, riep ik zacht. Er klonk een ronkend en snurkend geluid! “Hij heeft rosé gezopen”, riep mevrouw de Groot, zij beheerde de kantine. Inderdaad lagen er twee lege roséflessen op de grond, naast Ferrie. “Hij slaapt zijn roes uit, joh”, riep Agnes, een fanatiek hardlooperster en sportmasseur. De omstandigheden van de familie Van der Woudt waren ook bij andere hardlopers bekend. Het leek nu opeens alsof deze inbraak hem minder werd aangerekend. Ferrie had waarschijnlijk de rosé voor gewone limonade aangezien en had er vervolgens veel te veel van gedronken.

Geschokt was ik. Papa zei dat ik beter naar huis kon lopen. Slapen deed ik die nacht nauwelijks. Later ben ik me af gaan vragen waarom ik wel een goed contact had met Bram en zoveel andere kinderen niet?

“Gerwin, kan je de bidon even geven?”, vraag ik. Dit stuk van de route ken ik op mijn duimpje, het hard-

lopen gaat makkelijk. Op deze manier kan ik deze reis de betekenis geven waar het onbewuste zoeken steeds naar uit is gegaan.

De geur van warme erwtensoep, nat beslagen ramen in de overvolle kantine van het clubhuis. Een keet kon je het beter noemen. Deelnemers aan de Snertcross werden gelokt met onbeperkt snert eten na afloop van de cross. Blijkbaar was het Weekblad van Waddinxveen goed gelezen en had een vermelding in 'het trimloopboekje' dit evenement goed gedaan. Eerst het kleine gestencilde witte briefje invullen en 1 gulden inschrijfgeld betalen aan Mevrouw de Groot bij de inschrijftafel.

'De majoor' en zijn vrouw waren er ook. De majoor, zo noemden wij deze man die de zestig al ruim gepasseerd was. In gewone, in plaats van sportkleren, verscheen hij aan de start: een korte kaki broek en blouse, met Adidas sportschoenen. Tijdens het hardlopen hield hij zijn pijp strak in de mond. Altijd werd hij vergezeld door zijn vrouw die zwaar opgemaakt was en een zwarte pruik droeg. Na afloop werd bij elke loop door het echtpaar sherry besteld aan de bar van het clubhuis. Na enig aandringen van het echtpaar kon er met pijn en moeite een glaasje sherry geserveerd worden, mits voorradig. De afkeurende blikken van de omstanders leken moeiteloos genegeerd te worden door het echtpaar. Hardlopers werden nog 'trimmers' genoemd in deze tijd. "Ze hebben hem al hoor", was tijdens het hardlopen, een vaak gehoorde irritante opmerking.

Waarom komt dit detail uit mijn geheugen naar boven tijdens dit gedeelte van deze reis? "Verdomme,

het strand is hier opgespoten en veel breder geworden”, roep ik, enkele kilometers voor Scheveningen. Er wordt hier zo te zien aan de kustverdediging gewerkt.

Het is nu heel verleidelijk om het, parallel aan het strand lopende, fietspad te volgen, maar toch houd ik de vloedlijn aan. Het strand loopt een klein beetje schuin op hier, waardoor sommige stukken nauwelijks te belopen zijn. Gerwin springt van zijn fiets af, hij is niet iemand die veel vloekt, het lijkt nu toch of ik een zacht ‘verdomme’ hoor. Het kost hem moeite om bij mij aan te haken.

Vlak voor de haven van Scheveningen moeten wij even het strand verlaten om de haven te passeren. Op Google Maps lijkt dat een minder grote afstand dan de tijd die het nu duurt. Het lopen op de harde weg verstoort het ritme van het hardlopen op het strand, ik merk dat ik steeds geïrriteerder wordt. Met mijn rechterwijsvinger druk ik mijn linker neusgat dicht en snuit uit mijn rechter neusgat een grote klodder snot uit. Daarna volgt het andere neusgat.

In Nederland had ik maar één keer solo geoeffend, ten noorden van de Biesbosch werd ik 's nachts gedropt, met de opdracht zo snel mogelijk ongezien naar Roosendaal te komen. Onderweg moesten we 'tegenstand' van 'oefensoldaten' van de Nationale Reserve (NATRES) omzeilen.

In ons peloton hadden we een grote hekel aan deze reserve militairen, die eropuit waren om ons dwars te zitten en te fanatiek waren bij oefeningen.

De snelste tijd van de eenheid haalde ik die nacht. Was dat de reden dat ik geselecteerd werd voor deze gevaarlijke klus? Een gevoel van trots had ik gevoeld bij de eerste mededeling, toch had ik direct daarna een ongemakkelijk gevoel.

De haven van Scheveningen ligt er stil en verlaten bij. Krijsende meeuwen verstoren de nachtelijke stilte. Ik ruik de geur van de zeehaven. Zo snel mogelijk wil ik om deze haven heen lopen, zonder uit mijn cadans te raken. Stoep op, stoep af en enkele trappetjes maken dit stuk van het parcours zwaar. Gelukkig is het nacht, tijdens de trainingen heb ik hier regelmatig op zondagmiddag hardgelopen. Tijdens het hardlopen komt de 'einzalgänger' in mij boven, het moment dat je op jezelf bent aangewezen.

Een jaar of tien zal ik geweest zijn, toen ik op woensdagmiddagen vaak ging hardlopen. Het liefst in storm en regen trainde ik, alleen in het verlaten Gouwebos, tien keer sprintend tegen een dijkje op. Niemand die tegen mij zei, dat ik dit moest doen, of dat het iets opleverde. Volledig doorweekt van de regen liep ik dan naar huis en zat in natte kleren op de rieten mand in de keuken een paar minuten bij te komen van een zware trainingssessie.

Mijn veldfles was leeg, meer dan dertig uur had ik niets gedronken, het was warm in de kamer, achter de bank lag ik stijf tegen de muur aangedrukt. Ik merkte dat ik draai-erig begon te worden. Mijn mond voelde droog aan. "Negeren dat gevoel", dacht ik, terwijl de dorst steeds ondragelijker werd. Door de droge lucht lag een kriebel-hoest op de loer. Hoesten kon mijn doodvonnis betekenen. "Kon ik maar een slokje water nemen", fluisterde ik nau-welijks hoorbaar in de verlaten kamer.

Scheveningen midden in de nacht. Een zwarte VW golf GTI passeert stapvoets rijdend, vanuit de auto klin-ken keiharde beats. Vier jongens tel ik in de auto. De opgeschoten jongens met petjes achterstevoren op het hoofd verkeren in een roes, alleen de chauffeur lijkt niet dronken en stoned. Is het zoeken naar kicks van de jon-gens van een andere orde dan het zoeken dat ik nu doe? Die gedachte laat mij niet zomaar los. Is mijn hard-loopleven niet te dwangmatig en obsessief? De drang naar het gevoel van vrijheid die hardlopen oplevert, is dat niet een dekmantel om te ontsnappen aan het soms meedogenloze bestaan? Of heeft het toch meer te maken met eer en hang naar aandacht en overwinning?

Leuk al die overpeinzingen, maar wel scherp blijven spreek ik mijzelf vermanend toe. Maarten staat hier op mij te wachten om Gerwin af te lossen. Mireille, eigenlijk wist ik dat ook wel, wacht hier al op me, vlak naast Maarten staat ze uit de wind. Terwijl ze lange tijd heeft gezegd het plan onzinnig en tijdrovend te vinden, klinkt ze nu opvallend positief: “Hoe gaat het?” “Goed”, antwoord ik. Er gaat er van alles door mijn hoofd, toch zeg ik bijna niks. “Wil je nog wat hebben?”, vraagt Mireille, “Ik heb warme koffie en cola”. “Nee, ik ga verder”.

De Pier van Scheveningen komt dichterbij. Bij het passeren van de Pier, tijdens de voorbereidende trainingen viel het mij op hoe vervallen en slecht onderhouden hij is, in vergelijking met het beeld dat ik ervan had. Tegelijkertijd kijk ik nu met verbazing naar de enorme constructie die het bouwwerk eigenlijk is. Door mijn hoofd schieten beelden van de grote rieten manden die vroeger als strandstoel gebruikt werden. Vrouwen met lange rokken en sierlijke hoeden, jongens in matrozenpakjes, beelden van een vooroorlogse zomerse stranddag.

In het kale ‘niemandsland’ van Noord-Friesland, gelegen in de drooggemalen Lauwerszee, waar het dijkweggetje tussen Buitenpost en Gerkesklooster een bijna haakse bocht maakt, ligt een grote boerderij. Verlaten en ver van de dorpen. De hoge hooischaar als karakteristiek, de oude stal achter het woonhuis. Hier ligt mijn geschiedenis: zes kinderen en het knokken om het hoofd boven water te houden, mijn moeder was één van hen. Het geloof als onwrik-

bare pijler en troost voor verdriet. Veel verdriet om te vroeg geboren kinderen, geldzorgen. Aan de lange avonden in de winter waarin alleen de huiskamer verwarmd werd leek geen einde te komen.

Er was geen elektrische apparatuur om het huishouden te ondersteunen. Elektriciteit werd hier pas ver na de oorlog aangelegd. Achter in de stal moesten ze 's nachts bij het licht van een olielampje naar de WC gaan, het 'skiethoes' genoemd, een houten bak, meer was het niet. Kranten werden gebruikt als WC-papier, dat nog veel te duur was om te kopen. Ze liepen 's avonds of 's nachts niet alleen naar de WC, maar samen, broers en zussen, omdat de wind 'enge geluiden' maakte in de stal. Ze maakten ze elkaar bang met verhalen over vroeger, toen op deze plek een schip was vergaan. Of spraken ze over het verhaal van de bron die onder de boerderij zou liggen. Ondertussen kletterde koeienpoep in de stalgoot, ritselde een muis in het stro en blafte de valse boedersjond 'Beke' onophoudelijk, hij beet als je te dichtbij kwam. Altijd moesten ze op de fiets naar school, ver weg, door weer en wind, nooit werden ze gebracht. Het aanschaffen van een auto bleef lang een droom voor 'heit'. Een geletterde cultuur was er niet in huis, volksverhalen werden doorverteld. Het was vooral hard werken, felheid op de gezichten en in gedrag, niets werd cadeau gegeven. De wintermaanden die voor een opleving zorgden als er geschaatst werd. Op 'houtjes' (Friese doorlopers) op smalle slootjes of bij strenge vorst op de Stroobosser trekvaart, schaatsend op weg naar Dokkum. Dik aangekleed tegen de barre kou, met wollen goed. Geen risico's nemen, zoeken op intuïtie naar plekken om veilig te schaatsen. Je slag pakken, met 'vaste en regelmatige streken', lange

afstanden afleggen, het liefst zo ver mogelijk, maar voor het donker en 'melkerstijd' natuurlijk weer thuis zijn.

Het strand is leeg en verlaten, niets herinnert hier aan het verleden, het zijn mijn gedachten die heen en weer schieten. Beeld en waarneming lopen in elkaar over of raken ver verwijderd van elkaar. Op dit punt, als je even omkijkt, valt op dat de Pier van Scheveningen nog zo dichtbij is, terwijl ik ook denk toch zeker een half uur gelopen te hebben. Schiet ik wel voldoende op?

Op het veld stond de dubbeldekker van de Goudse Courant, uit de speakers schalde muziek. Het grote sportveld lag vlak langs De Gourwe. Een handjevol ouders stond te kleumen van de kou bij de finish. In de verte wapperde een startdoek. Het was november en guur buiten. Het meeste blad was al van de bomen gewaaid, maar een paar bomen hadden nog wat dieprood gekleurd blad. Slechts enkele graden boven nul was het, half bewolkt en af en toe lichtte de zon op. Eerst startten de jongens Pupillen A eerstejaars, voor hun cross-wedstrijd over 1.200 meter. Ik zag bekende gezichten van jongens en meisjes van atletiekclubs uit deze regio: AAV 1936 uit Alphen a/d Rijn, Avantri uit Schoonhoven en AV 1947 uit Boskoop.

Pupillenleiders hadden de startnummers opgehaald en deelden ze uit aan de kinderen. Sommige van hen speelden tikkertje, andere trokken verveeld aan het rood-witte afzetlint of keken vol begeerte naar de prijzentafel, die gevuld was met speelgoed, sportartikelen en cassette bandjes. De geur van erwtensoep, koffie en zompige graslucht verspreidde zich over het terrein.

Het zenuwachtige gevoel was verschrikkelijk! Pupillenleiders van verschillende atletiekverenigingen deden een gezamenlijke warming-up met hun jongens en meisjes. Dat gold niet voor mij, ik verkende het parcours alleen.

Het had veel geregend in de afgelopen tijd, het parcours was drassig en bevatte veel keerpunten. Met kleine rode vlaggetjes waren die aangegeven. Gelukkig was het één ronde; twee keer hetzelfde parcours lopen om aan de afstand te komen stond mij tegen. Na een klein stukje hardlopen waren mijn sokken al kletsnat in mijn spikes met twaalf millimeter crosspunten. Papa was voor deze spikes speciaal naar Harderwijk gereden omdat ze nergens anders in Nederland in deze maat (34) te koop waren. De lichtblauwe spikes hadden een dunne zool en voelden vederlicht aan mijn voeten. Na de start op het brede veld, versmalde het parcours zich al snel. Een goede start was dus belangrijk vandaag.

Het eerste stuk ging vanzelf, als vijfde loper keerde ik het smalle paadje op. De vijfde en vierde loper haalde ik vrij snel in, harder lopen dan dit lukte niet, mijn ademhaling verliep snel en voelde loodzwaar. Het water spatte op tegen mijn blote benen, ijskoud voelde het aan.

Na het inhalen versnelde ik door, om aan te sluiten bij Arnoud Haring uit Alphen a/d Rijn, om hem vervolgens na enige meters te passeren. Op sommige stukken van het drassige modderpaadje raakte ik bijna mijn evenwicht kwijt. Dwars door de plassen lopend klonk bij elke stap een zompig geluid, vooral van mijn linker spike. Op de derde plaats liep ik nu, harder dan dit ging echt niet, ik was kapot. De stem van de omroeper klonk ver weg: "Hier is ook de

derde loper, 'de man' uit Waddinxveen", hoorde ik door de speakers klinken. 'Lever'smaak' in de mond (later leerde ik dat het een bloedsmaak is vanwege het intensieve adembalen) en rode konen op het gezicht. Aangekoekte modder plakte op mijn benen. Mijn linkerspike had mijn rechterkuit geraakt en een fikse schram achtergelaten. "Nee, ik hoef geen pleister", zei ik, om geen prikjodium opgesmeerd te krijgen.

Tussen Scheveningen en Wassenaarse slag staan weinig strandtenten, zelfs niet in het hoogseizoen. In de verte is Noordwijk vaag zichtbaar. Knippenberg beschreef de afstand van de mens tot zijn afkomst treffend. Hardop citeer ik deze woorden, Gerwin kijkt me verbijsterd aan: *"Sinds de industriële revolutie gingen onze cultuur, lichaam en geest nog verder uiteen: de noodzaak tot binding was nauwelijks aanwezig. Zoals de mens vervreemd van de natuur was, vervreemde hij van zijn lichaam in de zin van veel fysieke activiteit. We zijn tenslotte in een tijd aangeland met een steeds sterker wordende gescheiden wijze van beleving, t.a.v onze existentie, door een verdeling in kunstmatige categorieën: ziel en geest tegenover hoofd en handenarbeid. In onze geschiedenis vond een verschuiving plaats. Sport – dus hardlopen ook – heeft de scheiding enigszins op. Vandaar misschien de populariteit die sport zowel actief als passief heeft in ons maatschappelijk leven. Het leven werd geregelder, ingetogener, terwijl de roep om opwinding groter wordt. Een paradoxale combinatie. Voor een deel valt die waardering van fysieke inspanning samen met de opkomst van de milieubeweging. Terug naar de natuur. De natuur in ons zelf moest beschermd worden".*

De Wassenaarse Slag is de eerste volgende strandopgang. Een herkenningspunt tijdens deze reis. Dit gedeelte van de route ken ik goed, in het verleden heb ik hier regelmatig met Eelke en papa getraind toen de afstanden groter werden en wij zochten naar afwisseling van onze standaard 'polderroutes'.

Na het misselijke gevoel is er wonderigheid voor in de plaats gekomen. Meerdere scheten worden er door mij achterelkaar gelaten, de eerste met een hard geluid gevolgd door steeds zachter klinkend geluid, soms zijn het er wel acht. "Lekker bezig weer", zegt Maarten die met Gerwin gewisseld heeft.

Het was een zinderende zomerse zondag. Het voelde loom aan buiten, de gloed van het zonlicht weerkaatste tussen de huizen. Het rook anders, een warme zomerse lucht. Af en toe ging ik even naar buiten, stilzitten lukte nog niet zo lang. Door de brandgang heen liep ik doelloos achter de huizen door. Heen en terug, of sleep een losgerukt boomtakje langs de muur van het schuurtje scherp tot er een punt aankwam. De schrik van de losse veter in het decor van omzomende motoren, auto's, publiek en chaos! Europese kampioenschappen Atletiek 1982, de marathon. Het zware bewegen van de armen in het glinsterende oranje tenue. De cadans van de marathonloper met holle, maar vastberaden ogen. Mama hilde toen Gerard Nijboer als eerste het antieke stadion binnenliep. Europees kampioen worden op de ultieme plek voor een marathonwinnaar: Athene!

Inmiddels ben ik meer dan twee en half uur onderweg. Tijd om een energiegelletje te nemen. Maarten

haalt het snel uit de mand. Een groot nadeel van het gebruik van energiegelletjes is het krijgen van kleverige handen. Het irriteert mij vreselijk bij het hardlopen. Om hier vanaf te komen wrijf ik met mijn handen over mijn bezwete voorhoofd.

Het is hier stil en verlaten, alleen het tikkende geluid van de zeilkoorden op de masten van de catamarans, die langs de duinenrij staan, is te horen. Vlak voor deze strandopgang is een steile trap omhoog naar het huisje op het hoogste duin waar een waterpomp staat, hier kan ik eindelijk drinken. Ook Maarten lijkt onder de indruk van het decor van duin, zee en zilt. Veel wordt er door hem niet gezegd, toch ben ik blij met zijn aanwezigheid.

Vlakbij Waddinxveen ligt Boskoop, één keer per jaar wordt daar aan de rand van de Zuidplaspolder de Floracross georganiseerd. Pannenkoeken werden gebakken in een oude bungalowtent. Het startschot dat klonk, om het kwartier startte een categorie, het houterige commentaar van de speaker, een geluidsinstallatie die nu en dan haperde.

Om mij heen hoorde ik de onmiskenbare Zuid-Hollandse tongval. Jeugd, senioren en veteranen streden in hun categorieën om de eer. Langs de Hoogeveense weg denderde het verkeer door op weg naar Leiden of Zoetermeer. Even was er een hunkering naar de zomer, als het blad weer aan de hoge populieren zat en dat onbestemde zomergevoel verscheen. De winnaar arriveerde, op gepaste afstand gevolgd door nummer twee. Daarna kwamen groepjes lopers het veld op, sprintend op weg naar de finish. Het was een koude vroege zaterdagmorgen, begin november. De voetballers van Heren 8 van de Boskoopse voetbalvereniging

Floreat speelden een wedstrijd, geen speler keek op of om wanneer de hardlopers het voetbalveld passeerden.

De vuurtoren van Katwijk heb ik in zicht, drieëndertig kilometer heb ik nu afgelegd. Tijdens het lopen van een marathon komt in deze fase vaak de ‘man met de hamer’ voorbij, tijdens deze reis mag ik nu nog geen vermoeidheid voelen.

Zaterdagmiddag, om een uur of twee uur stapte ik in het busje van René. Bij het winkelcentrum deden mensen hun weekendboodschappen. Het was een zaterdag in juli. In het Nissanbusje stapten ook vier andere hardlopers in. René bestuurde de wagen, af en toe werd er gepraat, dan viel er weer een stilte. De toon van het gesprek was gemoeidelijk. Zoals zo vaak voor een wedstrijd is iedereen vooral met zichzelf bezig, bij deze grote wedstrijd in Hechtel mocht ik starten op de 5.000 meter. Door het raampje van het busje trok het landschap aan mij voorbij. Bossen, villa's en straten met opvallend weinig mensen, België. Nabij de atletiekbaan was alles anders. Parkeerplaatsen stonden vol met auto's. Rondom de baan stonden frietkramen opgesteld, het rook er naar naar vet en verschaald bier. Bekende topatleten zag ik in actie, de avondschemer viel. Felle schijnwerpers lichtten de baan op. 'Warmlopen' kon vlakbij de atletiekbaan op een onverlicht grasveld. In het donker leken de lopers schimmen die elkaar passeerden. Als laatste onderdeel van deze wedstrijd was er een bijnummer aan het programma toegevoegd, de afsluiting van een avond met topatletiek. De nationale subtoppers en de juniorentop kregen hier een kans.

Soms zijn er momenten dat je boven je zelf uitstijgt, dat je meer kan dan anders. Ben ik een sfeerloper of was het gewoon geluk? Het was een dag dat alles vanzelf leek te gaan, ronde na ronde verliepen in tijden die ik in de training nooit haalde op korte trainings-afstanden. Elke verslapping in tempo in deze wedstrijd betekende direct gepasseerd te worden in dit peloton van 'jagers' naar een nieuw persoonlijk record. Het publiek had het stadion al verlaten, in deze strijd vocht iedereen voor zijn kans op een snelle tijd. Vluit hardlopen. Bij het ingaan van de laatste ronde kon ik nog een versnelling plaatsen. Ongeloof bij deze eindtijd, een gigantische verbetering van mijn persoonlijk record. De ontlading en het tevreden gevoel zoals dat in het gewone leven te weinig voorkomt. Een ultiem gevoel bij het uitlopen na deze wedstrijd, euforie en sensatie. De lichtmasten waren al uitgedaan op het sportterrein, inmiddels was het overal pikkedonker. Op het gras liep ik rustig uit, haast zwevend leek het. De eerste, zoete slok sportdrink streelde mijn tong, zoals goede wijn.

Verbazingwekkend, dat hardlopen in een wat lager tempo dan je zou kunnen, zoveel scheelt in het energieverbruik. Een goed tempogevoel bepaalt vandaag of ik een dag lang achterelkaar kan hardlopen. Zal ik bouillon nemen of koffie? Hoewel ik geen last heb van mijn maag ben ik er niet geheel gerust op, of bouillon goed zal vallen, dus neem ik koffie. Mireille en Ted staan ruim voorbij de strandopgang van Wassenaarse Slag op het strand. Ted, ook een 'loopmakker' is later gearriveerd. Is Mireille met Ted meegereden om hier te komen?

Mentale en fysieke uitdagingen zorgen vaker voor een kameraadschap die onder normale omstandigheden niet zo snel ontstaat. Tijdens mijn dienstitijd had Alex er mij op sommige momenten doorheen gesleept. Nooit, anders dan zoveel anderen van mijn korps, vertel ik vol trots waarbij ik heb gediend. Zelfs de felbegeerde groene baret heb ik weggegooid. Niets wil ik meer met Defensie te maken hebben. Politici die over buitenlandse missies spreken, aanhoren kan ik het niet meer, weglopen helpt het beste. Tegen het einde van mijn dienstitijd als Beroeps Bepaalde Tijd gebeurde er iets verschrikkelijks. De uitputting van de als zeer zwaar bekend staande commando-opleiding stond in geen verhouding tot deze gebeurtenis. De enorme angst gepakt te worden had mij volledig uitgeput. De terugkeer naar het vijftien kilometer verderop liggende kampement duurde voor mijn gevoel een eeuwigheid. Haast na elke meter zocht ik dekking, om vervolgens verder te lopen naar het volgende punt, overdag hield ik mij grotendeels schuil in bomen of struiken. De trots die ik een jaar eerder voelde toen ik in Roosendaal de commando-opleiding voltooide is volledig verdwenen. Oorlog haalt het slechtste in de mens boven.

Door veel hard te lopen gaf ik deze gebeurtenis een plek, verwerkt heb ik het niet. Met deze reis ben ik dich-

ter bij de gebeurtenissen van toen gekomen dan ooit. Mijn angst komt vaak onverwacht, meestal 's nachts. Mireille weet, dat wanneer het zover is en ik overvallen word door paniek, ik me aan haar vastklamp zoals ik vroeger als kleine jongen deed bij mijn moeder. Rillend lig ik dan in bed, druipnat van het zweet, maar meestal na een minuut of tien ebt dit gevoel weg. De nazorg die geboden werd sloot totaal niet aan bij wat ik nodig had.

Mijn voeten zijn al weer nat geworden, de plassen met het zoute zeewater zijn niet goed zichtbaar. “Verdomme, ik heb net andere sokken aangetrokken”, roep ik. “Zal ik nieuwe halen?”, vraagt Ray direct.

Ik werd wakker en rook een zure lucht. Kots, wat is er gebeurd? De jongensslaapkamer was donker, alleen het kleine waaklampje in het stopcontact brandde. Niet veel later was mama bij mij, ze had het geroep en gestommel gehoord. Geroutineerd en snel werden de lakens verschoond, het werd het dekbed met ‘de autootjes’. “Morgen ben je vast weer beter, ga maar lekker slapen”, zei ze. “Morgen is er de ‘Langs De Gouwe Loop”. De zenuwen gierden nu al door mijn lijf, ik kon de slaap niet meer vatten. Het zwarte sportbroekje en het gele shirt met opgenaaid embleem lagen al klaar op de stoel. Nauwelijks kreeg ik een hap door mijn keel, alles leek tot het startschot in een soort roes te gaan. De eerste meters leken zwevend te verlopen tot zuurstofschuld de benen steeds zwaarder aan liet voelen. ‘Voorblijven, voorblijven, de gedachten aan stoppen, het bevrijdende gevoel van stoppen, overwinnen’. In de categorie jongens t/m 8 jaar won ik deze wedstrijd, in een tijd dat er twijfels waren over mij, telde een nu misschien nietszeggende overwinning.

Naar dit moment kijk ik uit, maar het lukt niet om uit 'het loopgevoel' te komen en contact te maken, zoals ik dat zou willen, in gevoel en gedachten zit ik vast. Mireille is heel enthousiast, dit enthousiasme verlamt mij, ik moet in mijn 'loopgevoel' blijven. Bot en te chagrijnig is mijn begroeting van haar. Maarten schrikt hier duidelijk van, zie ik aan zijn blik, terwijl hij met zijn lange lijf naast de voor hem veel te kleine mountainbike staat.

Bij mijn loopclub kennen ze mij niet op deze manier, maar wat weten we nu echt van elkaar? In ieder geval laat ik deze onhebbelijke kant van mijn karakter daar niet zien. Tijdens deze omstandigheden kan ik mijzelf niet langer verbergen, ook al zou ik dat willen. Mijn moeder zou gesproken hebben over de 'ware aard', die nu komt bovendien. Toch heb ik direct spijt van mijn gedrag.

Gelukkig kent Mireille mij al 17 jaar, misschien is dit wel het sterke punt van onze relatie. Hoe zou het omgekeerd zijn geweest in dit soort situaties, ik vrees het ergste. Terwijl ik dit bedenk, schiet ik bijna in de lach.

De afstanden die we hardliepen werden steeds langer: vijftien kilometer legden Eelke en ik af, elke zondagmorgen zonder veel moeite. Tien en elf jaar waren we toen. Meestal gingen we naar Vlieland op zomervakantie, kamperen op de natuurkamping enige kilometers van het dorp Oost-Vlieland. Sinds kort werd er een halve Marathon op het Eiland georganiseerd. Wij wilden meedoen en zeurden net zolang tot pa en ma het er mee eens waren.

Twee kinderen omringd door een groep mannen en een enkele vrouw stonden te wachten voor de startstreep in de Dorpstraat op Vlieland, de hoofdstraat van het eiland. Het deelnemersaantal was niet hoger dan vijftig lopers. De linnen startnummers werden waarschijnlijk ook voor wielervedstrijden gebruikt. In ieder geval waren ze voor ons veel te groot.

Mogen deze kinderen meedoen? Was dit wel normaal en gezond? Er werden grappen gemaakt door het artiestenduo Circus Custers die toevallig bij de start aanwezig waren. Er werd gelachen en gevraagd of wij na vier of vijf kilometer opgaven? Na de start in de Dorpsstraat liep de route, langs de veerhaven door de bossen het duingebied in. Het tempo lag hoog, iets te hoog. De steile duin klom ik op, mijn ademhaling klonk snel, op weg naar 'het Posthuys' over het kronkelende schelpenpad door de duinen.

Vroeger was 'het Posthuys' de plek waar koeriers de post naar toe brachten of ophaalden, nadat de boot van Texel naar Vlieland was gevaren. Met paard en wagen was het toen een lange tocht over de grote zandplaat De Vliehors om het dorp Oost-Vlieland te bereiken. Jan Knippenberg stak ook regelmatig per kano dit zeegat over om van De Cocksdorp naar Vlieland te pedellen. Zonder risico was dat niet, gezien de gevaarlijke stroming die hier staat tussen beide eilanden in het zeegat. Daarna liep hij uren hard rond op de Vliehors. Een immense zandvlakte die, als je langer kijkt, ontsierd wordt door oude tanks. Dit is nog altijd het oefengebied van de Nederlandse Luchtmacht.

Acht kilometer moesten de deelnemers aan deze wedstrijd hardlopen over dit slingerende paadje door de duinen. Er klonk een krakend geluid van het schelpengrind

onder mijn loopschoenen. Bij de verversingspost pakte ik een plastic bekertje water aan, het was lauw. Er werden ook worteltjes aangeboden, zag ik vanuit mijn ooghoek, het waren de beginjaren van het massale hardlopen. Geen twijfel was er bij mij, om dit soort dingen niet aan te pakken.

De teerfabriek nabij het Posthuys doemde even later op, het vormde een soort richtpunt. Het zicht was helaas niet helder genoeg om deze plek scherp te zien. Bij warm weer kon het licht zo vertroebelen, dat de teerfabriek in de lucht leek te zweven. Aan het duinpad leek geen einde te komen. Af en toe keek ik achterom. In de verte liepen twee mannen op mij in. Voor mij was geen hardloper te bekennen. Af en toe passeerde een fietser die een aanmoediging riep, of hardop zei 'dat het niet verantwoord was dat een kind aan deze loop deelnam'.

Aan het einde van het lange duinpad is er een scherpe bocht op weg naar het Posthuys, (wat nu een horecagelegenheid is) op ongeveer acht kilometer van het dorp Oost-Vlieland. Mijn loopritme en cadans voelden op de asfaltweg anders aan in vergelijking met het lopen op het schelpenpad. Langs 'het Bomenland' liep de route in de richting van 'de oude Eenden kooi' naar 'Camping Lange paal'. Vanaf hier was het nog drie kilometer naar het dorp. De afstand verdeelde ik ook op deze manier in mijn hoofd. Vlak na de verversingspost kwam de klap, een inzinking. Het tempo ging er langzaam uit. Mijn benen begonnen stram en stijf te voelen. Ik had nog lucht genoeg, dat was het probleem niet. Drie vakantie-vriendjes van 'de camping' fietsten mee. Mama bleef bij Eelke. De achtervolgende hardlopers waren mij inmiddels genaderd en pas-

seerden zwijgend, zij waren ook met hun strijd bezig. Ik keek weer achterom en zag in de verte opnieuw een hardloper naderen.

Het tempo zakte steeds verder weg en de behoefte om te wandelen werd steeds groter. Bijten op mijn tanden, het gevoel van knokken, een slok water nemen, voorbij willen gaan aan de gedachte van stoppen. Aanmoedigingen gaven een beetje kracht om door te zetten, maar al snel ebde dit gevoel weg. Nog drie kilometer moest ik hardlopen, het dorp Oost-Vlieland kwam dichterbij en dichterbij. De zilverbosjes, de moestuinen, het heuveltje over de dijk en dan eindelijk de Dorpstraat in. Langzaam kwam er weer een gevoel terug dat op hardlopen leek. Hier stond veel publiek langs de kant en er klonk een enorm applaus toen ik de finish passeerde.

De pauze heeft drie minuten geduurd, een minuut te lang! Doe normaal man, gaat door mijn hoofd, je bent nu al aan het versmallen in je gedachten. Wat is een minuut tijdverlies op minimaal vijftien uur hardlopen? Deze reis zal ook niet zonder verdere onderbrekingen zijn door pijntjes, ongemakken en pure wanhoop. Hoeveel uren komen er dan wel niet bij? Ga ik stoppen bij pijn of ga ik door tot het uiterste? Mijn begeleidingsteam heeft speciaal voor mij vrij genomen. Ik kan en mag vandaag niet opgeven.

Na een paar tropische dagen was de lucht langzaam donker gekleurd, haast elke meter was hier vertrouwd, terwijl ik hardliep in het duingebied was er een plotselinge wolkbreuk, een hevige regenbui, donder en bliksem klonken.

Volkomen doorweekt zat er niets anders op dan door te lopen. Schuilen was niet mogelijk in het open duingebied. De regen voelde ijskoud aan. Het gevaarlijke weer wakkerde een oerinstinct van overleven aan. Ondanks de vakantiedrukke op het eiland was ik hier helemaal alleen, beangstigend alleen. Als mij nu iets overkwam duurde het uren voordat ik gevonden werd, bedacht ik mij opeens. Zwermen meeuwen die krijsten, in een plotselinge duikvlucht scheerde een meeuw rakelings langs mijn hoofd.

Mijn angst nam verder toe, tegelijkertijd rook ik de geur van planten, zee en gras intenser dan ooit. Het 'Bomenland', een bosgebied op Vlieland was donker en verlaten, het was aan het begin van een zomeravond in juli. Er was geen andere mogelijkheid dan deze anderhalve kilometer alles op alles te zetten, zo voelde het. Een kronkelende asfaltweg in een decor van donker en licht. Langs het kerkhof in het bos waar ooit tot aan het begin van de 20^e eeuw, ver van het dorp, drenkelingen begraven werden uit angst voor verspreiding van besmettelijke ziekten. Het kerkhof gunde ik geen blik. Een hevig verlangen negerend om toch te kijken. Het wad doemde op aan het einde van het 'Bomenland' en zag er uit als een grote, donkere vlakte. Vloed was het. Mijn looptempo was hoog, rond de drie minuten per kilometer. Volkomen was ik in balans, elke pas was raak, hardlopen zoals ik nog nooit gedaan had. Zonder dat ik het mij goed realiseerde was ik sterker dan ooit. Droom en werkelijkheid liepen in elkaar over. Als ik mij overgaf zou ik bij 'iets' kunnen komen waarvan ik totaal niets wilde weten. Vermanend sprak ik mezelf toe, niemand die het kon horen. Daarna schakelden mijn gedachten over naar dromen, de laatste meters liep ik over de

Coolsingel, mijn linkerhand ging omhoog met gebalde vuist. Honderd meter hield ik dit vol, in gedachten won ik de Marathón van Rotterdam. Het was een tegemoetkomende fietser in de verte die mij terugbracht in de werkelijkheid. 'Knippenberg had ook een drang naar het noorden en Schotland, ik denk aan het verhaal over zijn hond, die zoek raakte tijdens een lange duurloop in Denemarken. Tientallen kilometers is hij omgelopen, met een vreselijk onbestemd gevoel. Na uren zoeken in het bos klinkt er opeens een geluid, het is zijn hond.'

Langzaam nam mijn lichaam de contouren aan die ik zo graag weerkaatst wilde zien door de schaduw van het zonlicht op het asfalt, het silhouet van een langeafstandloper. Ik moest hier starten, verstandig was het niet.

Er was veel veranderd in vergelijking met de editie van dertien jaar geleden, het hardlopen heeft een enorme vlucht genomen in populariteit. Alles voelde anders door de sfeer van massaliteit. Vanaf de start liep ik op kop van de wedstrijd. Het was eigenlijk veel te warm om hard te lopen, de temperatuur lag ruim boven de dertig graden, de hitte in het duingebied op Vlieland zinderde. Na ongeveer 10 kilometer zakte mijn looptempo steeds verder terug, harder wilde ik wel lopen, maar het lukte niet. Het parcours was niet afgezet voor het overige verkeer, toeristen fietsten mij tegemoet of haalden in. Dat ik zelf ook een toerist was, vergat ik gemakshalve even. Achter mij zag ik een silhouet dat naderde. Voluit hardlopen moest ik als ik tenminste wilde winnen. Af en toe schoot een flits van een jeugdherinnering aan dit eiland door mijn hoofd. Flarden, het beangstigende ruisen van de zee als ik alleen lag in mijn tent en het onbestemde gevoel van vergankelijkheid opkwam.

Het afscheid nemen bij de haven, de veerboot die tergend langzaam vanaf het eiland wegvoer, de onbereikbare liefde voorgoed achterlatend. In de dorpsstraat werd niet gewacht op de eerste hardloper van deze wedstrijd. Als koploper moest ik opletten in de laatste kilometers door het dorp, vanwege het krioelen van fietsers en wandelaars in dit centrum van vakantieverkeer. Vlak voor de finish stonden voor mij onverwacht, veel toeschouwers op de rand van de waddendijk te applaudiseren.

Kippenvel voelde ik over mijn huid trekken, nog honderd meter te gaan. Graag zou ik willen doorlopen met dit gevoel, de finishfiuk dwong om te stoppen. Een medaille en een bos bloemen kreeg ik overhandigd, was dit het? Niet veel later stapte ik in een wit Toyotabusje, samen met de eerst aangekomen lopers van deze wedstrijd. Als eersten werden wij teruggebracht naar de startplaats op enige kilometers van het dorp. Nauwelijks werd er gesproken door lopers in het busje. Het angstzweet brak mij opeens uit. "Jij bent nog aan het zweten", zei Ronald, "Ja", zei ik alleen maar. De schuifdeur in het busje kon niet van binnen open, zag ik. Verkrampd hield ik toch het portier vast met mijn rechterhand. Mijn gedrag werd verward met vermoeidheidsverschijnselen. "Hij wordt niet goed", hoorde ik iemand zeggen tegen de chauffeur. Het was net als of ik naar de plek werd teruggebracht waar de verschrikkingen begonnen. Diep inademen, denken aan de kleur blauw, denken aan korenvelden in de zomer, hield ik me voor. Het hielp iets. "Ja, het gaat wel weer", zei ik tegen de chauffeur. De verkleedhal (De Bolder) was verlaten. In de hal stond het vol met sporttassen. Een naakte, broodmagere hardloper stapte met een witte handdoek in de hand over

de tassen heen op weg naar de doucheruimte, die er hier niet bleek te zijn. “Dan zal je de weg moeten oversteken”, hoorde ik een medewerker van de hal tegen Frans zeggen, ook een hardloper.

“Even stoppen Ray”, zeg ik. “Heb je geen veterstrikdiploma gehaald”, grapt hij over mijn losse veter. Snel strek ik de veter en loop door, we zijn in Katwijk aangekomen. Het heeft de atmosfeer van een Engelse of Ierse kustplaats, valt mij op, IJmuiden heeft dat ook. Vreemd genoeg is Katwijk de enige plek waar religie zo’n grote rol is blijven spelen in vergelijking tot de overige plaatsen aan de Hollandse kust. Opvallend is het fraaie kerkje dat bijna op het strand lijkt te staan. Ook in het donker is de kerk goed te zien. Wat een verdriet moet hier zijn geweest als een vissersschip niet terugkeerde. Het standbeeld voor de kerk herinnert aan die tijd: een beeld van een moeder, gebogen van verdriet, met naast haar een klein kind.

In de verte schalde de speaker. De spanning voor deze loop nam steeds meer toe. Het was een druilerige zondagmorgen eind november. De parkeerplaats van het universiteitsgebouw in Tilburg stond vol met auto’s. Studenten waren hier nu niet te zien. Vanaf de parkeerplaats liepen we in de richting van het bos, of was het een park? Honderd jongens, gevolgd door meisjes wachtten voor de start op een lange rij. De verschillende leeftijdscategorieën startten volgens een strak schema achter elkaar. We stonden opgesteld achter mannen, die dikke bamboestokken vasthielden. Toen het startschot klonk werden de stokken door

ben tegelijkertijd omhoog geduwd. De eerste honderden meters moest ik voluit sprinten, tot de zuurstofschuld mijn benen dwong het tempo te verlagen. Zeker twintig jongens, Junioren D, liepen voor mij, langzaam naderde ik de kopgroep. Mijn tempo was net te laag om aansluiting bij de kopgroep te vinden. Volledig kapot finishte ik en kreeg een kartonnen kaartje in mijn handen gedrukt met als opschrift: vijfde plaats. Niet veel later zochten wij de plaats om het kaartje in te wisselen voor een prijs. In een bijgebouw van de universiteit lagen de prijzen opgesteld en uitgestald. Het leek net op een voorraadmagazijn van een winkel in opheffingsuitverkoop. Een autodeken bleek de vijfde prijs te zijn.

Hoe heerlijk zou het zijn om op dit tijdstip wakker te worden, naar de wekker te kijken en te zien dat het nog lang geen tijd is om op te staan. Wat zou het fijn zijn als mijn lichaam droog en warm aanvoelde. Stoppen, als ik maar kan stoppen, is het gevoel dat nu door mijn hoofd speelt. Mijn gedachten verzetten helpt het beste. Wat de kust anders maakt dan het binnenland is de intensiteit van zon, zee en wind die je veel meer doet beseffen dat je nietig bent. De tijdigheid, die ik even vergeten ben, maar nu weer heel duidelijk voel, dit jaar word ik veertig.

De trein stopte in Roosendaal, de legerplaats van het Korps Commando troepen. In de opkomstbrief stond dat je de eerst mogelijke trein moest nemen op maandagmorgen. Een oorverdovend onweer had mij deze nacht ruw gewekt en gelijk schoot het door mijn hoofd of ik er wel goed aangedaan had mij bij dit legeronderdeel aan te melden. Gevaren en risico's die ik nooit eerder had gezien schoten opeens door mijn hoofd. Daarna was ik weer in slaap gevallen, de wekker had mij niet veel later gewekt. Vlakbij het treinstation stond een militair, een lange sukkelige jongen van een jaar of 19, naast een Volkswagenbusje van Defensie. "Stap maar in", zei hij nadat hij mijn opkomstbrief had gecontroleerd. Tijdens de treinreis waren mij twee jongens opgevallen waarvan ik dacht dat ze dezelfde bestemming hadden als ik. Dat bleek inderdaad het geval te zijn. "We gaan pas rijden als alle stoelen bezet zijn", zei de slungelige jongen die Jorg bleek te heten. "Er is nog plaats voor vier mensen zo te zien". Alex, een grote jongen met zwart krullend haar, had het hoogste woord. Net als zijn vader, die blijkbaar ook bij dit legeronderdeel had gediend, wilde hij bewijzen dit aan te kunnen. Zonder dat er eigenlijk enige aanleiding toe was om zo direct en uitgebreid over 'van alles en nog wat' te vertellen, begon hij tegen iedereen in het busje te spreken. De meeste jongens of zou je het mannen genoemd hebben,

droegen een spijkerbroek en hadden een sporttas bij zich. Behalve Marco, die een kostuum aan had, met stropdas. Hij mengde zich niet in het gesprek. De dienstplichtig chauffeur reed opvallend hard en nonchalant. Vlak voor het kazerneterrein minderde hij vaart en langzaam reden we door de poort van de Engelbrecht van Nassau kazerne. In de verte zag ik militairen in oranje sporthemden met lange mouw voetballen op het sportterrein. In het kantoorgebouw begon het militaire leven, eerst werd er een 'loopbrief' overhandigd, vervolgens werd de 'fourier' bezocht. In het grote magazijn kreeg ik een plunjezak in mijn handen gedrukt en begreep dat militairen dat onderling een 'pluba' noemen. Veel woorden worden afgekort in het leger leerde ik al snel en voortdurend klonk het woord 'nieuw' als wij, de nieuwe lichter, anderen passeerden op het kazerneterrein. In het magazijn rook het naar een mengeling van katoen en rubber. Alex zei dat de militairen die het hier niet redden dit soort werk moesten doen. De toon van Alex was net te hard. "Van Klaveren", de achternaam van Alex, "maakt geluid", zei sergeant-majoor Blees, hij begeleidde ons in het eerste deel van de opleiding. "Wat doen we met mensen die geluid maken van Klaveren?" "Die laten we nog meer geluid maken". "Van Klaveren doe eens een eend na!" Alex twijfelde even, maar deed het toch. Er klonk gelach van de jongens in deze ruimte, Blees bleef ernstig kijken. Zijn mouwen waren strak opgestroopt, zodat je zijn spierballen goed kon zien. De groene baret leek een beetje opgerekt en zat zeer strak gespannen, schuin op zijn hoofd. De toon was gezet, dat 'stoere gedoe' van hem was wel humoristisch, maar voelde ook ongemakkelijk en ongepast. Hierna volgde het medische onderdeel. Vijfentwintig jongens stonden in

hun onderbroek en werden beurtelings en openlijk onderzocht door de legerarts, die alle medische handelingen die hij verrichte voorzag van luid commentaar. "Die keuringsartsen van tegenwoordig doen ook steeds minder goed hun werk, je hebt bijna platvoeten man", zei hij tegen mij. "En vette oortjes hè, dat ook nog, schrijf maar op: oorsmeerprop links en neiging tot platvoeten", zei hij tegen zijn assistent, een militair met een grote paardenstaart, die een wit verplegerspak droeg. "Dertig procent van deze jongens haalt de eerste opleiding (ECO), statistisch gezien is de kans klein dat ik jou over drie maanden terugzie, kereltje". "Volgende malloot", sprak hij.

Hierna werden wij naar de slaapvertrekken gestuurd en ingedeeld in een compagnie. "De komende tijd maakt u deel uit van de C compagnie", deelde Blees onze groep mee. Bij het uitspreken van de letter C viel mij op dat Blees zijn neus opvallend optrok en het woord compagnie verkortte tot 'compie'. "Binnen één uur moeten uw eigendommen zich op ordentelijke wijze in uw kast bevinden". "Op mesbreedte", schreeuwde hij. Waar was mijn plunjezak, er stonden meer dan dertig plunjezakken, die van mij kon ik niet vinden. Sommige jongens hadden de taak al verricht toen ik nog moest beginnen. Het zweet brak mij uit. "Dan mag je wel in een pak lopen, de Leeuw", de achternaam van Marco, "maar je bent gewoon een varken", zei Blees. In één ruk trok hij de volledige inhoud uit de kast van Marco. De kast van Marco stond tegenover mij, aan niets kon ik in ieder geval zien, dat die niet goed opgeruimd zou zijn. Marco trok eerst wit weg en daarna verscheen er een rode kleur op zijn gezicht. "Je kan nu nog je moeder bellen", zei Blees. Marco was zo verstandig niets terug te zeggen en het te accepteren.

“Ik eet mijn lul op als deze ‘spijkerbroeken’ denken iets voor te stellen, vanaf nu zijn jullie niets, alleen één groep”. “Als één van jullie faalt, faalt de groep, is dat begrepen, stelletje strontfabrieken?” “Ik hoor niks”, zei Blees. “Ja, Sergeant”, klonk het in koor terug. “Denk erom mannen”, schreeuwde Blees, “Ik ben de Compagnie sergeant-majoor (CSM), een sergeant der allerhoogste klasse!”

Het militaire uniform mochten wij niet aantrekken, alleen een soort grijze overall, op ons hoofd droegen we een mutsdas, het teken van commando’s in opleiding. “In loop-pas”, schreeuwde Blees, “op naar het andere legergebouw”. Hier werden we verzocht plaats te nemen in een lege zaal die vol stond met klapstoeltjes. Een grote lange man verscheen, “Ik ben majoor Den Dulk, de commandant van de opleiding, van rijkswege belast met de opleiding van dit stelletje idioten”. “Hierbij stel ik jullie onder de krijgstucht”, sprak hij ons ernstig toe. In een lange monoloog werd de hiërarchische bevelstructuur van het leger aan ons duidelijk gemaakt en praktijkvoorbeelden gegeven. Alle jongens keken strak voor zich uit, behalve Alex, die ondanks zijn vernedering van een uur of twee geleden toch de vraag stelde ‘of er ook situaties waren waarin je een bevel van een hoger geplaatste kon negeren’. “Het enige wat je kan negeren is je eigen stront van Klaveren”, antwoordde de majoor.

Hierna moesten we opnieuw hardlopen, op een lange rij, twee aan twee, richting de eetzaal. “Hier komen de rekruten”, zei Blees tegen de koks toen we de eetzaal werden binnengemarcheerd. Zwijgend werden aardappels, wortels en karbonade op mijn bord gesmeten, door de ‘hofmeesters’ van deze keuken.

Na de boulevard is het nog maar een klein stukje hardlopen over het strand. Via een grote duiker kan je hier oversteken naar de andere kant van de Oude Rijn, die hier uitmondt in zee. De rivier die fascineert omdat de Romeinen er al op voeren; de omgeving van Katwijk is ooit het grensgebied geweest van De Limes, de noordelijke grens van het Romeinse rijk. De opgang naar de duiker, door het mulle zand voelt veel zwaarder dan de andere keren dat ik hier liep, valt mij op.

“We marcheerden door de Apelbergen, vlakbij Haren in Groningen, allemaal zandwegen in die tijd, af en toe een kleine boerderij op die schrale grond daar”. Mijn opa was aan het vertellen, terwijl ik aan de keukentafel aandachtig luisterde. Soms vroeg ik opa een verhaal te vertellen dat ik al meerdere keren gehoord had. Opa vertelde het altijd opnieuw, alsof het voor mij de eerste keer was. “In 1936 moest ik opkomen, we waren lotelingen zo heette de dienstplicht toen. Het was maar een half jaar of zo. De schietoefeningen die we deden waren levensgevaarlijk. De vaak dronken reserve officieren die opgeroepen werden om zo nu en dan een herhalingsoefening te doen, waren in de burgermaatschappij vaak actief in een hoge maatschappelijke functies. Zij zagen die oefeningen als een dagje uit. Vaak stonden ze dronken te schieten, doodsbang was ik. In het najaar van 1939 werden we gemobiliseerd, vanuit Veendam ging ik met de trein naar Haarlem, waar ik werd ingedeeld bij het Twaalfde Regiment Infanterie. Vlak voordat de Duitsers ons land binnenvielen in de meidagen van 1940, werd ik aan mijn teen geopereerd die ernstig ontstoken was. De legerarts kwam aangeslagen de

zaal binnen, op die vroege morgen de tiende mei 1940, het begin van de oorlog. Iedereen die nog maar iets kon kreeg een wapen in zijn handen gedrukt en moest de straat op. Zo stond ik twee dagen na mijn operatie op straat, verscholen achter een lantaarnpaal wachtend op wat komen ging. Doodsangsten stond ik uit. We bleven op straat tot de capitulatie werd getekend. Een paar weken later werden wij pas gedemobiliseerd. Ik zie nog mijn moeder staan op het station in Veendam. "O, jongen, wat ben ik blij dat je nog leeft", zei ze thuis bij terugkeer. Wekenlang hadden ze in spanning gezeten".

Het was een broze, oude man geworden, viel mij op vanuit de verte, bijna tachtig was hij inmiddels. De lange kaki bruine jas die hij droeg, altijd gesoigneerd, tot op het overdrevene af. Kaarsrecht stond hij daar bij ceremoniele uitreiking van de groene baret. Een gevoel van trots overviel mij, dat hij kon zien dat ik mijn mutsdas afgooide en als commando werd aangesteld.

Mijn oma bleef thuis, na het telefoontje van mijn vader met het verzoek om deze ceremonie bij te wonen in Roosendaal. Oorlog was voor haar 'de verschrikking', de hel op aarde. Als ooggetuige van het bombardement op Rotterdam in de meidagen van 1940, wist ze wat oorlog betekende. Haar vader, mijn overgrootvader, was als politiek gijzelaar meer dan een half jaar geïnterneerd in het gijzelaarskamp in Sint Michielsgestel. Ik had ook beter kunnen weten.

De zeereep ziet er weer anders uit, een kaarsrechte duinenrij. In de verte zijn de contouren van Noordwijk goed zichtbaar, ondanks de donkerte. Opvallend

weinig strandopgangen zijn hier, als je beschouwt dat dit stuk strand midden in de Randstad ligt. In Noordwijk vormt het kolossale flatgebouw van Huis Ter Duin het baken in dit stuk van de route en opvallend klein is de boulevard hier.

Op de terugweg, het moet 's nachts om ongeveer drie uur zijn geweest, had zij mij opnieuw hoop gegeven, mijn hart sloeg over. Haar donkerbruine ogen en golvend lang zwart haar. In disco 'De Stoep' trok zij ook bij veel bezoekers de aandacht door haar prachtige verschijning. Tijdens het dansen leek het alsof ze in een isolement zat, niemand toelatend. Af en toe kwam ze 's avonds ook bij het groepje jongeren zitten. Dan draaide ze een zware Van Nelle shag en blies de tabaksrook traag uit. Ze sprak langzaam en had een licht Haags accent. Veel jongens probeerden haar aandacht te trekken, maar tevergeefs. "Na de zomervakantie ging ze niet meer naar school", zei ze. Een wereldreis zou ze gaan maken. "Het is de laatste keer dat ik hier kom".

Veel te veel bier had ik die avond gedronken. Na die zware training in middag aan de voet van het hoge duin nabij de vuurtoren was dat niet verstandig geweest. Op de dansvloer ben ik langzaam haar kant opgegaan. Terwijl ik haar naderde, voelde ik een niet te negeren drang opkomen om te plassen en enigszins waggelend zocht ik het toilet op. In de deuropening van het herentoilet stonden twee jongens. Voorzichtig probeerde ik er tussendoor te gaan, hen niet in de ogen aan te kijkend. Aan alles voelde ik dat ze eropuit waren om bij het minste of geringste hun agressie op mij te laten gelden. Het uitgaanscircuit zocht ik niet vaak op, maar liet ik mij niet een beetje teveel gaan op

de schaarse momenten dat ik er toch was, zoals in die vakantie? Voorzichtig liep ik opnieuw langs de twee opgeschoten agressief ogende jongens. Wat moest ik als afgetrainde, aangeschoten hardloper beginnen. Terwijl ik passeerde kreeg ik een duw en viel voorover. Razendsnel stond ik op, door de adrenaline leek ik de alcohol even niet te voelen.

Achter mij hoorde ik een hard gelach, ontzettend klein en vernederd voelde ik mij, terwijl ik eigenlijk van plan was terug te keren naar de dansvloer. Lidewei danste daar nog altijd. Langzaam liep ik naar de achterste bar die meestal het rustigst was in deze enige disco op Vlieland. Mijn hart bonkte in mijn keel. "Ga naar huis, weg hier", ging door mijn hoofd. Aan die gedachte kon ik niet toegeven. In mijn zak zat nog een plastic groen muntje met in het midden een gat. Ik besloot nog een bessen-cola te bestellen. Enige tijd bleef ik er staan en zag dat één van de jongens die mij geduwd had naast Lidewei danste. Als een magneet trok de dansvloer. Langzaam liep ik op de dansvloer af in de richting van Lidewei. Ik tikte haar op de schouders en vroeg, "Mag ik straks met je meefietsen naar de camping, mijn fietslicht is stuk", loog ik. Deze zin sprak ik gelukkig uit zonder haperingen. Ze lachte en zei, "Is goed". "Vind je het ook geen vreselijke muziek hier?", vroeg ze. "Wel goed genoeg om te dansen, maar als ik niet op vakantie was, zou ik hier nooit naar toe gaan", voegde ze er aan toe. "Ja, dat geldt voor mij ook", loog ik opnieuw. De blik van de agressieve jongen werd nog vernietigender, ik schatte hem van mijn leeftijd. De andere jongen kon ik niet goed zien. Inmiddels had ik mij zo opgesteld dat Lidewei tussen ons in stond. Ik gokte nu, besefte ik. Een vriendin zei ooit tegen

mij dat ik een 'lefgozer' was, het voelde als een compliment, maar klonk ook beangstigend. Dit hele gedoe hier kon naar twee kanten uitpakken. Blijven praten, schoot door mijn hoofd. Wat kon ik nog vragen? Het ging niet meer om Lidewei, maar om het overleven van dit vreselijke moment. "Wat voor examen heb je dit jaar gedaan?", vroeg ik vechtend tegen mijn dubbele tong. "Wat zei je?" herhaalde ze. Ik stelde de vraag nog een keer en het was duidelijk dat Lidewei het geen prettige vraag vond. Ik heb tijd gewonnen, dacht ik. Even voelde ik het prettige gevoel opkomen, maar het duurde niet lang. Vooral haar oogopslag bij mijn vraag had duidelijk gemaakt hoe Lidewei over mij dacht. Geluk overviel mij toen de DJ een nummer van Stevie Wonder aankondigde en op de dansvloer gezocht werd naar danspartners om de intimiteit bij dit nummer te delen. Lidewei sloeg pompeus haar lange armen om mijn magere lijf. Zij was ongeveer tien centimeter langer dan ik. Ze danste op een zodanige manier dat je kon zien dat ze het niet deed voor mij, maar alleen omdat het bij deze situatie hoorde. Opnieuw realiseerde ik me, tijd gewonnen te hebben. Na enkele minuten 'geschuifel' ging het licht aan in de discotheek en klonk het laatste lied van de avond, 'Over de muur', van Het Klein Orkest. De twee agressievelingen zag ik gelukkig niet meer. De DJ verzocht het publiek rustig naar buiten te gaan. Het leek mij het beste om in het midden van het publiek door de uitgang te gaan, mochten zij nog een poging doen mij te zoeken. Tijdens het 'geschuifel' zag ik ze niet meer in de omgeving van de dansvloer. Het plan lukte, het geluk was echter van korte duur.

Vlakkbij de plek waar mijn fiets stond, rookten zij beiden een sigaret. Hoe moest ik dit in godsnaam oplossen?

De herinnering aan meneer de Waal, mijn leraar Engels in de eerste klas van de middelbare school kwam terug. Gezeten aan de lessenaar voor in de klas had hij de prettige gewoonte om op een goede manier af te dwalen van de lesstof. Vertellend over zijn reizen door Engeland had hij het over de Engelse cultuur en gewoonten, over zijn diensttijd begin jaren vijftig en geboeid luisterde ik. Zoals ook het verhaal over Amsterdam, toen hij daar zag dat een junk in zijn auto wilde inbreken en hij uit alle macht probeerde dit te voorkomen. Daarbij kwam hij oog in oog te staan met de inbreker die hem met een mes dreigde te steken. In het leger had meneer de Waal geleerd om precies boven het borstbeen een stoot te geven waarmee de tegenstander gestrekt ging. Of het verhaal klopte, graag zou ik het aannemen.

In een reflex deed ik iets totaal anders, ik liep zo rustig mogelijk naar mijn fiets en vlak voordat ik bij de jongens was riep ik op luide toon: "Peter, er fietsen meer dan 10 jongens met ons mee naar de camping", daarbij gevoelsmatig 'de twee' negerend. Ik pakte mijn fiets, stak het sleuteltje in het slot en draaide de fiets om en vreesde even het ergste. Rustig lopen met de fiets aan de hand, leek mij het beste, een kleine tien meter hield ik dit vol en fietste weg.

Lidewij vroeg, terwijl ik haar naderde: "Waarom riep je zo hard?" "Ik kwam Peter tegen een goede vriend van mij, even lachen", was mijn antwoord. Nog steeds was ik er niet gerust op of het goed zou gaan. "Kom, we gaan", zei ik. Dit gedeelte van de Dorpstraat was een rustig gedeelte van het dorp, er brandde in de huizen nauwelijks licht. De meeste inwoners lagen allang in een diepe slaap. Vanaf de vuurtoren scheen af en toe een lichtstraal over de gitzwarte

weg en omgeving. Over deze weg moesten we naar de camping fietsen. Van alles ging er nu door mij heen, angst om achterhaald te worden maar ook het vurige verlangen naar haar wakkerde steeds meer aan. Ik besepte kansloos te zijn, de behoefte om mijn eigen waardigheid niet te verliezen werd steeds sterker. Ik liet Lidewey aan niets merken dat het voor mij om veel meer ging dan alleen het fietsen naar de camping waar we toevallig samen kampeerden. Voor haar zou ik helemaal willen gaan.

Langzaam wenden mijn ogen aan het donker. "Hier naar rechts Lidewey", zei ik. Het geluid van de zoemende dynamo's verstoorde de nachtelijke stilte, omdat wij van het heuveltje naar beneden veel snelheid maakten. Op de camping was het stil. Op de achtergrond hoorde ik het ruisen van de zee. Zij overnachtte met haar ouders op veld 2, op veld 1 stond mijn tent. Vlak voor het toiletgebouwtje, dat in het midden van de camping stond aan de rand van het doorgaande schelpenpad, stopte zij even. Met de fiets tussen haar benen stond ze stil en drukte behendig met haar linkerhand de fietsdynamo van de band. "Slaap lekker hè", zei ze. "Ja, jij ook", antwoordde ik zo nonchalant mogelijk.

Een ongekend gevoel van mislukking overviel mij. Langzaam deed ik de rits van de tent omhoog, die in de nachtelijke stilte veel meer geluid leek te maken dan overdag of was dat schijn? Een draaiërig gevoel overviel mij opeens. Snel liep ik in drie passen naar de bosrand. Een golf van zuur bier vermengd met bessen cola spoelde over de grond, en daar bleef het niet bij, opnieuw verkrampte mijn maag en spuugde ik opnieuw. Ik hoopte maar dat niemand dit gehoord had, wat een afgang. Moeizaam

kroop ik in mijn slaapzak, het was net of ik op een schip op volle zee voer, alles draaide in het rond. Langzaam zakte ik weg, wetend dat het wakker worden gepaard zou gaan met 'knallende' hoofdpijn en veel dorst.

Zandvoort is in de verte al zichtbaar, net als de Hoogovens en de haven van IJmuiden. De omschrijving van Knippenberg over dit gebied schiet door mijn hoofd: "De Hoogovens, dat wonderlijke conglomeraat van duinen, licht en afvalhopen, fascinatie te over".

Langevelder Slag is het volgende punt, waar ik naar op weg ben. In het donker is de antenne die vlak bij de strandopgang staat niet goed te zien. Het is een kleinschalige strandopgang met fantasieloze strandtenten, heerlijk lijkt mij nu een binnenkomst in een warme strandtent met die typische frituur- en koffielucht.

Op weg naar Zandvoort is de eerste dip gelukkig voorbij getrokken. In Langevelderslag heeft Maarten met Ray gewisseld. Voor Ray valt het niet mee om zo rustig te moeten fietsen, gewend als hij is om altijd voluit te fietsen. Hier zijn nu geen viskarren of strandstoelen op het strand of ander vertier. Hoe zou het zijn om in een flat met uitzicht op zee in Zandvoort te wonen? Een gedachte die vaak terugkomt als ik op deze plaats ben. Wonen in deze flats mensen uit Zandvoort of uitsluitend toeristen? Wat een schitterend uitzicht heb je hier, als je 's ochtends wakker wordt en de gordijnen opentrekt. Scheveningen zie je vanaf hier bij helder weer. De najaarsstormen die bulderen langs de flats, de topdagen op het strand, maar ook de dag in maart als het strand stil en verlaten is.

Ik heb verzwegen tijdens de keuring dat ik hoogtevrees heb en vliegangst. Te graag wilde ik de groene barret behalen. Het melden van deze angst betekende afgekeurd worden. Te makkelijk was ik eraan voorbijgegaan dat commando's veel op hoogte trainen en werken. Het was iets voor één uur 's nachts, het gehuil van de zware vrachtwagens klonk in de verte, wij marcheerden met zware bepakking naar Raamsdonkveer. Tijdens een korte instructie had Blees de opdracht gegeven ons met de groep, die uit twintig soldaten bestond, zo onopvallend mogelijk te verplaatsen over de bovenkant van de brug, van de ene kant naar de andere. Toen de opdracht werd uitgelegd, versteende ik bijna. Alex zag het, ondanks het feit dat ik vond dat hij een veel te grote mond had, waren wij toch maatjes geworden, buddies, zoals ze dat noemen bij het korps. Tijdens lange marsen en hardlopen nam ik delen van de bepakking van Alex over. De conditie van Alex was eigenlijk niet voldoende om het fysieke deel van deze commando-opleiding aan te kunnen. De vijf kilometer hardlopen, liep hij als enige van ons peloton boven de twintig minuten. Als het ging om handigheid in knopen, touwwerk, het schoonmaken van mijn wapen en kaart en kompaswerk hielp Alex mij, vaardig als hij was in dat soort dingen. Hij wist dat ik er tegenopzag om op hoogte te werken.

Gelukkig waren we goed gezekeerd, maar door mijn onhandigheid maakte ik vaak foutjes. Alex checkte of ik goed vast zat en bleef achter mij. Langzaam kroop ik omhoog. De afstand tussen de voortdenderende vrachtwagens en auto's werd gestaag groter. Vechtend tegen mijn angst. Alex sprak constant tegen mij. "Klim, klim door, door", riep hij zacht. Mijn hart zat in mijn keel.

Op naar Bloemendaal aan Zee. Vanaf hier is niet ver, maar het voelt alsof ik hier geen meter opschiet.

De kust is hier enorm breed, daardoor vertekent het zicht tussen Zandvoort en IJmuiden. Maar ook omgekeerd. Het lijkt alsof je langs een baai loopt, op de kaart zie je een kaarsrechte lijn. Blijf ik langs de vloedlijn lopen of toch iets verderop over het brede strand, in het spoor van een auto die hier net gereden heeft. Twee keer loop ik vast doordat er tussen de vloedlijn en het brede strand een waterplas is ontstaan, te laat merk ik dat op. Terugkeren om geen natte voeten te krijgen? Ik kies er voor om door het water te lopen. Zeiknatte voeten heb ik nu, straks in IJmuiden, als ik bij Mireille ben, trek ik wel droge sokken en schoenen aan.

In gedachten heb ik een zwart-wit foto van Knippenberg, die genomen is in de winter van 1979-1980, toen Knippenberg in sommige trainingsweken honderden kilometers per week aflegde. Een regenjack en een jaren zeventig trainingsbroek, naast hem loopt zijn hond.

In de verte zie ik een groot schip het Noordzeekanaal binnenvaren. Wat is dit toch een mooi gebied,

zestig kilometer heb ik gelopen als ik over de sluizen ben. De helft van de te lopen afstand komt in zicht, dromen over de finish doe ik al langer, nu komt het echt dichterbij.

Strandhuisjes moeten nog opgebouwd worden, zo te zien. Mijn oriëntatiepunt is de strandopgang van IJmuiden tussen de 'yuppenstrandtent' en de 'gewone strandtent'. Regelmatig kom ik hier. Familie en vrienden willen altijd naar 'de eerste tent', terwijl ik mij meer op het gemak voel bij 'het volkse'. "Dat denk je maar", zei een vriendin ooit, "zo hoef je minder jezelf te zijn, dan kun je er buiten blijven staan". Die opmerking herinner ik me weer, net als de keer dat ik tegen haar zei, dat ik het onzin vond.

Het nemen van de strandopgang gaat niet makkelijk, korte passen maken, stuwen met de armen, om zo soepel mogelijk boven op het duin te komen. Boven op de strandopgang zie ik de grote donkere en verlaten parkeerplaats. Rechts staat de immense wachttorens van de KNRM en links ligt de boulevard van IJmuiden. Is dit de lelijkste kustplaats van Nederland of heeft deze plaats een puurheid en eenvoud en daardoor ook een zekere schoonheid? De laatste tijd kom ik steeds vaker in IJmuiden op bezoek, om de mystiek te ervaren van zeelucht, troosteloze havens en gebouwen.

Tijdens het lopen door IJmuiden wil ik geen energie verliezen. Het is een lange afstand over een verharde weg. Na de vele kilometers onverhard hardlopen heeft een omschakeling in het loopritme gevolgen voor mijn loopgevoel en stemming.

Ik zie Mireille staan, samen met het hele begeleidings-team, vlak bij de vissershaven. Onder de geopende klep van de bestelbus van Ray ga ik zitten op de laadvloer. “Uit die natte sokken”, roep ik. Mireille geeft snel droge sokken aan. Even kijk ik voor mij, het stilzitten voelt onwennig aan, eerst neem ik een slok bouillon gevolgd door een slok koffie, heerlijk smaakt het. Zesenhalf uur duurt deze reis nu, het wisselen van loopshoenen gaat moeilijk, net als het opstarten.

“Probeer tijdens het afleggen van afstanden zo gemakkelijk mogelijk te lopen. Let niet op jezelf. Loop zo moeiteloos als je maar kunt, dichtbij de grond, je houding zal zichzelf corrigeren. Zo verdwijnt de onzekerheid en komt er evenwicht voor in de plaats. Scheer als het ware over de grond, licht en geruisloos. Run gently, run strong”, het zijn deze woorden van Knippenberg die door mijn hoofd spoken.

De weg over de sluizen op weg naar Wijk aan Zee is een flink aantal kilometers van het strand af, dit is een hinderlijke onderbreking van deze reis. In dit gebied ken ik de route niet goed, daardoor lijkt het alsof ik niet opschiet.

De treinreis naar Vlissingen duurde lang. Het was een prachtige zomerdag vlak voor de grote vakantie. Papa had mij voor deze wedstrijd opgegeven. Het naderen van de zomervakantie gaf een prettig gevoel van opwinding. Op deze woensdagavond waren de open Zeeuwse kampioenschappen van het district West I, Zuid-Holland en Zee-

land, op de 1.000 meter hindernis. De hindernissen waren nog geen steeplebalken of de waterbak, om de honderd meter moesten we over een horde springen. De steeplechase lag mij goed, het is een zwaar atletiekonderdeel. Helaas verloor ik vaak teveel tijd bij het passeren van de horden en later bij de junioren de hindernisbalken. 'Dribbelen voor de balk', noemden sommige trainers dat. Tien jongens stonden hier aan de start. Bij elke hindernis koste het mij moeite om aan te klampen bij Manon, de afstand werd groter en groter. "De tweede plaats is ook goed", dacht ik. De avondschemer liet een prachtige gloed zien over de atletiekbaan. De laatste trein naar Rotterdam haalden we net. Vanuit de trein staarde ik naar het voorbijtrekkende Zeeuwse land, laat in de avond, in Gouda bleek de laatste trein al vertrokken te zijn. Gezeten op de achterbank van de taxi zag ik neonlichten, voelde de broeierige zomerwarmte door het half openstaande raampje naar binnen waaien en was intens gelukkig.

Ray fietst naast me, de rest van het team zit in de auto die stapvoets probeert mee te rijden. Voorbij de parkeerplaats loop ik langs de grote batterij-fortificaties van IJmuiden.

"Je bent de kampioen van de mensen die meedoen, als je wint. Dat zegt nog niet of jij daadwerkelijk het beste bent van een bepaald gebied, land of in de wereld", zei Joop, mijn masseur. De gesprekken op de massagetafel kregen vaak een bijna filosofisch karakter. "Hoeveel mensen blijven niet onopgemerkt of leggen de afstand, die ik nu loop, solo af", bedenk ik me opeens. "Alleen thuis komen na een

lange tocht, waar later niets meer aan herinnert dan de gedachten van de looper zelf, jij wil dit etaleren". "Klootzak", gaat er door mijn hoofd. Het gebeurt wel vaker dat gedachten feller worden tijdens het hardlopen, soms is er juist een roes van melancholie en verbinding.

Knippenberg etaleerde ook graag, maar was realistisch genoeg om daar te beperkingen van in te zien. Is een gebeurtenis niet slechts een golf, ontstaan door een rimpeling van de wind in het water en geschiedenis een constructie van een verleden dat eigenlijk niet bestaat? Waarnemingen worden opgeslagen in een oneindig uitdijende 'cloud', waarin heden en verleden steeds onsamenhangender met elkaar verbonden zijn.

Het loskomen van de grond, bij een lichte zuurstofschuld zorgt voor een blikvernaauwing, waarin gedachten opflikkeren of doven. Een groot verschil met wandelen, dat fysiologisch gezien maar gemiddeld dertig hartslagen per minuut scheelt, ten opzichte van het tempo dat ik nu loop. Het denken over afstanden blijft ook nu verpakt in herkenningspunten en gevoelens over het eindpunt van deze reis, Bakkum en gedachten.

'De maffia van schoenen, sportvoeding, maar niet uitvinden wat bij jou past', schreef Knippenberg in de jaren tachtig over de adviezen die door zogenaamde deskundigen werden gegeven. 'Haring en een bruin biertje' nam hij tot zich op een lange afstand.

Moeiteloos hardlopen en alles om je heen vergeten tot gevoelens weer scherp verschijnen door pijn of dorst. Door lang en langzaam hard te lopen verdwijnt het hongergevoel en de behoefte aan snelle suikers

zoals frisdrank en snoep die de bloedsuikerspiegel kunnen verstoren en soms zorgen voor een hinderlijke energiedip.

Vaak merk ik bij lange duurlopen een verschuiving in het hongergevoel van zoet naar hartig, natuurlijk is dat individueel bepaald. Gedachten aan heerlijke gerechten op dit moment, groentesoep, patatje-oorlog. De sensatie van de smaak van het eerste biertje op een terras in de zomer. Deze gedachten betekenen nog niet dat ik eraan toegeef. Verzwakt door de intensiteit van een langdurige inspanning kan iets snel verkeerd vallen. Koffie, yoghurt en cashewnoten zijn mijn brandstof vandaag op deze reis.

“Drie, twee, één, spring”, riep Blees. Aan een lijn verbonden sprong ik met een parachute het duister in. Hier had ik enorm tegenop gezien. Het rare zweverige gevoel in je maag, de kou en de wind die langs je oren suisde, na enige tijd kwam een soort gewenning. Het weerzinwekkende was de gedachte dat mijn parachute niet zou openen. Dankzij de coaching van Alex lukte het me om deze hindernis te nemen.

Ted blijkt ook een fiets bij zich te hebben en rijdt mee. We praten over extremen, ik lach er om, en zeg dat het niet gek is om het nu over extremen te hebben. Ted vertelt over de krakersrellen in de jaren tachtig in Amsterdam, toen ze dagen lang met elkaar moesten optrekken en de angst er was dat het volledig uit de hand zou lopen. “Het heeft weinig gescheeld of er zou met scherp geschoten zijn op de krakers”, zegt Ted. Dit soort gesprekken geven mij een gevoel van relativering en zijn belangrijk om door te gaan, vertrouwen te houden in een goede afloop. Deze mannen weten niet eens dat ik een veteraan ben, graag laat ik anderen vertellen. Voetstappen en mijn gedachten, het is mijn manier om te overleven.

Overste Munniken sprak het peloton toe en vertelde over onze missie in Bosnië. Op voorwaarden van volstreekte geheimhouding werd onze taak uitgelegd. Meer dan anderhalf uur hoorden wij de plannen aan. Mijn gevoel is nooit goed geweest over deze operatie. Er was nu geen weg terug. De inkwartiering was op een NAVO detachement, vandaar kregen wij de opdracht zoveel mogelijk inlichtingen te verzamelen bij Serviërs in het gebied. "Infiltratie wordt letterlijk genomen en niets geschuwd", zei Munniken. De voorbereiding was gedegen en zwaar. Enkele maanden kregen we training in alle facetten van de missie, waarvan de officieren dachten dat het van pas zou komen, taal en cultuur, militaire technieken en tactieken. Ook was er veel aandacht voor praktische zaken. Gelaten hoorde ik het aan. Op het houtspikkelpad langs de stormbaan liep ik 's avond ronde na ronde hard, de voorbereidingsfase vond grotendeels plaats op een kazerne in Ossendrecht. In de buurt van deze afgelegen kazerne was weinig te beleven. 's Avond ging het merendeel van de jongens op stap naar Antwerpen of Breda. Sommigen kwamen straalbezopen terug op de slaapvertrekken. Micha, een beer van een vent was eens zo dronken dat hij tegen zijn eigen kast stond te urineren. De jongens waren nog zo vriendelijk geweest om te helpen met schoonmaken. 's Ochtends zag je aan de

koppen wie er wel of niet gezopen hadden. 'Voor deze missie heb je getekend', was een veel gehoorde kreet. "Het hoort er bij", zei Marco. Alex genoot zichtbaar van de spanning die dit avontuur met zich meebracht. De leiding adviseerde een testament te maken en afspraken over de manier waarop je contact onderhoudt met familie en vrienden. Niets legde ik vast, "Ik kom terug", sprak ik tegen mijzelf, "ik komt terug, hoe dan ook!" Inge was al een tijd uit mijn leven, toch dacht ik nog elke dag aan haar. Een paar keer had ik haar telefoonnummer gedraaid, maar uiteindelijk niet gebeld, de brieven had ik niet verstuurd. Sinds zij had aangegeven niet meer verder te willen, was ik – vooral als ik alleen was – verlamd door verdriet. "Gedumt", zei Marco, toen ik er iets over vertelde aan de bar. Door het woord 'gedumt' had ik gelijk geen zin meer om er iets meer over te zeggen.

Sinds jaren is de voorbereiding weer eens echt serieus geweest. Gewicht is een bepalende factor voor een duursporter en met het klimmen van de jaren zijn de kilo's er gestaag bij gekomen. Als twintiger at ik 'alles' en woog nog geen zeventig kilo. Vorig jaar gaf de weegschaal vijfentachtig kilo aan, bij een lengte van iets boven de 1 meter 80, veel te zwaar voor een duursporter van mijn lengte.

Afvallen werd net als een trainingsschema, op een gegeven moment ontleende ik er plezier aan om bewust met voeding bezig te zijn. Het verminderen van de alcoholconsumpties kostte de meeste moeite. Vanochtend woog ik 75 kilo, eenvoudig is dit niet gegaan.

Nadat ons de mededeling was gedaan, dat we geselecteerd waren voor een inlichtingenoperatie keerden we niet gelijk terug naar de andere jongens. "Jullie gaan maar eerst een stukje wandelen op het terrein", zei Munnikken. We liepen het terrein op. "Dit is waarom we hier zijn", zei Marco. "Dit is ook waarom ik bij het korps gegaan ben", voegde hij er even later aan toe. Alex was het eerlijkst. "Ik ben bang", voor iemand die altijd een grote mond had, klonk dit haast als een bekentenis. "Voor mij geldt het zelfde", sprak ik als laatste. De avondzon scheen over ons kamp. De militaire voertuigen stonden strak naast elkaar geparkeerd op het grote terrein, het was verder stil op het kamp. Over een dag zouden we vertrekken. Op drie plekken moesten inlichtingen verzameld worden. Vanaf de plek waar ik gedropt werd, moest ik vijftien kilometer lopen naar een huis in de bergen waarvan een vermoeden was dat Servische eenheden daar een geheim informatiecentrum of strafkamp hadden. "Straks ga ik er nog wel even 'een slinger' aangeven", zei Alex lachend, "misschien is het wel de laatste keer". Marco antwoordde, "Ik heb nog een lege jampot heeft staan, voor het nageslacht". We lachten alle drie. Ons werd uitdrukkelijk verzocht met niemand over deze 'operatie' te spreken, ook niet met het thuisfront. "Dat vind ik het moeilijkste", zei Marco plotseling, "dat ik

Miranda niet kan bellen". "Miranda", zeiden Alex en ik in koor, "heb je een vriendin?" "Ja", antwoordde Marco, "maar ik ben niet zo'n 'mietje' als jullie die het daar de hele dag over heeft". Alledrie moesten we lachen, Alex was zelfs al getrouwd. Die andere kant van Alex, dat hij overtuigd Gereformeerd Vrijgemaakt was, komt zelden tot uiting. "Ik heb geen vriendin", zei ik, even viel er een stilte. "Mijn vader was vijftig toen ik geboren werd", vertelde Marco, "volgens mij is hij kort geleden 77 geworden. Ik zie hem niet meer, het contact is verbroken. Hij heeft gediend bij het Depot Speciale Troepen van Kapitein Raymond Westerling in Nederlands-Indië". "Zegt jullie dat iets?" "Ik ben thuis niet opgevoed als een kind, maar als een soldaat. Na het eten moest ik dagelijks oefeningen doen met touwknopen en messen gooien. Als vijfjarige schoot ik al met een revolver. Discipline was heilig thuis, net als vernederen. Er was geen warmte in het contact met mijn ouders, zelfs mijn verjaardag is wel eens overgeslagen. Mijn moeder ging mee in het gedrag van mijn vader, ik werd volkomen onderdrukt. Op school 'wilde het niet zo', heel lang bleef ik onzindelijk, zelfs overdag. Andere kinderen hadden het door, mijn isolement werd steeds groter. 's Nachts kwam mijn vader regelmatig naar boven, mijn twee zussen liet hij met rust, alles was op mij gericht. Dan sprong hij op mijn bed. Moet je voorstellen een man van tachtig kilo, die op het bed van een kind springt. Ik moest mij dan bevrijden, wat natuurlijk niet lukte, razend werd hij dan. Het geluk voor mij was dat hij vaak stomdronken was als hij naar boven sloop. Vaak lag ik onder het bed, met het gezicht in tegengestelde richting, zodat ik kon vluchten. Een tweede natuur heb ik ontwikkeld om te ont-

snappen. Altijd alert zijn. Slaan was gewoon thuis, je bord niet leeg bij het avondeten, 'pats', te laat van school thuis komen, 'pats'".

"Waardigheid is wat nu voor mij telt, maar ook wraak, het eerste gedeelte heb ik gehad. Tussen mijn twaalfde en veertiende was de ergste periode, in de puberteit zag hij mij als een totale mislukking. Hij kon ook helemaal niet omgaan met de lichamelijke ontwikkeling die ik doormaakte. Door een groeispurt was ik op mijn veertiende al 1 meter 90. Het besef ontstond dat als ik niets zou doen, ik ten onder zou gaan. Het is puur overleven geweest. Stiekem ben ik gaan trainen als een bezetene, oefeningen, hardlopen. Mijn zussen kennen een heel andere vader, zorgzaam, geïnteresseerd, behalve het slaan van mij aan tafel zagen zij in die tijd het probleem niet.

Lang heb ik nagedacht hoe ik het zou aanpakken, mijn wraak. Acht jaar geleden met kerst, halverwege het diner zei ik opeens nog nooit zo smerig gegeten te hebben, en spuugde een stukje kalkoen op de grond. Doodse stilte viel er aan tafel, mijn moeder liet haar bestek op het bord kletteren, mijn vader legde heel rustig zijn bestek aan de kant, zijn gezicht werd rood en die enge, afgrijselijke blik verscheen in zijn ogen. Ik wachtte af voor wat komen ging. Langzaam ging zijn rechterhand naar achteren om mij vol te raken, op dat moment trok ik snel hard aan het tafelkleed. De helft van de borden en pannen kletterde op de grond. Hij stond op en liep op mij af, inmiddels was ik twee passen naar achter gegaan. Mijn zussen bleven verstijfd zitten. Kom maar, klootzak, riep ik, kom dan! Hij pakte mij vast en ik stompte en sloeg hem overal waar ik kon. We rolden door de kamer, die in een mum van tijd

veranderd was in een 'slagveld', mijn moeder rende weg. Hij had al een flinke borrel gehad en ik was natuurlijk veel wendbaarder, toen hij struikelde dook ik op hem en zette een 'armklem', ik drukte zo hard door dat zijn arm waarschijnlijk brak. Ondertussen gilden mijn zussen aan één stuk door. Vervolgens heb ik hem overal waar ik kon geschopt en geslagen, daarna ben ik weggelopen. Moet je voorstellen, het is kerstavond, veertien jaar ben je, bij wie kan je terecht?"

"Uiteindelijk belde ik aan bij een klasgenoot en via zijn moeder ben ik in de hulpverlening beland. Tijdens mijn verblijf in gastgezinnen en daarna, werd mij duidelijk hoe erg mijn situatie eigenlijk was. Voor jullie is dit misschien onbegrijpelijk, dienen bij dit korps is de finale afrekening met die tijd. Over twee jaar ben ik definitief klaar met mijn verleden. Met vier jaar TU Delft, bouwkunde, kan ik straks overal als werktuigbouwkundige aan de slag", zei Marco.

"Wat een verhaal", zei Alex, "ik ben er raar van". "Heb je nog contact met je moeder?" "Nee", antwoordde Marco, "het is totaal verbroken". "Met Lia, mijn oudste zus heb ik één keer gesproken, het was een heel emotioneel gesprek, het is daarbij gebleven, misschien dat het er in de toekomst nog een keer van komt, het is prima zo". Opeens schoot mij te binnen dat er wel oudere mensen waren geweest bij de uitreiking van 'de groene baret' in Roosendaal, vorig jaar, voor Marco. Het officiële en emotionele moment dat na een zeer zware training en selectieperiode (ECO) militairen worden aangesteld als commando's. "Heel scherp", zei Marco, "Dat waren inderdaad mijn ouders, bij Defensie zijn ze blijkbaar aan die gegevens gekomen. Het heeft mij

helemaal koud gelaten, ik heb door 'hem' heen gekeken, toen hij op weg was naar mij ben ik omgedraaid”.

Alex begon over 'vergeven en vergeten', "Nee", zei Marco, "het is voorbij". "De enige keer dat ik naar hem toe zal gaan, is als de kist twee meter de grond in gaat zakken, als ik de kans krijg". "Maar je moeder dan?", zei ik "Mijn moeder heeft nooit afstand genomen van de daden van mijn vader, daardoor is zij medeschuldig aan de mishandeling en traumatisering die ik heb ondergaan". "Het blijft toch je moeder", probeerde ik nog een keer. "Jezus man, je lijkt wel een dominee", zei Marco fel.

"Thuis is voor mij een warm bad", zei Alex met een zachte stem. Ondertussen had Marco een sigaret opgestoken, met getuite lippen blies hij de rook uit. "We zijn met zijn zessen thuis, als ik aan thuis denk, dan is het de zondagmiddag na de kerkdienst. We eten warm, vaak hartige taart, die we later quiche gingen noemen, drinken een glas rode wijn en doen spelletjes of zingen liedjes, die door mijn vader op de piano worden begeleid. Eigenlijk is er altijd harmonie in onze familie, 'zelfs tijdens spelletjes'. 's Avonds voor het slapen gaan vertelde mijn vader over zijn tijd bij 'het korps', de mooiste tijd van zijn leven. Al vroeg maakten die verhalen zo'n indruk dat ik dacht: later wil ik daar ook bij. Mijn vader is altijd een persoon geweest die ik wil evenaren, maar waarbij ik ook weet dat dat nooit gaat lukken. Hij heeft veel meer 'basis' dan ik. Na mijn studie rechten heb ik voor het korps gekozen, gelukkig werd ik goedgekeurd. Wat jullie van mij vinden, weet ik zelf ook, fysiek ben ik te zwak, mentaal kan ik het aan. Ja, jongens, ik heb een grote bek, overschreeuw mijzelf vaak, ik weet het". Het was even stil na het verhaal van Alex. Allebei,

hadden we dit niet van Alex verwacht. Zijn zelfinzicht was aandoenlijk. Ik keek naar Marco, het leek of hij ook zo dacht. De intimiteit die we hadden voelde als een voorbode van iets vreselijk dat komen ging. Waren we ook zo openhartig geweest naar elkaar als wij niet deze bijzondere opdracht hadden gekregen?

Langzaam werd het donker op het kazerneterrein, het voelde nog niet koud aan, de geur van bloemen en de broei-erige warmte van de avond gaven het onbestemde gevoel nog meer lading. Marco zette zijn draagbare radio'tje aan en stemde af op de korte golf; radio I. Via het radiostation konden militairen vanaf de Balkan de groeten doen op de radio aan het thuisfront in Nederland. 'Ik ben Auke uit de Lemmer', klonk het met Friese tongval, ben nu zes maanden hier, wil de groeten doen aan mijn vriendin Hiltje en heit en mem', het 'klonk zo oprecht eenvoudig door een jongen van onze leeftijd, dat het moment er bij ons alle drie inhakte. Zonder dat we het uitspraken waren we geraakt door de woorden die op de radio klonken. Twee keer hadden wij een ceremonie gehad in afgelopen de tijd. Mustafa stierf kansloos door onverwacht vijandelijk vuur en was op slag dood en natuurlijk Koen, die zich zelf van het leven beroofde met zijn eigen wapen. Een schot, een stilte, gevolgd door onbeschrijfelijke paniek en woede. Niets hadden wij zien aankomen, Koen was de gangmaker in de groep, een leider, die uiteindelijk niet bestand bleek tegen de loodzware druk van de dagelijkse realiteit van wachten, angst en verderf.

Na de ceremonie waren het harde grappen, kaarten, of in mijn geval hardlopen van rondjes van een paar honderd meter op de kazerne die mij op de been hielden. Tegen

de afspraken en regelementen in, maar uit het zicht van de superieuren, dronken we toch alcohol uit de bierflesjes met alcoholvrij etiket, iets wat ten strengste verboden was. Niet te veel, maar net genoeg om goed de slaap een beetje te kunnen vatten. 's Nachts klonk er geschut vanuit de bossen. F16's die een oorverdovend lawaai achterlieten wanneer ze razendsnel overvlogen. Voortdurend hing er een onfrisse lucht in de slaapvertrekken, die te klein waren voor het aantal militairen dat hier dag en nacht verbleef. De hele dag door werden er grappen gemaakt over seks, het meest gemiste onderdeel van ons leven, tijdens deze ruim zes maanden durende missie, ver van huis.

Het thermohemd schuift iets over mijn buik, waardoor er onderop mijn buik een klein stukje onbedekt is geraakt. Hoewel ik een Goretex jasje draag wordt dit gedeelte van mijn buik koud. Hier kan ik dus absoluut niet tegen. "Godverdomme, kut, typhus", floept er hard uit. Ray kijkt verschrikt op. "Wat is er?". Het ritme is weg, in één keer ben ik uit de gedachten waarin ik verzonken was, het goede gevoel is weg. De temperatuur is ruim boven nul, bevroren kan het niet. Ik wandel een stukje en probeer het shirt recht te trekken, het is het verkeerde shirt dat ik aangedaan heb. Het andere Craft thermohemd wat ik heb is net iets langer waardoor dit niet kan gebeuren. Een beginnersfout, is het.

Je hebt er niets aan, spreek ik mezelf nu dringend toe, rustig blijven. "Ray, heb jij het potje vaseline voor mij", roep ik. Even later smeer ik een dikke laag op mijn buik. Tijdelijk moet dit onderkoeling tegen gaan, van groter belang is de rust die het voor mij oplevert.

Een klein berichtje in het regionale dagblad trok mijn aandacht, mijn hart bonsde in mijn keel. Het kan niet waar zijn! Tijdens een vakantie in Oostenrijk, heeft een losgeraakte steen haar dodelijk getroffen tijdens een bergwandeling. Eén van de grootste atletiektalenten op dat moment in Nederland op de 800 meter, stierf, het noodlot sloeg toe. Een enorme leegheid overviel mij, dagen en weken was ik van slag. Haar grote concurrente werd later een landelijke bekendheid. Nooit meer kan ik aan Alphen a/d Rijn denken zonder aan haar, Marian Kortman.

“Wie haalt het nu in zijn hoofd om ’s nachts in het donker over het strand te lopen”, zeg ik tegen Ray, als ik in de verte een man of vrouw zie lopen. “Ik zie ook iets”, zegt hij. Dat het minstens zo vreemd is dat ik hier nu loop, vergeet ik. Niet veel later passeren we de man. Ik schat hem rond de vijftig jaar, met een diep gebogen hoofd loopt hij voorbij. “Hoi”, zeg ik, met zwaardere stem dan normaal, als ik hem inhaal. Is dat een oerinstinct dat je als man zwaarder gaat praten als je niet op je gemak bent? Overdag zou passeren op hetzelfde stuk strand, van dezelfde man geen enkele vraag oproepen. Aan de man is niets opvallends te zien. Is hij de deur uitgezet door zijn vrouw, is zijn kind omgekomen bij een auto-ongeluk. Heeft hij zijn beste vriend gevonden, die zich verhangen heeft? De beelden worden steeds gruwelijker. De man antwoordt ook gedecideerd: “Goedenavond”. Ik hoop niet dat hij dadelijk zegt: “Zo, nog laat aan de wandel”, dan haal ik uit, bedenk ik me stoer. Gelukkig heeft de voorbijganger ook geen zin in kletspraat.

De opdracht was om informatie te krijgen over de commandopost van de Serviërs, begreep ik al snel, op ongeveer vijftien kilometer van ons kamp. "Wij zoeken inlichtingen over wat er plaatsvindt in die commandopost, ook willen we weten welke personen daar werkzaam zijn", baste overste Munniken. "Geen sporen achterlaten en zover mogelijk komen, is dat duidelijk?" "Ja overste", antwoordde ik. "Foto's nemen, af luisterapparatuur verbinden en ongezien weggomen", vulde kapitein Metzmakers aan. Munniken kwam weer aan het woord: "We schatten in dat je drie dagen nodig hebt. Blijf je realiseren dat deze opdracht buiten het mandaat van onze missie valt en dus politiek zeer gevoelig ligt. Bij terugkeer proberen wij zoveel mogelijk dekking te geven door te posten in het gebied. Mocht het te risicovol zijn, dan zal je alleen moeten terugkeren. Je hebt 'carte blanche', laat nergens onnodige sporen achter. Wij zullen geen verbinding met jou onderhouden omdat aftappen en localiseren hier een te groot risico vormt". Al enige tijd zat ik alleen aan het kale bureau met deze officieren, nadat Marco en Alex en ik gehoord hadden dat we een speciale opdracht kregen, werden we één voor één binnengeropen. Van elkaar mochten wij niet weten wat de opdracht was die wij gingen vervullen. Waarom wij alle drie een aparte opdracht kregen, bleef onduidelijk. Het lag

op mijn lippen om het te vragen, maar iets hield mij tegen, was het de angst die ik liet zien? Wij waren getraind om dit soort acties alleen uit te voeren, in de praktijk deden we ze meestal in duo's, toch? Wat als ik straks gewond raakte en niet meer terugkwam? Dit gevoel herkende ik van de wedstrijden die ik gelopen had, je bent met zijn allen, maar toch alleen, zo vlak voor de start. Alex en Marco beleefden dit ook op hun eigen manier, zag ik. "Eventjes naar buiten", zei ik tegen de officieren, na een stukje lopen ging ik op het bankje zitten achter het opslagmagazijn. Langzaam vouwde ik mijn handen ineen, ik wist dat er geen weg terug was.

De nacht leek eindeloos te duren, ik sliep niet of nauwelijks, werd drijfnat van het zweet, draaide en woelde onrustig in mijn bed. Twee keer huilde ik zachtjes. Het was net of ik weer dat kleine jongentje was van vroeger, dat overvallen werd door angst en zocht naar zijn moeder. Mijn moeder had geen weet van wat voor traject haar zoon de volgende dag inging. Gelukkig maar, bedacht ik me.

De warme douche kletterde deze ochtend behaaglijk over mijn lijf, het leek wel of ik van alles afscheid nam. Ik schoof het dienblad op de rail langs de vitrines met brood en beleg, liep langzaam naar de eetzaal. Zoals altijd in de ochtend was de stemming bedrukt, zwijgend werd het ontbijt genuttigd.

Het werd een lange dag van wachten en nog eens wachten. Terwijl de rest van het peloton vandaag sport op het programma had en patrouille, werden wij drieën apart genomen. De laatste details doorgesproken, onze uitrusting gecheckt en extra noodrantsoen uitgereikt. De legerarts onderzocht ons nog een keer uitvoerig. Tegen mijn ver-

wachting in gingen we niet terug naar het peloton maar bleven de hele dag in de buurt van het stafkantoor. Tegen de avond was er 'blauwe hap': nasi, het wachten was ik zat. Alex stak de ene sigaret met de andere aan, ook hij was op van de zenuwen. Marco leek uiterlijk het minste gespannen. Toen de legerjeep voor de deur van het kantoor stond, voelde ik een soort van blijdschap, ik gaf Alex en Marco een hand. Overste Munnikken, was voor zijn doen vriendelijker dan anders. "Houd je taai, kerel", zei hij.

De deur van de jeep werd door Munnikken dichtgedaan. Over kronkelende, donkere bergwegen reden we voorzichtig naar de afgesproken plek. Commando's van het andere peloton, de B compagnie, hadden als taak mij tijdens dit deel van de reis te beveiligen. "Hier word ik beveiligd, straks moet ik alles alleen doen", zei ik. Nu ik eenmaal op weg was kon ik deze frustratie wel uiten vond ik. Van de jongens kwam geen reactie. De Jeep stopte na een tijd rijden, had het een uur geduurd of twee, door de spanning had ik de tijd niet goed in de gaten gehouden. In een scherpe bocht van een bergweg stapte ik uit. "Succes man", zei de chauffeur. Op mijn stafkaart stond dit punt gemarkeerd. De Jeep reed langzaam weg, de typische geur van 'legerdiesel' bleef nog enige tijd hangen in het donkere bos. Met kaart en kompas probeerde ik mijn oriëntatiepunten te vinden, het was zo donker dat ik met de zaklamp af en toe moest bijschijnen. Behoedzaam liep ik, meter voor meter, zoekend in een donker bos. Geritsel van wegschietend wild, takken die kraakten als ik er op trapte. Na twee kilometer lopen, waar ik meer dan een uur over deed, zag ik het beekje waar ik over moest steken. Er stond een stevige stroming, het was te donker om met touw een oversteek te maken om de rivier over te gaan. In de verte hoorde ik honden blaffen. Het werd een wateroversteek, hier was

ik al voor gewaarschuwd. Al mijn kleren en mijn wapen deed ik in een zak en poedelnaakt liet ik mij in de ijskoude rivier met de stroom meedrijven, de zak hield ik al drijvend in het water stevig vast voor mijn borst. Na ongeveer honderd meter wist ik op de tast aan de overkant aan te klampen. Als ik mijn pakket hier verlies, is het gebeurd, wist ik. Het kostte veel moeite om op de kant te komen. Met mijn handen probeerde ik het water van mijn lijf af te vegen. De bruine legersokken gleden moeizaam over mijn voeten, mijn handen waren te koud om de veters van mijn 'kisten' goed te strikken. Vanaf hier begon een slingerend pad dat ongeveer dertien kilometer lang was. Eerst wat drinken, ik nam een kleine slok uit mijn veldfles, haalde diep adem en vervolgde de route. Mijn angst was inmiddels weg, er was nu maar één doel, het halen van dat 'klote' huis. Het geluid van de blaffende honden werd sterker, plotseling werd ik overvallen door een ritselend geluid, het kwam snel dichterbij. Niet veel later werd ik omsingeld door twee 'woest' blaffende herdershonden. Het beeld van 'gijzelaars' schoten door mijn hoofd, die machteloos een speelbal zijn geworden van duistere krachten, alles op alles zetten omdat te voorkomen. Steken of schieten, dat was de vraag die door mijn hoofd flitste. "Ik kan met een geluidsdemper schieten", dacht ik. Het ging razendsnel, laden en de trekker overhalen. De voorste hond sprong nog op, maar zakte direct na het schot in elkaar. Ondanks de duisternis zag ik de ogen van de hond wegdraaien. De achterste hond kwam niet verder in zijn poging te vluchten en zakte langzaam ineen. De adrenaline die ik door het schot voelde gierde door mijn lichaam. Happend naar adem, probeerde ik rust in mijn hoofd te krijgen. Snel greep ik naar mijn

'pionierschap', klapte hem open en begon twee meter van het pad als een 'dolle' te graven. Het zweet parelde op mijn rug. De herdershond voelde nog warm aan toen ik het beest langzaam in het gat schoof, het geluid van de val op de bodem ging mij door 'merg en been'. 'Dichten en bedekken met takken, zo weinig mogelijk sporen achterlaten', me de woorden van Blees uit de opleiding herinnerend. Op tweehonderd meter van het eerste graf, maakte ik een tweede graf aan de andere kant van het pad. Al met al leverde dit een oponthoud op van meer dan een uur. Langzaam begon het licht te worden, een koude nevel hing boven het bos. Na meer dan drie uur lopen en klauteren zag ik in de verte een open plek, die op mijn kaart gemarkeerd stond als de plaats waar het huis moest zijn. Opnieuw hoorde ik hondengeblaf, dit overleef ik niet nog een keer, wist ik. Gelukkig zaten ze vast aan een ketting, zag ik vaag door mijn nachtkijker. Het was nu vooral zoeken naar een observatiepost, alle bomen waar ik nu langsliep bekeek ik zorgvuldig of dit voorlopig mijn schuilplaats kon worden. Eindelijk had ik een geschikte plek gevonden, in deze boom probeerde ik zo hoog mogelijk te klimmen. Steeds vermoeider begon ik te worden, ik moest even rusten om op krachten te komen.

Ik zette mij vast met touw op een brede boomtak en bedekt door wat bladeren tussen de takken probeerde ik wat te slapen. Meer dan twee uur zal ik niet geslapen hebben toen ik stijf wakker werd. De veldfles begon langzaam leeg te raken. Voorzichtig nam ik een slok en schroefde de dop weer op de fles. De aandrang om te poepen nam steeds meer toe, maar waar? Recht onder de bomen mijn ontlasting laten lopen vergrootte de kans om op te vallen als er

hier gepatrouilleerd werd. Dan maar op de manier zoals tijdens oefeningen aangeleerd was. Langzaam zakte 'de stront' in mijn hand, de harde stukken rolde ik tot balletjes die ik zover mogelijk in verschillende richtingen gooide. Mijn vieze handen veegde ik 'schoon' aan de bast van de boom, ondanks de geur van de boomschors bleef een doordringende 'strontlucht' aan mijn handen kleven. In het huis van de Serviërs gebeurde niets, zo te zien. Mijn onmacht werd steeds groter, woedegevoel kwam opzetten. "Waarom heb ik deze opdracht gekregen?" "Blijven denken, blijven denken, niet in associaties maar zoveel mogelijk alleen maar waarnemen", dat vergrootte mijn overlevingskansen, wist ik van de lessen mentale technieken tijdens de trainingen. Mijn veldfles was leeggeraakt, 1 pakje biscuits had ik nog bij me. De dag verliep gestaag, af en toe was er een militair die het huis in of uitging. Tergend langzaam ging de avond over in de nacht. Vanuit het schaars verlichte huis, klonk gelal en geschreeuw, soms ook gejuich, ze zijn zich aan het bezatten, hoorde ik. Het was koud, af en toe rilde ik. Mijn plan en strategie had ik bepaald, ik ging een poging wagen om 'het huis' binnen te komen. Rond vier uur in de vroege morgen liet ik mij langzaam zakken uit de boom en liep op het huis af. De honden blaften weer, dat was wel vaker gebeurd op deze dag, doorzetten nu. Door de vele dierengeluiden uit het natuurgebied was er bij de bewakers waarschijnlijk verslapping ontstaan, ze namen niet consequent poolshoogte. Het geluk was aan mijn zijde. In het kamertje bij de deur lagen twee militairen in een diepe slaap. De deur bleek gewoon open te zijn. "Hoe bestaat het, wat een amateurisme!" Opnieuw hoorde ik een hond blaffen, of waren het

er meer, een schok ging door mijn lijf. Vanuit mijn ooghoek zag ik één van de militairen die waarschijnlijk patrouille moest lopen, zich bewegen. Als ik terugliep tekende ik mijn doodvonnis, er zat niets anders op dan de trap omhoog te nemen. Voorzichtig liep ik omhoog, tree voor tree en probeerde zo min mogelijk geluid te maken. De militairen voerden nu op de begane grond een controle uit, één van de twee liep de trap op. Vanaf de overloop nam ik de trap naar de zolderkamer, niet veel later hoorde ik ook hier iemand de trap oplopen. Gelukkig had ik het zendertje al bevestigd, als ik het niet overleefde had ik gelukkig wel voldaan aan de opdracht. Er was maar één mogelijkheid op deze zolderkamer en dat was verstoppertje onder een bed. Zo dicht als het maar kon drukte ik mij tegen de muur aan, in afwachting van iets verschrikkelijks. De militair deed het licht van de zolderkamer aan, liep twee passen de kamer in, stapte er uit en deed de deur dicht, het licht brandde nog. Even kon ik op adem komen, een paar uur gingen voorbij. Hoorde ik deuren slaan en gestommel? Druk gepraat ging langzaam over in geschreeuw en gedreun. Na de angstkreten volgde een lange stilte.

Door het huis heen trok in de loop van de dag een geur van dood en verderf. De sessies met verhoren, het geschreeuw en gestommel, gevolgd door stilte, herhaalde zich met onderbrekingen van een paar uur. Onder het huis was zo te horen nog een kelder, waar gevangenen werden ondergebracht. Bijna twee dagen lag ik onder het bed, totaal uitgeput vooral door vochtgebrek. Voortdurend had ik visioenen van koud stromend water en koude cola. Als ik niets ondernam, dan overleefde ik het niet hier, besepte ik maar al te goed. Omdat de sessies ook 's nachts en in de

vroege morgen doorgingen, moest ik het vertrekmoment zorgvuldig kiezen. Na de stiltes, als de lijken weggesleept werden, leek me het beste moment voor een vluchtpoging. Langer wachten lukte niet meer, de penetrante lucht van mijn plas en poep drongen steeds meer de zolderkamer binnen. Een andere schuilplek dan onder het bed was er niet, in deze verder lege kamer. Ik deed de deur open van de zolderkamer, zo rustig en ontspannen mogelijk liep ik naar beneden. Het is bijna niet te geloven zo makkelijk ging het, even vergat ik mijn vermoeidheid. Lang duurde dit gevoel niet want de buitendeur bleek nu wel afgesloten. Mijn adem stakte in mijn keel, wat nu? Kapotschieten van het slot is het eerste wat door mij heenging. Tegelijk realiseerde ik me dat schieten teveel lawaai zou maken, dan kwam ik niet ongezien weg, of ik redde het niet in de achtervolging door de bossen. Ik zocht dekking achter de deur van de kamer, die ik ook als eerste had gezien bij binnenkomst. Er waren geen militairen hier. Ik keek overal of er sleutels lagen en zocht in de legerjassen aan de kapstok. Voorzichtig trok ik bureaulades open, het flesje water dat op tafel stond dronk ik in één teug leeg, de ergste dorst was even gelest. Door de snelheid waarmee ik moest handelen, merkte ik dat ik niet zorgvuldig was. De tijd verstreek, er ging een deur open, ik hoorde iemand lopen en voelde iemand passeren. Snel verschool ik mij achter de half openstaande deur, mijn veldmes had ik al losgekoppeld. Het was hij of ik, en met één razendsnelle beweging greep ik hem met mijn linkerarm om zijn keel vast en duwde zijn lijf met alle kracht die nog in mij zat naar de grond, waarbij ik vol met mijn rechterknie een beuk gaf in zijn rug, gevolgd door een vlugge draai, waarbij ik mijn linkerhand die deels op

zijn mond drukte, verwisselde met mijn rechterhand. Door de snelheid waarmee ik dit deed, had deze grote Servische soldaat met zwart haar geen kans zich te verweren of geluid te maken. In mijn voordeel speelde het nachtelijke tijdstip en de hoeveelheid alcohol die hij, zoals ik rook, genuttigd had. Met mijn linkerhand stak ik keihard mijn mes recht in zijn borstkas, de ogen van de man draaiden weg. Als een opblaasbal die je laat leeglopen blies hij zijn laatste lucht uit. Snel doorzocht ik zijn zakken en vond een sleutelbos. Het verbaasde mij, dat ondanks het feit dat ik een gruweldaad verricht had, nu blijdschap te voelen bij het vinden van de sleutels. Het lijk trok ik achter de deur en begon de sleutels één voor één te proberen. Met trillende handen zocht ik de juiste. Opnieuw hoorde ik gestommel achter in het huis. "Nu is het gebeurd", dacht ik. Weer had ik geluk, de laatste sleutel paste. Voorzichtig deed ik de deur open en liep rustig weg. Wegvluchten of nadenken, eerst nadenken, als ze met honden gaan zoeken ben ik snel gevonden, wat moest ik doen? "Teruggaan naar de boom waar ik mij schuil gehouden heb", schoot door mijn hoofd, dit plan was te risicovol. "Eerst denken, eerst denken", zei ik hardop, "alleen kalmte kan je redden". Ik pakte de kaart uit mijn zak en oriënteerde me met behulp van mijn kompas om terug te komen op de route door het bos. Ik liep zo hard als ik kon, om de minuut bleef ik 10 seconden staan, haalde diep adem en oriënteerde mij op de naar poep stinkende kaart. Na uren lopen vond ik de beek die ik eerder overgestoken was op de heenweg naar deze hel. Al mijn kleren deed ik uit, mijn pioniersschop, fototoestel, mes en wapen nam ik mee in een zak. Het gaf een prettig gevoel verlost te zijn van die vreselijke penetrante lucht van mijn

gevechtstenuë. Opeens realiseerde ik dat ik niet gefotografeerd had. Behalve mijn herkenningplaatje dat ik om mijn nek hield stond ik poedelnaakt aan de rand van de beek. Mijn kleren had ik op een hoopje gelegd en probeerde ik aan te steken. Als de honden bij het huis los gingen was ik binnen de kortste keren gelokaliseerd. Ze zouden alles op alles zetten als ze het lijk ontdekten en daarbij zouden ze zeker deze beek oversteken om verder naar de dader te zoeken. Deze gedachte leek mij realistisch. Na twee mislukte pogingen was de derde raak, met wat takken erbij was er een bescheiden vuurtje ontstaan. Hoorde ik geluid in de verte klinken of was het schijn?

Op de grond naast de beek lag ik op mijn buik, met mijn linkerhand schepte ik water naar mijn mond. Het water voelde ijskoud aan, maar was heerlijk dorstlessend. Naakt zwom ik tegen de stroom in naar de overkant, het kostte opnieuw moeite om een geschikte plaats te vinden waar ik uit het water kon klimmen. "Waarom zijn hier geen andere commando's om mij hier dekking te geven?" "Wat een amateuristisch gedoe, godverdomme", sprak ik hardop uit.

Als ik naakt gezien werd door wie dan ook, viel ik veel te veel op, dat overleefde ik nooit. Doorlopen, moest ik, er was geen seconde te verliezen! Eindelijk bereikte ik de weg waar ik eerder afgezet was, meter voor meter, en voortdurend schuilend achter bomen, vervolgde ik mijn weg. "Niet opgemerkt worden", schoot iedere keer door mijn hoofd. In de verte zag ik een oud mannetje lopen met een enorme bos takken op zijn rug, dat zou mijn redding zijn. Langzaam kwam hij mijn kant op. Langs de kant van de weg waren genoeg plekken om buiten het zicht van het 'oude mannetje' te blijven, wat moest ik doen? Doden, kleren uit trek-

ken, of knevelen? Wegdraaiende ogen, oogwit dat draait als een knikker in een glas schoot door mijn hoofd, een afschuwelijk beeld. 'Het mannetje' passeerde langzaam, vanachteren viel ik hem aan, bracht hem zo snel als ik kon naar de grond en hield mijn hand op zijn mond. Uit alle macht spartelde hij tegen, hij schreeuwde het uit, lage oerklanken die door merg en been gingen. Vrij makkelijk had ik hem op zijn buik gedraaid en klem gezet met zijn armen op de rug. Het touwtje dat om de takkenbos zat kreeg ik gelukkig met één hand los, met mijn andere hand hield ik de polsklem aan. Twee keer beet hij mij hard, in mijn bovenbeen. Een pijnscheut schoot door mijn lijf en gaf mij agressie om hardhandig door te gaan.

Gelukkig kreeg ik hem vastgebonden aan zijn polsen. Vervolgens maakte ik zijn broek los, iedere keer dat hij probeerde te bijten, stompte ik hem in zijn gezicht, even leek hij buiten bewustzijn. De broek rukte ik uit, het rook verschrikkelijk. Hoewel de broek mij niet goed paste, bedekte het ieder geval enigszins mijn onderlijf. Als mijn benen maar bedekt waren. Weer volgde een stomp, tot hij buiten bewustzijn was. Daarna maakte ik zijn polsen los, gelukkig bleef hij ademen. Ik rukte de kiel van zijn lijf en stak het over mijn schouders. Zijn pet die een meter of tien van deze plek vandaan lag, zette ik op. Het 'mannetje' laten liggen of naar de weg slepen? Laten liggen, besloot ik.

Na 10 meter lopen, keek ik om en zag dat hij zich bewoog en hoorde een rochelend geluid, hopelijk haalde hij het. De touwtjes bond ik weer om de takkenbos en liep langs de weg verder, de takkenbos prikte op mijn schouders. Hoe lang zou ik gelopen hebben, voordat ik het kamp bereikte?

“Gaat het?”, vroeg Ray om de zoveel tijd. Af en toe hoor ik hem bellen met Mireille en de jongens van het begeleidingsteam. De gesprekken kan ik niet helemaal verstaan. Het geluid van de wind is te hard. De afstand tussen Ray en mij is net te groot. Gelukkig is de sfeer opgewekt. Deze mannen hadden dit voor mij over. Dat geeft spanning, het moet goed gaan, opgeven zou een nederlaag zijn. Zij hadden een dag vrij genomen en dat betekent voor de zelfstandigen Ray en Gerwin geen inkomsten! Concentreren op het lopen en het ritme. Leeg zijn in je hoofd terwijl je er toch volledig bij bent, dat is de kunst. De linker hamstring begint een klein beetje op te stijven. Ik kan het maar beter niet vertellen aan de jongens, is mijn eerste gedachte. Er is altijd wel iemand op de wereld, die precies op het zelfde moment het zelfde doet. Bedenk ik opeens. Zal er op dit tijdstip ook iemand anders bezig zijn om 130 kilometer langs de Hollandse kustlijn hard te lopen?

Vlak voor het kamp was ik gesignaleerd. Gebogen lopend, vertrokken van pijn en uitputting viel ik op. Gerard Zuidema, wachtmeester van de Nederlandse Marechaussee die een onderdeel vormde van ons detachement had mij als

eerste zien lopen. Niet veel later lag ik in de 'ziekenlaro', een legerambulance. Mijn bewustzijn was oppervlakkig, merkte ik. Zuidema bleef op mij inpraten. Inmiddels had ik al een infuus in mijn linkerarm. De 'hospikken' herkende ik van ons kampement. De slagboom ging open, om mij heen hoorde ik paniek, druk gepraat. Mijn beelden waren zweverig, terwijl de 'laro' doorreed op weg naar 'de verbandplaats', zweefde ik op het riviertje de Vlist met mijn ouders in de winter van 1986. De Twee Provinciën schaatstoertocht, zag ik opeens voor mij, een schaatstocht in het Groene Hart rondom Haastrecht. Kort na de start van de tocht was ik in een plas water op het ijs gevallen tot woede van mijn ouders, daarna schaatsten we door, het leek eindeloos, stempelen, schaatsen, stempelen. Het ijsclubgebouw in Polsbroek stond blauw van de sigarenrook. Uit grote speakers op de kleine landijsbaan klonk muziek van Fats Domino. Het was al geen toertochtje meer, het was afzien geworden.

Om mijn bed stonden drie mensen, "het is een kolonel arts", dacht ik. Zuidema is erbij, de derde persoon kende ik niet, of was het Munnikken? Op het scherm naast mijn bed zag ik een grafiek heen en weer dansen, ik wilde iets zeggen, maar mijn keel kneep dicht. Na een tijdje klonk het zacht uit mijn mond: "Hoe laat moet ik naar school?" Terwijl ik de vraag stelde, besepte ik, dat wat ik zei niet klopte. Zuidema begon: "Vertel eens, wat is er gebeurd, joh?" Langzaam kwam het besef terug en begon ik te praten. De derde man, stelde zich voor als Van der Steen van de MID, de militaire inlichtingendienst. Met horten en stoten vertelde ik wat ik had meegemaakt. Af en toe staakte ik het gesprek en deed mijn ogen dicht. Mijn snikken ging

over in zacht gebuil en toen klonk Van der Steen's stem opeens hard: "Je liegt!", zei hij.

Eerst voelde ik een dof gevoel in mijn maag, er stonden tranen in mijn ogen, in een reflex kwam ik omhoog en met mijn linker vuist raakte ik Van der Steen vol in zijn maag. In de draai van mijn beweging was mijn infuus eruit geschoten. "Klootzak, vuile teringhond!", riep ik verzwakt en aangeslagen. Een oprisping, het samentrekken van de buikspieren, ik spuugde over de groene sprei. Van der Steen was de kamer al uitgelopen. Zuidema en de arts probeerden mij te kalmeren. Inmiddels waren er ook twee hospikken bij gekomen. Buiten zinnen raakte ik, schreeuwde zo hard als ik kon: "Mama, mama!" en langzaam ging mijn geschreeuw over in snikken met horten en stoten.

Marc, een hospik die tegelijkertijd met mij aan deze missie begon sprak op mij in, met zijn Overijsselse tongval, "Rustig aan, hè. Komt goed, hè. Ik ga je wat geven, hè, waar je wat rustiger van wordt, hè", zei hij en langzaam zakte ik weg.

"Koffie?", vraagt Mireille. "Zwart, klein beetje, niet plastic, harde beker", zeg ik kortaf. Ik schrik zelf van de manier waarop ik het zeg. Na twee slokken gooi ik het plastic bekertje op de grond en loop verder. Het gevoel van schaamte over mijn gedrag is vrij snel verdwenen, langzaam ga ik weer op in mijn reis.

Het was druk in Opmeer. Een dorp in de kop van Noord-Holland. Boven de kantine van de Voetbalvereniging Opmeer dwarrelde de rook van de opgestookte verwarming. De kantine was niet groot genoeg om de toeloop

van mensen op te vangen. Een aangrenzende boerenschuur was daarom tijdelijk als kantine in gebruik genomen. Binnen stond een kleine man in een blauwe overall bijna onophoudelijk door een microfoon te praten. Het pure van de man liet de irritatie, die het ook opriep, verdwijnen. Inschrijven voor deze wedstrijd ging via een eenvoudige briefje. Langs de wand van de boerenschuur stonden prijzen opgesteld, naturaprijzen uiteraard, de eerste prijs was een fiets, een mountainbike. De volgende prijzen waren aflopend in waarde, de plaatselijke middenstand had goed zijn best gedaan zag ik. Als één van de weinige lopen in de jaren negentig was er ook een premiesprint na 1 km. Op het prikbord op de deur van de boerenschuur hing een kaart van het parcours, waarop aanduidingen als de 'Hel van het Noorden' stonden.

Het moeilijke van deze loop was de ondergrond. Het parcours ging al snel over van asfalt naar zompig grasland. Op de voetbalvelden vond over tien minuten de start plaats. Eigenlijk was het nog te vroeg om het trainingspak uit te doen, het was maar een paar graden boven nul. Het mislopen van een goede startpositie zou vervelender zijn. Op de startrij duwden de lopers elkaar om op een geschikte startpositie te hebben. Na het startschot gingen de eerste kilometers veel te hard. Het getik van spikes en gehijg van de lopers klonk om mij heen. In het woonwijkje stonden bewoners in hun voortuin ons aan te moedigen, sommigen daarvan keken zwijgend het voorbijtrekkende deelnemersveld aan. Wat zouden deze mensen denken, zagen zij deze bonte stoet lopers de rust in het dorp verstoren of was er jaloezie? Een korte flits schoot door mijn hoofd en ik vroeg me af wat ik hier eigenlijk aan het doen was.

Iets later sloegen we af het weiland in. De eerste meters gingen door drassig land, gevolgd door ploeteren en zoeken naar evenwicht. Het peloton brak direct. Op de vijfde positie liep ik, kort achter de kopgroep. Het parcours voerde over stukken land die met dammen en dijken aan elkaar verbonden waren. Na vijf kilometer liepen we over het erf van een boerderij, de boerenfamilie moedigde ons aan. Mijn lijf was nat van het opspattende water en modder. Het stukje asfalt bood eindelijk de kans om het harde modderstuk, wat zo irriteerde onder mijn schoen, eraf te lopen.

Na ongeveer 8 kilometer voluit gelopen te hebben, zag ik in de verte de contouren van het dorp Opmeer dichterbij komen. Mijn benen voelden stram en stijf aan, het verlangen om te finishen werd steeds groter. Ik liep op de vijfde plaats en deze wilde ik niet meer afstaan aan mijn achtervolgers, bedacht ik me. De laatste 500 meter van deze cross, hier stond veel publiek. De twee lopers achter me kwamen steeds dichterbij. Het voelde alsof ik 'opgegeten' ging worden, maar dat liet ik toch niet gebeuren? Na de finish zag ik andere hardlopers direct naar de kleedkamers lopen en ik besloot hen te volgen, het was ook te koud om lang stil te staan. Tot mijn verbazing gingen deze hardlopers direct onder de warme douche, met kleding en al. Een warme bruine modderstroom stroomde naar het afvoerputje, dat niet veel later verstoopt raakte. Even later stond ik ook onder deze douches en spetterde het warme water op mijn koude benen die een roodachtige kleur aannamen. Het gaf tintelingen die tussen pijn en sensatie inzaten.

Steeds verder voerde de weg. "Hee, dat wist ik helemaal niet", zei ik tegen Gerwin. Ook Hoogovenar-

beiders waren zwaar getroffen door de oorlogsjaren, zag ik hardlopend langs het Herinneringsmonument 1940-1945 op het terrein van de Hoogovens. Van het begeleidingsteam heeft Gerwin de meeste interesse voor geschiedenis, met de andere mannen spreek ik meer over sport en zaken uit het dorp.

“Velsen-Noord heet het hier, yes”, roep ik, als eindelijk het bord Wijk aan Zee met de afstand vijf kilometer zichtbaar wordt. Langs sportvelden over het goed verlichte fietspad loop ik door Beverwijk naar Wijk aan Zee.

Wijk aan Zee, met zijn karakteristieke kerkje is als kustplaats klein gebleven. Bij Strand Zuid volgt eerst een steile klim op weg naar het strand. De duinen zijn hoog in dit gebied en het groene helm wappert in de wind. In de verte is een windmolenpark in de Noordzee te zien. Als er maar geen honden uitgelaten worden hier? Een herdershond die ver weg van zijn baas in een streep op je afkomt. Hoe moet je het inschatten? De contouren van Egmond zijn nog heel vaag, het lijkt wel of ik me dat inbeeld, eerst naar Bakkum. Het is niet makkelijk om een herkenningspunt van Bakkum te vinden, op gevoel schat ik het in. Het strand is breed en hard hier. Heerlijk is het, om hier te hardlopen. Maarten begeleidt mij nu op de fiets, het strand is van ons, zo lijkt het.

Dit is bekend terrein, de omgeving van Egmond en Bakkum. Ik ben de tel kwijt geraakt hoe vaak ik hier aan de start heb gestaan van de halve marathon van Egmond. Een prachtige loop, een loopevenement dat lijdt onder de massa, maar ook niet zonder kan.

Bij Bakkum het strand opkomen en dan de laatste zeven kilometer over het strand, zoals het parcours vroeger verliep. Bijna ben ik nu bij dat gedeelte. De wedstrijd in Egmond gaat door mijn hoofd. Papa is hier ook deelnemer geweest in de zware editie van 1985.

Het was bar koud geweest die dagen en achter de sloot van ons huis schaatste ik op die zondagmiddag van de Egmond editie van 1985, tot het donker werd. Eindeloos leek het, alleen rondjes draaien en dan weer rechte stukken. Stamppot die 'dampend' al op de eettafel stond, als in een reclamespotje. Laat mijn geheugen me in de steek door het mooier voor te stellen dan het was? Beelden van winnaar Peter Rusman schieten nu door mijn hoofd, winnaar van de halve marathon van Egmond in 1985. Groot was de schok toen Rusman maanden later zelfmoord pleegde. Het leek een onbegrijpelijke daad van een groot atleet. Op foto's uit die tijd zie je de onpeilbare diepe blik in de ogen van Rusman. Ondanks het sterke lijf met de krachtige looppas was Rusman niet bestand tegen de compromisloosheid van het leven en het atletenbestaan met zijn masochistische trekken die soms voorbijgaan aan wie je eigenlijk bent.

De editie van 'Egmond' van 1985 blijft tot de verbeelding spreken, een reden om hier vaak aan de start te verschijnen als deelnemer. Ook nu het evenement voor mij bijna alles van zijn oorspronkelijkheid verloren heeft, blijft bij deze loop de mystiek behouden van zee en strand en het onbestemde gevoel van het net gestarte

nieuwe jaar. Als het gevoel van leegheid in de eerste helft van januari zo somber kan maken en het vooruitzicht aan wat dan ook verder weg lijkt dan ooit, dan verlicht hardlopen in Egmond aan Zee het een beetje.

Bakkum-Egmond wordt door midden gedeeld door een lichtmast op het strand. Mijn ogen gaan op zoek naar deze markering, die snel gevonden is. Achter de zeereep ligt hier een prachtig duingebied. Het is, goed beschouwd, idioot een toegangskaart nodig te hebben om dit gebied te betreden. Doorgeschoten natuurbescherming in een door en door gereguleerd land, de spagaat in Nederland tussen vrijheid en natuurbescherming.

Twee keer ben ik, zonder dat ik het door had, weer in een plas water gelopen. Bij Egmond-Zuid is een parkeerplaats, vlak achter het duingebied. Voor de trap naar de parkeerplaats zie ik niemand staan. Rustig en voorzichtig loop ik via de trap omhoog. De klim is zwaar, niet zo gek na al die kilometers, veertig kilometer heb ik nog te gaan.

“Dat is een marathon, lul”, besef ik geïrriteerd. Mireille geeft mij een kopje bouillon aan. Het voelt fijn om het natte en koude thermohemd te verwisselen. Het goede Craft shirt blijkt in de tas te zitten. Ik ruik alweer de afbraaklucht van verbrande spiereiwitten in mijn zweet, het is niet anders, al loop ik alles kapot, ik zal het halen.

Veel commando's doen, als ze de kans krijgen, even hun ogen dicht om te slapen. Desnoods tegen elkaar aanliggend tot er een volgende actie plaatsvindt. En wanneer dat is, weet je maar nooit. Mijn verlangen om even mijn ogen sluiten is groot. Ik sta het mezelf niet toe.

Na deze landing wist ik dat het niet alleen het einde van deze missie was, maar van veel meer. Sommige jongens waren uitzinnig van blijdschap bij de begroeting van familie en vrienden, anderen waren gelaten. Na meer dan zes maanden keerden we eindelijk terug naar Nederland. Achter in de aankomsthal op vliegveld Eindhoven zag ik ze staan, het beeld schoot even door mij heen van de terugkomst van een schoolreis en mijn moeder, toen ik nog op de lagere school zat. "Ze zijn veel ouder geworden", bedacht ik me, toen ik ze zag in de verte. Dolenthousiast waren ze toen ze mij zagen, ik bleef gelaten. "Nou jongen, fijn dat je er weer bent", zei mijn moeder. Het was moeilijk om open te zijn, ik kon mij niet geven, vertelde dat Defensie geen eten verstrekte tijdens de vlucht, net of dat belangrijk was na alles wat ik had meegemaakt. De grote groene plunjebaal legde ik in de kofferbak van de peugeot 205. "Ga jij maar naast je vader zitten", zei mijn moeder.

“Ik wil ook wel rijden”, zei ik. Mijn vader wilde er niets van weten. Na Eindhoven reden we in noordelijke richting over de A2 naar huis. Het blauw van de verkeersborden in Nederland viel mij op, net als de goede wegen. Het was druk op de snelweg, alles was in Nederland gewoon doorgegaan, ook tijdens die hachelijke momenten waarin ik zat, geen weet hadden ze daarvan, ze konden ook niet anders. Ik wist niet of ik boos moest worden of het maar zo moest laten. Als ik niet teruggekeerd was, zou het iets uitgemaakt hebben? Mijn moeder vroeg of het eten goed was in ons kamp? “Ja”, zei ik, er werd goed gekookt. “Nou het was wat hè, met Srebrenica en zo”, zei mijn vader. “Ja”, zei ik alleen maar.

“Ik heb het goed gehad, veel kunnen hardlopen, weinig gezien van de echte problemen en lekker kunnen verdienen, denk dat ik toch wel twintigduizend gulden overhoud aan deze missie”, zei ik. “Wil je in het leger blijven, vroeg mijn moeder?” “Nee”, zei ik, “Ik wil geschiedenis gaan studeren en het hardlopen weer oppakken”. Mijn vader zei niks, maar aan alles zag ik zijn instemming.

Mijn ouderlijk huis leek ook opeens veel kleiner en lichter dan ik in gedachten had. “Ik heb heerlijke vruchtenschelpen van onze bakker gehaald, nergens hebben ze zo’n goede bakker als hier in het dorp”, zei mijn moeder. “Die vruchtenschelpen zijn bijzonder lekker”, herhaalde mijn vader. In een paar happen at ik de vruchtenschelp op. Na mijn uitputting voelde ik, dat mijn lichaam langzaam weer op krachten begon te komen. Terloops zei mijn moeder dat er ook mannen van Defensie thuis geweest waren. “Wat!”, zei ik, overdonderd, “wat hebben ze gedaan?” “Een routinecontrole, die ze steekproefsgewijs bij militairen die

op missie zijn schijnen uit te voeren, om te checken of er bijzonderheden zijn”, zei mijn moeder.

“Ik ga even wandelen”, zei ik, overvallen door een gevoel van angst en woede. Langs de sporthal liep ik naar de plas, langs het strandje en toen naar de molen. Elke meter voelde hier vertrouwd. Opeens besepte ik hoe bijzonder het was dat ik nog leefde, tranen liepen langs mijn wangen.

De eerste dagen waren onwennig, ik probeerde het hardlopen op te pakken, maar het lukte niet, na één minuut was ik volledig kapot en kon ik niets anders dan langzaam wandelen. Op de weegschaal had ik slechts 64 kilo afgelezen, ik was veel te mager. In het huis van mijn ouders kon ik onmogelijk blijven, het was veel te beklemmend geworden, ik wilde hen in hun waarde laten, waar moest ik naar toe?

Onder de rook van Amsterdam ligt een dorp, of is het een enclave, waarin het ‘oude Nederland’, nog te vinden is, zo dicht bij de stad. Soms lijkt de tijd hier te hebben stilgestaan. Hemelsbreed is de afstand met de grote stad binnen een uur hardlopend af te leggen, toch vormen het Amsterdam-Rijnkanaal en de Vecht een scheidslijn. Dat de bevolkingssamenstelling in Nederland in de afgelopen decennia enorm veranderd is, vergeet men hier soms te makkelijk. Rondom het dorp en omgeving kun je lange afstanden lopen zonder iemand tegen te komen, overdag maar ook ’s nachts. Hardlopen in de nacht, in polders die schaars verlicht zijn, is fascinerend. Een regenbui die na een tijd in het donker gelopen te hebben zichtbaar wordt in de lichtbundels van de lantaarnpalen, oneindig veel regen-

druppels zweven in de lucht. Lege en kaarsrechte wegen, af en toe een auto die in volle vaart passeert. Onder alle weersomstandigheden loop ik hard in dit gebied en ervaar de sensatie van weer en wind. Angsten en beelden die overwonnen worden en mij terugbrengen tot de essentie van mijn bestaan, het andere hardlopen, de mystiek.

Ontelbare keren moet ik om deze plas hebben hardgelopen. Elke keer moet het hardlopen weer verdiend worden, de spiegeling van het water die elke keer anders valt, de loomheid van de laatste warme septemberdag, het zicht op het eerste felgroene blad, op een vroege morgen in april. Mijn loopmaatjes laat ik zien, dat je in de winter bij droge sneeuw in het donker bij volle maan, ook kan hardlopen over de dijken van het plassengebied.

Vele duizenden jaren lang is de mens een bekwame langeafstandloper geweest, die eigenschap kan niet geheel verloren zijn gegaan, maar kan – als je wilt – weer aangeboord worden. Het wennen aan het lopen in het donker, geluiden waarnemen en je reukvermogen weer gebruiken.

Een heerlijk vooruitzicht, straks een tijd lang niet hardlopen. De ervaring leert echter dat het tegenvalt. Twee weken na een zware inspanning komt de drang opzetten om weer te gaan hardlopen. Moet ik mijn lichaam na deze reis langer laten herstellen dan anders? Het immuunsysteem raakt uit balans en verkoudheidjes en griep liggen op de loer, of is dat allemaal onzin? Knippenberg zou het weerlegd hebben: 'de mens als jager en verzamelaar is bij uitstek geschikt om dagen achter elkaar te lopen'. Namen deze oermensen geen rust als het donker werd? Het terrein waarop toen hard gelopen werd kende geen wegen, hoogstens paden, die door natuurlijke belemmeringen continu hardlopen onmogelijk maakten. Hardlopen moet ooit veel meer op een soort van *survivalrun* hebben geleken, waarbij verschillende fysieke vermogens gebruikt werden. Deze oermens werd meestal niet ouder dan mijn leeftijd nu, dit jaar word ik 40.

De zon lichtte het Gooimeer op, opklaringen werden gevolgd door donkere luchten. Nog vijf minuten voor de start van het zwemonderdeel. Duizend deelnemers stonden in de startkooi. De wetsuit knelde om het lijf, het zwembrilletje was strak gespannen. Aan alles voelde ik

dat deze situatie niet te lang moest duren, ingeklemd zitten betekent paniek. Het startschot klonk, een kanonschot, snel rende ik naar het water. Gelukkig was ik achteraan gaan staan in de startkooi zodat ik in de eerste meters gespaard bleef voor het ergste 'duwen en trekken'. Nooit had ik, voordat ik aan triathlons begon, me gerealiseerd dat het er bij het zwemmen zo ruw aan toegaat. In de verte na een kleine twee kilometer lag een groot schip, dat gerond moest worden. De voorste zwemmers waren al op de terugweg, zag ik.

"Vandaag concentreer ik me uitsluitend op mijzelf", dacht ik, wat eigenlijk meer een uitspraak was om rust en vertrouwen te krijgen. De wind blies fel en er stond een forse deining op het water. Op de heenweg was de stroom mee en afen toe leek het erop alsof je even door een golf werd opgepakt en werd meegevoerd in een stroom. Plotseling probeerde er iemand over me heen te zwemmen, "Klootzak!", wilde ik roepen, maar dat had weinig zin met mijn kop meer onder dan boven water. In alle hevigheid duwde ik terug, beiden stopten we met zwemmen, even keken we elkaar aan, om daarna direct weer door te zwemmen.

De deining leek mijn evenwicht een beetje verstoord te hebben. "Niet duizelig worden, niet duizelig worden", ging het door mijn hoofd. Langs de kant liepen mensen mee met de zwemmers. In het Gooimeer lagen veel bootjes met medewerkers van de organisatie om het zwemonderdeel in goede banen te leiden. Mij gaf het een onheilspellend gevoel. Na het keerpunt was in de verte de startplek weer te zien. "Om de drie slagen ademen en de slagen lang houden", hield ik mijzelf voor. Vlak voor de laatste meters probeerde ik te gaan staan in het water om de bodem te voelen,

direct zakte ik weg. Dit herhaalde zich een paar keer tot ik eindelijk vaste grond onder mijn voeten voelde. Met mijn rechterhand probeerde ik al lopend de rits van de wetsuit los te krijgen. Langs de douches, het warme water voelde heerlijk aan, gevolgd door een dribbelpas naar de grote tent.

Honderdtachtig kilometer fietsen had ik te gaan, het fietsparcours voerde over de Hoge Ring in Almere. Heen en terug, eindeloos, niet nadenken hoe verschrikkelijk dit is, besepte ik. Mijn kilometerteller was vandaag mijn grote vriend en vijand. Langzaam en dan weer snel, gingen de kilometers. De ene na de andere fietser passeerde mij, iedere fietser liet ik voorbij gaan zonder aan te haken. Tegen de dertig kilometer per uur fietsen leek mij het verstandigst. Uren gingen voorbij, minuten duurden lang.

Ik was blij dat ik Mireille af en toe zag staan, langs het parcours. Eindelijk de laatste kilometers, ik trapte in een hogere versnelling de pedalen rond, om zo de overgang naar het hardlopen beter te laten verlopen. Wat waren er al veel mensen aan het hardlopen, dacht ik toen ik de racefietsen zag staan in het parc ferme, de wisselplek naar het looponderdeel.

Het hardlopen voelde als 'een bevrijding', direct had ik een goed ritme te pakken, langs het Weerwater op weg naar de Gooimeerdijk. Hier moesten de meeste kilometers worden afgelegd. Op de heenweg van het loopparcours kwamen de koplopers van de wedstrijd mij tegemoet, zij waren bezig met hun laatste meters. Veel lopers haalde ik op de Gooimeerdijk in. "Ik moet het bij hardlopen houden", dacht ik, "en misschien voor schaatsen op natuurijs een uitzondering maken".

Onverwacht kwam er bij het achtendertig kilometer punt een zwaar moment, een slok cola hielp, net als een stukje wandelen. Het ritme vinden en weer doorgaan, eindeloos doorgaan. Ontroerd bereikte ik de finish.

Met één klik ging het magazijn eruit en gaf ik mijn wapen af aan sergeant Van der Luid (Wouter). Sommige jongens waren al dronken. Ik had het overleefd, ik mocht terug naar Nederland. Er was ontlading, maar ook verdriet. Soldaat 1e klasse Van den Bossche zat in een hoekje. “Tom, jij mag ook naar huis”, een holle blik zag ik in zijn ogen. “Ja, eindelijk”, zei hij zachtjes terug. Na een dag zware inspanning voelde de plotselinge rust in Almere vreemd aan, op een zaterdagmiddag eind augustus.

Waarom loop ik hier langs het strand, voor wie moet ik iets bewijzen? Zoek ik naar extremen om te ontsnappen aan de soms ondraaglijkheid van mijn bestaan, moet ik ook gaan motorrijden, parachutespringen of een affaire beginnen? Dat laatste klonk het meest uitdagend, maar een terugkeer naar het zijden draadje waarin mijn bestaan had gehangen, enkele jaren geleden, is geen aantrekkelijke gedachte. Dit is het moment voor deze reis. Vanuit fysiek oogpunt heb ik een geschikte leeftijd, maak ik mezelf wijs. De taaiheid om dit soort lange afstanden aan te kunnen is vaak een bekroning van jarenlange duurinspanningen, voor het verval definitief en onherroepelijk inzet, als dat al niet het geval is?

Het strand is breed, rechts de hoge duinen, die het achterland moeten beschermen tegen de soms metershoge golven die tegen de duinenrij aan beuken. Mijn passen zijn steeds kleiner geworden. Het tempo is gezakt van 11 kilometer per uur na ongeveer 9 kilometer per uur, zie ik op mijn loophorloge.

Hoewel er geen officiële Elfstedentocht uitgeschreven werd – voor de massa was het ijs niet sterk genoeg – was dat voor ons ‘vrije rijders’ geen belemmering om van start

te gaan. Trainers, bekende hardlopers en zelfs medestudenten begrepen mijn keuze niet. Hoe kan je voor schaatsen kiezen, als je op weg bent om aansluiting te vinden bij de top van Nederland, op de lange afstand. Op welke manier ik het ook probeerde uit te leggen, ik slaagde er niet in...

De drang om deze tocht te volbrengen was groot. Samen met Eelke ging ik op weg. Met een smoes hadden we de auto van onze ouders geleend. Om drie uur 's nachts liep de wekker af in de studentenkamer. Ijskoud was het in het niet geïsoleerde jaren dertig huis. 's Nachts durfden we de gaskachel niet aan te houden, uit angst voor koolmonoxide vergiftiging. Dubbele dekens waren nodig en slapen deed ik met een muts op, het was hard nodig om warm te blijven. De thermometer die aan het huis hing nabij de voordeur wees zeventien graden onder nul aan. De ramen van de rode Peugeot (309) waren dik bevroren, het starten van de motor verliep moeizaam. De straten waren leeg en verlaten. Mijn adem kringelde als witte rook de lucht in. Zwijgend reden we door de donkere polder naar Friesland. In de auto stond de thermostaat op de hoogste stand, het gele licht van de autoradio leek feller dan anders.

Na twee uur rijden – waarbij wij nauwelijks een woord wisselden – bereikten we Leeuwarden en parkeerden we de auto vlakbij het industrieterrein, nabij het riviertje 'de Zwette'. De startplaats van de officiële Elfstedentocht. De buitentemperatuurmeter in de auto gaf hier negentien graden onder nul aan. Het was pikkedonker en er was niemand te zien. We besloten onze winterjassen aan te houden tijdens het schaatsen. Het oversteken van het brede Van Harinxmakanaal was niet zonder risico, maar noodzakelijk om op de waterweg naar Sneek te komen.

Een ijsbreker was er kortgeleden doorgevaaren, zagen we. We besloten dat het te gevaarlijk was om hier over te gaan. Via de Lorentzkade en de James Wattstraat liepen we naar de Zwette brug en na een uur omlopen waren we aan de andere kant van het kanaal. Op de Zwette, het riviertje dat Leeuwarden met Sneek verbindt, zochten we naar de cadans, de rustige schaatsslag die je uren kan volhouden. Af en toe passeerden we een boerderij waar licht brandde, dat gaf een vertrouwd gevoel. Net als die typische geur van een boerenstal in de winter en het rustgevend geluid van een draaiende melkmachine. Plotseling leek het alsof ik tegen een blok op het ijs schaatste. Keihard viel ik op mijn knie. Zeker twintig meter gleeed ik na mijn val door op het ijs, met een immense pijn die nauwelijks te verdragen viel. Het huilen ging met horten en stoten, net als het vloeken. Gelukkig leek het na een tijdje toch mee te vallen, we konden doorschaatsen. Mantgum, zagen we op het verkeersbord langs de weg staan. We reden door. "Dat ligt helemaal niet op de route, godverdomme", riep ik opeens. "Stoppen", we pakte de kaart erbij. "We zijn verkeerd geschaatst, terugkeren is de enige oplossing". Door mijn hoofd schoot; "Eerst denken, eerst denken", zeg ik hard op tegen mijzelf, "alleen kalmte kan je redden". Ik pak de kaart uit mijn zak en oriënteer me met mijn kompas op de coördinaten om terug te komen op de route terug door het bos. Zo hard als ik kan loop ik, om de minuut blijf ik 10 seconden staan, haal diep adem en oriënteer mij weer op de kaart.

Na twee uur schaatsen bereikten we Sneek. Een kleine 20 kilometer hadden we nog maar afgelegd. Nog altijd was het donker. Voortdurend moesten we van het ijs af en stukken klunen. Het ijs was hier veel slechter dan we gedacht

hadden. Ondanks de koude gutste het zweet van mijn rug af. Opeens realiseerde ik mij, dat we al die tijd nog niets hadden gedronken Bij IJlst stopten we even om wat te drinken. De winterjassen besloten wij hier achter te laten. "Voor de goede vinder", zei Eelke.

De wind stond vanaf Hindelopen pal tegen, met dit koude weer werd veel geveerd van onze krachten. Mijn schaatsslag leek meer op 'klauwen', dan mooi glijden op de vaste lage noren. Op de Parregaastervaart op weg naar Bolsward ging het weer mis – ik kwam opnieuw hard te vallen op het zwarte ijs, dat op sommige stukken bedekt was met een laagje ingevroren sneeuw. Direct na het opstaan, viel ik weer. Ik keek om me heen om te zien of ik niet opnieuw in een scheur gereden was, maar ik zag niks. Eigenlijk wist ik genoeg, ik was weer met mijn grens bezig.

Dit gaat zo niet meer, uitgeput als ik nu ben. Dan maar een snackbar in, zei ik, toen we in Bolsward waren. Ook hier duurde het lang voor we wat te eten en te drinken konden bestellen. Het was inmiddels al ruim over het middaguur. Na enige tijd lekker in de behaagelijke warmte gezeten te hebben, voelde de temperatuur buiten kouder aan dan voor de stop.

We gingen op weg naar Harlingen. Opnieuw moesten we het Van Harinxmakanaal oversteken. Ook hier was een ijsbreker door gegaan en dat betekende dat we via de deuren van de zeesluis naar de andere kant moesten. Doodeng was het, op een hoogte van vijftien meter, lopend over het smalle ijzeren dek van de sluis, waar je maar aan één kant een reling had. Toch wierp ik een blik naar links, naar de passagiershaven van Harlingen om daar een glimp van de veerboot naar Vlieland op te vangen, jeugdsentiment.

Het schaatsen ging beroerd, de brede wateren en meren gingen over in smalle vaarten, soms zelfs slootjes. Heel vaak moest er gekluund worden. De wind trok nog meer aan, vaak was ik sterker, maar vandaag zeker niet, kijkend naar Eelke's soepele schaatsslag. Nergens leek hij last van te hebben. De coördinatie van mijn slag werd steeds slechter, hoe lang hield ik dit nog vol? Rond half vier bereikten we Franeker en er was voldoende tijd over om de resterende zestig kilometer terug te schaatsen en voor middernacht in Leeuwarden aan te komen.

Inmiddels was het zwaarbewolkt geworden en het sneeuwde licht. Het risico om in 'de hel van het noorden', de Elfstedenroute van Franeker naar Dokkum, de weg kwijt te raken en in de problemen te komen, was groot. We reden door. Gelukkig moesten we vaak klunen en even van het ijs af, het loopwerk gaf mij de kans om te herstellen. Hardlopers zijn meestal geen goede schaatsers en omgekeerd geldt dat ook. Groepjes schaatsers kwamen moeiteloos voorbij schaatsen, aanpakken lukte niet. Op basis van mijn loopconditie had ik het makkelijk bij moeten kunnen houden, maar in de sport gelden andere wetten, besepte ik. De reden voor deze schaatstocht ging dieper en had met emotie, beleving en puurheid te maken. Alleen de natuur bepaalt of hier geschaatst kan worden en naar deze emotie en beleving ben ik op zoek. Eindelijk zagen we de brede Dokkumer Ee, op weg naar Dokkum. Het schaatsen was overleven geworden. Ik denk terug aan het lopen en zoeken naar het kamp, het 'doorgaan' had me gered. De reden dat ik nu moet doorgaan, is, om de beelden die door mijn hoofd schieten een plaats te geven, gek zou ik anders worden. Bloed, geschreeuw en wegdraaiende ogen!

Drie of vier slagen schaatsen en dan uitglijden met twee handen op de knieën, vallen en weer oprabbelen. Eelke, schopte met de punten van zijn schaats tegen mijn ijzers aan, als ik te lang bleef liggen na een val op het ijs. "Laat me maar liggen, ik kan niet meer en wil niet meer", riep ik tegen Eelke. Visioenen had ik van heerlijk gedekte tafels met warme gerechten. Eelke was één en al evenwicht, hij zei nauwelijks iets en vloekte lang niet zoveel als ik. Aan zijn stemgeluid hoorde ik dat hij het ook zwaarder begon te krijgen. We passeerden Aldtsjerk, twee vrijwilligers stonden belangeloos en in het pikkedonker te wachten om 'vrije rijders', die een Elfstedentocht schaatsen, te helpen bij de kluunplek. Kippevel voelde ik over mijn huid trekken. Eelke begreep er niets van dat ik moest huilen. "Dit is waar het om gaat, dit is waar het om gaat", riep ik. Er volgde geen reactie van Eelke.

Herpakken van het ritme, die loodzware laatste tien kilometers hadden we nog te gaan. Weer een val op het ijs, even voelde ik iets verrekken in mijn linkerarm waarmee ik de val opving. Als het maar niet gebroken is, schrok ik. Het viel mee. In de verte zag ik de stadsverlichting van Leeuwarden. Er leek geen einde aan die laatste kilometers te komen, eindelijk de bocht naar rechts, vanaf daar was het nog een paar honderd meter schaatsen op de Bonkevaart naar de finish. Een handjevol mensen stond hier te applaudisseren, familie en vrienden die op de groepjes binnenkommende schaatsers wachtten. Niemand wachtte op ons, Eelke trok bij mij de schaatsen uit, het lukte niet meer om dit zelf te doen.

"Denk je dat ik niet kapot ben, straks val ik rijdend in slaap", zei ik terwijl we in de auto reden op weg naar huis.

Mijn rechtervoet deed zeer. Afremmen met met mijn linkervoet zou ook kunnen. Plotseling ging de auto vol in de remmen op de snelweg, "Ik schrok me kapot, wat doe je nu?", zei Eelke geschokt. "Pas op een vuurhaard, een vuurhaard!", schreeuwde ik, "dekken!". Eelke keek mij verbijsterd aan. Ik had mijn broer nauwelijks iets verteld over die periode.

"We moeten echt stoppen, eerst eten, dan pas kunnen we verder", zei ik. De eerste mogelijkheid was in Heerenveen, we bestelden hamburgers en cola. Ondanks de grote zwarte haar die op de hamburger zat, schrokte ik het naar binnen en gelijk bestelden we er nog één. Langzaam kwam er voldoende energie om veilig naar huis te rijden.

De kans op een officiële tocht was met het omslaan van het weer inmiddels verkeken. Na twee dagen stijf en stram te zijn geweest, pakte ik het hardlopen weer op. Uren liep ik door de bossen van de Lage Vuursche, richting Soestdijk en weer terug naar Hilversum. Het liefst liep ik hard aan het einde van de middag, als de schemer bijna inviel. Over oude landwegen en door de bossen. Geleidelijk ging de vorst uit de grond en naderde het voorjaar. Als hardloper beleefde ik intenser dan ooit de wisselingen van de seizoenen. Als je hard trainde, proefde je beter, rook je beter, maar vaak duurde deze sensatie niet lang. Niets leek een goed marathondebuut in de weg te staan. Had ik niet teveel gevraagd van mijn krachten in de afgelopen tijd?

De Coolingsingel in Rotterdam, nog tien minuten voor de start te gaan, opeens werd ik overvallen door paniek. Er stonden teveel mensen om mij heen, de beelden waren er weer, geschreeuw, de knal en de stilte. Lopers in het startvak dachten vast dat ik rilde van de zenuwen, het geluid en het ingeklemd tussen de lopers staan bracht mij in paniek. Ik zocht naar de plek waar ik eruit kon. Die was er niet, zo te zien. Plotseling werd ik vanuit het deelnemersveld geduwd, per ongeluk. Mijn vuist verkrampste, ik voelde de agressie toenemen. Naast mijn angst, was het gevoel van toen opeens terug.

Vermanend sprak ik mezelf toe. Overweldigend zijn de gebouwen hier, het stadhuis dat wonder boven wonder ongeschonden de meidagen in 1940 overleefde, aan de andere zijde was de Lijnbaan te zien. Een fantasieloos uit de grond gestampt winkelcentrum. Rotterdam was speciaal voor mij. Een stad waar ik als kind veel kwam. De grandeur van een havenstad met zijn eenvoud en kracht. Ik stond op de tweede startrij direct achter de wereldtoppers. Achtenzestig kilo woog ik vanochtend, in vergelijking met de magere Afrikaanse lopers ben ik een zwaar gewicht. Een doffe dreun klonk als startschot, de massa zette zich in beweging. Een brede weg voerde richting de Erasmusbrug. Het publiek moedigde de lopers aan. Het

rekenen was begonnen, eerst naar vijf dan naar tien, etc. Op het schema stond twee uur en twintig minuten, dat realistisch leek gezien de wedstrijduitslagen van de afgelopen tijd. Na twintig kilometer gelopen te hebben voerde ik de derde, of was het de vierde, groep lopers aan? Een minuut boven het schema drukte ik halverwege, als tussentijd in op mijn sporthorloge. Mijn groepje viel uitelkaar, alleen liep ik verder.

Zowel voor als achter mij zag ik niemand in deze grote marathon, niets begreep ik er van. Het maakte mij boos. Beelden van de beginjaren van de Rotterdam marathon schoten door mijn hoofd, Carlos Lopez draaide de Cool-singel op. Het loopritme, de timing, het was een lust voor het oog.

Bij het passeren van de Erasmus brug voelden mijn benen steeds zwaarder aan, dit mocht eigenlijk nog niet gebeuren. Als het nu al zwaar werd, hoe moest dat dan wel niet gaan in die laatste moeilijke kilometers. Het tempo zakte verder, "In je ritme blijven en doorgaan", sprak ik mezelf toe, "ontspanning houden". Steeds meer lopers passeerden mij. Mijn hamstrings begonnen nu echt pijnlijk aan te voelen, het tempo was inmiddels flink gezakt. Een leeg gevoel overviel mij. Lucht had ik genoeg, maar 'de benen' wilden niet uitvoeren wat in mijn hoofd zat. Als een 'beest' had ik getraind, het lukte niet. Vlak voor het Kralingse bos wandelde ik opeens. Ook in mijn hoofd was er een strijd gaande, stoppen of doorgaan. Het publiek langs de kant moedigde mij aan om weer te gaan hardlopen. In plat Rotterdams hoorde ik zeggen: "Dat is 'een haas', joh!" Uitstappen, stoppen, dat nooit. Met pijn en moeite probeerde ik weer hard te lopen. Het lukte niet meer,

na drie minuten wandelde ik opnieuw. Hardlopen was een martelgang geworden. Stukjes hardlopen werden afgewisseld met wandelen. Het Kralingse bos was veranderd in een hel. Zo snel mogelijk wilde ik uit deze hel. Ik riep, maar niemand hoorde mij. Mijn gedachten werden net zo smal als toen ik terug moest lopen na die vreselijke daad. Er waren geen militairen hier. Ik keek overal of er sleutels lagen en zocht in de legerjassen aan de kapstok. Voorzichtig trok ik bureaulades open, het flesje water dat op tafel stond dronk ik in één teug leeg, de ergste dorst was even gelest. Door de snelheid waarmee ik moest handelen, merkte ik dat ik niet zorgvuldig was.'

Aan het einde van het Kralingse bos stonden veel mensen langs de kant. Er werd bier gedronken op straat, het publiek moedigde de lopers aan. Dit was een film die te traag gedraaid werd. Stappen tellen, geluiden maken, alles deed ik om de pijn te verbijten. Een kilometer leek een uur te duren. Van zevenendertig naar achtendertig, het was verschrikkelijk.

Bij het veertig kilometerpunt riep een toeschouwer dat ik nog onder de twee uur veertig kon lopen. Twee uur veertig, een tijd van niks vond ik dat, een 'recreantentijd'. "Het gaat echt kut", roep ik hem toe, "echt kut". De speaker hoorde ik al de prijsuitreiking aan elkaar praten. Dat kon er ook nog wel bij, al mijn dromen die ik had bij mijn debuut kwamen niet uit, het was een nachtmerrie geworden die ik zelf had opgezocht. Het publiek bleef maar klappen en zwaaien met vlaggetjes. Duizenden vlaggetjes. Blijkbaar zat er toch nog verborgen energie in mijn lijf, het tempo nam iets toe, net als de pijn in mijn benen bij het aanzetten van het tempo. Volkomen teleurgesteld en hele-

maal leeg passeerde ik de finish. Twee uur veertig, was de tijd. Ik smeed de 'finisher medaille', die ik uitgereikt kreeg, op de grond en liep strompelend door. Een oudere medewerker van de organisatie raapte het op en liep naar mij toe, zag ik uit mijn ooghoek. Zwijgend liep hij twintig meter mee. "Daar krijg je spijt van man, elke marathon telt later", zei hij met een Rotterdams accent. Ik pakte het van hem aan en zei niets terug. Ondanks mijn teleurstelling hadden zijn woorden mijn gedachten helder gemaakt of was het schijn? Het folie dat ik van het organisatieteam bij de finish kreeg, trok ik over mijn schouders en ondanks de mensenmenigte voelde ik mij alleen en verlaten. Zag ik daar Zuidema staan 'in burger' of was het verbeelding? Verkrampte beenspieren, een leeg gevoel, nergens leek hier een geschikte plek te zijn om even te liggen. Dorstgevoel, waanzinnige dorst, bij de drinkpost dronk ik als een bezetene bekertjes sportdrank, teveel en te snel, mijn eigen zwakheden niet meer beseffend.

Van De Helleboulevard in Egmond aan Zee ga ik weer op weg, rechts zie ik de karakteristieke witte vuurtoren van Egmond. Het strand is breed en ik zoek een herkenningspunt in Bergen aan Zee. Na een tijdje zie ik een groot wit huis op het duin staan. Na Hargen ben ik blij als ik de zeewering op loop. Met mijn linkerhand tik ik het standbeeld aan. Een man met een pet die over de zee uitkijkt uit angst voor het 'wassende water'. Het hardlopen op de brede zeewering lijkt eindelijk te duren. De laatste fase is nu aangebroken. Het is bijna middag, het tijdgevoel ben ik kwijt. De hele reis zat ik al in gedachten, toch dwaal ik steeds verder af.

Flitsen en flarden wisselen elkaar af in mijn hoofd. Gek, dat alles om je heen wegvalt, terwijl ik overmorgen vroeg gewoon weer naar mijn werk over de A9 zal rijden. Bij Camperduin zie ik mensen koffiedrinken in het strandpaviljoen dat op hoge palen is gebouwd.

Vrij plotseling was zij uit mijn leven verdwenen, echt stuk had ik gezeten. Nooit wilde ik meer verliefd worden, deze pijn was bijna ondragelijk. Hardlopen interesseerde haar niet of nauwelijks, het was een grillige tijd. Soms trok zij mij naar haar toe in alle hevigheid. Op andere momenten maakte dat zij mij duidelijk dat ik beter kon gaan. Toch voelde de definitieve afwijzing als een schok en kwam onverwacht. Verliefdheid werd onstuimig en onbeheersbaar, sloeg meedogenloos toe en hield mij alles vernietigend in de greep. De onzekerheid sloeg toe. Als Inge niet bij mij weg was gegaan, had ik dan ook voor het leger gekozen? Was het de combinatie met de zware fysiek trainingen waardoor ik op het randje begon te balanceren, in een depressie belandde of was het een post traumatisch stress stoornis? In de collegezaal sloeg de paniek toe, tussen de medestudenten kreeg ik het benauwd en voor mijn gevoel werd mijn hoofd steeds vuurrood. Langs mijn oksels liepen straaltjes met koud aanvoelend zweet. Wat was er met mijn hart aan de hand? Een hoge, krachtige hartslag, in rust telde ik meer dan honderd twintig slagen per minuut terwijl ik gewoon op een stoel zat. Door mijn rechterhand op mijn borst te houden, hield ik voor mijn gevoel enige controle. Ik moest weg, zo snel mogelijk. De professor sprak over het Congres Van Wenen in 1815 tijdens het hoorcollege, al meer dan tien

minuten hoorde ik wel geluid maar drong de inhoud niet tot mij door, hoe kon ik hier weggemen? Flarden van het huis waar ik vastzat, de ogen, Inge, het liep door elkaar heen. In deze ruimte met meer dan honderd studenten die geconcentreerd luisterden was het moeilijk ongemerkt de zaal te verlaten. De meisjes die ook maar iets van Inge hadden staarde ik na, op de universiteit en op het station. Nog nooit eerder had ik mij zo rot gevoeld. Na de colleges nam ik de trein terug naar Soest. Hier woonde ik tijdelijk, maar ik voelde mij hier nooit op mijn gemak. De gehuurde etage aan de rand van het bos had voor mij maar één doel, hardlopen. Eerst door de korte duinen, dan de vlasakkers op. Prachtige routes, maar hardlopen verdooft, het is maar tijdelijk. Ik was vijf jaar ouder dan de meeste studenten en had weinig aansluiting. Waarom ik voor geschiedenis had gekozen wist ik eigenlijk zelf ook niet, behalve dan dat ik het een leuk vak vond op school. Was het Alex geweest die mij had uitgelachen omdat ik niet naar de universiteit was gegaan na mijn VWO? Een groot voordeel van mijn studie was in ieder geval het geringe aantal college-uren dat per week gevolgd moest worden, er bleef veel tijd over om te trainen. De grote diversiteit in de geschiedenisstudenten van mijn werkgroep, verbaasde mij, ook hun motivatie en ontwikkeling was divers, merkte ik al snel. De meesten studenten kwamen net van de middelbare school en hadden zich vol in het Utrechtse studentenleven gestort. Tijdens de pauzes hoorde ik hun verhalen. Ik had er al snel spijt van dat ik tijdens de introductiedagen gezegd had, gediend te hebben bij de commando's. De medestudenten hadden me direct een stempel opgedrukt. Ik hield verborgen een veteraan te zijn, die bloedbesmeurde handen had gemaakt.

“Gerwin heb jij drie paracetamolletjes voor mij”, roep ik. Gerwin haalt uit de mand de strip met paracetamol en druk de tabletjes eruit, ik wandel even. Met een grote slok water spoel ik het weg. “Gaat het wel”, roept Maarten, die nu een stuk met mij mee loopt. Mijn hartslag is opgelopen naar 160 slagen per minuut, de eerste uren liep ik met een hartslag van 120 en het tempo is flink omlaag gegaan. “Vetten verbranden kost veel meer lucht dan koolhydraten”, zeg ik. Maarten grapt tegen Gerwin ‘dat het naar mijn hoofd is gescogen’. Zoeken naar het ritme, de cadans en mijn gedachten, alleen dan overwin ik mijzelf en bereik ik Den Helder.

In het café zaten een paar studenten, het was aan het einde van de morgen, het lichtgele bier uit het smalle bierglas streelde mijn tong. Na het tentamen contemporaine geschiedenis stapte ik het café aan de Oude Gracht binnen. Ik was alleen. Zij zal niet ouder dan twintig jaar zijn geweest, haar strakke spijkerbroek liet haar prachtige lichaamsvormen zien. Boven haar spijkerbroek droeg ze een witte blouse. Haar borsten waren niet groot, maar vielen op door prachtige rondingen. Ze wist dat maar al te goed, zoals ze zich bewoog. Wetend wat ze bij mannen opriep bleef ze midden in het café uitdagend spreken met medestudenten. Het was een fascinerend schouwspel, ik kon mijn ogen niet van haar afhouden. Zij had mij ook gezien en er was een korte uitwisseling, een blik. In één oogopslag had zij mij getaxeerd. Het waardeoordeel dacht ik in haar ogen af te lezen, kansloos. Te afgetraind, te klein, te lelijk, dat dacht zij vast over mij. Terwijl ik nog een bier bestelde,

bedacht ik me dat ik mijn trots ging bewaren. De tap, de bierglazen, de flessen sterke drank aan de muur kregen in het gedempte licht van de kroeg een steeds mooiere kleur. Van afstand kon ik haar bekijken en zag hoe ze gracieus bleef bewegen, valse hoop gaf aan de medestudenten die om haar heen stonden en meenden nog een kans te maken. Inwendig lachte en huilde ik tegelijkertijd. Ik betaalde het bonnetje waar de biertjes op stonden aangekruist; negen fluitjes had ik gedronken en liep voorzichtig langs de deur, mijn benen voelden iets wiebelig aan. Zou ik het doen, durfde ik het?

Terwijl ik langs haar liep en oogcontact met haar had, gaf ik een nonchalante kleine knipoog en liep zonder om te kijken door. Hoog Catarijne werkte kort daarna gelukkig ontnuchterend op weg naar station Utrecht Centraal. Een zwerwer met een lange baard haalde met zijn rechterarm een weggegooid halfleeg patatbakje uit de afvalbak en begon er direct onsmakelijk van te eten.

Even later staarde ik door het treinraampje op weg naar Soest en zag ik de contouren van de stad Utrecht verdwijnen. Vanaf station Soest-Zuid liep ik naar mijn studentenkamer. Hoewel ik gedronken had, kleepte ik mij toch om en vanaf de Braamweg liep ik even later het natuurgebied in. De eerste passen gingen onwennig, maar na vijf kilometer hardlopen kreeg ik een bevrijd gevoel in de bossen rondom Den Dolder. Langzaam voerde ik het tempo op, ik was één met de natuur en mijzelf. "Ik heb je niet meer nodig", zei ik hardop. Niemand die het hoorde.

Na de euforie van de finish, weet ik, wacht een onrustige nacht. Het wakker worden zal gaan met een

mengeling van pijn en geluk. Een vreselijke diepe spierpijn en een griepachtig gevoel zal niet ontbreken. Hoeveel ik ook zal drinken op zo'n dag, mijn urine zal een donker geel tot rode kleur houden. Het zal dagen duren voor mijn lichaam het vochttekort weer op een optimaal niveau heeft hersteld. Dagen zal ik moeite hebben met traplopen. Vooral trap af lopen zal zeer pijnlijk worden. Mijn weerstand wordt op de proef gesteld, het zal mij niet verbazen als ik volgende week omstreeks deze tijd last krijg van een virus of een depressief gevoel. Mijn doel is gehaald, maar hoe moet ik nu verder?

Met regelmaat zoek ik zware fysieke hardloop- of schaatsuitdagingen, alleen Mireille lijkt het te begrijpen. Alleen dan kom ik bij iets wat ik moet onderzoeken, is dat mijn verleden of verlangen? Is Hoek van Holland – Den Helder mijn laatste reis, heb ik straks over een paar uur mijn bestemming bereikt? Heb ik mijn bestemming nu bereikt? Zou ik dat straks kunnen, om de dag, als een recreant een stukje hardlopen van een paar kilometer? Is er een alternatief?

De thermometer wees zevenentwintig graden onder nul aan. Drie lagen kleding voelden niet als genoeg, nu ik buiten was. Op het balkon stond Mireille mij uit te zwaaien, ze rilde van de kou. "Het is niet voldoende", riep ik. Nog een laag moest ik aantrekken. "Zachtjes", zei ze, toen ik het appartement weer in liep, "het is fijn als de kinderen nog even doorslapen". Pas na het aantrekken van de vierde laag kreeg ik het vertrouwen dat ik bestand was tegen de kou. Het was windstil en ijskoud. In het donker stak ik het

meer over naar de startplek. Vanuit de verte zag ik bij ons appartement licht branden. De afstand was te groot om te zien of Mireille nog zwaaide. Het ijs was meer dan een halve meter dik en via de geveegde baan op dit grote meer kon ik op weg naar de start niet verdwalen, stelde ik mezelf gerust. Huijverend dacht ik aan het verhaal van de wedstrijdleader die zich een aantal jaren geleden met de auto buiten de uitgezette routes begaf en een gruwelijke dood stierf. Het ijs was op een aantal plekken niet sterk genoeg om de auto die hij bestuurde te dragen.

Terwijl ik naar de start liep van de Alternatieve Elfstedentocht in Oostenrijk dacht ik terug aan het moment dat ik het vliegtuig instapte op weg naar Bosnië. De plunjebaal ging op mijn rug, nog één keer groeten, ik zag dat mijn moeder hilde, de herinnering aan de missie kwam terug. Een statistisch gegeven was, dat niet iedereen die het vliegtuig instapte, terugkeerde. Die gedachte liet mij toen niet los. Ook nu spookte dat door mijn hoofd. Er was geen weg meer terug, ik moest instappen.

Vlak bij de start stond een grote tent waar de schaatsers zich verzamelden. Iedereen was dik ingepakt, sommige schaatsers droegen bivakmutsen tegen de kou, dat gaf mij een ongemakkelijk gevoel. Om klokslag zeven uur startte de tocht. Het was lastig om in het donker de scheuren in het ijs te zien. De eerste kilometers verliepen onwennig, het was zoeken naar de juiste cadans in het grote peloton. Na een halfuurtje schaatsen begon het lichter te worden. De opkomende zon betoverde het berglandschap. Het puntje van mijn neus was niet bedekt en leek te bevriezen. Of was het bedrog? De grote en diepe scheuren in het ijs veroorzaakten veel valpartijen. Op sommige plekken lag al er

bloed op het ijs. In het bakje achter de ijscooter van de organisatie zag ik gewonden afgevoerd worden. Het zou zwaar worden om voor het donker binnen te komen. De warme sportdrank die uitgedeeld werd na een ronde schaatsen smaakte heerlijk. Mireille en de kinderen waren ook op het ijs en ik stopte even. "Ga maar snel naar binnen, het is veel te koud", zei ik. De tocht voerde over het grote meer van de Weissensee. Op sommige stukken van de route was het meer leeg en verlaten. Mijn blikveld werd steeds kleiner. Het volbrengen was het enige doel. Steeds meer schaatsers om mij heen besloten dat het genoeg was vanwege de barre kou en het slechte ijs. Voortdurend berekende ik of ik het wel ging halen, "Voor wie doe je dit?", klonk het in mijn hoofd. De Elfstedentocht is een mythe die door de massaliteit ten onder is gegaan aan zijn eigen succes. Het is een kermis geworden en wil jij daar deel van uitmaken? De Weissensee, ook deze tocht was een afgeleide van de ontberingen die mannen en vrouwen ondergingen op weg van Franeker naar Dokkum ooit, in barre tochten. In een tijd dat televisie nog niet bestond. Het ging steeds moeizamer, mijn rug deed pijn en het bezwete thermohemd voelde nat en koud aan. Mijn schaatstechniek moet er belabberd hebben uitgezien. Het ijs was opvallend wit uitgeslagen, de scheuren werden dieper en steeds verraderlijker. De speaker probeerde de schaatsers op te vrolijken met grappen en grollen. Het deed onwerkelijk aan om tussen de bergen een kleine man met een Overijssels accent te horen, snel pratend door een microfoon. Toeschouwers waren er niet te bekennen. Het schemerde al behoorlijk bij het ingaan van de laatste ronde. Niet veel later hoorde ik in de verte klinken dat het parcours gesloten werd behalve

voor wie op dat moment de laatste ronde in ging. Duwen en prikken op het ijs, steunen en kreunen van ellende. Een opleving ontstond, toen ik besepte dat de finish nabij was. De laatste meters voelden als het winnen van een wedstrijd. Tevreden deed ik op het bankje mijn schaatsen uit. De kinderen waren stevig ingepakt tegen de kou en keken even naar hun vader om daarna snel weer over te gaan tot het bouwen van een sneeuwpop. 's Avonds kwam het bericht door in de media van massale valpartijen en ernstig gewonden die massaal waren afgevoerd naar ziekenhuizen. Zo werkte het in de media, de overtreffende trap. Na een warm bad en na even op bed gelegen te hebben keerde ik terug naar de op het ijs geplaatste feesttent. Grote pullen bier werden door de aanwezigen in een rap tempo genuttigd en in combinatie met de Tiroler muziek zette dat 'de tent al snel op zijn kop'. Vanaf de kant bekeek ik het tafereel. Hollandse middenklasse mannen, op een bevroren plas ver van huis.

Een paar wandelaars, wat mountainbikers op het strand, verder het ruisen van de zee en het geluid van de wind. In gedachten kijk ik naar een foto van een jongen die zich toen man voelde – hardlopend op het strand. Een surfbroek, blote voeten. Nauwelijks lichaamsvet, kon ik maar even terugkeren naar die tijd, al was het maar een minuut. Ik probeer zo dicht mogelijk bij de gevoelens en gedachten te komen die ik toen had. Zoekend in die tijd tussen het leven van een student en topsporter, soms dromend van een burgermansbestaan, dan weer denkend aan strijd en overwinning, heen en weer geslingerd tussen keuzen die gemaakt moesten worden. Een heftig verleden meedragend. De onbereikbare liefde, het leek anderen zo makkelijk te vergaan, wat is er van mij terecht gekomen, ben ik geworden wie ik toen had willen zijn?

Juist nu ik al zo lang op het strand langs de zee hardloop komt het verlangen naar het bos op. “Ben ik meer een strandloper of een bosloper”, vraag ik me opeens af. Het geruis van de zee in mijn oren is genoeg geweest, mijn wangen voelen zilt aan. Het Wasmeer, de Bosberg en de Hoorneboegse heide schieten door mijn hoofd. Vooral die momenten aan het einde van de middag op een doordeweekse dag, het liefst met een beetje regen.

Als het langzaam begint te schemeren, snuif ik de geur van het bos diep op. Eerst de smalle paadjes langs het Wasmere, dan het viaduct over de A27, het laatste stuk op weg naar huis. Het bos dat bescherming biedt tegen regen en wind, de kleur van de zon op de bomen in het voorjaar en de zomer. Mijn verlangen naar het bos is nu groter dan ooit. Voorbijgaand aan de beklemming van het hardlopen in het bos in de schemer, als takken of bomen in gedachten vormen beginnen aan te nemen, die eenmaal naderbij gekomen, ingebeeld blijken te zijn.

Vooraf de trainingen in het Amsterdamse bos waren loodzwaar. Vanaf de VU vertrokken we en liepen hard naar de grote heuvel in het bos. Oefeningen, versnellingen, techniektraining, gevolgd door minimaal zestien keer omhoog de heuvel op, voluit. Na afloop van deze trainingen hadden we vaak 25 kilometer gelopen, waarvan het merendeel met een zeer hoge intensiteit. Meer dan ooit leefde ik als een topsporter. Het betaalde zich uit in een wedstrijdreeks die keer op keer progressie liet zien. Eenzaamheid was er ook, net als de twijfels die er waren over dit hardlopersbestaan.

Vijfentwintig jaar was ik, de stap naar de top van de lange afstand in Nederland lag binnen bereik.

Een ongekende wolkbreuk barstte na drie kilometer los boven de atletiekbaan. Het deelnemersveld was al uit elkaar gerukt bij dit Nederlands Kampioenschap. Donder en bliksem dwongen de schaarse toeschouwers rond de baan, snel op de tribunes te schuilen. De wedstrijd werd niet afgelast. Binnen korte tijd stond de baan blank met

een laagje water en blies de wind stormachtig. De hoge luchtvochtigheid zorgde ervoor dat de regen niet koud aanvoelde. Doorgaan was het enige alternatief, met het rondenbord als grootste tegenstander. De tien kilometer gingen daardoor net niet sneller dan het gewenste halve uur.

Waarom zijn er toch zoveel mensen die hun existentiële levensangst overschreeuwen met een oneindig ego van onfeilbaarheid? Collega's die tijdens vergaderingen met een niet tegen te spreken stelligheid uitspraken doen over de toekomst van leerlingen op basis van gedrag en niet op capaciteiten. Wat docenten verwachten van kinderen tonen ze niet als ze onder elkaar zijn. Het dunne laagje schroom, dat is ook mijn wereld, hier moet ik het mee doen, het gevoel van 'Knippenberg' steeds beter begrijpend, 'surrogaat-nomade'!

Hier had ik altijd van gedroomd, het moeiteloos passeren van vijf kilometer in minder dan vijftien minuten. Een herfstzondag, eind oktober in het West-Brabantse land. Een grote kopgroep. Ik keek om me heen en voelde dat ik meer macht had dan de andere lopers.

Na tien kilometer waren we met drie man overgebleven. Het tempo lag hoog. Dit was waarvoor ik getraind had, dit was wat ik wilde. Een jubelstemming bij een hartslag van meer dan 185!

Na vijftien kilometer werd het zwaarder. Bij achttien kilometer schreeuwde een stemmetje in mijn hoofd om het rustiger aan te doen. "Stoppen, stoppen!" "Als je kapot zit, heb je nog 25% dan pas ben je dood", volgens Blees tijdens de afmattingsmars.

Alsof er twee stemmen streden in mijn hoofd, wie ging er winnen? Hoe lang kon je iets volhouden, zat er rek in de psyche die het lijf wilde behoeden voor totale uitputting? Aanpikken of laten lopen, zo voelde het. Op mijn tandvlees lopend bleef ik bij de twee anderen. De speaker kondigde ons luid aan, de finish was op het marktplein en er stond veel publiek langs het parcours. Op het plein moest er nog een omloop gemaakt worden van vijfhonderd meter. De derde positie leek mij tactisch gezien het beste, na het keerpunt was het nog 200 meter naar de finish. De Belg Van den Broek kon zijn zenuwen niet meer in bedwang houden en ging als eerste de sprint aan. Als een roofdier bleef ik achter hem lopen, op honderd meter van de finish sprintte ik hem voorbij, nog even voelde ik weerstand en vervolgens het ontstaan van afstand. Met kracht stak ik mijn arm omhoog en met een van pijn vertrokken gezicht won ik in een tijd onder de 1 uur en zes minuten. Wat leek op het begin, bleek het begin van het einde. Ik werd geen toploper!

Een toptalent, dat ben ik niet. In de beweging van deze uitverkorenen klopt alles. Een hoog zuurstofopnamevermogen gekoppeld aan de ideale paslengte, timing en frequentie. Een lichaamsbouw die gemaakt is om de perfecte techniek uit te voeren en het vermogen om sneller uit welke fysieke of mentale disbalans te komen dan de rest. Intrinsieke motivatie om hard te lopen is voor de recreant, 'de topper' wil winnen. Na een topsportcarrière kost het 'de topper' geen moeite om van het vele trainen af te kicken, maar van de aandacht. Al jaren loop ik niet meer in dit wereldje rond, gemist heb ik het nooit.

Het zenuwachtige gedrentel op het Malieveld voor de start van de City Pier City loop irriteerde me opeens. Tijdens het afgeven van mijn tas aan de medewerkers van deze loop bij de start, werd ik overvallen door een diep gevoel van treurigheid. Opeens zag ik de zwarte kanten van mijn passie, mijn levenswijze. Middelbare mannen uit de provincie in strakke tights, vrouwen in fitnesskleren. Ik zag geen individuen meer, iedereen leek en liep hetzelfde. Een oneindige massa trekt straks met een snelheid van 10 kilometer per uur door de stad. Hoewel ik dit allemaal wist, stond ik toch hier.

De mevrouw van de tent waar ik zojuist mijn tas ter bewaring had afgegeven, hoorde mij verbijsterd aan toen ik mijn tas terugvroeg. "Moet ik een EHBO'er roepen", vroeg ze. "Niet nodig", zei ik zacht, "mijn blessure is teruggekomen". Tussen de lopersmassa door liep ik naar het station. Onder mijn wegwerp regenponcho was mijn startnummer nog zichtbaar, net als het sportbroekje en de blote benen. De deuren van de trein sprongen open en bij het instappen hoorde ik het startkanon.

Dat krijg je ervan als je twitter gebruikt. In mijn tweet had ik niet moeten zetten dat ik een oorlogsveteraan ben. Mijn reis is opgemerkt door De Telegraaf.

Zonder dat ook mijn begeleidingsteam het wist, hebben ze ons getraceerd. Net na Camperduin staat een fotograaf en loopt er een journalist van De Telegraaf een stukje met mij mee en vraagt of ik het ga halen. De man is nog geen dertig, maar ziet er nu al afgeleefd en vadsig uit. In ons peloton (toen) hadden we hem een ‘weekdier’ genoemd. Het valt mij op dat hij bij het stellen van een vraag een soort lachje gebruikt om mijn antwoord te krijgen. Ik heb het zelf in gang gezet door aandacht te vragen voor deze loop in de media. “Eikel!” In mijn berichtgeving over deze reis ben ik veel te open geweest en dat gaat zich dus nu tegen mij keren. Voor een ‘gewone’ hardloper hadden ze hier waarschijnlijk niet hier gestaan, ik wil geen heldenstatus, alleen begrip!

In het café was het nog rustig. Enkele vaste gasten zaten aan de bar, hoewel het nog ochtend was werd er al volop bier getapt. De geur van zware shag, Perzische tapijtjes op de tafels, een biljart en een dartbord. Aan een van de tafeltjes zat een mevrouw met inschrijffijsten en startnummers. Zo moest het in de jaren vijftig geweest zijn, dacht ik. Langzamerhand stroomde de kroeg vol met lopers. Gemoedelijk pratend hielpen de hardlopers elkaar met het opspelden van de startnummers. De stamgasten keken het tafereel meewarig aan. Na verloop van tijd ging iemand van de organisatie op een stoel staan met een grote megafoon in de hand. Op luide toon werden de laatste wedstrijdmededelingen gedaan.

Na het startschot liep ik al snel alleen. Op de weg stonden pijlen die gevolgd moesten worden. Deze dertig kilo-

meter leken een ideale voorbereiding op de marathon die volgde in Eindhoven. Het Bildt in Friesland, een uitgestrekte vlakte van kleivelden met in de verte de waddendijk. Bijna direct viel mij op dat er geen verzorgingsposten waren. Bij een dertig kilometer wedstrijd is dat wel noodzakelijk. Na tien kilometer keek ik om mij heen en zag helemaal geen deelnemers, liep ik wel een wedstrijd? Opeens passeerde mij een auto die vervolgens vol in de remmen ging. De man van de megafoon, die blijkbaar alles regelde bij deze loop, zat naast de chauffeur. Het auto-raampje ging omlaag en vanuit de auto werd een wit plastic bekertje met water aangereikt. "Hoe ver is het nog?" vroeg ik. Het antwoord kwam in het Fries, dat ik gelukkig versta. "Njoggen kilometer!"

Er was geen onthaal bij de finish, slechts twee juryleden met een blocnote in de hand noteerden de tijd. De kroeg was inmiddels aardig volgelopen en bij mijn binnenkomst klonk er gejuich omdat de eerste deelnemer van de lange afstand was gearriveerd. De euforie was van korte duur. De gesprekken in het cafe gingen snel weer verder.

De hardlooperverenigingen hier langs de kust waar ik nu loop, schieten door mijn hoofd. Ik probeer ze allemaal op te noemen: AV Castricum, Trias Heiloo, Hylas Alkmaar, HERA Heerhugowaard, Tas 82 en Noordkop Den Helder. Wat veroorzaakt het onderscheid in gevoel en beleving tussen Noord- en Zuid-Holland, het ligt zo dichtbij elkaar en toch zijn er grote gevoelsmatige verschillen. Gelukkig heb ik deze reis niet voor een ideëel doel ondernomen. Over de rug van een ziekte via sponsoring aandacht vragen voor je eigen prestatie, of is

dat een te negatieve opvatting? Als paddenstoelen zijn ze uit de grond geschoten de afgelopen jaren, 'de moderne aflaten'. Dit moet ik niet tegen de journalist zeggen, bedenk ik mij direct, dat is heel gevaarlijk.

Heeft het met mijn leeftijd te maken of is het iets anders? Is de verheerlijking van de Keniaanse en andere toppers en hun wereldrecords er de reden van dat die steeds verder af komt te staan van mijn beleving van hardlopen? Topsport, waarin mens, wetenschap en machine elkaar steeds meer naderen, is dat wel mijn wereld? Ben ik te somber? Het hardlopen moet ik nu en dan afwisselen met wandelen, ik ben volledig kapot.

Hardlopen is een technische sport, waar je niet te moeilijk over moet doen. In deze tijd worden er door trainers en de commercie zoveel dingen bij het hardlopen verzonnen, dat die zich steeds verder verwijderd van de essentie van het hardlopen. Gevangen in de 'diaree van tips voor hardlooptechniek in de winter' en nieuwste 'loop gadgets', blader ik door het hardlooplezen, ik ben een voyeur. Is er iets nieuws onder zon over hardlopen? Ondanks alle zogenaamde vindingen op het gebied van voeding en techniek, gaat het om de beweging zelf en de balans in je eigen leven. Is daar in de verte een strand en duinovergang naar een asfaltzeewering? Bij het doorbladeren van mijn hardlooplezen, al die jaren zorgvuldig bijgehouden door mijn moeder, valt mij op dat ik veel te vaak stellige uitspraken doe, die gretig aftrek vinden bij journalisten. Oppassen dus bij het gesprekje met de journalist van De Telegraaf. De afleiding van het gesprek vermindert de pijn in mijn spieren even, dat is in ieder geval posi-

tief. “Ga je een stukje in de krant zetten?”, vraag ik. “Nee, dit is voor de site, we hebben ook een kort filmpje gemaakt”, zegt hij. Het is makkelijker dan ooit om een beeld van jezelf neer te zetten, maar voldoe je er ook echt aan? Positioneer ik mij niet continue in de ‘social media’ als duursporter en gezinsman, maar niet als getraumatiseerd veteraan? Dat ik ook een klootzak ben, die extreem ver kan gaan, dat stukje past niet in mijn gewenste beeldvorming.

“More runner than racer”, bedenk ik me, als ik nadenk over mijn hardlopers bestaan. Steeds zoek ik naar de Lange Jaap, de vuurtoren van Den Helder, vanaf hier is deze nog niet te zien. Het verloop van rages is sneller dan ooit, authenticiteit en verleden worden steeds meer omarmd. Is ultraloper Ron Teunisse daarom gestopt met zijn blog en volledig teruggekeerd in de anonimiteit? Terug naar het bestaan van ‘surrogaat nomade’, dagelijks hardlopend van zijn werk in Heemskerk naar Santpoort, terug naar de romantiek van de echte vrijheid?

“Ray, ken jij Ron Teunisse?” “Nee”, zegt hij. Ik besluit het er verder bij te laten. Het ritme is goed en afgezien van de gedachte aan natte sokken heb ik nergens last van. Dat je nergens last van hebt, moet je koesteren. Ik doe dat te weinig. Pas als je verkouden bent, bedenk je hoe verlichtend het is door je neus te ademen. Ondanks de vaseline zijn er toch schuurplekken ontstaan in mijn liezen en onder mijn oksels, het lijkt wel of het zilt erin bijt. Eindelijk loop ik langs de beachclub van Huisduinen, nu ben ik echt in de laatste fase van deze lange reis.

Na meer dan 30 kilometer in de massa gelopen te hebben door de straten van Parijs, nu kwam het moment dat ik mijn omgeving waziger waarnam en mijn benen als lood aanvoelden. Ik had een goede dag, ondanks het feit dat het eigenlijk veel te warm was voor het lopen van een marathon, kon ik goed doorgaan op die laatste moeilijke kilometers. Het eindstuk van de route liep door een park. Vlak na het 41 km punt was er een grote verrassing: mijn zoon liep langs de kant van het parcours met mij mee. Het raakte me. Hij ontweek de toeschouwers die langs het parcours elkaar in de weg leken te staan en deed er alles aan om naast zijn vader mee te lopen.

Na ruim drie uur hardlopen was, toen ik de finish passeerde, de overgang naar wandelen groot en wat later hing er een grote medaille om mijn nek. Strompelend lopen door de mensenmassa die bij de finish stond, voelde ik me intens gelukkig. Mijn beenspieren verkrampden en de behoefte aan liggen was groot. Hier kon je nergens liggen, de finishfuij leek oneindig lang. Daar stonden ze, Mireille en de kinderen, eindelijk!

Het tempo is nu ongeveer 9 kilometer per uur, mijn spieren zijn stijf en uitgeput. “Hardlopen voelt meestal verschrikkelijk, maar thuis blijven is erger, dus zit er niks anders op”, zei Ron Teunisse ooit, boezemvriend van Knippenberg. Heb ik in Bosnië en in de verwerking van het trauma gewoon geluk gehad of heeft mijn instelling mij behoed voor mijn ondergang? Raakt deze vraag niet de kern van deze idioot lange reis?

Op dit stuk strand heeft Knippenberg dagelijks gelopen, alleen of met zijn hond. Af en toe vergezeld

door Ron Teunisse. Door hem de 'laatste der Mohikanen' genoemd. Ook een hardloper van lange afstanden. Vrijbuiters en 'surrogaat-nomaden' voelden Knippenberg en Teunisse zich. Een ander geluid dan die van commercie en overdreven bewondering lieten zij horen in de sportwereld. Dat er ook een geschiedenis is en dat dingen veel minder bijzonder zijn dat ze op het eerste gezicht lijken. 'Historisch redeneren', wat een zekere vorming vereist, diepgang en nuance, gekoppeld aan een enorm besef van tijdelijkheid en zinloosheid. Het 'melancholische' hardlopen in het holst van de nacht, langs de plek hardlopen waar Herman Gorter zijn *Mei* dichtte. Natuurlijk maakte hij het een beetje mooier dan het was: 'Een steentje gooien tegen de ruit van je vriend Ron Teunisse, hem wakker maken, om vervolgens uren door het duin hard te lopen in de nacht. Met de boswachter als grootste tegenstander'.

Het echte hardlopen bestaat niet, bedenk ik me. Ondanks alle toeters en bellen, die bij het hardlopen verzonnen worden. Een beter motto lijkt mij, hoe gemakkelijk misschien ook, dat 'beweging nog altijd beter is dan stilstand!' Gradaties en verschil in kwaliteit van beleving van tijd en beweging, ook hardlopen, kun je wel uitdrukken maar niet veroordelen. Met andere elementaire uitingsvormen als spreken of schrijven doen we dat toch ook niet? Uiteindelijk bepaal je nog altijd zelf waar je je voetstappen zet.

De paradox van Knippenberg was dat hij de massa hardlopers gebruikte als podium en spreekbuis en tegelijkertijd verafschuwde. Ook bleef Knippenberg in zijn werk iets van een gebrek aan waardering uitdragen, wat

op den duur kan irriteren. Daarmee bereikte hij wel zijn doel, hardlopen plaatsen in historisch perspectief en een tegengeluid geven aan de waan van de dag.

Het laatste stuk is ingezet. Nog een paar kilometer te gaan. Maarten fietst nu mee. Het schiet niet op. Den Helder komt maar niet dichterbij. Het is ploeteren op het strand. Mijn honger en dorstgevoel lijken uitgeschakeld. Het lukt niet meer om iets binnen te houden. Mijn wangen voelen warm aan. “Eenentwintig, tweeëntwintig, drieëntwintig”, tel ik hardop om in een ritme te blijven, hetgeen een beetje afleidt. Gedachten versmallen in een tunnel, waar het einde nog lang niet inzicht is. “Nog vijf kilometer”, roept Maarten. “Even stoppen, even wandelen”, roep ik terug. Verkrampt een paar passen lopen, de golven ontwijkend die verder reiken dan ingeschat. Zoekend naar de harde stukken strand die goed te belopen zijn, zo strak mogelijk langs de dunne scheidslijn van zee en zand.

Op een vroege zondagmorgen eind september verzamelde een groepje lopers zich op de atletiekbaan van het Noord-Hollandse Huizen. Het was landerig weer. September is mijn minst favoriete maand van het jaar; dagen die korter worden en de natuur die verschaalt geven een rotgevoel. Over een halfuur zou de marathon starten. Gerard en Johan waren er ook. Trainingsmaatjes en fanatieke marathonlopers. Een trainingsmarathon zou het vandaag worden. Leende een marathon zich er wel voor deze afstand als een trainingsafstand te beschouwen? De start was over vijftien minuten. Over een paar weken was de marathon van Amsterdam, daar wilde ik een prestatie leveren. Wat zou een prestatie zijn? Topsporter was ik allang niet meer, gelet op het afgenomen prestatieniveau. Geleidelijk waren mijn tijden en verwachtingen steeds meer naar beneden bijgesteld. Via kronkelige wegen van een jaren zeventig wijk in Huizen liep het parcours langs Gooise dreven en Naarden naar Muiderberg. Voorbijgangers hadden geen flauw idee dat er op dat moment, op dat parcours, een marathon gelopen werd.

Vijftien deelnemers gingen op weg voor de 42 kilometer. Johan en Gerard liepen samen. Bij het oplopen van de Hollandse Burg keken ze achterom en vanuit de verte zag ik ze overleggen hoeveel ik achterlag. Na het passeren van

de Hollandse Brug liep de route richting de Stichtse brug en daarna langs het Gooimeer over het betonnen fietspad. Vanaf daar was het nog een paar kilometer naar de finish. Opeens drong het tot mij door dat er geen drinkposten waren opgesteld langs het parcours.

Hoe lang kon ik doorlopen zonder in de problemen te komen? Het tempo liep terug, overlevingsmechanismen in mijn lijf leken de regie over te nemen. De gedachte aan water, koud water, spookte door mijn hoofd. Waarom zocht ik dit op, terwijl ik toch ervaren had hoe het was om twee dagen niet te drinken? Vergeet nu maar dat je mentaal sterk bent, je bent niet goed, stop met deze onzin. Waarom heeft die 'klote organisatie' geen water geregeld? Heel in de verte zag ik een fietser naderen, Eelke? Zou het Eelke zijn, die beloofd had een stuk mee te fietsen? Het was hem, Yes! Eindelijk kon ik een bidon aanpakken.

Als een baby aan de borst van zijn moeder, zoog ik aan deze drinkfles. Opeens, zo voelde het ook tot mijn eigen verrassing, begon ik Eelke te vertellen hoeveel dorst ik toen had gehad en over mijn angst om gepakt te worden. Door mijn intensieve ademhaling tijdens het hardlopen ging mijn verhaal met horten en stoten. Eelke vond het moeilijk iets terug te zeggen, zag ik. Zes jaar geleden had ik die vreselijke ervaring en dit was de eerste keer dat ik iemand hierover vertelde. Voor mij in de verte liepen Gerard en Johan, achter mij was niemand te zien. Zondagmiddag in Almere. De Stichtse brug diende als oriëntatiepunt in de verte. Uit het niets, leek het bij kilometer achtendertig, schoot er kramp in mijn spieren. Een paar passen wandelde ik, opnieuw trok een krampscheut door mijn been. Het was vol in de rechterhamstring geschoten. Opnieuw

wandelen, rekken en weer wandelen. “Godverdomme”, riep ik voluit. Na enige tijd kon ik opeens weer hardlopen. Het looptempo was inmiddels gedaald van veertien kilometer per uur naar tien. Het laatste stuk van de marathon liep over de atletiekbaan van AV Zuidwal. Johan en Gerard stonden mij op te wachten bij de finish met een blikje Heineken in de hand. Verkramppt en ongemakkelijk gingen de laatste meters. Op de finishklok las ik de tijd af: net onder de drie uur.

Toch maar weer proberen hard te lopen, om de minuut moet ik wandelen. “Dit doe ik nooit meer, nooit meer”, herhaal ik tegen Maarten, hij zegt niets terug, hij kent mij ook wel langer dan vandaag.

Een stad met een indrukwekkende geschiedenis van oorlog en ideologie. Het was zondagmorgen vroeg. Uitsluitend hardlopers stapten in de metro, een bont gezelschap van jong en oud. Uit heel Europa waren ze gekomen naar dit evenement. Overal dezelfde kleuren sportkleding, drinkgordels en schoenen. Snel lieten we nog een laatste groepsfoto maken van ons team. Het was koud, helder en zonnig weer. Het zou niet lang duren voor de zon doorbrak en het warm ging worden. Na het laatste overleg over het verzamel-punt, spraken we af bij een verzamelplek bij de paal met de letter C, de beginletter van onze loopgroep, daarna viel de groep uit elkaar. Via ‘Tiergarten’, het stadspark van Berlijn liep ik naar de start. In dit park deden lopers zonder schroom openlijk hun behoefte op het pad. De dunne lijn van beschaving verdween gemakkelijk onder de druk van een naderende start. Deze geur deed mij direct terug-

denken aan de lucht onder het bed in die bange dagen. Het lopen van een stadsmarathon is opgaan in de massa, niet bepaald het hardlopen van Knippenberg en Teunisse. Paste het wel bij mijn beleving van hardlopen? Een monotoon geroffel van loopschoenen klonk tijdens het hardlopen. Zelfs de brede wegen konden de stroom lopers nauwelijks verwerken. Applaus, een oorverdovend geluid, klonk van de vele toeschouwers langs de kant. Goed bedoeld, maar we hadden nauwelijks een paar kilometer gelopen. Het zweet gutste van mijn hoofd, constant inhalen van hardlopers of ingehaald worden, af en toe wierp ik een blik naar links of rechts en probeerde een glimp van de stad op te vangen. Ik had me gek laten maken over een eindtijd. De Brandenburger Tor was het verlossende eindpunt van een slecht gelopen marathon. Desondanks was er het tevreden gevoel van een marathonfinish. Na de eindstreep moest er nog wel een kleine kilometer gewandeld worden voordat ik uit de drukte van de mensenmassa was.

Moeizaam begaf ik mij naar het grasveld voor de Rijksdag, het historische Duitse Parlementsgebouw. Op het grote grasveld lag het vol met uitgeputte hardlopers. Op deze historische plek lag ik ook op het gras. Het lukte me niet om op te staan. Ongerust belde Mireille of ik wel gefinisht was. "Ik kom er zo aan", zei ik. Strompelend bereikte ik een half uur later de groep met loopvrienden. Niet alleen ik was er slecht aan toe, zo te zien.

Altijd de grens zoeken. Precies zoveel drinken dat je net niet dronken wordt, geld uitgeven tot de bodem net niet bereikt is. Een verre vakantiebestemming met de auto plannen, waarbij het laatste uur er eigenlijk altijd één teveel is. Het vormt een patroon, ik ontken het niet langer, hardlopen zoals ik het doe, vertoont alle kenmerken van dwangmatigheid. Alex en Marco leven allebei niet meer. Alex overleed enkele jaren geleden aan een overdosis. Marco pleegde in 1998 zelfmoord. Bij beide begrafeningen ben ik niet geweest. Elk contact had ik met mijn oude dienstmakers verbroken maar toch hadden ze mijn adres gevonden. Twee keer was het Blees geweest, die ik kort aan de telefoon had.

Heel in de verte zie ik een clubje mensen staan met een vlag op een verlaten strand met hoge duinen. Langzaam komen zij dichterbij, het is een surrealistisch decor. Mireille en de kinderen zie ik staan, mijn vader en moeder en de cameraploeg. Zie ik daar achter nog mensen van mijn loopgroep? Heb ik het antwoord gekregen waar ik naar op zoek ben? De tranen staan in mijn ogen, ik heb het gehaald. Ruim vijftien, bijna zestien uur ben ik onderweg. Applaus klinkt, ook gejuich en gejoel als ik ze nader.

Ik pak Mireille vast en word weggezogen langs een steile berg, naar beneden. Ik probeer te klimmen, maar zak steeds verder weg tot ik in een hangmat lig. De wind blaast de hangmat behaaglijk zachtjes heen en weer. Ergens ver weg hoor ik het geluid van een kar, pannen of zijn het deksels? Ik kijk om me heen; het lijkt een kleine kamer? Buiten is het donker, naast mij zit Mireille in een stoel, ze slaapt. De deur wordt zachtjes opengedaan. “Meneer”, zegt de verpleegster, “heeft u pijn?” “Wat is er gebeurd?”, kreun ik. Mireille is inmiddels wakker geworden en streelt mij zachtjes over de wang.

“Na uw loop bent u buiten bewustzijn geraakt, waarschijnlijk door uitputting. U bent meegenomen met de ambulance naar het ziekenhuis. Onderweg heeft u hartproblemen gekregen.” “Hartproblemen?”, zeg ik zacht. “U heeft ernstige hartritmestoornissen gekregen en in de ambulance...” even valt er een stilte, dan klinkt het gedecideerd: “...bent u succesvol gereanimeerd.”

Nu begrijp ik de piepton van de monitor. Te zwak voel ik mij om opgewonden te raken, uit angst of frustratie. “Het is voorbij”, zeg ik zachtjes tegen Mireille, die huilt.