

ANNEMEREL DE JONGH

**IK HEB ~~GEEN~~ ZIN**



## VOORWOORD

Ik schrijf dit stukje op oudejaarsdag. Het stond op de planning voor morgen; een nieuw jaar, een nieuw hoofdstuk, een nieuw boek. Maar ik raakte geïnspireerd en het kon echt niet langer wachten.

Ik ben net terug van een kort hardlooprondje. Vier kilometer stonden er op de teller toen ik mijn hardloop-app uitdrukte. En het voelde fantastisch. Je denkt misschien: vier kilometer, ze loopt toch marathons, is ze nu serieus blij dat ze zojuist vier kilometer – nog niet eens een tiende van de marathonaafstand – heeft af kunnen tikken? Ja, dat ben ik inderdaad.

Die vier kilometer had ik een paar uur eerder nog niet voor mogelijk gehouden. Ik kon mijn bed niet uit komen en dacht alleen maar aan de zelfgebakken olieballen van mijn vader die ik vandaag de hele dag wilde eten. Maar nee, ik had eerst nog een lijstje met to-do's dat ik af moest werken. Het kostte me erg veel moeite om uiteindelijk uit mijn bed te stappen en aan de slag te gaan, maar toen ik eenmaal bezig was, ging het prima. Een paar uur later zette ik met veel plezier een streep door het laatste overgebleven puntje op mijn lijst.

Zo gaat dat vaak: in je hoofd maak je ergens een enorm ding van, maar als je eenmaal bezig bent gaat het prima. Met hardlopen gaat het bij mij – en ik weet zeker dat ik hierin niet de enige ben – precies hetzelfde. Ergens weet ik dat ik moet gaan lopen, maar mezelf ertoe zetten lukt om de een of andere reden niet. Het is koud, ik heb nog zoveel te doen, ik ben moe, het is donker, het regent. Zoveel smoesjes, maar waarom eigenlijk?

Toen ik vanmiddag een streep door het laatste punt op mijn to-do-lijst zette schalde er net een lekker nummer door mijn koptelefoon. Terwijl ik mijn lunch maakte begon ik als vanzelf achter het aanrecht te dansen, en ik had mijn lunch nog niet goed en wel verwerkt of ik besloot dat het tijd was om toch nog even te gaan hardlopen. Vier kilometer, niet meer, niet minder. Mijn doel was om na anderhalve maand eindelijk weer eens met een snelheid van meer dan twaalf kilometer per uur te lopen. Dat lukte me al weken niet meer. Het is me uiteindelijk gelukt, maar vraag me niet wat voor inspanning ik daarvoor heb moeten leveren. Maar het maakt niet uit, ik heb het gedaan.

Zoals olympisch sprintkampioene Allyson Felix al tegen me zei via de Nike-app toen ik hem na vier kilometer uit drukte: *'It's not always fun, but it's always worth it.'* Spijt heb ik van de rondjes die ik niet gelopen heb; van de rondjes die ik wel liep heb ik nog nooit spijt gehad.

Hardlopen doe je door het ene been voor het andere te zetten. Want zo simpel is het. Het is geen hogere wetenschap. Nu moet je alleen nog jezelf overtuigen dat je echt naar buiten moet. Ik hoop dat dit boek een inspiratie voor je zal zijn. Dat je na het lezen van een stukje meteen zin krijgt om je loopschoenen aan te trekken. Dat je stopt met piekeren over alle beren die je wellicht op de weg zult tegenkomen en gewoon naar buiten gaat.

Liefs,  
Annemerel

31 december 2016, Den Haag



# INHOUD

**VOORWOORD** ..... 6

## **1. ‘IK BEN ZIEK. IK BEN ZWAK. IK BEN ZÓ MISSELIJK.’**

1 januari ..... 16  
De kuch des marathon-doods ..... 18  
Frustratie ..... 22  
Kracht is macht ..... 26  
Hemelvaart ..... 30  
JULIËN HAGEN – *Ik voelde me onoverwinnelijk* ..... 37

## **2. ‘HET IS TE WARM, TE KOUD, TE NAT, ER STAAT ECHT VEEL TE VEEL WIND.’**

30 kilometer in de regen ..... 48  
32 graden op een maandag in juli ..... 51  
Het is zo koud ..... 55

## **3. ‘WAAR DOE IK HET ALLEMAAL VOOR? WAAROM DOE IK DIT?’**

Berlijn ..... 64  
SUSAN KRUMINS – *De Olympische Spelen waren mijn droom* ..... 69  
#BostonStrong ..... 75  
ABDI NAGEEYE – *Ik ben mijn grootste motivatie* ..... 81  
Ik ben lui ..... 87  
KLAAS BOOMSMA – *Ik voel me altijd beter als ik een rondje gelopen heb* ..... 93

## **4. ‘HET IS VAKANTIE.’**

Geen discussie ..... 102  
Sunrise ..... 105  
Parijs ..... 108  
Het is vakantie ..... 112

## **5. ‘IK BEN NIET GOED GENOEG. IK BEN NIET FIT. IK KAN DIT NIET.’**

Geen verwachtingen ..... 122  
Alles is mogelijk ..... 125  
Marathonmeisje ..... 129  
Migraine ..... 133  
Drempelvrees ..... 137  
LAURA BRIJDE – *Ik had niet door dat ik een blessure had* ..... 145  
Ik zit midden in mijn PMS ..... 151  
MARLOES DE HOOGHE – *Ik ben gebleeserd* ..... 157

## **6. ‘HARDLOPEN IS SAAI. IK KEN MIJN RONDJE NU WEL. IK VERVEEL ME DOOD.’**

Een drieluik over New York ..... 166  
Het is allemaal een spelletje ..... 181  
ANTON-JAN THIJSSSEN – *Weer datzelfde rondje* ..... 185  
FELIX DE JONGH – *Mijn vriendin haatte hardlopen* ..... 193  
LÉONIE VAN DEN HAAK – *Ik vind het belangrijk om een leuk leven te hebben* ..... 201

## **7. ‘GEEF ME WAT MOTIVATIE!’**

57 dingen die mij motiveren ..... 210  
Kathrine Switzer ..... 212  
Cheering junkie ..... 217  
OLIVIER HEIMEL – *Ik had eindelijk iets waar ik echt goed in was* ..... 223  
Strava ..... 228  
ROB DE JONGH – *Over motivatie gesproken* ..... 235  
De tienkilometerwedstrijd ..... 240  
ROOSMARIJN DE JONGH – *Annemerel is mijn grootste motivatie* ..... 245

**NAWOORD** ..... 251

**DANK!** ..... 254



# 1.

---

*‘Ik ben ziek.  
IK BEN ZWAK.  
Ik ben zó misselijk.’*

---

Gisteravond had je een ontzettend gezellig feestje. Er was alcohol. Het werd laat. En vanmorgen werd je wakker en dacht je: *dit meen je niet*. Of je hebt het ontzettend druk op je werk, met je studie, je sociale leven, je kinderen, het huishouden. Dat uurtje extra slaap zou je zo goed kunnen gebruiken. En... het is hooikoortsseizoen en weet je hoe vervelend het is om met een verstopte neus, betraande ogen en slechts de helft van je longinhoud te moeten lopen? Heel vervelend. Ik begrijp het allemaal, want ik heb zelf ook al die smoesjes gebruikt (op die kinderen na dan, want die heb ik op dit moment nog niet). En het is echt geen schande om af en toe dit smoesje aan te wenden, de handdoek in de ring te gooien en een rondje hardlopen over te slaan. Maar je moet er geen gewoonte van maken. Als jij je niet fit genoeg voelt om hard te lopen, betekent dat dat je niet fit genoeg bent. Doorbreek de vicieuze cirkel door juist wel dat rondje hard te lopen en uiteindelijk weer fit te worden.

## 1 januari

Voor me loopt mijn vader, verder is er niemand in de wijde omgeving te ontdekken. De gevoelstemperatuur ligt een paar graden onder nul, de mist verandert het boerenlandschap in een mysterieus spektakel. Het is 1 januari, tien uur 's ochtends, en ik hobbel al zo'n negen kilometer achter mijn bijna zestigjarige vader aan. Nog acht te gaan. Ik voel me fantastisch.

Toen ik vanmorgen wakker werd kon ik mezelf wel voor mijn kop slaan. Hoe had ik het kunnen bedenken, zeventien kilometer hardlopen om negen uur op nieuwjaarsmorgen. Goed het jaar beginnen was mijn motivatie geweest. Ik kon mezelf dan ook niet omdraaien en mijn wekker negeren. Als ik vandaag al af zou haken, hoe zou dat dan de rest van het jaar gaan? Nee, kiezen op elkaar, verstand op nul en opstaan.

Mijn hemel, heb ik nou echt een kater? Tussen 17.00 uur en 2.00 uur heb ik vijf glazen alcohol gedronken, daar kan ik toch geen kater van hebben? Ik sta een beetje wiebelig op mijn benen, mijn hoofd voelt dof en ik heb behoefte aan cola en bacon. Shit. Het is misschien geen allesvernietigende kater, maar ik heb me weleens beter gevoeld. Waarom wilde ik ook alweer naar buiten? Mijn vader zit inmiddels al beneden op me te wachten. Ik kan niet meer terug. Ik heb al vaker een hardlooprondje afgezegd omdat ik de avond ervoor net iets te veel gedronken had en te weinig had geslapen. Derde kerstdag 2015, mijn vader kwam me om halfnegen halen, en om tien over halfnegen – we waren nog net niet op de snelweg – vroeg ik hem om te keren en weer naar huis te rijden. Ik moest terug mijn bed in.

‘NEE,  
KIEZEN OP  
ELKAAR,  
*verstand*  
*op nul*  
EN  
OPSTAAN.’

Vandaag is het niet zo erg, ik moet niet zo zeuren, ik kan helemaal geen kater hebben. Ik eet een banaan, drink een glas cranberrysap en trek mijn schoenen aan. ‘Pap, ik ben er klaar voor. Oké. Zeventien kilometer, laten we gaan.’

Erg lang hoef ik niet op mijn runner’s high te wachten. Ik ben de straat nog niet uit of ik heb hem al te pakken. Ja, het is koud, maar mijn katerverschijnselen zijn op slag verdwenen. Lopen kost geen moeite, het gaat als vanzelf. Voor mijn gevoel zou ik nog dagen zo door kunnen blijven lopen.

Het eerste uur komen we onderweg niemand tegen. Misschien drie auto’s, meer niet. Vanaf halfelf passeren we steeds meer lopers. Ik maak er een sport van om zo vrolijk mogelijk goedemorgen en gelukkig nieuwjaar te zeggen. De reacties zijn gemengd, maar ik voel me met elke begroeting een beetje sterker worden. Gelukkig nieuwjaar, gelukkig nieuwjaar, het wordt sowieso een gelukkig nieuwjaar.

Bij thuiskomst zijn mijn handen zo bevroren dat mijn moeder mijn veters los moet maken. Onder de douche krijg ik uitslag omdat het warme water mijn ijskoude huid irriteert. Maar de scrambled eggs met bacon hebben nog nooit zo goed gesmaakt en ik weet het zeker: het wordt een gelukkig, gezond en fit nieuwjaar.

### *De kuch des marathon-doods*

Oké. Er zijn uitzonderingen op de regel ‘na een rondje hardlopen voel ik me altijd beter’. Dat kan ik helaas niet ontkennen. Maar uiteindelijk komt het altijd goed.

Het begon allemaal met een kuchje en een benauwd gevoel op de dag dat ik mijn laatste duurloop voor de marathon van Rotterdam moest doen. Tot dan toe gingen de lange duurlopen bijna allemaal vanzelf, ik liep sneller dan ooit en ik voelde me sterk. Maar mijn laatste duurloop van 35 kilometer die ik half maart liep was een fiasco. Al na 3 kilometer had ik het idee dat ik door een rietje aan het ademen was, mijn oren kraakten en piepten en ik kon niet stoppen met hoesten. Na 25 kilometer rende ik via een omweg naar de eerste de beste pin-automaat, ik pinde 10 euro en sprong een bus in. Ik was er klaar mee.

Eenmaal thuis maakte ik mezelf wijs dat dit niet het begin van het einde was. Ik had genoeg gelopen de afgelopen weken en moest vertrouwen op alle kilometers die ik in de eerste drie maanden van het jaar gemaakt had. Ik ging de dag erna voor tien dagen op wintersport en stopte mijn hardloopschoenen natuurlijk in een van de vijf tassen die ik met me meesleepte. Ze kwamen er alleen niet meer uit. De eerste avond sloeg de kuch des marathon-doods al toe. Het was zo erg dat Marloes (later in dit boek aan het woord over haar blessureleed), met wie ik op de kamer sliep, de volgende dag om een andere kamer vroeg. Ze had geen oog dichtgedaan. Ik ook niet, maar ja, wat doe je eraan? Toen ik er eenmaal achter was gekomen dat ik medicijnen nodig had, bleek dat ik daar een recept van de dokter voor moest hebben en toen ik daar eenmaal achter was, was het vrijdagmiddag. Weekend. Geen dokter te bekennen. Dus blafte ik nog even een paar dagen door.

Op maandag kon ik terecht bij dokter Schnell. Deze lieve man vertelde me dat ik niet meer mocht skiën deze week, om erger te voorkomen. Maar ja, lieve dokter Schnell, dat u nou in Oostenrijk woont en bergen in uw achtertuin heeft liggen... Ik moest hier ruim duizend kilometer voor rijden en ik was niet van plan om me door een simpel kuchje uit



‘ALS IK  
*stug*  
DOOR WAS  
BLIJVEN  
LOPEN, HAD  
DAT ME  
*absoluut*  
*niet*  
STERKER  
GEMAAKT.’

het veld te laten slaan. Ik voelde me immers prima. Dus nog diezelfde middag stond ik op de piste. Vanavond zou ik wel een druppeltje codeïne nemen, dat ik tegen het hoesten gekregen had. Opgelost.

Nou ja, niet echt dus. Toen ik een week later weer in Nederland was, blafte ik nog steeds als een zeehond en het was inmiddels twaalf dagen voor de marathon. Mijn huisarts vertelde me wat ik eigenlijk al wist: die marathon kon ik vergeten. Dat bericht deed pijn, maar ik wist ook dat ik in deze staat geen goede prestatie neer zou zetten in Rotterdam. En ik wist dat de teleurstelling van een – voor mijn doen – slechte tijd nog veel meer en veel langer pijn zou doen dan wanneer ik nu de handdoek in de ring zou gooien.

Ze zeggen weleens ‘*What doesn’t kill you makes you stronger*’, maar dat geldt bij hardlopen echt niet altijd. Als ik stug door was blijven lopen, had dat me absoluut niet sterker gemaakt. Ik was voor één keer in mijn leven verstandig. Ik nam keurig de antibiotica die mijn huisarts me voor mijn luchtwegvirus had voorgeschreven. Ik pakte de rust die ik al zo lang zo erg nodig had en deed zelfs een poging om meer groenten en fruit te eten.

Op zondag 10 april 2016 miste ik de marathon waar ik zo hard voor getraind had. Maar ik liep wel – voor het eerst in bijna vier weken tijd – mijn eerste hardlooppeters. Zonder horloge, zonder app, volledig op gevoel. Ik was nog niet de straat uit of het werd al zwaar, en ik liep in totaal niet meer dan vier kilometer, maar het was meer dan ik in vier weken gelopen had en ik kwam levend uit de strijd. En dat zo’n kuchje toch nog ergens goed voor kan zijn lees je verderop in dit boek, in het hoofdstuk ‘Geen verwachtingen’.