

# "Ik liep dit verhaal"

Eigenlijk kun je over elk willekeurig onderwerp wel een verhaal schrijven, maar het is wel prettig en het schrijft gemakkelijker als je wat hebt met het onderwerp. Als dat het geval is, laat het verhaal zich als het ware schrijven. Je hoeft niet zoveel te denken en mogelijk fantaseren. Ik snuffelde wat in mijn gedichten en stuitte op een kort gedicht dat mijn aandacht trok en zag daar meteen een mooi onderwerp in voor een verhaal.

Het gedicht

Bosloopje

ik draafde

in ongedwongenheid

door het bos

waarbij

het

krijzen van de dag

door

een melodie van genoeg

werd

gesmoord

Het onderwerp diende zich aan; het zou een verhaal worden over een bosloopje. Over twee weken ga ik voor het eerst dit winterseizoen een week skiën en ik had als voorbereiding daarop al enkele keren getrimd op het parcours van de plaatselijke trimbaan. Door een bronchitis had ik het lopen enkele weken moeten onderbreken, maar bij het lezen van dit gedicht werd de inspiratie herboren.

Ik kreeg meteen het idee om te gaan lopen en mijn ervaringen en denken tijdens deze loop als een grove notitie op te slaan in de grijze massa. Het moest een verhaal worden wat nog nadampt als een baksel dat vers uit de oven komt.

Nu heb ik op het gebied hardlopen en in het bijzonder het doen van duurlopen in de bossen een rijke staat van dienst als ex-atleet. Maar, "das war einmal!" Ik ben andere sporten gaan doen en ook mijn redelijk gevorderde leeftijd spartelt lichtjes tegen. Maar nu mogelijk een schoon verhaal aan de horizon opdoemt, worden deze weerstandjes terzijde geschoven.

Om vijf minuten voor drie, wandel ik naar de trimbaan die ongeveer vijfhonderd meter van mijn huis verwijderd is. Het wandelen beschouw ik als een lichte warming up waarbij ik, voor de buitenwereld nauwelijks waarneembaar, wat oefeningen inpas. Ik wandel met een licht verende pas in een wat hoger dan gangbaar tempo, draai en wip wat op en neer met mijn schouders en steek mijn hand wat hoger op bij begroeting van de medemens. Dit alles zo bescheiden, dat het geen aanleiding geeft voor de ooggetuigen om 112 te bellen.

Zo bereik ik de trimbaan, de tempel van goede voornemens waar al menigeen "genezen" van is teruggekomen. Ik nam me voor om een volle ronde van vijftienhonderd meter, zonder onderbreking te draven, wat mij de vorige keer niet lukte. Het gaat niet eenvoudig, het is alsof iemand in mijn hoofd zeurt om er mee te stoppen. Het zijn mijn benen die protesteren, niet mijn hart of longen. Op zich doet dit mij goed. Hart en longen zijn vitale organen die goed beschermd in het centrum van het lichaam huizen. Daar moet je goed naar luisteren als die zich beklagen. Benen en armen zijn de extremiteiten, de doeners, die ver buiten het meest vitale van de mens, arbeidzame taken vervullen. Het zijn de zogenaamde werkpaarden van de mens. Dus negeer ik het gezeur van dit werkvolk en fluister tegen mezelf: "Blijf rustig en ontspannen en je volbrengt het!" Bij een vijver zie ik een reiger zitten, die naar de overkant vliegt als ik ter hoogte van hem kom. Fijn dit leidt mij af en ondertussen ben ik weer honderd meter verder. Zo kom ik bij het laatste rechte pad dat weer naar het beginpunt leidt. Het kan niet meer kapot ik volbreng het en eigenlijk betrekkelijk eenvoudig. Ik kijk op mijn horloge en zie dat ik er meer dan tien minuten over gedaan heb. Mijn gedachten gaan even terug naar mijn gloriejaren als atleet toen ik Nederlands recordhouder was op dezelfde afstand en de 1500 meter in de tijd van 3 minuten en 42,2 seconde liep. Leuk, maar wat heb ik daar nu aan!

Ik neem mijn polsslag op en tel 120 slagen per minuut.

Ik ga een zelfde hele ronde wandelen en neem me voor nog twee ronden hard te lopen. Halverwege de wandeling komt een behoefte opzetten, waaraan ik uiteindelijk gehoor moet geven. Daar was ik niet op voorbereid. Ik kijk even of de kust veilig is en laat wat verholen achter het struikgewas de natuur zich met de natuur verenigen. Breng met wat droge bladeren

de uitgang in reinheid en werk verder aan mijn voorgenomen taak. Ik moet zeggen dat het in velerlei opzicht verlicht.

Ik loop nog de twee ronden met een ronde wandelen daartussen. Tot slot wandel ik het laatste gedeelte naar huis. Alwaar ik me na een verfrissende douche achter mijn computer zet en dit verhaal schrijf.