

MAART

Het zal zo'n vaart niet lopen

Zondag 1 maart

Etappe 61: Helden van Zeist

De parcoursen van de drie afstanden hangen aan het raam van de campingkantine. Ik staar naar de plattegrond, gefocust op de blauwe lijnen van de 15 km en besluit snel dat het misschien beter is om domweg de gele bordjes te volgen. De drie groepen starten met tussenpozen van vijf minuten, dus om me heen alleen 15 km-startnummers met rode stip. Inderdaad: bij de blauwe lijnen horen rode stippen en we volgen de gele bordjes.

De tomtom bracht ons een uurtje geleden midden op een rotonde aan de rand van Zeist. Na twee rondjes rotonde ontdekten we een parallelweggetje zodat we toch ruim op tijd op Vakantiepark De Krakeling arriveerden. De Helden van Zeist, een Roparun team, organiseren hier een Bosrun waarvan de opbrengst naar een hospice voor kinderen gaat. Dan betaal je graag wat extra's voor je loopje. Zeker als je zelf twee keer Roparunner bent geweest en heel blij was als mensen je met een gift wilden steunen.

De eerste keer met Hewitt, het bedrijf waarvoor Manlief destijds werkte. Met een volle vrachtwagen (echt veel te veel), bestuurd door Manlief, en een aantal busjes vertrokken we naar Parijs. Het werd een zware tocht omdat niet alle lopers even fit bleken. Maar ook omdat de slaaplocaties te ver van het parcours lagen en te wensen overlieten. Maar we finishten en wat waren we trots. De tweede keer met MBB, het Maarssens bouwbedrijf, waarvoor ik ook de trainingen voorafgaand aan de run heb verzorgd. Die keer vertrokken we met campers naar Parijs. Een veel relaxter concept omdat je al rijdend in slaap doezelt naar de volgende startlocatie. Of niet, maar daar maalt niemand om. Als eerste van alle teams kwamen we die keer in Rotterdam aan. Dat zegt natuurlijk niets, want dat hangt met je starttijd samen. Maar onze finish kreeg zoveel aandacht dat ik meer dan de eerste keer werd overmand door emoties. Dat finishmoment staat nog altijd op mijn netvlies, met waterlanders als zachte meiregen. Hoe mooi dat wij dat konden doen; met in ons hart al die geliefden die de strijd tegen kanker hadden verloren. We waren een hecht team geworden en waanden ons winnaars. Op de Coolsingel is iedereen winnaar.

Het is vijf voor twaalf en Kamiel Maase spreekt ons toe. Hij is de inspirator van deze loop en wenst ons veel succes. Nou, dat hebben we nodig! Want behalve een lekker zonnetje, rustgevend bomen en uitdagende paden, worden we ook getraceerd op een overvloed aan gele richtingbordjes 'Helden van Zeist' en vrijwilligers met gele hesjes die de weg wijzen. Dat alles tezamen is net iets teveel van het goe-

de. Op de kruising waar de tafel met bekertjes water staan, is het een komen en gaan uit alle windrichtingen naar alle windrichtingen. Alle groepen komen hier één, twee of drie keer langs. Geen geel dat daar nog een looptouw aan vast kan knopen. Na ongeveer 6 km komen ons lopers met rode stip tegemoet. Huh? Stug doorlopen, misschien loop ik hier dan straks ook in de tegenovergestelde richting. Maar dat parcoursoverzicht dan? Moesten we twee keer hetzelfde stuk maar dan andersom lopen? Nee toch? Ach, maakt ook niet uit, het gaat lekker en voor me zie ik een bordje 15 km rechtsaf, 10 km en 5 km rechtdoor. Duidelijk. De zon schijnt helder over de nog dorre heidestruiken en hier en daar zit al een piepklein stukje blad aan een boom. Een smal grasachtig paadje brengt ons weer op een brede stenige weg die bekend voorkomt. Nadat ik de tafel met bekertjes voor de derde keer gepasseerd ben, is daar weer het bordje 15 km rechtsaf. Ik kijk de meneer met het gele hesje vragend aan en wijs naar het bordje. 'Niets op uit doen, iedereen moet hier die kant op' roept hij druk gebarend. Ben ik toch ternauwernood ontsnapt aan een lus in het parcours waardoor ik hier vanavond in het donker, samen met de konijntjes, reeën, vossen en wolven nog had gelopen. Moet er niet aan denken. Hoeft ook niet, want daar is de camping al en niet veel later de finish. Een prachtige loop waarvan de afstand zich laat raden, want ook mijn horloge vond het allemaal te ingewikkeld om te onthouden (lees: heb weer eens de verkeerde knop ingedrukt). De elektronische finishklok deed het gelukkig wel, tot op de seconde precies: 1 uur 13 minuten en 35 seconden.

Maandag 2 maart



Etappe 62: Sakura

Toen ik zonet wilde gaan schrijven, kreeg ik opeens een onbeschrijflijke behoefte om eerst eens wat terug te lezen van al mijn geschryp van de afgelopen twee maanden. Ik ben zowel verrast als verwonderd. Wat is er al ongeloofelijk veel gebeurd dit jaar. Zoveel leuke, gezellige, actieve en bijzondere belevenissen, waarvan ik te veel alweer vergeten was. Ik kon niet stoppen met lezen tot mijn hart zich als een spons volgezogen had met wat het papier rijk was. Wat is schrijven in een dagboek een geweldige ervaring. Nooit gedacht. Nooit bij stil gestaan ook. Voel me dankbaar. Zag ik er, toen ik op 1 januari begon, nog tegenop om een jaar lang te

schrijven, nu voelt het als een feest dat nog maar net begonnen is en dat hopelijk nog minstens tien maanden zal duren. Aan mij zal het niet liggen. 'Ik had het nog nooit gedaan, dus ik dacht dat ik het wel kon'. Vinkje, met potlood.

Het boek Ikigai heb ik uit. Precies op de dag dat in onze voortuin de eerste bloesem van de Japanse kers zich laat zien. Dat kan geen toeval zijn. Sakura! Als de kersenbloesem bloeit, nemen Japanners massaal vakantie. Dan is het tijd om uit te rusten; elkaar te ontmoeten onder de bloeiende bomen. Tijd om te bezinnen, om nieuwe energie op te doen, nieuwe motivatie. Tijd om je ikigai onder ogen te zien.

Wat moet het voor het Japanse volk een enorme deceptie zijn dat de Sakura-festiviteiten dit voorjaar niet door kunnen gaan. Vanwege CORONA, dat nieuwe virus waar ik al over schreef. Het heerst volop in Japan en schijnt op een markt in Wuhan (China) uit het niets opgedoken te zijn. Een virus dat geen negen maanden nodig heeft om zich te vermenigvuldigen. Gewoon iemand een zoen geven of een hand, zegt men, en de kans is groot dat je ongemerkt opgenomen wordt in de als een mierenhoop groeiende corona-familie. Geen samenkomsten meer in China en Japan en geen feesten. Iedereen in quarantaine. En in de meeste gevallen zal dat niet onder een bloeiende kersenboom zijn. Ik leef oprecht met ze mee. Stel dat hier niet alleen de meeste carnavalsoptochten afgelast waren (vanwege storm Dennis) maar het hele carnaval, al het feestgedruis, al die polonaises tot in de kleine uurtjes. Ik bedoel maar.

De laatste hoofdstukken van het boek hebben moeite gekost. Teveel van het goede. Was een beetje klaar met de positiviteit van die honderdplussers op dat eiland te midden van alle heftige nieuwsberichten over coronabesmettingen en de mensen die er op dit moment aan de andere kant van de wereld aan sterven. Hoe zouden die oude knarren het er afbrengen? Zouden ze ondanks hun hoge leeftijd tegen het virus bestand zijn? Misschien lezen we er nog eens iets over. Ben goedgemutst realistisch: naast de emmer vol positiviteit staat de lekke emmer klaar. Je weet tenslotte niet wat er gebeurt als corona het vliegtuig neemt of stiekem al genomen heeft. Geruchten te over.

Dinsdag 3 maart

Etappe 63: Eindopdracht (1)

Zon! Wat kan een mens daar intens naar verlangen. Met m'n winterjas aan zit ik op een bankje een paar minuten fietsen van ons huis. Speedy tegen een boom. Wind in de rug en zon vol op het gezicht. Even niet het goede moment om me af te vragen of dat gezond is. Genieten, daar draait het om.

De eindopdracht van de cursus Creatief Schrijven ligt geprint op mijn schoot. Een van de adviezen voor een goed stuk is om het een keer aan jezelf voor te lezen. Dat heb ik net gedaan. Nou, dat is confronterend. Niet alleen omdat in dit geval de inhoud heftig is, maar ook omdat Tante Betje zich er elke seconde mee wilde bemoeien. 'Die zin loopt niet', 'veel te moeilijk', 'waarom zoveel woorden?', schrap de helft', 'weet je zeker dat je hier enkelvoud moet gebruiken?', 'is dit echt wat je wilt gaan

inleveren?'. Ik heb Tante Betje gevraagd alleen haar vinger op te steken als ze iets wilde opmerken en op die plaatsen een kruisje gezet. Intussen ben ik onverstoorbaar door gegaan met hardop lezen. Met nog een paar traantjes, rollend vanuit mijn ooghoeken over mijn warme wangen, staar ik nu naar die twee velletjes tekst met kruisjes. Het voelt goed.

Tante Betje mag erbij komen en helpen. Bij elk kruisje overleggen we als hartsvriendinnen die er samen iets van willen maken. Voelt goed. Thuis ga ik alle aanpassingen aanbrengen en dan moet het nog een paar dagen liggen. Bezinken of zoiets. Met een *finishing touch* tot besluit. Dan is het afwachten wat de docent ervan vindt. Met haar opbouwende kritiek en creatieve tips kan het alleen maar beter worden. Dat verdient de hoofdpersoon van het stuk dubbel en dwars. Helemaal zen fiets ik terug naar huis. (Zen is een woord uit het Japanse Chan-boeddhisme; is zoiets als in balans zijn, lekker in je vel zitten, alles is op z'n plaats gevallen)

Intussen tikt de tijd voort en komt het moment dat ik 'Mijn Sarie Marais' op de piano ten gehore wil brengen ras dichterbij. Zo vaak mogelijk probeer ik aan het eind van de middag een half uurtje te oefenen. Eerst wat eenvoudige oefeningen om erin te komen en daarna de liedjes, zoals 'Mijn Sarie' en het Twents volkslied, die ik graag wil kunnen spelen. Moet echt extra tijd gaan inruimen. De noten, dat gaat inmiddels wel. Maar m'n tempo moet omhoog. Het klinkt nu als een valse grammofoonplaat die je op te weinig toeren draait. Misschien mijn telefoon maar eens als metronoom de bas laten tikken en dan zorgen dat ik niet achterop raak.

Woensdag 4 maart 2020

Etappe 64: Lopen of fietsen

Een excuusmail van de Bosrunorganisatie: er was een bordje omgehangen door lolbroeken. Ik denk, of eigenlijk weet ik wel zeker, dat ze het niet bij één bordje hebben gelaten. We hebben 1 km te weinig gelopen, is de conclusie. Geloof ik zomaar. Excuses aanvaard, mijn ikigai maalt niet om een kilometertje meer of minder.

Ook een foto in de mail. Een meisje van net geen twee gaat de grote wijde wereld in. Op haar loopfiets. Lopend fietsen of fietsend lopen, wat je wilt. Met een peutenoodgang. Helemaal alleen. Of toch niet? Een mooie aanleiding voor een gedicht. Zeker als dat meisje je kleindochter is. Na het triolet van vorige maand, heb ik me deze keer verdiept in het maken van een sonnet.

Een metrisch gedicht van veertien regels met in de klassieke vorm het rijmschema abba abba cdc dcd (twee kwatrijnen en twee terzinen). Ooit ging het meestal over liefde, maar dat hoeft sinds het begin van de vorige eeuw niet meer. Wel hoort er na de eerste twee kwatrijnen een wending in te zitten. Ik zie wel waar ik uitkom, want dat metrische is nog wel een dingetje: liefst tien tot veertien lettergrepen per regel en de helft met en de helft zonder klemtoon. Ik ben ermee aan het stoeien gegaan, kijkend naar die foto.



Op weg naar de zon

Bloemen wijzen de weg naar de zon
 in je zorgeloos peuterbestaan
 met warme jas en je laarsjes aan
 loop en fiets je zoals je niet eerder kon.

Gelukkig geen mens die zich voor je bevond
 zodat je kon scheuren en eindeloos gaan,
 slingerend langs de witte bloemenbaan,
 door niets gehinderd in de frisse ochtendstond.

Maar wat ontwaart zich daar grijs, nipt onder jou,
 laat zich daar toch wat jou lief heeft onzichtbaar zien,
 iemand in schaduw, achter, met oneindig veel trouw?

Iemand die volgt, jij op je looptiets, zo kien,
 ver weg maar toch dicht genoeg bij de arm in je mouw,
 is 't jouw mama, jouw papa, jouw alles heel misschien?

Donderdag 5 maart

Etappe 65: Kwiepje

Zelfs als je tien jaar bent, kun je je kleine knuffelhondje opeens heel zielig vinden omdat hij geen kleren aan heeft en het koud krijgt. 'Oma, wil jij alsjeblieft een pakje voor mijn hondje breien?' was haar vraag met een allerliefst, timide stemmetje. Natuurlijk wil oma dat. Onmiddellijk stooft ze afgelopen zondagmiddag samen met Nijnzoon naar boven, naar de bakken vol restant 'wolletjes'. Daar kun je zo lekker