

## Marathon

In de meivakantie liep ik elke ochtend een rondje over de trimbaan. Joggend en soms wandelend om op adem te komen. We hadden een vakantiehuis in het Brabantse dorpje Erp gehuurd naast een bos waar een trimbaan aangelegd was. Eigenlijk wilde ik met gezwinde pas als een gazelle over het hele parcours galopperen, maar mijn conditie liet dat niet toe. Ik had wel mijn hardloopschoenen aangetrokken, maar de jongste dochter liep mij soepeltjes voorbij en was al snel uit zicht. Zij wel, ze had kennelijk betere loopgenen dan ik.

Ooit had ik de ambitie gehad om een marathonloper te worden naar de grote voorbeelden Paavo Nurmi, Emil Zátopek en Abebe Bikila. Het begon eigenlijk in militaire dienst. Een van mijn mederekruten, een roodharige iele voetballer van voetbalclub Ameide, wilde in conditie blijven tijdens zijn dienstdienst en liep elke avond vele malen het kazerneterrein rond. Hij gaf me een trainingsschema dat kon leiden tot het lopen van een echte marathon.

Na de militaire dienst hing ik het schema op in mijn studentenkamer en nam mij voor in het voetspoor te treden van de Nederlander Gerard Nijboer, die in 1980 zilver haalde op de marathon tijdens de Olympische Spelen in Moskou. Hij probeerde het later nog eens in Los Angeles en Seoel, maar kon zijn topprestatie niet meer evenaren. Inmiddels overspoelden de Afrikanen de marathonmarkt; ze kwamen uit Kenia, Ethiopië en Eritrea, Tanzania, Uganda en Marokko en lieten zich tot Europeaan naturaliseren, waardoor de marathon in een Afrikaans feestje veranderde.

Studie en werk eisten hun aandacht en het trainingsschema kwam onderop een stapel studieboeken te liggen. Het hardlopen werd iets om naar te kijken op televisie, zoals de marathon van Rotterdam over de Erasmusbrug. En om te speculeren over de magische grens: lag het persoonlijke record van Nijboer nog op 2 uur en 9 minuten, in de loop der jaren werden er steeds meer minuten en seconden van dit record afgesnoept. De Keniaan Eliud Kipchoge lukte het vorig jaar om de marathon zelfs onder die magische grens van 2 uur te brengen. Hij liep in Wenen met een groep 'hazen' een eindtijd van 1 uur en 59 minuten en 40 seconden, een gemiddelde snelheid van ruim 21,16 km/u.

Toen mijn ouders op latere leeftijd naar het landelijke Bergeijk verhuisden, met een trimbaan naast hun bungalow, kwam de behoefte aan een soepele tredgang door het bos ook boven. Inmiddels konden de kinderen met opa de trimbaan

aflopen en oefeningen doen en ik kon zelf wat trainen in het bos. Maar alweer bleek mijn fysieke conditie niet te passen bij een marathonambitie. Elke dag door de bossen draven bleek een wat eentonige bezigheid te zijn die mij weinig plezier verschaftte. Ik legde mij er bij neer dat deze sport in mij geen topatleet zou mislopen.

In 2017 woonde ik in Washington een concert bij in Gypsy's Sally's Bar, een rockcafé waar singer-songwriter Gary Hall optrad. Ik zat naast zijn vrouw Linda Adam. Ze wonen in de Rocky Mountains in Colorado, ze zijn sportief en doen aan bergwandelingen en hardlopen. Tussen neus en lippen door liet ze zich ontvallen dat ze net voor haar pensioen haar vijftigste marathon gelopen had. Zij wel.