

## Inhoud

Voorwoord	7
Lijden staat vrij	
HOOFDSTUK 1 5 augustus 2005, Kauai, Hawaii	11
Wie durft te lachen om Mick Jagger?	
HOOFDSTUK 2 14 augustus 2005, Kauai, Hawaii	35
Hoe word je een hardlopende romanschrijver?	
HOOFDSTUK 3 1 september 2005, Kauai, Hawaii	61
Hoe ik in Athene midden in de zomer mijn eerste tweeënveertig kilometer liep	
HOOFDSTUK 4 19 september 2005, Tokyo	83
Een groot deel van mijn techniek om romans te schrijven heb ik geleerd door dagelijks te hardlopen	

HOOFDSTUK 5	3 oktober 2005, Cambridge, Massachusetts	105
	Zelfs al had ik toen een lange paardenstaart gehad	
HOOFDSTUK 6	23 juni 1996, Saroma-meer, Hokkaido	122
	Niemand sloeg nog met zijn vuist op tafel, niemand gooide met zijn drinkbeker	
HOOFDSTUK 7	30 oktober 2005, Cambridge, Massachusetts	144
	Herfst in New York	
HOOFDSTUK 8	26 augustus 2006, een kuststadje in de provincie Kanagawa	158
	Achttien tot ik sterf	
HOOFDSTUK 9	1 oktober 2006, Murakami, provincie Niigata	176
	Hij is in elk geval blijven rennen tot de finish	
Nawoord		200
	Op straten over de hele wereld	

## VOORWOORD

### Lijden staat vrij

Er bestaat een spreekwoord dat als volgt luidt: een echte heer praat niet over zijn exen, en niet over hoeveel belasting hij heeft betaald. Nou ja, eigenlijk is dat een regelrechte leugen. Ik heb het net zelf verzonnen. Het spijt me. Maar stel dat zo'n spreekwoord echt zou bestaan, dan zou 'niet praten over wat je doet om gezond te blijven' een echte heer misschien ook wel passen. Een echte heer doet toch niet uit de doeken hoe hij zich fit houdt? Volgens mij althans niet.

Natuurlijk ben ik geen echte heer, zoals iedereen wel weet, en dus hoeft ik me van zulke zaken eigenlijk niets aan te trekken, maar toch geneer ik me een beetje om dit boek te schrijven. Waarschijnlijk ten onrechte, want al lijkt het misschien een flauwe smoes, dit boek gaat over hardlopen, en niet over hoe je fit en gezond kunt blijven. Het is dus niet mijn bedoeling om hier een blijde boodschap te gaan verkondigen in de trant van: 'Vooruit iedereen, elke dag lopen om lekker fit te worden.' Ik wil alleen wat gedachten kwijt over wat het voor mij persoonlijk betekend heeft om al die tijd een langeafstandsloper te zijn; zie het als hardop denken als je wilt.

Somerset Maugham heeft ooit geschreven dat ‘elke scheerbeurt een filosofie in zich draagt’. Daarmee bedoelde hij waarschijnlijk dat elke activiteit, hoe onbenullig ook, door langdurige dagelijkse herhaling een aanzet tot bespiegeling vormt. Ik ben het hartgrondig eens met de opvatting van de heer Maugham. Daarom durf ik te ontkennen dat ik me met het schrijven en publiceren van een bescheiden persoonlijke tekst over hardlopen al te ver van het rechte pad waag, als schrijver zowel als loper. Misschien is het een vervelende eigenschap, maar ik ben iemand die pas goed vat krijgt op de dingen als ik ze opschrijf. Dus om na te gaan wat hardlopen voor mij betekent, moest ik de handen uit de mouwen steken en daadwerkelijk deze tekst proberen te schrijven.

Op een keer lag ik op het bed van een hotelkamer in Parijs de *International Herald Tribune* te lezen, en er stond toevallig een speciale bijdrage in over marathonlopers. Ze hadden een aantal beroemde marathonlopers geïnterviewd en hun de vraag gesteld welke mantra ze in hun hoofd reciteerden om zichzelf op te peppen tijdens de wedstrijd. Het was een vrij interessante invalshoek. Ik was diep onder de indruk toen ik las welke gedachten er zoal door hen heen gingen terwijl ze hun 42,195 kilometer maalden. Zo zwaar is die marathonsport dus. Zonder mantra's te reciteren red je het niet.

Al vanaf het moment dat hij begonnen was met hardlopen herkauwde een van de ondervraagden tijdens de race constant de woorden die hij van zijn oudere broer (ook een

hardloper) had geleerd: 'Pain is inevitable. Suffering is optional.' Dat was zijn mantra. Het is moeilijk om de precieze nuance in het Japans uit te drukken, maar letterlijk vertaald komt het hierop neer: 'Pijn valt niet te vermijden, maar lijden staat vrij.' Als je bijvoorbeeld tijdens het lopen denkt: 'Pff, dit is lastig. Ik kan niet meer', dan is dat 'lastige' een onvermijdelijk feit, terwijl het 'niet meer kunnen' hoe dan ook iets is dat je zelf uitmaakt. Volgens mij vatten deze woorden kort en bondig de essentie van de marathonsport samen.

Ik speelde al zo'n tien jaar met het idee om een boek over hardlopen te schrijven, maar ik twijfelde almaar over de geschikte aanpak en uiteindelijk kwam het er niet van om effectief mijn pen ter hand te nemen. 'Hardlopen' is als thema veel te onomlijnd, en ik kon maar niet tot een beslissing komen over de inhoud en de vorm.

Maar op een bepaald moment dacht ik ineens: Laat ik gewoon eerlijk opschrijven wat ik voel en denk, zoals het in me opkomt en in mijn eigen stijl. Laat ik dat alvast als uitgangspunt nemen. Ik begon te schrijven in de zomer van 2005, stukje bij beetje, en in de herfst van 2006 was ik klaar. Ik heb in dit boek ook een paar vroegere teksten verwerkt, maar het merendeel is gewoon een rechtstreekse neerslag van mijn 'huidige indrukken'. Oprecht schrijven over hardlopen betekende ook (tot op zekere hoogte) oprecht schrijven over mezelf als mens. Dat ben ik gaandeweg gaan inzien. Ik denk dat je deze essays daarom gerust kunt lezen als een soort memoires, met het hardlopen als centraal gegeven.

Hoewel dit boek niet de pretentie heeft van een ‘filosofie’, denk ik toch wel dat het een soort levenslessen bevat. Misschien stellen ze niet zoveel voor, maar het zijn wel heel persoonlijke lessen; lessen die ik heb geleerd door het vrijwillige lijden dat ik onderging toen ik mijn lichaam daadwerkelijk in beweging zette. Mogelijk is hun algemeen nut beperkt, maar dat komt doordat het gaat over mij, over wie ik ben.

Augustus 2007

## HOOFDSTUK 1

5 AUGUSTUS 2005, KAUAI, HAWAII

### Wie durft te lachen om Mick Jagger?

Vandaag is het vrijdag, 5 augustus 2005. Ik bevind me aan de North Shore op het Hawaïaanse eiland Kauai. De hemel is stralend blauw, ontzettend blauw eigenlijk. Er is niet één wolkje te bespeuren. Niets suggereert momenteel zelfs maar het bestaan van het begrip 'wolken'. Ik ben hier eind juli aangekomen. Zoals altijd huur ik een flat en ga ik 's ochtends, terwijl het nog koel is, aan mijn bureau zitten om te werken. Nu ben ik bijvoorbeeld deze tekst aan het schrijven. Een vrijblijvende tekst over hardlopen. Het is zomer en dat betekent uiteraard dat de temperatuur aardig oploopt. Ze noemen Hawaï vaak het eiland van de eeuwige zomer, maar omdat het nu eenmaal op het noordelijk halfrond ligt, kent het strikt genomen wel degelijk de vier seizoenen. De zomer is (relatief) warmer dan de winter, maar hij blijft paradijselijk aangenaam in vergelijking met de drukkende, in bakstenen en beton ingekapselde hitte van Cambridge, Massachusetts, die een ware marteling is. Airco is hier absoluut niet nodig. Als je het raam opent, waait er spontaan een fris briesje naar binnen. Als ik tegen mensen in Cambridge zeg dat ik augustus op Hawaï ga doorbrengen, staan ze unaniem ver-

steld. ‘Je moet wel gek zijn om in de zomer speciaal daar de hitte te gaan opzoeken,’ zeggen ze dan. Maar weten zij veel. Ze beseffen niet hoe de onophoudelijk uit noord-oostelijke richting aanwaaiende passaatwind voor verkoeling zorgt tijdens de Hawaïaanse zomer. En hoe gelukzalig je je kunt voelen door gezapig boeken te lezen in de koele schaduw van een avocadoboom en zomaar een baai van de Stille Zuidzee in te duiken wanneer die gedachte in je opkomt.

Ook na mijn aankomst op Hawaii ben ik dagelijks blijven hardlopen. Het is nu bijna tweeënhalve maand geleden dat ik mijn trainingen heb hervat, en gevallen van overmacht daargelaten sla ik geen dag over. Vanmorgen heb ik een minidisk in mijn walkman gestopt met daarop twee albums van The Lovin’ Spoonful, *Daydream* en *Hums of The Lovin’ Spoonful*. Terwijl ik daarnaar luisterde, heb ik een uur en tien minuten gelopen.

In deze periode probeer ik geduldig de nodige afstand in de benen te krijgen en dus vormt tijd voorlopig niet zo’n probleem. Ik maal gewoon rustig mijn kilometers. Als ik zin krijg om sneller te lopen, voer ik mijn tempo wel enigszins op, maar ik probeer dat toch niet te lang te doen, zodat ik het opgewekte gevoel van dat moment kan meenemen naar de volgende dag. Dezelfde truc pas ik toe bij het schrijven van een roman. Op het punt dat ik nog een tijdje lijkt te kunnen doorgaan, leg ik kordaat de pen neer. Op die manier maak ik het mezelf makkelijk om de dag daarna weer aan de slag te gaan. Ernest Hemingway heeft ooit ook zoiets geschreven, als ik me niet vergis. Het



gaat om continuïteit, het niet-onderbreken van het ritme. Dat is cruciaal voor werk van lange adem. Als je eenmaal het ritme te pakken hebt, loopt de rest wel los. Maar totdat het vliegwiel betrouwbaar met een constante snelheid ronddraait, kun je nooit genoeg aandacht besteden aan continuïteit.

Het regende even terwijl ik liep, maar dat was net genoeg om voor wat verkoeling te zorgen. Een dikke wolk kwam aangedreven vanaf de zee, bleef boven mijn hoofd hangen, loosde een poosje fijne regenstralen en ging er toen zonder omkijken weer vandoor, alsof hij dringend nog van alles te doen had. Daarna schroeide de vertrouwde zon weer ongenadig de grond. Een duidelijk weerbeeld. Niets obscuurs of dubbelzinnigs aan, er komt geen beeldspraak of symboliek aan te pas. Onderweg kwam ik verschillende andere joggers tegen, ongeveer evenveel mannen als vrouwen. De kwieke sporters zoefden me met krachtige passen voorbij, alsof ze werden achternagezeten door een bende dieven in de nacht. Anderzijds had je de zwaarlijvige zwoegers die enorm leken af te zien, hijgend en met hangende schouders, hun ogen maar half open. Misschien hadden ze vorige week een diabetesonderzoek ondergaan en had hun arts sterk aangedrongen op dagelijkse lichaamsbeweging. Ik bevind me ergens tussen de twee types in.

Maakt niet uit wanneer ik ernaar luister, de muziek van The Lovin' Spoonful klinkt altijd fantastisch. Ze wil zich niet grootser voordoen dan nodig. Het horen van die rustgevende deuntjes maakt geleidelijk aan herinneringen in

me wakker aan allerlei dingen die me overkomen zijn midden jaren zestig. Het zijn geen ophefmakende gebeurtenissen. Als iemand ooit mijn leven verfilmt (ik moet er niet aan denken), zouden ze er tijdens de montage allemaal uit geknipt worden. ‘Dit voorval mag er gerust uit. Het is best leuk, maar het heeft geen meerwaarde,’ zou men zeggen. Inderdaad, het gaat louter om bescheiden, banale voorvalletjes. Maar voor mij hebben ze wel degelijk hun betekenis en zijn het waardevolle herinneringen. Terwijl al die voorvalletjes door mijn hoofd flitsen, kan het zijn dat ik onbewust glimlach of een wat fronsende blik krijg. Hier ben ik dan – als eindresultaat van deze opeenvolging van banale gebeurtenissen – aan de North Shore van Kauai. Als ik nadenk over het leven, schijnt het me soms toe dat ik niet meer ben dan een stuk drijfhout dat op het strand is aangespoeld. De passaatwind komt aangewaaid uit de richting van de vuurtoren en ruist boven mijn hoofd door de eucalyptusbomen.

Sinds ik eind mei ben verhuisd naar Cambridge, Massachusetts, vormt hardlopen weer een van de pijlers van mijn dagelijks leven. Ik ben er dus behoorlijk serieus mee bezig. Als ik dat ‘behoorlijk serieus’ concreet in cijfers moet uitdrukken, betekent dat zestig kilometer per week. Verdeeld over zes dagen per week komt het, met andere woorden, neer op tien kilometer per dag. In feite zou ik zeven dagen per week tien kilometer moeten afleggen, maar er zijn dagen dat het regent of dagen dat ik door te veel werk de tijd niet vind. Het gebeurt ook dat ik gewoon geen zin heb, omdat ik te moe ben. Daarom calculeer ik

bij voorbaat één dag per week in als ‘verlofdag’. En zo geldt het getal van zestig kilometer per week, wat me op zo’n tweehonderdzestig kilometer per maand brengt, voor mij zo’n beetje als de standaard voor ‘serieus hardlopen’.

In juni had ik volgens dat schema precies tweehonderdzestig kilometer op de teller. In juli heb ik die afstand dan verder opgedreven tot driehonderdtien kilometer. Dat komt neer op exact tien kilometer per dag, maar dan zonder die dag spijbelen per week. Natuurlijk liep ik niet elke dag op de kop af tien kilometer; de ene dag konden het er vijftien zijn, en de volgende maar vijf. Het gaat om een gemiddelde van tien kilometer per dag (als ik een uur in joggingtempo loop, kom ik ongeveer aan die afstand). Voor mijn niveau duidt dit erop dat het me ‘menens’ is. Ook na mijn aankomst op Hawaï heb ik dat ritme van tien kilometer per dag weten aan te houden. Het is een hele tijd geleden dat ik nog zo lang aan één stuk tamelijk grote afstanden aflegde.

Voor mensen die hem nog nooit hebben meegemaakt is de zomer in New England een stuk lastiger dan ze zich hadden voorgesteld. Op sommige dagen is het lekker fris, maar op andere is de hitte zo onplezierig dat het amper uit te houden is. Zolang er wind is, valt het nog mee, maar als die eenmaal gaat liggen, plakt de mistige, vochtige lucht die aanwaait vanaf de zee als een dunne, natte doek aan je lichaam. Als je een uurtje langs de rivier de Charles loopt, is alles wat je aanhebt doordrenkt van het zweet, alsof je een emmer water over je heen hebt gekregen. Je huid prikt

van de zonnebrand, je hoofd wordt helemaal suf, je kunt geen samenhangende gedachte meer vormen, maar als je toch doorzet, levert dat een haast vertwijfelde verkwikking op, alsof je alles uit je lijf gewrongen hebt.

Ik kan diverse redenen opgeven waarom ik op een bepaald moment gestopt was met ‘serieus’ hardlopen. Eerst en vooral werd mijn leven steeds drukker en kon ik niet langer zomaar elke dag de tijd vinden. Toen ik jonger was had ik ook niet bepaald vrije tijd te over, maar ik hoefde tenminste niet zoveel karweien op te knappen. Karweien lijken om de een of andere reden toe te nemen met het ouder worden. Dat ik mijn zinnen meer op triatlon dan op marathon ging zetten, heeft vast ook meegespeeld. Zoals bekend bestaat een triatlon, behalve uit hardlopen, ook uit een zwem- en een fietsgedeelte. Omdat ik al een hardloper ben, vormde dat onderdeel geen hinderpaal, maar om me te bekwamen in de andere twee takken van sport moest ik de nodige training ondergaan. Ik paste mijn zwemstijl aan door terug te keren naar de basis, leerde de geschikte techniek aan om met een fiets te rijden en kweekte daartoe de juiste spieren. Dat alles vergde tijd en moeite. En die tijd kon ik dus niet langer aan hardlooptrainingen besteden.

Maar de voornaamste reden waarom mijn hardlooptijver op een laag pitje stond, is waarschijnlijk dat ik op een punt was aanbeland dat ik het ‘hardlopen’ op zich een beetje moe was. Ik ben ermee begonnen in de herfst van 1982 en heb het sindsdien bijna drieëntwintig jaar lang

volgehouden. Al die tijd jogde ik vrijwel dagelijks, liep elk jaar minstens één volledige marathon (als je ze optelt, zit ik nu aan drieëntwintig) en nam daarnaast overal ter wereld deel aan talloze wedstrijden over kortere en langere afstanden. Langeafstandslopen paste vanaf het begin bij mijn karakter en ik vond het ook gewoon leuk om te doen. Van de vele gewoonten die ik me in mijn leven heb eigen gemaakt moet hardlopen wel zo ongeveer de nuttigste zijn, en het speelt dan ook een cruciale rol. Ik denk eveneens dat ruim twintig jaar aanhoudend hardlopen mijn lichaam en mijn geest in een overwegend goede zin heeft gevormd en gesterkt.

Ik kan niet zeggen dat ik aanleg heb voor teamsporten. Of ik dat nu leuk vind of niet, het is gewoon aangeboren. Als ik me aan voetbal of honkbal waag (sinds mijn kindertijd heb ik daar echter eigenlijk zo goed als geen ervaring mee), geeft dat me steevast een wat ongemakkelijk gevoel. Het komt misschien doordat ik geen broers of zussen heb, maar ik kan me onmogelijk inleven in spelletjes die je samen met anderen doet. In sporten van man tegen man, zoals tennis, ben ik ook al niet erg goed. Ik hou wel van een partijtje squash, maar wanneer het tot een wedstrijd komt, voel ik me daar vreemd genoeg niet comfortabel bij, om het even of ik nu win of verlies. En vechtsporten liggen me al evenmin.

Ik vind het natuurlijk niet leuk om te verliezen, maar om de een of andere reden heeft het wedijveren met een opponent me van kinds af aan altijd zo goed als koud gelaten. Die neiging is met het ouder worden nauwelijks

veranderd. Waar het ook over gaat, het maakt me niet zoveel uit of ik van iemand win of verlies. Wat me wel interesseert is of ik al dan niet mijn vooropgestelde niveau heb gehaald. In die zin is langeafstandslopen een sport die perfect past bij mijn mentaliteit.

Zoals iedereen die wel eens aan een marathon deelneemt zal begrijpen, komt het er in de wedstrijd voor een hardloper niet in eerste instantie op aan om van een bepaald iemand te winnen of te verliezen. Voor een topatleet die op de overwinning aast is het natuurlijk van cruciaal belang om de rivaal vóór hem in te halen, maar voor de meelopers onder ons is de onderlinge competitie geen belangrijk punt. Misschien zijn er ook die meedoen vanuit de motivatie dat ze voor die of die niet willen onderdoen, en dat kan op zich wel een stimulans zijn om te trainen, maar als die bepaalde opponent door omstandigheden niet kan deelnemen, is meteen ook de motivatie om die race te lopen weggevallen (of toch met de helft verminderd), en zo houd je het als hardloper niet lang vol.

De meeste hardlopers stellen zich gewoonlijk op voorhand persoonlijke doelen als ze zich aan een wedstrijd wagen – ‘Deze keer wil ik onder die tijd blijven’. Als ze die tijd halen, krijgen ze het gevoel dat ze ‘iets verwezenlijkt hebben’, en als ze daar niet in slagen, dan hebben ze ‘gefaald’. En ook al blijven ze niet onder de vooropgestelde tijd, zolang ze maar de voldoening hebben dat ze er al het mogelijke aan gedaan hebben en aan die positieve reactie een vervolg kunnen breien of er een belangrijke les uit

trekken, dan vormt dat op zich ook een verwezenlijking. Met andere woorden, de belangrijkste graadmeter voor een langeafstandsloper is: kan ik aan de finish trots (of iets van dien aard) op mezelf zijn?

Hetzelfde kan ik zeggen over mijn werk. Het beroep van romanschrijver draait niet – althans niet voor mij – om winst of verlies. Misschien gelden het aantal verkochte exemplaren, literaire prijzen of goede, dan wel slechte kritieken als criteria voor succes, maar essentiële kwesties kan ik dat niet noemen. Het allerbelangrijkste is de vraag of wat je geschreven hebt het niveau haalt dat je je had voorgenomen, en dat kun je niet zomaar wegedeneren. Tegenover anderen kun je altijd wel deze of gene handige uitleg verzinnen, maar jezelf kun je niets op de mouw spelden. In die zin lijkt een roman schrijven op een marathon lopen. Waar het in feite om gaat is dat een auteur een rustige, stabiele motivatie vindt in zichzelf, en er niet naar dient te zoeken in uiterlijk vertoon of externe maatstaven.

Hardlopen is voor mij altijd nuttige lichaamsbeweging en tegelijkertijd ook een doeltreffende metafoor geweest. Door dagelijks te trainen en steeds meer wedstrijden te lopen, legde ik de lat die mijn succes bepaalde steeds een klein beetje hoger, en door er telkens overheen te springen tilde ik mezelf op een hoger plan. Dat was in ieder geval de opzet waarvoor ik me dag in dag uit heb ingespannen: mezelf op een hoger plan tillen. Ik stel als hardloper natuurlijk niet veel voor. Ik ben van een heel gewoon niveau – zeg maar middelmatig. Maar dat is helemaal geen

punt. Het is veel belangrijker dat ik uitstijg boven wie ik gisteren was, al is het maar een klein beetje. Want als er al een opponent is die je moet verslaan in het afstandslopen, dan is het wel je vroegere zelf.

Maar toen ik de veertig een eind gepasseerd was, moest ik dat systeem om mezelf te beoordelen geleidelijk herzien. Ik was, eenvoudig gezegd, niet langer in staat om mijn tijden te verbeteren. Gezien mijn leeftijd was dat in zekere zin onvermijdelijk. Ieder mens komt op een goed moment in zijn leven aan de top van zijn lichamelijke kunnen. Er zijn natuurlijk individuele verschillen, maar gewoonlijk bereikt een zwemmer begin twintig, een bokser eind twintig, en een honkbalspeler midden dertig een onzichtbaar 'keerpunt'. Daar is geen ontkomen aan. Ik vroeg eens aan een oogarts of sommige bejaarden ontsnapten aan verziendheid. Hij lachte geamuseerd en antwoordde: 'Ik ben er in ieder geval nog nooit een tegengekomen.' Dat is precies hetzelfde. (Gelukkig kennen kunstenaars hun respectieve hoogtepunten op totaal verschillende leeftijden. Dostojevski schreef zijn twee diepzinnigste romans, *Boze geesten* en *De gebroeders Karamazov*, in de laatste paar jaar van zijn zestigjarige leven. Domenico Scarlatti componeerde in zijn leven vijfhonderdvijftig pianosonates, maar de meeste schreef hij tussen zijn zevenenvijftigste en zijn tweeënzestigste.)

Ikzelf bereikte mijn hoogtepunt als hardloper toen ik achter in de veertig was. Tot dan toe was mijn streeftijd voor marathons drieënhalf uur geweest. Dat is een tempo van precies vijf minuten per kilometer, of acht minuten



per mijl. Soms zat ik onder die tijd van drieënhalf uur, soms erboven (meer erboven dan eronder, eigenlijk). Maar ik kon een marathon vrij vlot uitlopen in de buurt van die tijd. Ook als het een keer wat tegenzat, haalde ik toch nog drie uur veertig of daaromtrent. Zelfs als ik nauwelijks getraind had of mijn conditie te wensen overliet, was het ondenkbaar dat ik er meer dan vier uur over zou doen. Dat duurde zo een tijd, als een plateau dat zich gestabiliseerd had. Maar al gauw pakten onheilspellende wolken zich aan de hemel samen. Ik trainde evenveel als vroeger, maar toch had ik er steeds meer moeite mee om de drie uur veertig te halen. Mijn tempo viel terug tot vijf-enhalve minuut per kilometer en de grens van vier uur kwam akelig dichtbij. Dat was wel een beetje een schok. Wat was er in godsnaam aan de hand? Ik wilde eerst niet geloven dat het met leeftijd te maken had. In het dagelijkse leven had ik immers nog helemaal niet het gevoel dat ik fysiek aan het aftakelen was. Maar hoe ik het ook probeerde te ontkennen of te negeren, de cijfers logen er niet om: ik ging er stukje bij beetje op achteruit.

Misschien kwam het ook door mijn tegenvallende tijden op de marathon dat ik de mogelijkheid ging overwegen om nog langere afstanden te lopen. Ik kreeg ook interesse in andere sporten, zoals triatlon en squash. Ik begon te geloven dat ik misschien misvormd zou raken door al dat rennen. Misschien kon ik het maar beter combineren met andere sporten, om zo een veelzijdiger lichaam te kweken?

Onder begeleiding van een personal trainer leerde ik op-