

Maandag 12 november:

Wakker wordend denk ik gelijk aan de daglog voor de Gelderlander, die ik vanaf vandaag ga bijhouden. Leuk om te doen, maar ook spannend. 'Ja' zeggen op de vraag of ik dat wilde ging me gemakkelijk af. Nu nog doen ook!

Nog even behaaglijk nasoezend in bed hoor ik dat het gelukkig niet regent zoals gisteren, maar het zal wel blubberig zijn in het bos. Vandaag vervang ik een trainer bij het Project 'Nijmegen *loopt!*' Zondag 18 november is de Zevenheuvelenloop, wat voor de lopers betekent dat zich inmiddels een gezonde spanning begint op te bouwen en er allerlei vragen boven komen borrelen: 'Ben ik er klaar voor?; Wat eet ik van tevoren?; Krijg ik mijn shirtje op tijd?; Hoe moet het nummer op je shirt?' De meest simpele dingen blijken ineens een probleem te zijn.

Ik wil er vandaag vroeg zijn zodat iedereen voor de training nog kan losbranden met vragen.

Er schijnt een aanlokkelijk zonnetje, maar door de hoosbuien van gisteren zullen we waarschijnlijk tot aan onze enkels door de modder baggeren, maar echte bikkels schrikken hiervoor niet terug.

Met een baliemedewerker van het Universitair Sportcentrum ga ik grappend een weddenschap aan dat er hooguit drie lopers komen vanwege dat modderbad in de bossen. Hij gokt op veertien. Ik weet dat ie gaat winnen, want de lopers willen echt geen training missen zo vlak voor 'De Loop'. Het wordt toch een héle grote groep en kwebbelend hobbelen ze achter elkaar het bos in. Deze 'Monday before' wordt er in rustig tempo gelopen.

Zeker weten, dat alle lopers die nu lekker gedoucht met een warm drankje op de bank zitten het – ondanks alle modder - een fijne training vonden.

Wonderlijk, negen jaar na het ongeval, waarbij ik een whiplash en nekhernia opliep, loop ik 'snuffelstage' bij de Stichting Zevenheuvelenloop, uitgenodigd door Henk Stevens, initiator van oa. Zevenheuvelenloop, Marikenloop en het succesvolle project 'Nijmegen *loopt!*'

Na een lange - niet altijd even gemakkelijke - weg ben ik druk bezig om mijn herintreding voor te bereiden en trots op mezelf. Ook dit gaat met vallen en opstaan, maar ik kan thuis werken op mijn goede momenten. Geweldig toch!

Dinsdag 13 november:

Na mijn gebruikelijke huishoudelijk rondje door het huis en het lezen van de column van Thomas Verbogt in de Gelderlander – ik kan niet zonder - gaat al vroeg de telefoon.

Een loopster helemaal in paniek: 'Wat moet ze in hemelsnaam ná de Zevenheuvelenloop? Want ze vindt dat lopen heerlijk; is daardoor een heleboel pondjes kwijt; kan na het werk haar hoofd leegmaken en daardoor fijn ontspannen. Gaan jullie nog door met 'Nijmegen *loopt!*'?' Ik kan haar geruststellen: 'Natuurlijk trainen we door. De voorbereidingen daarvoor zijn in volle gang. 'Nijmegen *loopt!*' dóór!'

Vanmiddag hebben we op kantoor daar een vergadering over. Weer een leuk onderdeel van mijn snuffelstage, want straks moet ik weten wat ik leuk vind én kan als ik herintreed.

Ik ben uitgenodigd voor de lunch bij onze oudste zoon en dat komt me goed uit. Ik kom langs zijn huis op weg naar de vergadering. Hij is net begonnen met het schrijven van een boek, waar ik nu als eerste een stukje van mag lezen. En ik ben supertrots op het resultaat. De lunch met een 'versierde' omelet is heerlijk en gezellig. We wisselen 'als schrijvers' onze ervaringen uit en hebben dikke pret.

Ruim op tijd arriveer ik in de Eendracht. Het is een 'gekkenhuis': één week voor de Zevenheuvelenloop. Er wordt onder hoogspanning gewerkt, maar de sfeer is goed. Alles is onder controle.

Het team wat de kar gaat trekken van 'Nijmegen loopt door!' komt bij elkaar. Het wordt goed aangepakt door Henk: een PR-vrouw; tweekoppig technisch team; een kwaliteitsbewaker en Joan, de duizendpoot van alle projecten en rechterhand van Henk. Er worden spijkers met koppen geslagen tijdens de vergadering en ieder vertrekt twee uur later met een aantal taken. Ik heb een voldaan gevoel. Dat is tenminste vergaderen: snel en geen eindeloos geleuter.

Bij thuiskomst zie ik verrast dat onze dochter al alles voor de maaltijd heeft gesneden en klaar gezet. Dat is leuk thuiskomen en haalt bij mij een beetje de druk van de ketel, want het is al dik na vijven en kan nu sneller het eten op tafel zetten voor ons hongerig vijftal.

Woensdag 14 november:

Negen uur, kop koffie en dan mail beantwoorden, heel veel mail van, voor en over het project 'Nijmegen loopt!' en Stichting Zevenheuvelenloop. Gelukkig hoef ik het niet allemaal alleen te doen.

Hé, wat leuk! Er komt een mail voorbij met **cc**-tje voor mij: Paul Depla aan Henk. Hij biedt aan naar de Schouwburg te komen om onze lopers van het project succes te wensen voor de Zevenheuvelenloop. Zondag voor en na de Loop gaat het namelijk heel gezellig worden. Eerst ontvangst 'backstage' met peptalk van Paul en na afloop kunnen onze kanjers met elkaar hun 'indianenverhalen' uitwisselen tijdens het nuttigen van een kopje koffie, thee, soep en een lekker broodje.

De deelnemers van 'Nijmegen loopt!' worden in de watten gelegd. Het is per slot van rekening ook niet niks om in acht maanden van 'helemaal niet kunnen hardlopen' getraind te worden zodat je 15 kilometer achter elkaar kunt hardlopen en dus de Zevenheuvelen kunt bedwingen!

Mailtje: TV Nijmegen komt ook! Oei, nu gauw opschieten we hebben nog een overleg met het Universitair Sportcentrum over de 'After Party' van 'Nijmegen loopt!' in het Cultuurcafé 21 november. Natuurlijk dé avond bij uitstek om de lopers te informeren over de 'doorstart', want iedereen wil dóórlopen. Nu eerst even vlaaien bestellen voor de party.

Telefoontje van Bob van Markantis Elst: hij feliciteert me met de eerste daglog en alle initiatieven, die ik aan het ontplooiën ben. Bob is mijn reïntegratiebegeleider.

Nog een telefoontje (piep), oh jee, de batterij is bijna leeg! Een loper, die het niet meer ziet zitten. Eerst informeren hoe zijn laatste lange duurtraining was, ging het gemakkelijk of zat je er (piep) helemaal doorheen? Ging redelijk. 'Nou, je hebt een kleine week gehad om (piep) tot rust te komen, je lijf kan goed herstellen. Doe geen gekke dingen meer in die laatste dagen: eet en drink gewoon, ga niets meer uitproberen; béétje bijtijds naar bed deze week. Nee, je hoeft niet dagen lang héél veel te drinken, want het is geen marathon.

En weet je wat heel belangrijk is: laat je zondag bij de start niet meesleuren met al die lopers, die er als een gék vandoor gaan. Start rustig, eerst warm lopen en pas de laatste kilometers mag je los.'

Donderdag 15 november:

Verstand op nul, blik op oneindig als je 's morgens om 07.15 uur met je ogen half dicht een ovenschotel staat te maken. ;-(Gehakt rul bakken, uitje en knoflook erbij. Vandaag heb ik veel afspraken en ik ben bang dat eten koken niet meer lukt als er ook maar iets uitloopt.

Voor een bevriend hardloopleubje – we werken heel fijn samen - ga ik vanmiddag shirts, die bedrukt moeten worden, afgeven bij Quickprint, ik kom er toch langs.

Gisteravond een groep van 'Nijmegen *loopt!*' hun laatste training gegeven voor de Zevenheuvelenloop op de atletiekbaan van het Universitair Sportcentrum Gymnasion. Het is een kunststofbaan met hi-tech tijdregistratie van ChampionChip. Alle lopers van ons project hebben in maart bij de start een chip gekregen voor op hun sportschoen. Via een groot digitaal scherm kunnen ze hun rondetijden aflezen, wat enorm stimuleert, maar ook in trainingen heel zinvol te gebruiken is.

Zenuwen beginnen te zinderen bij onze lopers, de spanning is af te lezen van hun snoetjes. Een collega-trainer, was ook flink aan het werk met zijn 'Nijmegen *loopt!*'-groep. Iets verderop gaf mijn partner Rob - tevens collega – training aan de Nijmeegse *FunRunners*. We deelden om het hardst complimentjes uit. Deze allerlaatste trainingen moeten hen een goed gevoel meegeven voor aanstaande zondag.

Mooi training geven zo tussen al die sportende mensen. Achter ons werd fanatiek getraind door twee dameshockeyteams; daarnaast vlogen de tennisballen over en weer; elders werd een stevig balletje getrapt; en de grote ramen van de fitnesszaal van het Gymnasion waren beslagen. Het prachtige complex ligt mooi centraal, stad en bossen dichtbij. Sporters kunnen hun vervoermiddel prima kwijt: er is een fietsenkelder; een ruime parkeerplaats en een parkeergarage, waar je 's avonds gratis kunt parkeren. Het hele terrein is goed verlicht en daardoor veilig. Ik heb het er reuze naar mijn zin.

Na de training gingen enkele lopers douchen en we spraken af in het Sportcafé. Het werd gezellig, érg gezellig! Een loper doet mee aan het onderzoek van de Radboud Universiteit naar kans op oververhitting tijdens inspanning. Hij slikt zaterdagavond een 'meetpil' waarmee zijn temperatuur wordt gemeten tijdens de Zevenheuvelenloop. Ik zal maar niet vertellen wat hem – volgens zijn collega-lopers – allemaal te wachten staat, maar de tranen liepen ons over de wangen. Lopen is zó leuk!

Vrijdag 16 november:

Nog twee nachtjes slapen! Het weiland achter ons huis ligt mooi wit te schitteren in de ochtendzon. Nachtvorst. Heb je gauw in het buitengebied.

Telefoontjes en mailtjes. Lichte paniek bij sommige lopers: 'Wat moet ik aantrekken zondag?' Hoor je anders zelden van een man. ;-) Op veler verzoek heb ik beloofd tijdens de laatste trainingen 'kledingadvies' te geven.

Marianne 'Pelleboer' of – voor de jongeren onder ons – 'Timofeef' heeft uitgezocht wat de weersvoorspellingen zijn voor aanstaande zondag: 4 tot 7 graden; licht bewolkt af en toe een zonnetje en een beetje wind. Maar niéts is veranderlijker dan het weer!

Dat betekent 'laagjeskleding', zodat je kunt 'pellen'. Krijg je het warm dan trek je iets uit en knoopt dat met de mouwen om je taille. Omdat je toch een poosje in het startvak staat is het heel handig en warm om een 'vuilniszak aan te trekken': punten eraf knippen voor je armen en een gat voor je hoofd. Wanneer je start trek je de zak uit en stopt hem tussen de openingen in het hekwerk, zodat niemand erover kan struikelen.

Als het koud is isoleert 'laagjeskleding' goed door de luchtlaag die er tussen zit. Trek je mouwen over je koude handen, want handschoenen zijn lastig weg te stoppen. Voor mensen met 'teruglopende haargrenzen' ;-)) is een muts een 'must', want zij verliezen daar veel warmte. Om koude billen tegen te gaan is een korte tight (sportbroek) onder de lange een oplossing.

Mailvraag van een loper: 'Waarom hebben die toppers wel blote benen, armen en buiken?' Zij komen direct vanuit een warme locatie, starten en lopen veel en veel harder, zijn slechts rond de 42 minuten onderweg en krijgen geen kans om koud te worden. Zij genereren heel veel warmte door de enorme spierarbeid in die snelle benen. Als je anderhalf uur - of iets in die koers - onderweg bent zoals de meesten onder ons krijg je koude spieren en loop je geheid blessures op.

De laatste mailberichten zijn dat behalve TV Nijmegen en de NOS nu ook 'Langs de lijn' een radioprogramma van Radio 1 ons zondag gaan volgen. Live uitgezonden vanaf 13.00 uur. Heerlijk, sport is mijn leven! Wat zal het maandagochtend stil zijn.