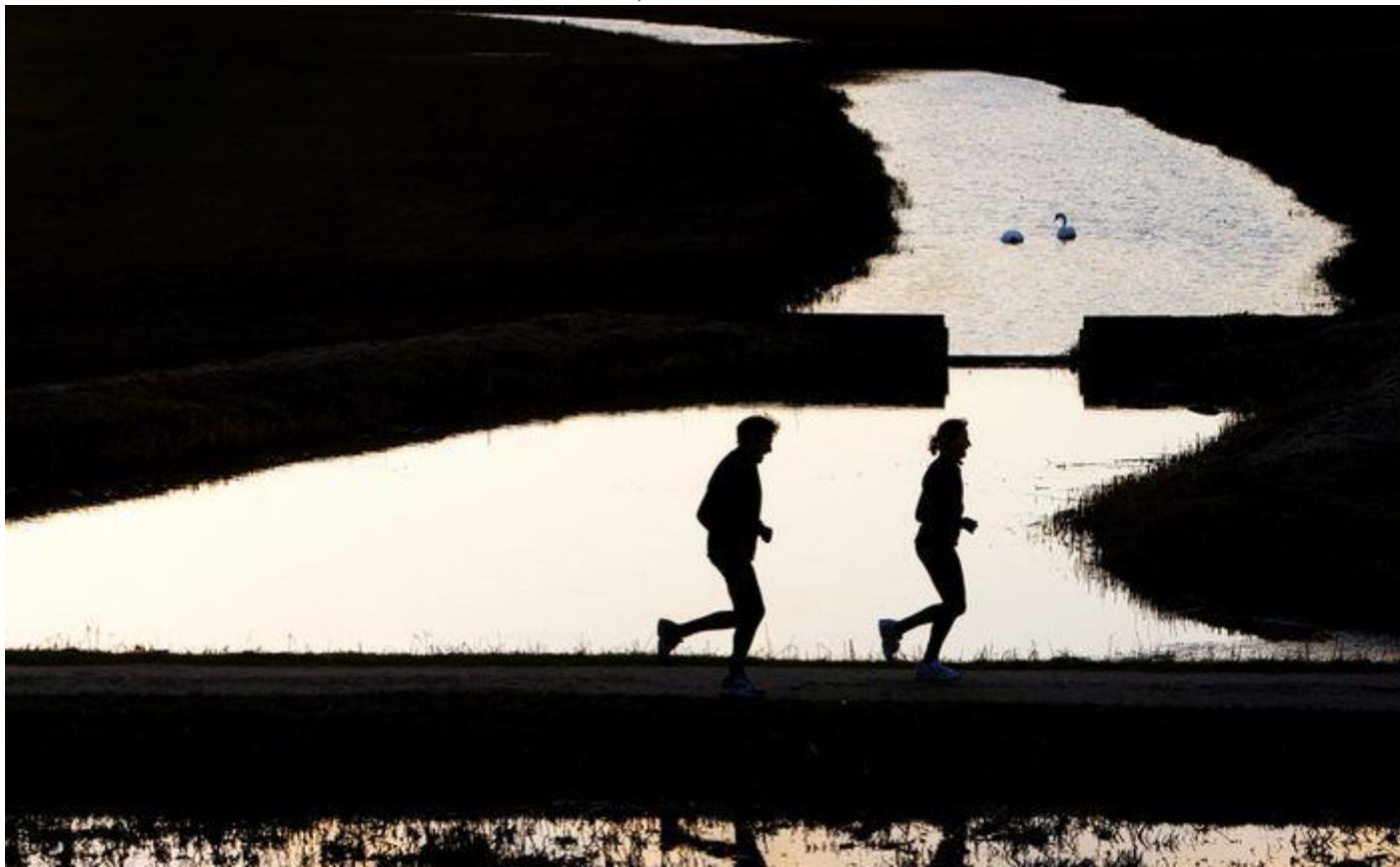


COLUMN

'Ik miste de alcohol helemaal niet, behalve aan het einde van elke middag'

Dichter Erik Jan Harmens besloot te gaan hardlopen, al zaten er wat tijd en leefgewoonten tussen daad en overweging.

OPINIE - Erik Jan Harmens 27 november 2013, 6:03



Beeld anp

Ik ben zes jaar geleden serieus begonnen met hardlopen. Dat weet ik omdat ik toen in een sportwinkel in Amsterdam Buitenveldert een vermogen uitgaf aan veel te professionele Asics-schoenen, een aerodynamische broek, een bijpassend waterdicht jack met reflectiestrepen (zodat je niet te pas en te onpas zou worden doodgereden) plus een heel strak hempje waardoor ik goed kon zien dat ik beslist nog even door moest trainen.

Twintig minuten later rukte ik de prijskaartjes eraf, liep in mijn outfit naar buiten met een blik alsof ik dit al jaren deed en zette ik mijn eerste stappen als atleet in het Amsterdamse Bos.

Ik rookte toen nog veertig sigaretten per dag, dus (en nu komt even een goor stukje) na een kilometer of nul komma acht begon ik met het ophoesten en uitspuwen van de eerste bruine fluïmen. Omdat ik elke dag ook een aantal speciaalbieren naar binnen tikte en bij het eten een flesje wijn en 's avonds nog een bataljon slaapmutsjes, kon ik een paar honderd meter later niet anders dan stilhouden en (sorry, het gore stukje is bijna klaar) de inhoud van mijn maag legen in een rhododendron. Ik weet dat ik op dat moment dacht: wat is dit voor een struik? Volgens mij een rhododendron. Ik keek naar mijn veel te professionele Asics-schoenen en voelde me slecht.

Eigenlijk ben ik zes jaar geleden dus begonnen met overwégen om serieus te gaan hardlopen. Soms liep ik een paar keer per week naar boven afgerond drie kilometer, maar dan liet ik het er vervolgens weer een tijd bij zitten. Er waren ook altijd hele goede redenen om niet te gaan joggen. Het motregende. Het had de voorgaande nacht gevoren. Het was wat benauwd warm. Ik had te zwaar geluncht. Ik had een heel klein beetje hoofdpijn. Bovendien was ik kortademig en had ik elke dag standaard een kater.

Er waren ook altijd hele goede redenen om niet te gaan joggen

Definitief gestopt

Bijna drie jaar geleden ben ik uit angst voor pet-scans definitief gestopt met roken. De eerste weken taalde ik niet naar sigaretten, behalve als ik wakker werd, in de auto zat, achter mijn bureau aan het werk was, voor en na het eten en dan nog de hele avond voor het slapen gaan. Maar naast dat knagende gevoel in mijn tandvlees was er na de eerste ontwenning ook de

opluchting. Vooral toen ik mijn nauwelijks versleten, alleen een beetje uitgedroogde Asics-schoenen, mijn aerodynamische broek en mijn hele strakke hempje aantrok en zomaar een kant op begon te hollen. Conditie had ik nog niet, maar het decorumverlies was al wel veel geringer dan die eerste keer in het Amsterdamse Bos.

Omdat hardlopen met een kater niet te doen is en het psscht van het openen van de flesjes me meer en meer begon tegen te staan, tot mijn dagelijkse gelag een niveau van onverdraaglijkheid bereikte, ben ik begin dit jaar dan ook maar gestopt met drinken.

Ik miste die eerste weken de alcohol helemaal niet, behalve aan het einde van elke middag, tijdens het eten, in de kroeg, op feestjes, voor de televisie, achter de computer en 's avonds aan de keukentafel voor het slapen. Maar naast de hunkering naar de verdoving voelde ik me na de eerste ontwenning ook schoner, helderder en op een aangename manier geconcentreerder. Bovendien zit sinds een paar maanden het hempje echt minder strak. De aerodynamische broek begint al een beetje te flubberen.

Van het geld dat normaal gesproken opging aan whiskey en Westmalle kocht ik opnieuw veel te dure schoenen, van het merk waar de Japanse schrijver en atleet Haruki Murakami ook op rent. Ik jog twee keer in de week tien kilometer en kijk dan iedere keer met verbazing en ontroering naar mijn voeten, die maar doorgaan. Stap, stap, stap, doen ze. Stap, stap, stap. Er is noch een start- noch een finishlijn, er staat niemand langs de weg en na afloop zijn er geen bloemen. Maar ik juich van binnen. Ik juich, ik juich, ik juich.

Erik Jan Harmens is dichter. Zijn nieuwste bundel *Open mond* verscheen in oktober bij Lebowski.

Twitter [@ErikJanHarmens](https://twitter.com/ErikJanHarmens)