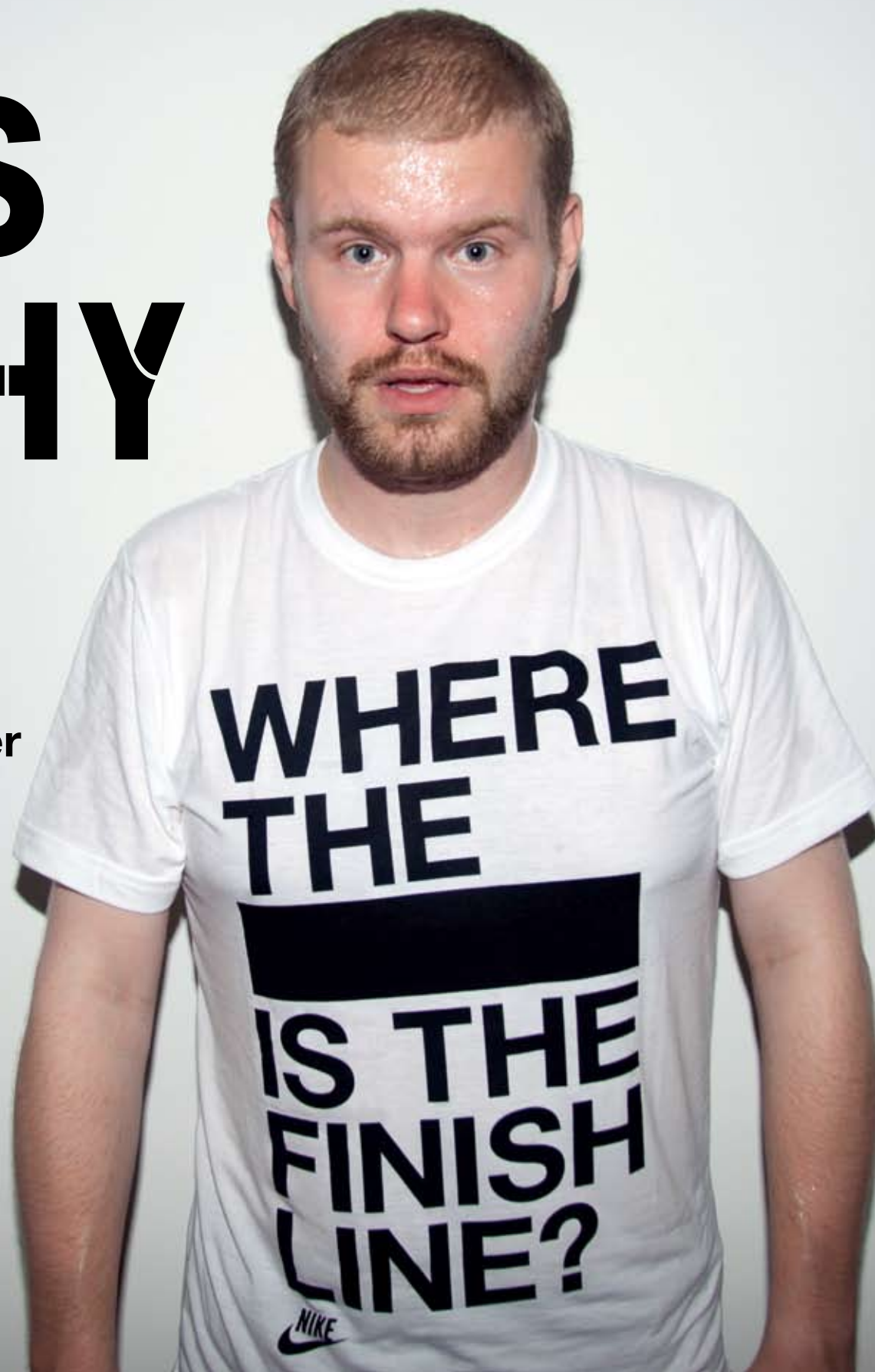


JAMES WORTHY RENT

Het relaas van een schrijver die begint met bewegen



James Worthy (31) bracht eerder dit jaar zijn eerste boek uit onder de titel *James Worthy*. Het was de meest gehypte boekrelease van het jaar tot op heden. Worthy werd al snel vergeleken met de *Jeugd van Tegenwoordig*. Met zijn proza had dat weinig van doen. Maar hier was een schrijver opgestaan die in staat was om 'jongeren' aan te spreken, niet te categoriseren was en twitterde met overgave. Worthy is rock-'n-roll. Worthy leeft dus volstrekt ongezond. Toen Koen de Jong en Bram Bakker dan ook hun nieuwe boek, *Bewegen voor Beginners* aankondigden (release oktober) was dat een mooie aanleiding om met Worthy te gaan rennen. Hier zijn verslag.

Gedurende mijn jeugd was ik een veelbelovend voetballertje en de uitblinker tijdens iedere gymles. Sporten was mijn leven, totdat ik schrijver werd, want sinds ik tot die beroepsgroep behoor, heb ik de conditie van een reuzenschildpad met de ziekte van Pfeiffer. Schrijvers sporten niet, sport is zelfs slecht voor je image. Een auteur moet kapot kunnen en willen, destructiviteit is rock-'n-roll, op hagelwitte gymmen door een stadspark draven is meer iets voor voetbalvrouwen en zangers van het levenslied. Hardlopers lopen ook nooit hard in een leeg park, ze gaan pas joggen als het er druk is. Ze lopen te koop met hun gezondheid en de mensen die gewoon rustig van het park willen genieten voelen zich zodoende ongezond. Daarnaast heb ik altijd getwijfeld aan de krachten die we aan 'regelmatig sporten' hangen. 'Als je drie keer per week sport, voel je jezelf beter,' aldus de mensen die geld verdienen aan sportende mensen. Is sporten niet gewoon je hersenen voorliegen? Is sporten niet gewoon een bloemetje voor je vrouw kopen nadat je seks met haar beste vriendin hebt gehad? Sporten we omdat het gezond is of puur uit schuldgevoel? Ik hunker naar de antwoorden, dus er zit maar één ding op, ik moet weer gaan sporten. Dames en heren, welkom bij sporten voor beginners.

Ik zit op een fiets, zo'n sportschoolfiets. Mijn bovenbenen branden. Ik ga zo hard dat ik niet meer weet waar ik ben, maar waar ik ook ben het regent er zweetdruppels. Nederhorst den

Berg, dat was het, ik ben hier voor een inspanningstest. Ik fiets door. Twee minuten geleden zat Kate Moss nog bij me achterop, maar het Britse model heeft kennelijk plaatsgemaakt voor Karin Bloemen. Karin Bloemen, Han Peekel en Marc van der Linden. Dit is niet normaal, hier heb ik niet voor getekend. We zouden een inspanningstest gaan doen, geen audities voor Circus Renz. Haal die dikke mensen eens van mijn bagagedrager! Het is een confronterende test. Waarom fietst een man van eenendertig als een vrouw van eenendertig? Waar is dat kleine blonde drammertje gebleven? Mijn hartslag nadert de 180, ik trap door, voor volk en vaderland en voor de moeder van mijn kinderen die ik nog moet tegenkomen.

"Als ik je vergelijk met andere mannen van jouw leeftijd, tja, dan scoor je, even kijken, slecht. Ja. Slecht," aldus Koen de Jong, de Messi van de ademhalingsleer. "Weet je wat jouw probleem is? Je ademt vijftien keer per minuut als je helemaal niets doet. Dus zelfs als je niets doet, denk je lichaam dat je iets doet. Dat is bijzonder zonde van de energie. Als jij zeven keer per minuut ademt, gaat er een heel nieuwe wereld voor je open. Op de één of andere manier verkeer jij in een constante staat van paraatheid. Adem gewoon iets langer uit dan je gewend bent. Twee seconden inademen, vier seconden

'Waar mijn conditie is gebleven weet ik niet precies, maar de verdwijning heeft waarschijnlijk van doen met mijn manier van leven'



uitademen. Dit is belangrijk James, want door die te snelle ademhaling rust je bijvoorbeeld ook in je slaap niet uit.”

Waar mijn conditie is gebleven weet ik niet precies, maar de verdwijning heeft waarschijnlijk van doen met mijn manier van leven. Mijn leven. Het is een ritmeeloos gevaarte, geen dag is hetzelfde. Ik weet niet wanneer ik opsta, ik weet niet wanneer ik eet en ik weet niet wanneer en waar ik ga slapen. Ik heb een broertje dood aan plannen. Plannen is voor mensen die weten wat ze morgen gaan doen en ik wil helemaal niet weten wat ik morgen ga doen. Dat zie ik morgen wel. Het enige wat vaststaat, is dat ik schrijf, gelieve in de nacht tussen 0:00 en 05:00. Dan is de stad van mij. Iedereen slaapt. De wolken schuiven dan speciaal voor mij door de lucht, aangezien niemand anders op dat tijdstip op ze let. Bijzonder romantisch allemaal, maar ik leef dus gewoon walgelijk ongezond. Ik beweeg weinig, ik eet slecht en ik slaap de ene dag twee uur en de andere dag weer veertien. Deze manier van leven ga ik nooit lang volhouden en daarom heb ik morgen een afspraak met Nico van der Breggen. Nico is fysiotherapeut, gecertificeerd runningtherapeut en psychosynthese-therapeut. Pardon? Nico leeft zo gezond dat ie 156 gaat worden.

Ik sta op de Brouwersgracht. Mijn persoonlijke runningtherapeut strikt zijn veters en ik imiteer een hardloper die aan het rekken is. “James, we gaan zo rennen. Geen overdreven gedoe, gewoon een rondje Westerpark. Ik heb me gis-

teren even verdiept in wie en wat je bent en het ziet er toch een beetje naar uit dat je leeft alsof er een beer achter je aanzit.” “Je bedoelt mijn schoonmoeder?” vraag ik. “Nee, nee, het is een figuurlijke beer. Stress, verwachtingen, angsten, onzekerheid, een beer. Ik wil dus niet dat je gaat rennen alsof er een beer achter je aanzit. Als hardlopen overleven wordt, bouw je namelijk helemaal niets op. Jij moet, nee, je moet niets, jij gaat de komende honderd dagen drie keer per week sporten. Hardlopen. En dan steeds een halfuurtje, maar dan wel met een hartslag tussen de 146 en 157. Dan bouw je iets op. Jij moet bouwen, niet vluchten van...” “De beer, ik snap het Nico.”

Het regent, dus het is rustig in het park. Gelukkig maar, want niets is triester dan een dikke dertiger in gesponsorde sportkledij. “Kijk mij! Mijn bierbui hangt voor mijn lul, maar ik draag dezelfde schoenen als Gerard Nijboer.” Ik ben een beginner, dus ik wil helemaal niet opvallen, maar helaas is mijn trainingsjasje goud van kleur. Goud. Ik draag goud. “Je hebt een mooi loopje James. Het lijkt haast wel of je huppelt. Volgens mij hebben we hier met een natuurtalent te maken.” Ik lach en knik, terwijl de macaroni van gisteren omhoogkomt. Tientallen zweetdruppels verzamelen zich rondom mijn haargrens, ik voel ze rollen en niet veel later voel ik ze branden in mijn ogen. “Dit is echt niets voor mij. Ik mis een bal. Als ik een bal heb, vlucht ik niet van de beer, als ik een bal heb staat de beer braaf in de goal. Waar ren ik naartoe? Waarom ren ik een rondje?” “Geniet je hier echt niet van?”

‘Ik ben een beginner, dus ik wil helemaal niet opvallen, maar helaas is mijn trainingsjasje goud van kleur’





‘Misschien zie je me lopen, mijn loopje is vrij herkenbaar. Ik huppel als een homoseksueel hertje door de plassen’

onderbreekt Nico. “Ik geniet van het Westerpark, en van het gras en de wolken. Een trein die voorbij dendert, ik geniet van de vrouwen die langsfietsen. Jezus, ik geniet constant, alleen, ik heb een reden nodig om te rennen. Rennen voor de tram. Rennen voor je leven. Rennen omdat je te laat bent.” “Jij rent voor je rust. Je rust. Jog die kop leeg en let op je ademhaling.”

Mijn ademhaling is altijd al een probleem geweest. Toen ik vijf was begon ik met stotteren en dit is nooit helemaal weggegaan. Grotendeels omdat ik enkel en alleen door mijn mond adem. De tips van Koen & Nico heb ik allemaal al wel een keertje uit de mond van logopedisten gehoord, maar dat mijn chronische vermoeidheid en laveloosheid ook door mijn ademhaling kan komen is nieuw voor mij. Als ik mijn uitadem verleng en dus minder adem, zal mijn energiepijl omhoog gaan. Momenteel zit ik in de drukste periode van mijn leven, dus ik kan wel een energieboost gebruiken.



Vandaag ben ik weer gaan hardlopen. Helemaal alleen. Dit keer in mijn eigen Oosterpark. Niet alleen voor mezelf, maar ook voor Koen & Nico. Natuurlijk ben ik een schrijver en hardlopen blijft verre van rock-'n-roll, maar die mannen hebben tijd voor mij vrijgemaakt en mij duidelijk gemaakt dat er werk aan de winkel is. Ik kom uit een familie waar hart- en vaatziekten vaak voorkomen. De vader van mijn moeder overleed op vijfenveertigjarige leeftijd aan een hartaanval en ook mijn moeder kreeg op haar vijfenveertigste een hartaanval, maar had het geluk dat de medische wereld in de tussentijd met sprongen vooruit was gegaan. Ik ben eenendertig en dus bijzonder dom en naïef bezig.

Of ik de drie keer per week ga halen weet ik niet, maar ik ga het in ieder geval proberen. Eerlijk waar. Niet dat ik net als Nico 156 wil worden, maar ik wil de tachtig toch echt wel halen. Dat ben ik mijn opa simpelweg verschuldigd. Dus morgen ga ik weer joggen. In mijn gouden trai-

ningsjasje en met een hartslagmeter op de ribbenkast. Misschien zie je me lopen, mijn loopje is vrij herkenbaar. Ik huppel als een homoseksueel hertje door de plassen. Niet ver en ook niet hard, maar ik ben in beweging. Zwaai naar me, begroet me, stuur je goedkeurende knikjes over het grindpad en lach om mijn gouden jasje. De joggende schrijver. De overloper. De beer-ontloper. En om nog even terug te komen op de eerdere vragen. Is sporten niet gewoon je hersenen voorliegen? Ach, volg je hart. En is sporten niet gewoon een bloemetje voor je vrouw kopen nadat je seks met haar beste vriendin hebt gehad? Nee, sporten is slim. Sporten is voor allebei de vrouwen een bloemetje kopen.