

Lopen in het nu

Had de boeddha een bewegingssport gekozen, dan was hij ultraloper geweest. De sport vereist dezelfde ontspanning en discipline als mediteren, en is slechts te beoefenen met voldoende geestkracht. Ultraloper Ron Teunisse streefde met elke stap naar verlichting – maar dan van zijn melancholiek gemoed. Verwacht van hem geen prefab wijsheid, maar wel veel relativering. 'Mijn opa was een oude kankeraar; dat heb ik van hem.'

'Mijn knieën doen pijn, algeheel ben ik wat meer versleten.' Looplegende Ron Teunisse is 58 jaar oud. Al ruim twintig jaar is hij Nederlands recordhouder op de Spartathlon, een loop van 246 kilometer, van Athene naar Sparta. Voor wie niet meer dan enkele uren achtereen heeft gelopen – en dan hebben we het niet over wandelen maar over hardlopen – is de prestatie onvoorstelbaar. Ultralopers zoals Teunisse of zijn loopkameraad Carel Schrama kunnen indien nodig 36 uur onafgebroken hardlopen, waarbij ze zo'n 250 kilometer afleggen. En gaat het om een looprecord, dan deed Teunisse deze afstand in zo'n 24 uur.

Niet denken

'Ik was nooit een groot loper. Ik had – en heb – een scheve rug en ongelijke beenlengte, iedereen haalt me voortdurend in. Toch, als de geest er achter staat, is alles mogelijk. Je moet jezelf in je hoofd vernauwen, in een koker gaan zitten. De meeste ultralopers stoppen in de eerste tachtig kilometer.



RON TEUNISSE

DOSSIER

Naam:	Ron Teunisse
Bijnaam:	De Laatste Mohikaan
Geboortedatum:	12 juni 1952
Lengte:	1,83 m
Gewicht:	90 kg
Discipline:	Ultralopen
Eerste titel:	Ned. kampioen 24 uur (1987)
Extra titels:	Ned. recordhouder 12 uur, 24 uur en 100 Eng. mijl

Niet vanwege blessures of vermoeidheid, maar wegens psychische klachten en gebrek aan motivatie. Het is van belang jezelf geestelijk onder controle te krijgen, over jezelf heen te stijgen.'

'Als de geest er achter staat is alles mogelijk. Je moet jezelf in je hoofd vernauwen, in een koker gaan zitten.'

Chi

Carel Schrama, loopkameraad van Teunisse, liep de Spartathlon in 35 uur en 47 minuten. Hij verdiepte zich achteraf in zijn eigen gedachten. Chirunnen, Chiwalken, de kracht van de geest en lopen in het 'nu' maakten het volgens hem mogelijk om al die tijd en kilometers door te gaan. 'Vanaf de eerste kilometers ben ik bezig geweest om de geest te sturen (...). Ik heb al lopend geaccepteerd dat dingen waren zoals ze waren. (...) Lopen in het "nu", niet vooruitkijken, niet terugkijken. (...)'



Tijdsbesef

'Lopen kost veel tijd, maar terwijl je loopt verandert je tijdsbesef,' vertelt Ron Teunisse. 'Ik dacht er niet zo veel over na.' En wie zijn gedachten wil kennen, leest deze in en tussen de regels van *De koerier*

die nergens bij hoort, een bundeling van columns. Met effectieve wijsheden, zoals deze: 'Wees vriendelijk, wees bescheiden, mopper zo nu en dan, ach, doe maar wat. Schrijf voor mijn part boeken.'



RON TEUNISSE, DE KOERIER DIE NERGENS BIJ HOORT, PARNASSIA UITGEVERIJ, ISBN 978 90 8157 501 0 (€ 14,50)

EEN LOOPJE MET DE TIJD



Het gesprek met Ron Teunisse en Carel Schrama inspireerde me tot een tijdexperiment. Ik ging lopen. Niet 246 kilometer van Athene naar Sparta, maar een kilometer of 25 van Leeuwarden naar Harlingen. Met tegenwind. In bijna drie uur. De blik richtte zich als een fietslamp voor mijn voeten op het pad. Of verloor zich in de verte, zonder mijlpaal op het oog. De afstand was niet langer lineair en vormde geen doel. Dat gold ook voor de tijd. De tijd werd een zeepbel die ik met elke stap meenam en die onveranderlijk bleef. Een beetje zoals je stil kunt zitten in een voortdurende trein. Tot de pijn kwam. Harde bovenbenen, schurende liezen. De tijd werd doorgeprikt, de afstand keerde terug. Au.

UITGELICHT

ONT-haasten?

Zet 'ont' voor een werkwoord en het geeft de betekenis van verwijdering of scheiding. 'Ontstoffen' betekent het wegnemen van stof, 'ontladen' het wegnemen van lading. Voeg zestien teksten bijeen en je hebt *Het grote ONT-boek*.

Het grote ONT-boek neemt hindernissen weg en schrappt dwingende gidsende lijnen. Hierdoor laat het veranderingen toe die je leven ten beste beïnvloeden. Dit begint al bij de inleiding. Die heet ONT-leiding en dat is beslist geen woordgrap. Waar je bij de inleiding een rode draad verwacht, wordt de lezer nu juist bewust niet gestuurd. Zonder die strikte begeleiding kan de lezer immers veel vrijer zijn/haar eigen interpretatie van de essays uit dit boek ontwikkelen.

Zestien teksten van zestien auteurs, losjes gebonden door slechts het ONT-thema, geven een eigen kijk op het weghalen van obstakels. Zo schreef Astrid Elburg (in het dagelijks leven coacht ze managers) een brief aan haar dochters. Na haar jeugd jaren in Paramaribo kwam ze in Groningen terecht, en daarna in Amsterdam. Daar voelde ze zich op haar plek 'omdat ik niet werd nagekeken of nageroepen. Niemand stelde mij vragen over wanneer ik weer terug ging. Ik ontwikkelde mij zoals ik het zelf wilde.' Elburg kon ONT-moeten, en verbeterde daarmee haar leven. En Freek van Duijn (voorzitter Podiumkunsten bij de Raad van Cultuur) schreef over de vastgeroeste

wereld van subsidiëring. Kunstenaars beschouwen hun subsidie als een recht en beperken daarmee zichzelf in hun mogelijkheden. Ook zijn ze beperkt door de regels die ze opgelegd krijgen. Een goed kunstenaarschap zou toch vrij, onafhankelijk en creatief moeten zijn? Precies. Daarom wil Van Duijn af van het

Zestien teksten van zestien auteurs, losjes gebonden door slechts het ONT-thema.

traditionele 'geld vangen': ONT-vangen dus, zodat kunstenaar en subsidiënt beter kunnen functioneren.

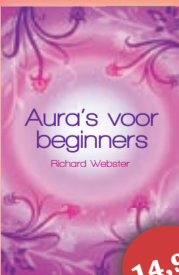
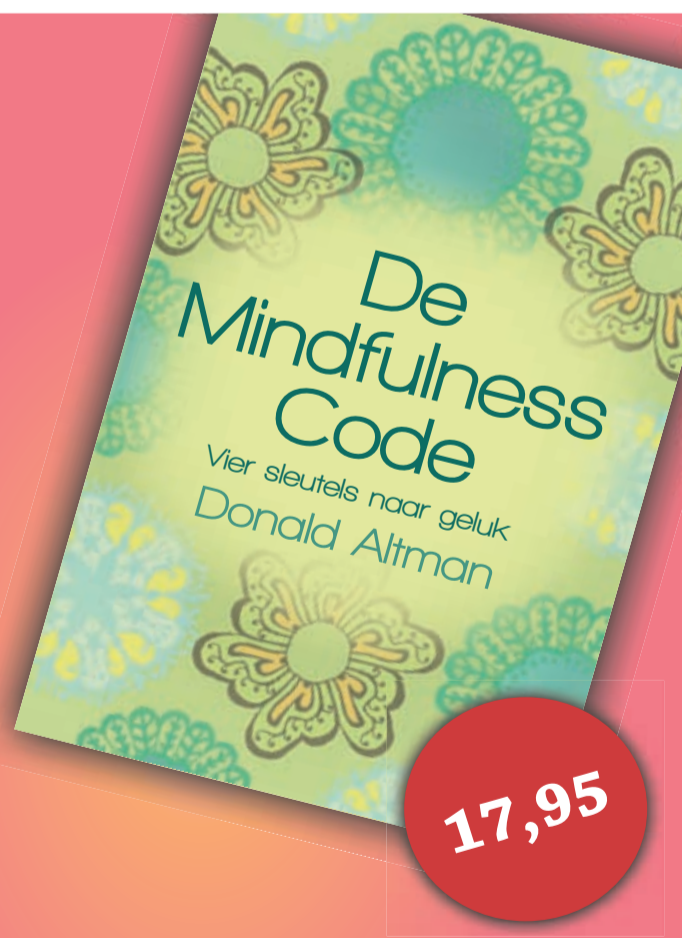
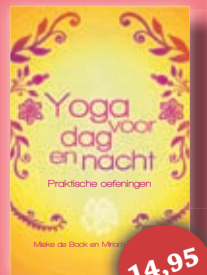
ONT-haasten

En ONT-haasten? Onthaasten is het bewust kiezen voor ontspanning. Misschien een al te vaak gebruikt begrip om nog in essayvorm te behandelen? We konden het in *Het grote ONT-boek* tenminste niet ontdekken.



GIEP HAGOORT (RED.), HET GROTE ONT-BOEK, UITGEVERIJ BOOK-A-BOOK, ISBN 978 94 609 6003 1 (€ 19,50)

ADVERTENTIES



BBNC uitgevers

www.bbnc.nl