

HERMAN KOCH

VOND HARDLOPEN (EN VOORAL HARDLOPERS) MAAR BELACHELIJK, TOT HIJ HET BIJ WIJZE VAN EXPERIMENT BESLOOT TE PROBEREN.

BOEK

'Ik weet nog precies wanneer ik ben begonnen met hardlopen: januari 2001. Ik kwam een recensie tegen van een boek van Joschka Fischer, de toenmalige Duitse minister van Buitenlandse Zaken, die beschreef hoe hij rennend veertig kilo was kwijtgeraakt. Hij had altijd een hekel aan hardlopen gehad, vond het een domme bezigheid. Op een gegeven moment had hij besloten: als ik iets zó erg vind, moet ik het eens proberen. Ik dacht: dat boek moet ik gaan lezen, want ik heb hetzelfde.'

MICHEL

'Ik vond hardlopen maar een dom gedoe. Dat gedraaf van die mensen. Mafkezen, vond ik. Als Michiel Romeyn en ik in die tijd een hardloper zagen, draaiden we altijd even het autoraampje open, minderden we vaart en riepen we heel hard: "Ze hebben 'm al hoor!". We vonden dat zo iemand gestoord was om door zo'n woonwijkje te gaan hardlopen. Inmiddels lopen we allebei – Michiel is ongeveer gelijktijdig met mij begonnen.'

EXPERIMENT

'Aanvankelijk zag ik het hardlopen als een soort experiment. Ik voelde me niet

ongezond of te dik of zo, maar vond dat ik het gewoon eens moest proberen. Ik had me goed voorbereid, kocht meteen schoenen en een horloge en vond een schemaatje waarmee je in een aantal weken de duur van het hardlopen opbouwt naar een halfuur. Momenteel loop ik om de dag, altijd tussen de vijf en twaalf kilometer – net waar ik zin in heb. Ik heb wel eens langer geprobeerd, maar toen had ik meteen twee rustdagen nodig. Dat moest ik qua pezen en knieën dus maar niet te vaak doen.'

TRAM

'Ik vond het lopen niet meteen leuk, maar wilde sowieso dat schema afmaken. Een van de eerste voordelen die ik ervoer: als ik de tram wilde halen, lukte dat altijd. Ik kan op mijn leeftijd een sprintje trekken, zonder helemaal buiten adem en bezweet aan te komen.'

WANDELEN

'Op een gegeven moment had ik een vrij grote actieradius gekregen. Ik kon ver komen in dat halfuur. Wat ik doe: ik loop zo ver mogelijk van huis vandaan en vervolgens wandel ik terug – van dat laatste geniet ik nog het meest. Ik woon aan de rand van Amsterdam. Als ik de deur opendoe, sta ik

eigenlijk meteen in de natuur. Prachtig. Ik lever dus eerst een inspanning waardoor eventuele vermoeidheid of een slecht humeur verdwijnt en dan wandel ik door hetzelfde gebied terug, tussen het water en de vogels. Dan denk ik: moet je mij toch eens kijken.'

HOND

'Ik loop niet graag in parken. Te gemaakt, vind ik, die natuur. Er zijn ook vaak zo veel honden. Nee, bang ben ik niet, maar je vraagt je toch bij elke hond af of die achter een hardlopende man zal aanlopen. Er is wel eens een hond met me mee gerend, wat op zich heel gezellig was, maar die bleef ineens vlak voor me stilstaan. Ben ik met tien kilometer per uur overheen gekukeld. Op het asfalt. Dat was een bloedbad.'

WERK

'Op mijn ideale dag ga ik rond negen uur 's ochtends schrijven, tot ongeveer twaalf uur 's middags. Het liefst ga ik dan meteen lopen. Als ik schrijf, zet ik mijn telefoon altijd uit of op trillen, en bij het hardlopen laat ik 'm thuis. Daardoor ben ik dus nog even een uur of anderhalf onbereikbaar, dat vind ik een fijn gevoel. Onderweg denk ik in het begin soms nog even aan mijn werk, maar langzaam vervagen die gedachten. Over het algemeen krijg ik tijdens het hardlopen een beter humeur en denk ik net iets luchtiger over alles.'

HAMBURGER

'Sommige mensen geven zichzelf een ijsje of een

hamburger als beloning na het werk. Voor mij is dat hardlopen. Een enkele keer vind ik het lekker om na drie kwartier rennen en een stuk wandelen bezweet op een terras van de McDonalds of Burger King te gaan zitten en dan zo'n vette hamburger en een cola weg te werken.'

KNIE

'Eigenlijk is er niet zo veel veranderd sinds 2001. Ik loop niet harder dan toen, maar ook niet langzamer. Ik heb niet de behoefte om mijn fysieke grenzen te verleggen. Een marathon of iets dergelijks ambieer ik totaal niet. Ik hoef ook niet voor publiek te rennen, en als ik in de drukte wil lopen ga ik wel naar de Bijenkorf. Ik forceer nooit als ik hardloop. Jaren geleden heb ik een zweepslag gehad, dat gaat me niet nog een keer gebeuren. Ik loop op een tempo dat gezond aanvoelt, let goed op mijn ademhaling. Pijntjes heb ik zelden, al begin ik de laatste jaren iets te voelen in mijn knie. De meniscus, denk ik. Van mijn dokter moet ik gewoon voorzichtig doen, maar als dit zich doorzet zou ik misschien op termijn moeten overstappen op fietsen en wandelen. Dat zou ik heel jammer vinden.'

IK ZAG HET HARDLOPEN EERST ALS EEN SOORT EXPERIMENT



HERMAN KOCH (61) is auteur van verschillende romans en verhalenbundels. Zijn bestseller *Het Diner* (2009) werd wereldwijd ruim een miljoen keer verkocht, is verkrijgbaar in meer dan veertig landen en werd in 2013 verfilmd. Koch was in het verleden columnist voor onder meer *De Volkskrant* en werkte als radio- en televisiemaker. Samen met Michiel Romeyn en Kees Prins maakte hij tussen 1990 en 2005 het satirische tv-programma *Jiskefet*.