

**blijf  
hardlopen,  
de wegen  
zijn niet  
gesloten**



### **Blijf hardlopen, de wegen zijn niet gesloten...**

Gelukkig niet, dacht ik meteen toen ik dit las in de mail van mijn favoriete hardloopwinkel in Dodewaard.

‘Waarom loop je eigenlijk niet meer hard,’ vroeg mijn zoon laatst aan me.

Even was ik stil. Ik kon echt niks bedenken. Ja, waarom eigenlijk niet? Geen idee.

Ik loop al dertig jaar, maar meestal met hink-stap-sprong, met tijdelijke onderbrekingen.

Of het nou een blessure was of een goede smoes? In de stroom dat er weinig kan, ben ik onbewust toch iets vaker voor de tv beland of net iets langer op de telefoon of zoekend naar juweeltjes op marktplaats.

De vraag van mijn zoon was net het zetje dat ik nodig had. De volgende dag heb ik mijn sportkleding weer opgezocht en mijn hardloopschoenen uit de kelder gehaald.

In deze winterse dagen vind ik het heerlijk om mijn straat uit te lopen en de Appeldijk op te rennen. Op het eerste gezicht zie ik kale bomen met aan enkele takken een appeltje dat nog niet gevallen is. De rivier De Linge stroomt sierlijk langs de dijk. In de toppen van de boom zit een valk loerend naar een prooi. Aan de oever een reiger en een groep ganzen. Even verderop wat schapen in de wei.

Nu heb ik alweer vier weken genoten van de vrijheid buiten. Zeker nu ik veel thuis aan het werk ben en meer binnen ben. Soms de nattigheid en daarna de beloning met een warme douche. En zelfs een beetje spierpijn is wel fijn.

Helaas gaat mijn favoriete loopje vanuit de voetbalkantine in Nieuwkuijk niet door, maar ik ga zelf wel een keer het Brabantse dijkje doen.

Herken je dat? Heb jij ook het gevoel dat je veel te veel thuis zit. Graag deel ik mijn tips met je hoe je als je weer begint met hardlopen je goede voornemen ook kunt volhouden:

- Zoek medestanders. 'Toch Jaap nog een keer bellen of hij mee wil.'
- Stel jezelf haalbare doelen. Ik doe nu een rondje van 2,5 km en dan kijk ik wel waar ik uitkom.
- Beloon jezelf: geniet bewust van de warme douche na het hardlopen.
- Houd je prestaties bij. Ik heb bijvoorbeeld een trainingsschema. Lekker afvinken.
- Praat erover en deel het met anderen. Ik loop over van enthousiasme.

Wie of wat kan jou een zetje geven? Of ben ik de enige die dat nodig had?

Groet Desiré