

Koud en nat

Rechts is de lucht blauw, links niet. Eerst valt dat niet zo op en huppelen we ons met het trainingsgroepje nog vrolijk warm. Eentje heeft er keelpijn en de beide anderen hebben tien dagen niet gerend. Vanwege ijzel en drukte en gewoon een keer geen zin. En dan nu die donkere lucht. De eerste keer tien minuten houden we het nog droog. In de wandelpauze komt er geen hagel of sneeuw uit de lucht vallen, maar gewone echte natte regen. Koud en nat.

Na vijf minuten verzucht de achterste loopster. 'Ik vind dit niet leuk!' 'Nee, dit is niet leuk', beaamt ik. 'En ik heb keelpijn', vervolgt ze, 'en mijn linkerbeen doet opeens pijn!' 'Hou maar wandelpauze,' stel ik voor. Ze gaat meteen in de remmen. De stemming bij de voorste lopers is niet veel beter. 'Koude handen!', klacht de één. De ander zegt helemaal niets meer, maar loopt stug door. In plaats van steeds tien minuten rennen veranderen we het programma in steeds vijf minuten rennen. Alle loopsters hebben de afgelopen maanden zoveel getraind dat die vijf minuten nu maar weinig lijkt. De loopster met de keelpijn is helemaal verbaasd. Hoe komt het dat ondanks dat ze niet zo fit is die vijf minuten zo goed volhoudt? 'Je hebt de afgelopen tijd je basisconditie enorm verbeterd, daardoor hoeft je lichaam niet zo heel veel moeite te doen om dit vol te houden', leg ik uit. 'Maar met die keelpijn moet je deze week wel oppassen, doe de rest van de week ook maar rustig aan.'

Inmiddels zijn we allemaal min of meer doorweekt en koud. Natuurlijk begint de zon te schijnen als we weer thuis zijn. Een beetje spijtig bedenk ik mij dat hoe graag ik het ook zou willen, ik sommige trainingen gewoon niet leuker kan maken. Ze hebben vandaag ruim 7 kilometer afgelegd en dat is reuze knap wanneer je nagaat dat ze dit geen van allen een paar maanden terug konden. Nu dus wel, maar om daar nu opgetogen over te gaan doen. Nee.

'Als ik niet met jullie zou trainen, dan was ik echt niet gegaan vandaag', zegt één van de loopsters. De andere knikken. Ach, natuurlijk! Soms is er geen betere motivatie dan het simpele feit dat je het niet alleen hoeft te doen. Samen uit, samen thuis. Gelukkig is de koffie warm.

Feikje Breimer
www.fastfoot.nl
www.fastfoot.web-log.nl