

Rijke ervaring

Als tijd geld is, dan is voor veel mensen de kredietcrisis al jaren gaande. 'Ik wil wel graag meer hardlopen, maar ik heb geen tijd!' Als dat voor jou een gebruikelijke opmerking is dan is dit artikel voor jou. Als je de tijd hebt om het te lezen tenminste.

crisisbeheersing

In tegenstelling tot de huidige financiële kredietcrisis die plotsklaps wereldwijd over ons heen walst is de tijdcrisis een sluipend geval.

Ooit had je zeeën van tijd, geen drukke baan, geen kinderen, geen zieke schoonmoeder, maar gewoon tijd. Tijd om te sporten, de krant te lezen, met vrienden uit eten te gaan of naar het theater, of gewoon allebei. Niemand wordt 's morgens wakker en heeft dan ineens een zware baan, drie kinderen en zorgbehoevende ouders. Dat gebeurt stap voor stap. Eerst doe je de krant weg omdat je hem toch niet meer lezen kunt, dan blijkt het theaterabonnement vooral leuk voor vrienden die alweer jouw kaartjes krijgen. En sporten? Je bent te moe, je hebt geen tijd. Uitgeput staar je naar het scherm van je laptop terwijl je wat mailt en rond surft.

Hoeveel tijd besteed je eigenlijk aan dat lezen op internet? Hou dat eens een paar dagen bij. Surfen op het internet, hangen op de bank, alle reclamefolders doornemen. Hoeveel tijd ben je daarmee kwijt? En wil je die tijd daar echt aan besteden? En als je dan toch bezig bent de tijd die je besteed op een rijtje te zetten, zet die hardloopafpraak met jezelf maar eens op je agenda. Een crisis vraagt om crisisbeheersing of het nu gaat om tijd of geld. En beheersing lukt nu eenmaal beter met een plan.

smokkelen

Het wemelt op internet van de tips hoe je je hardlooptraining kunt inpassen in je leven van alledag. De omslag van zeeën van tijd naar nooit meer tijd vond niet in één klap plaats. Zo zul je je ruimte voor rennen stapsgewijs je leven weer in moeten smokkelen.

Kun je 's morgens een half uur eerder uit bed komen en een half uur besteden aan een vroege looptraining? Probeer het eens uit. Leg je loopkleren voor de volgende ochtend vast klaar. Zet de wekker een half uur eerder en aarzel niet, slinger je benen uit bed. De rest volgt vanzelf. Voor je het weet zie je de zon opkomen of hoor je de vogels fluiten. Wat er ook gebeurt de rest van de dag, dit pakt niemand je meer af. Ochtendlopers hebben de rest van de dag meer energie!

Tussen de middag met collega's (of zonder). Er zijn heel wat bedrijven en instellingen waar loopcollega's elkaar tussen de middag treffen. En of je nu tijd krijgt van je baas of er een wat langere lunchpauze aan moet besteden maakt niet zoveel uit. Je wordt er fitter van en je bent de rest van de dag nog productiever ook.

De avonden. Misschien kun je terug naar huis rennen, of je verdeelt 's avonds de taken met je partner. De ene avond doe jij de kinderen in bad en bed en kan je partner rennen. De avond daarna draai je het om.

Herinneringskapitaal

Geld maakt niet gelukkig. Dat we denken dat het wel gelukkig maakt is omdat we er soms iets van kopen waarmee we gelukkig zijn. Uit onderzoek aan de universiteit van San Francisco blijkt dat je gelukkiger wordt van het kopen van een ervaring dan van een ding. Dus van kaartjes voor het theater, ergens uit eten of meedoen aan een hardloopevenement. Een ding is maar een ding. Maar waarom word je van ervaringen gelukkiger? Vanwege de sociale kant die er aan zit. Je bent niet alleen maar met anderen samen. Bovendien voegt de ervaring iets toe aan je herinneringskapitaal.

In onze langeafstands loopgroep zijn diverse trainingen legendarisch. Ooit heeft een gedeelte van de groep 30 kilometer gerend in de gutsende regen, begeleid door twee geblesseerde fietsers. Dit is nu 7 jaar geleden en we hebben het er nog steeds over. Helden waren het! En de deelname was gratis.

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl