

## Tobtijd

Tja, daar zit je dan. De chocoladeletter nog maar net achter de kiezen en de banketstaaf ligt te lonken. Het is vroeg donker en het regent of het heeft net gesneeuwd. Koud is het in ieder geval. Ergens op een stapel ongeopende post ligt je trainingsschema voor een toptijd en een beetje spijtig bedenk je je dat je al minstens twee weken achter loopt. December feestmaand of december dipmaand?

Als december voor jou een tobtijd lijkt te worden. Sta dan even stil. Wat verwacht je van december? En van jezelf?

Aan de universiteit van Florida hebben ze de verwachtingen van 82 vers getrouwde stellen onderzocht. En al lijkt daar altijd de zon te schijnen, ook hier blijken verwachtingen lang niet altijd uit te komen. De teleurstelling die daar op volgt varieert nogal. Stellen met een hoge verwachting van het huwelijk lijken hun best te doen die verwachtingen ook waar te maken met geluk als resultaat. Degenen met een lage verwachting lijken minder hun best te doen met daardoor ook een minder gelukkig resultaat. Maar degenen met torenhoge verwachtingen van zichzelf en hun nieuwe partner blijken het meest ongelukkig en teleurgesteld wanneer ze van de roze wolk op aarde terugkeren.

Wat heeft dat met december en hardlopen te maken? Alles natuurlijk. December is een maand van verwachtingen. Op het werk; graag alles af voor de kerst. Thuis; wie eet bij wie en waar zijn we dan met oud en nieuw? En dan de cadeaus, of juist geen cadeaus en wel eenzaamheid. Hoe je het ook went of keert, december is drukker of drukkend.

Je bewijst jezelf zowel geestelijk als lichamelijk een grote dienst wanneer je je verwachtingen bij stelt. Ja maar, lichaamsbeweging helpt toch? Het is toch helemaal niet slim om juist nu minder te sporten? Zeker, maar bijstellen is wat anders dan over boord gooien. Pak dat schema tussen de stapel post uit, of schrijf eens op wat je de komende weken had willen doen, eigenlijk. Welke andere extra klussen liggen er op je te wachten? Waar heb je echt geen tijd voor? En welke training trekt je het minst aan? Pas je trainingsschema aan, niet alleen in gedachten maar ook op papier. Schrap een training, kort er een paar in. Bedenk alternatieven. Laat het niet bij halve voornemens maar schrijf ook de alternatieven op. Bijvoorbeeld: 'als ik die training inkort ga ik morgen wel op de fiets naar mijn werk (ook als het regent).' En wees dan 's avonds tevreden over jezelf.

De conditie die je hebt opgebouwd raak je niet zomaar kwijt. Wie niet stopt maar gewoon wat mindert, komt december prima door. Schrijf je in voor een korte loopwedstrijd op 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> kerstdag of doe mee aan een oliebollenrun voor de verandering. Verwacht er het beste van, ontspanning, plezier en gezelligheid. Zo kom je met een toptijd aan de finish van 2008.

Feikje Breimer voor ProRun