

Toeter als ik niet ren

Vreemd. Je had je toch voorgenomen iedere week twee keer te gaan rennen. En je hebt ook wel twee keer gerend, maar er zijn drie weken voorbij...Wat te doen als je wel wilt rennen, maar er gek genoeg steeds niets van komt.

Ik ken een vrouw die heeft achter op haar loopshirt de volgende tekst laten afdrukken; toeter als ik niet ren. Alleen al het idee dat er getoeterd kan worden motiveert haar al voldoende om te blijven rennen. Maar hoe komt ze dan van de bank af? Voor veel lopers is het rennen niet het probleem, maar gaan rennen wel. Of je nu 's morgens aan het ontbijt zit met een hoofd vol dingen die je nog moet doen, of 's avonds thuis komt en na het eten en de afwas uitgeput naar het journaal staart. Het lijkt wel of je echt geen tijd hebt om te rennen. Tja, het is 2009 en dat je agenda overvol zit hoort bij deze tijd van de eeuw. Jij bent de enige die zicht heeft op jouw agenda en als je twee keer in de week wilt gaan rennen dan maak je dus twee keer in de week een afspraak met je zelf.

Hoe meer het rennen een gewoon onderdeel van je dagelijks leven is hoe makkelijker het wordt om die loopschoenen ook echt aan te trekken. Voor de een is iets vroeger opstaan en een half uurtje op pad voor het ontbijt het eenvoudigst in te passen. Een ander komt een keer per week een half uur eerder naar huis en rent voor het avondeten een rondje. Wie op het werk een douche heeft kan er de lunchpauze aan besteden. Laat het niet van het toeval afhangen of je misschien een keer tijd hebt.

Lukt het niet die afspraak met jezelf te maken maak dan een afspraak met iemand anders. Als er iemand op je wacht zul je niet zo snel afzeggen. Als je niet iemand kent die met je kan lopen zoek dan een loopgroep die traint op een voor jouw geschikt moment.

Griep en onweer zijn vervolgens de enige redenen om af te zeggen. Regen kan geen kwaad, tegen kou kun je je kleden en geen zin los je op met een flinke kop koffie. Zet je loopschoen zichtbaar in de buurt van de deur naar buiten en leg je loopkleding vast klaar. Denk niet na, ga!

Lezen over lopen is je al gelukt anders las je dit nu niet. Het werkt vaak inspirerend om te lezen waarom andere lopers naar buiten te gaan en in weer en wind hun trainingen doen. Wie nog meer wil lezen kan kiezen uit boeken, marathonkalenders, internetforums, loop-blogs of gewoon een abonnement op een looptijdschrift.

Als ook dat allemaal niet helpt zit er niets anders op om jezelf voor de gek te houden. Toevallig trek je wel je loopkleden aan, maar dat is omdat die kleding zo lekker zit. Best prettig om met die prettige kleding naar het einde van de straat te wandelen om een kaart in de brievenbus te gaan doen. Ach, nu ben je toch al buiten. Kun je net zo goed een klein stukje gaan rennen, toch? Kun je intussen nadenken over een tekst op je shirt. Wat motiveert jou?

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl