

Met de muziek mee

Lopen met muziek op je hoofd. Ik kan er maar niet aan wennen. Terwijl er volksstammen rennen met oordopjes in en een mpr3speler ergens tussen gestopt. Hoewel ik natuurlijk niet weet waar die lopers dan naar luisteren heb ik zo'n vermoeden dat het geen cursus Chinees is of file-informatie. Het is vast muziek. Ik hou echt van muziek, maar tijdens het rennen moet ik er niet aan denken. Dan hoor ik liever vogels, de wind, het ruizen van het riet. En vooruit, natuurlijk ook auto's. Maar dat is dan voor de veiligheid. Er suist nog wel eens een exemplaar wat al te hard langs mij heen. Handig dat ik het monster dan heb horen aankomen.

Niet de lopers met de muziek in de oren. Als ik ze inhaal willen ze nog wel eens een verschrikte sprong maken, kom ik ze tegemoet en ik groet dan kijken ze mij glazig aan 'Zei je iets?'

Tijdens een marathon zijn er altijd wel een paar plaatsen langs de route waar vreselijk hard muziek aan staat. Dat vind ik wel leuk. Dat duurt namelijk nooit langer dan een paar honderd meter en soms is de muziek perfect voor de omstandigheden. Een paar jaar geleden liep ik in Stockholm vreselijk af te zien. Al bij het 25 kilometerpunt voelde het zoals het voor de meeste mensen rond het 38 kilometer punt voelt. Pijnlijk. Onder een viaduct werd keihard 'Highway to hell!' gedraaid. En o, wat was dat toepasselijk. Of Psycho Chicken met het refrein Run, run, run away! wanneer ik tijdens het lopen aan het twijfelen geslagen ben over het nut en doel van die hele marathonmissie.

Verder ben ik een liefhebber van goedgekozen muziek bij de start. Natuurlijk zing ik bij de start van de Rotterdam marathon keihard mee met Lee Towers wanneer hij 'You will never walk alone' zingt. Maar de muziek* die klinkt wanneer de duizenden lopers met een grote knal van het kanon worden weggeschoten...Ik ken lopers die heel stoer zijn, maar een traan moeten wegvegen wanneer ze die muziek horen.

Een cardioloog in Baltimore heeft pas het effect van muziek op de bloedvaten onderzocht. Bij mensen die luisteren naar hun favoriete muziek verwijden de bloedvaten ontdekte hij. Dat gebeurt ook wanneer je lacht of aan het sporten bent en de arts beschouwt het als bijna net zo goed als medicijn. Het tegengestelde is trouwens ook mogelijk ontdekte hij tijdens de proeven met muziek. Wanneer de muziek zijn proefpersonen tegenstond vernauwden hun bloedvaten zich juist.

Nu heb ik eindelijk een verklaring voor mijn slappe knieën bij de start van de marathon in Rotterdam. Lachen en huilen tegelijkertijd, terwijl ik luister naar mijn favoriete startmuziek. Waarschijnlijk raken de bloedvaten er helemaal de kluts van kwijt.

Nee, ik loop voorlopig niet met een koptelefoon op. Meer dan 100 meter moeten die slappe knieën niet duren, daarna graag fluitende vogels of fluitende fans. Ook goed.

* 633 Squadron (filmmuziek uit 'The longest day')