



Moeilijke voeten

Ik heb moeilijke voeten. 'Heeft die meid al niet genoeg te zeuren?', zullen sommige lezers zich afvragen, maar ik wil het toch met u delen.

Al sinds mijn tiende heb ik speciale zolen, omdat ik doorzak. Niet zomaar een beetje overproneren, zeg maar gerust ultraproneren. Behalve steunzolen had ik als kind ook een beugel, wat toen nog niet zo'n algemeen modieus verschijnsel was. Gelukkig had ik geen bril.

Door het hardlopen krijg ik vrij snel last van mijn enkels. Dat heeft al twee keer geleid tot een echte blessure en al twee keer ben ik daarvan genezen.

Omdat ik ook regelmatig zwem, ben ik bovendien bekend met het jeukerige verschijnsel zwemmerseczeem. Dat dwingt mij dan weer een poosje om dagelijks bezig te zijn met mijn zorgenkindjes, totdat het over is.

Mijn nieuwste voetenkwaaltje is blaren. Nieuwe schoenen, nieuwe zolen en opeens liep ik me de blaren, keer op keer. Gelukkig word ik – behalve door mijn zolen – door veel mensen enorm gesteund in het omgaan met mijn moeilijke voeten. Daarom wil ik de volgende personen bedanken:

- Mijn personal trainer Saher Yousef, omdat hij steeds zonder morren het trainingsschema aanpast en mij altijd bemoedigend toespreekt met 'Maak geen zorg'.
- Fysiotherapeut John Nagelhout, voor het wegnippen van mijn enkelblessure.
- Running Center Leeuwarden, voor de puike service en de nieuwe schoenen.
- Sportpodoloog en zolenkoning Joop Veenstra, voor de mooie knalblauwe exemplaren.
- Mijn vriend Mark, voor het geduldig aanhoren van mijn gezeur, zonder me uit te lachen.
- En iedereen die ik vergeten ben.

Allemaal de hartelijke groeten.

Moeilijke voeten of niet, driemaal per week *hit* ik *the road*. En er gaat geen training voorbij dat ik niet denk aan mijn (voorlopig) ultieme doel: 4 november de halve marathon op Terschelling overleven en niet als laatste finishen. De Berenloop, waar mijn Saher keer op keer triomfeert op de hele, in een tijd die ik voor mezelf niet gek zou vinden op de halve. Leuk natuurkunde-eindexamenvraagje: als Saher om 12.30 uur start en Pam (voor de kleinere ronde) om 13.05 uur, en Saher gaat twee keer zo hard als Pam, waar haalt hij haar dan in? Dat ga ik uitzoeken en dan ga ik iets moois bedenken om tegen hem te hijgen als hij me voorbijflitst.

In het volgende nummer heb ik nog eenmaal de gelegenheid om mijn angsten, twijfels en zenuwen betreffende die halve marathon onder woorden te brengen. Waren we er maar vast vanaf, hè?