



RUST IN DE RAZERNIJ

Rust. Dat is het meest waardevolle goed dat het zogenaamde Project Superman me tot nu toe heeft opgeleverd. En rust blijkt zowaar een betere brandstof dan razernij. Véél minder vervuילend. Is m'n bestaan dan 'rustiger' geworden door er gemiddeld twintig uur training per week aan toe te voegen? Niet meteen, nee. Het ontwerp van de wedstrijdkledij en de goedkeuring van de sponsors op dat ontwerp heeft de voorbije weken de adrenaline méér dan stromende gehouden. Maar onmenselijk druk is de combinatie werken-schrijven-muziek-film-sport nu ook weer niet. Ik ben gewoon wat beter georganiseerd nu. Vooral in m'n kop. Vandaar de rust. Ik zeg makkelijker en veel vaker dan vroeger 'neen'. En de dingen waar ik ja op zeg, daar ben ik gewetensvoller mee bezig. Vrienden, bijvoorbeeld, krijgen tegenwoordig veel vaker een 'ja'. In die zin ben ik geen fanatiek atleet: van een vodka-orange of glas Pouligny-Montrachet met een soulmate word ik nog altijd beter dan van een duurlooptje of een krachttraining. Over triatlon wordt er dan zelden gesproken. De stukjes beginnen in elkaar te passen. Het kaf scheidt zich als vanzelf van het koren de laatste tijd. Everything in its right place. Hoewel ik de neiging om 'zieltjes te winnen' ook binnen Project Superman moeilijk opzij kan zetten. Mails met aanmoedigingen of vragen uit Massachussets, New-Jersey, New-Mexico, Stockholm, Estland of Barcelona laat je toch niet onbeantwoord? En een organisatie als TRIWW – die kinderen met een handicap helpt 'rehabiliteren' door sport in het algemeen en triatlon in het bijzonder – daar probéér je toch fondsen voor te werven?

En toch is het rustiger.

Jazeker, nog steeds zijn daar oprispingen van onversneden woede. En ja, ik schrijf nog steeds – sneller dan m'n schaduw, zelfs – verontwaardigde Facebook-commentaren, lezersbrieven en kassante replieken. Maar steeds minder. Gif sijpelt steeds sneller weg. De kring van mensen om mij is kleiner en hechter geworden. De eindeloze loop- en fietsuren (en misschien zelfs de kwets-uren) spelen daarbij een rol. In 'the zone' zoveel door je kop, dat de bijzaken, de snert, de pulp vanzelf worden weggecentrifugeerd. Volgens de ravissante atlete Liz Hatch die ik binnenkort interview voor Project Superman, leidt ook de pijn van het afbeulen tot meer zielerust. "Het is een gezonde en fysieke pijn, die je bovendien zelf controleert," zegt Liz, "je bepaalt zelf hoever je wil gaan, hoeveel je wil afzien. En die grens dan verleggen, dat is louterend en bevrijdend. Het geeft zo'n deugddoend gevoel van controle om je geest steeds meer vat te laten krijgen op je lichaam. Om je

lichaam volledig onder controle te hebben en het dingen te laten doen die het eigenlijk niet wil doen, om door een muur te gaan.”. Ik had het zelf niet beter kunnen verwoorden. Triatlon als alternatief voor het uitdrukken van sigarettenpeuken op je binnenarm, dus. Als ik het zo zeg, klinkt het nu ook weer niet zò zen en uitgebalanceerd. Maar het is een gezond alternatief. En een waar je dus niét razend of verontwaardigd van wordt, maar rustig. Al hebben twee Stijnen (een Stijnen en een Meuris) me de voorbije week toch weer behoorlijk boos gekregen.

www.projectsuperman.be