

Ben weer een beetje aan het inkakken. Beetje moe. Beetje minder letten op eten. Teveel koffie. Hangen op de bank. Wordt weer zwaarder. Afijn: er moet weer gesport worden, vond ook mijn internist. En zo is een arrangement geregeld om deze oude man in wording weer op te frissen.

Het probleem met mij met sporten is tweeledig: ik ben blessuregevoelig op ongeveer ieder punt van mijn benen. Daarnaast word ik vanaf de start fanatiek, het geen bijna altijd gevolgen heeft voor het vorige punt. Ik heb eigenlijk altijd wel wat. En dus wordt er nu onder medische toezicht gesport. Vorige week intake gesprek gehad. Was al moe van het van mijn auto naar de deur hollen, wat even nodig was door de waaninnige sneeuwval.

Eenmaal binnen een tijdje zoet met de formulieren en daarna een gesprek met een gezonde jongedame. "Welke sport wilt u over 3 maanden weer kunnen beoefenen?", vroeg ze. Geniale vraag. Ik had er nog niet over nagedacht. De conditie moet gewoon beter worden, een beetje pijnloos kunnen lopen zou ook mooi zijn. Er moeten ook wat kilootjes af. En ik zou graag een beetje tegen een boxzak kunnen schoppen en slaan. Als tegenhanger van de verbale versie.

Afijn: de komende drie maanden ben ik tweemaal per week anderhalf uur mij aan het uitsloven. Vanaf 8 uur des ochtends. Dat betekent 7 uur op. Ik hoop dat mijn wekker die tijd bewaard heeft want die is jarenlang niet gebruikt. Dan even douchen, licht ontbijten en dan moet het richting Muziekwijk. Omkleden ... Verrek, ik bedenk me ineens dat ik geen sportschoenen meer heb... Ja, het wordt echt tijd!