

Opmerkelijke hobby

*Van bankhanger
tot strijdende
wandelaar*

Karin Bosma (42) werkt als verkoopmedewerker binnendienst en managementassistent; een drukke en verantwoordelijke job. Thuis rust ze dan ook graag uit op de bank, tot vorig jaar. Karin: "Ik wilde van die bank af en meldde me aan voor de Nijmeegse Vierdaagse." Een zware, loodzware tocht volgde. En tóch gaat ze dit jaar de strijd weer aan.

"Toen een kennis mij vroeg voor de Nijmeegse Vierdaagse dacht ik in eerste instantie: 'Dat lukt me nooit, dat kan ik niet'", zegt Karin. "Dit stemmetje achtervolgt me al mijn hele leven, ik denk vaak dat ik iets niet kan. Tegen beter weten in, meldde ik me aan. Ik had lang genoeg op de bank gezeten."

WIND IN DE HAREN

"Ik moest veel kilometers zien te maken, want zonder training kun je onmogelijk de Nijmeegse Vierdaagse lopen", vervolgt Karin. "Dat was voor mij een stok achter de deur om veel te gaan wandelen. Ik probeerde er zo vaak mogelijk op uit te gaan, vooral in het weekend. Gelukkig ben ik een buitenmens, ik geniet van de schoonheid van de natuur. Het is heerlijk om de wind door je haar te voelen. Veertig uur per week zit ik op kantoor, buiten zijn brengt me rust en geeft nieuwe energie."

KAPOTTE VOETZOLEN

Dan is het zover: de Nijmeegse Vierdaagse gaat van start. "Het was een gekkenhuis in Nijmegen", vertelt Karin. "Mensen zijn idolaat van de Vierdaagse, hier stond ik versteld van. Zelf heb ik dat minder. Ik zag wandelaars doorlopen, ook al hadden ze ontstoken pezen, kapotte voetzolen of waren ze teennagels verloren. Op de tweede dag zag ik al mensen strompelen, maar ze gingen gewoon door. Dat is het mij niet waard. Ik ga voor de prestatie, maar het is geen heilig moeten. Als ik geblesseerd raak, dan stop ik."

LICHAMELIJK UITGEPUT

"De beruchte derde dag, 'de dag van de zeven heuvelen', was vreselijk", vertelt Karin. "We liepen heuvel op, heuvel af", zegt ze. "Op zich ging dat nog wel, maar in het begin van de middag zat ik er doorheen. Ik dacht dat ik het niet kon: opnieuw dat stemmetje. En we moesten nog vijftien kilometer lopen. Op dat moment knapte er iets in mij, ik was er zo klaar mee. Het vroege opstaan, de warmte en fysieke inspanning hadden me lichamelijk uitgeput en mentaal was het nóg veel zwaarder. Waarom zou ik verder lopen? Voor wie?"

MIJN VADER

Op dat moment moet ze denken aan haar vader. Karin: "Het was alsof ik zijn stem hoorde: 'Trochsette!' (Fries voor: doorzetten,



'Ik had iets heel belangrijks geleerd: ik kan het dus wél!'

red.). Mijn vader overleed dertien jaar geleden. We hadden een hele sterke band en ik lijk op hem qua karakter. Terwijl ik aan hem dacht, werd ik overmand door emoties. Opeens had ik een enorme drive, ik zou hoe dan ook finishen."

En dat lukte, tot verbazing van veel mensen. "Niemand had verwacht dat ik het zou redden, sommigen dachten dat ik het na de tweede dag al zou opgeven. Maar ik had het gehaald en mijn vader had me er doorheen gesleept. Na afloop was ik intens moe, alles ging langs me heen. Ik had een dikke blaas op mijn teen en hiel, ik knapte zowat uit mijn schoenen, liep moeilijk en was mentaal gesloopt. Maar ik had iets heel belangrijks geleerd: ik kan het dus wél!"

NOG EEN KEER

Nog even en Karin gaat opnieuw de Nijmeegse Vierdaagse lopen, dit keer met haar vriend. "Het begon niet te kriebelen ofzo, maar ik kan wel weer wat uitdaging gebruiken. Als ik mezelf niet push, word ik weer een bankhanger. Dát nooit meer."

"Ik zie er wel tegenop, omdat ik weet dat het lichamelijk en geestelijk zwaar wordt. Ik ga weer de strijd aan met mezelf, je moet het echt zelf doen. Hopelijk kan ik er nu meer van genieten, de vorige keer dacht ik slechts: doorgaan, lopen en doorzetten. Trots op mijn vorige prestatie was ik in eerste instantie niet. Pas sinds kort kan ik denken: 'Nou Karin, je hebt het toch maar even gedaan.' Ik kan het wél! En ik ga het weer doen."