

Morgen ga ik echt!



*Van verslaafd aan smoesjes
tot hardloopjunk*

Het meest
herkenbare
hardloop
boek



Marijke ten Cate
tekst **Corien Oranje**



Morgen ga ik echt!

*Van verslaafd aan smoesjes
tot hardloopjunk*

Marijke ten Cate
tekst **Corien Oranje**

KOK

NOG EEN BOEK OVER HARDLOPEN?

Ja. Want dit boek was er nog niet. Dit boek miste ik. Er zijn heel veel boeken over hardlopen, en ik heb ze allemaal gelezen – maar ze zijn zo serieus. Zo fanatiek. Het gaat over hoe slank je wordt, en hoe snel, en je ziet foto's van mooie, fitte, slanke dames en afgetrainde mannen. Dat is voor mij niet weggelegd, dacht ik altijd.

Ik wilde een boek maken voor vrouwen die denken: ik ben niet sportief. Ik ben niet snel. Ik ben niet slank. Voor vrouwen die net als ik houden van de leuke dingen van het leven, van bourgondisch eten, van gezelligheid, van chocola en van tv kijken.

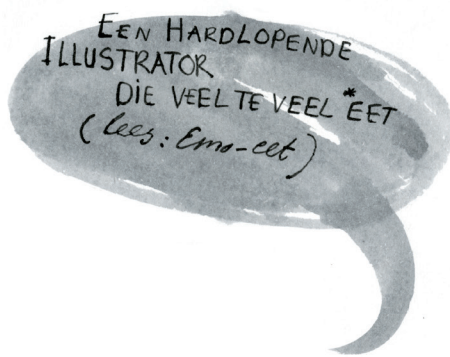
Want ik heb tot mijn verbazing ontdekt dat je óók als je helemaal niet sportief bent en het veel te druk hebt en 's avonds uitgeput op de bank zit met je wijn en je chips, toch kunt veranderen in een hardloper. En dat je er dan ook nog superveel plezier uit kunt halen. En toen dacht ik: dat is voor meer vrouwen weggelegd.

Ik was een drukbezette moeder met drie kleine kinderen, ik deed het complete huishouden, ik werkte hard, ik was níet sportief, en ik was een beetje te stevig. Behoorlijk wat te stevig, mag ik wel zeggen. Maar ik ben gaan lopen. En het heeft mijn leven veranderd. Ik verloor flink wat gewicht, ik kwam beter in mijn vel te zitten, ik voelde me fit en gezond.

Toen ik eind 2015 borstkanker bleek te hebben, kwam dat als een donderslag bij heldere hemel. Mijn leven kwam ineens tot stilstand. Maar wat was ik blij dat mijn lichaam zo goed in conditie was, dat ik niet rookte en geen overgewicht had. Mijn sterke lijf en geest kregen heel wat te verduren in het jaar dat volgde (lees Marijkes verhaal op pagina 120). Hardlopen is ook toen een steun geweest, samen met alle lieve mensen om me heen. Na mijn ziekteperiode besloot ik iets te doen wat ik al jaren had willen doen: een totaal ander boek maken, in een voor mij nieuwe tekenstijl. Een boek over hardlopen. Een boek dat vrouwen motiveert goed voor zichzelf te zorgen. Om tijd te nemen, om rust te nemen, om ruimte te scheppen, om te bewegen.

Dit is geen boek voor de perfecte #fitgirl. Dit is het hardloopboek voor de normale vrouw. De iets te gezellige doorwerker, zeg maar. Die vrouw wil ik inspireren met dit boek. Want eerlijk waar: als ik kan hardlopen, dan kan iedereen het.

Wie is Marijke ten Cate?



Marijke is illustrator van meer dan honderd kinderboeken. Marijkes stijl is net zoals zijzelf: creatief, kleurrijk, vrolijk en humoristisch. Marijke houdt niet van huishoudelijk werk. Ze kan niet wachten tot ze haar hardloopschoenen aan kan trekken en weg kan rennen van huis.

En wie is Corien Oranje?

Corien Oranje is schrijver en werkt regelmatig samen met Marijke ten Cate. Corien zwemt heel aardig borstcrawl, maar je kunt haar niet bepaald sportief noemen. Vóór Marijke haar vroeg om de tekst voor *Morgen ga ik echt!* te schrijven, dacht ze zelf dat ze niet kon hardlopen. Haar vier zoons waren daar ook van overtuigd.



1 De spiegel

Ik groeide op in Sloten, het kleinste stadje van Friesland, met maar vijfhonderd inwoners. Als je de straat uitliep, was je de stad uit. Ik was altijd buiten: fikkies stoken, slootje springen, stiekem naar de vuilnisbelt om onderzoek te doen. En in de winter als er ijs lag, schaatste ik op mijn houtjes op de kleine slootjes tussen de weilanden of op het Slotermeer.

Mijn vader was botenbouwer: hij bouwde zeilschepen, jachten, catamarans. Hij kon alles maken wat hij wilde. Mijn moeder naaide haar eigen kleding, maakte prachtige wandkleden. Mijn pake schilderde, mijn beppe maakte kleren voor de kinderen, mijn zusje was altijd aan het tekenen. Dat creatieve zat bij ons echt in de familie.





Ik tekende ook. Altijd. Overal. Ik wist al jong dat ik illustrator wilde worden en gelukkig stimuleerden mijn ouders dat. Dus na de middelbare school ging ik naar de kunstacademie in Kampen. Ik ontmoette daar Jonathan, die de richting grafisch ontwerpen deed, gitaar speelde en geweldig zong. We raakten bevriend en gingen elkaar steeds leuker vinden. Ik ontdekte dat hij van shoppen hield. Ik had nog nooit een vriendje gehad die van shoppen hield! Deze houd ik, dacht ik, en we trouwden, gingen op een flatje in Zwolle wonen en bouwden onze bedrijfjes op: Jonathan als grafisch ontwerper, ik als illustrator.

We hadden helemaal geen geld, natuurlijk. In de eerste jaren werkte ik bij V&D in de keuken van het restaurant. Groente snijden, koken. Ik leerde er wat hard werken is. En ik leerde er lekker koken. Dat kwam goed uit, want we hielden nogal van lekker eten, Jonathan en ik. Ondertussen pakte ik elke tekenopdracht aan. Voor mijn tweede prentenboek (*Altijd Tijger*, een boek over een tijger die veel te veel doet) kreeg ik een Vlag en Wimpel. En toen begon het te lopen. Ik kreeg steeds meer opdrachten van uitgeverijen.

Toen ik een paar jaar later zwanger werd, dacht ik: ik zet een box neer in mijn atelier, ik leg de baby erin en dan kan ik gewoon doorwerken. Drie keer je bed uit 's nachts, zoals ze op de borstvoedingscursus vertelden? Dat leek me sterk overdreven. Eén keer per nacht, de eerste maand, en dan moest het klaar zijn. Toen Carlijn geboren was, heb ik mijn ideeën over baby's toch wel behoorlijk moeten bijstellen. Een baby doe je er niet zomaar even bij. Die box in het atelier is er nooit gekomen. Maar hele dagen thuis zitten kon ik niet. Ik ben gek op mijn kinderen, maar ik ben geen moederkloek, niet iemand die haar hoogste vervulling in het moederschap vindt. Ik moest werken, het huis uit, anders zou ik gek worden. Gelukkig vonden we een lieve oppasmoeder voor Carlijn, zodat ik een paar dagen in de week naar het atelier kon.

Een paar jaar later kregen we Thomas, en daarna kwam Jip. Het was leuk. Maar het was ook zwaar. Steeds meer opdrachten, het huishouden, de kinderen... 's Avonds, als ze eindelijk in bed lagen, was ik kapot. Ik at mijn stress en emoties weg. Mijn conditie was niet best in die tijd. Ik hijgde als ik de trap opliep, ik moest me moeizaam bukken om speelgoed op te rapen.

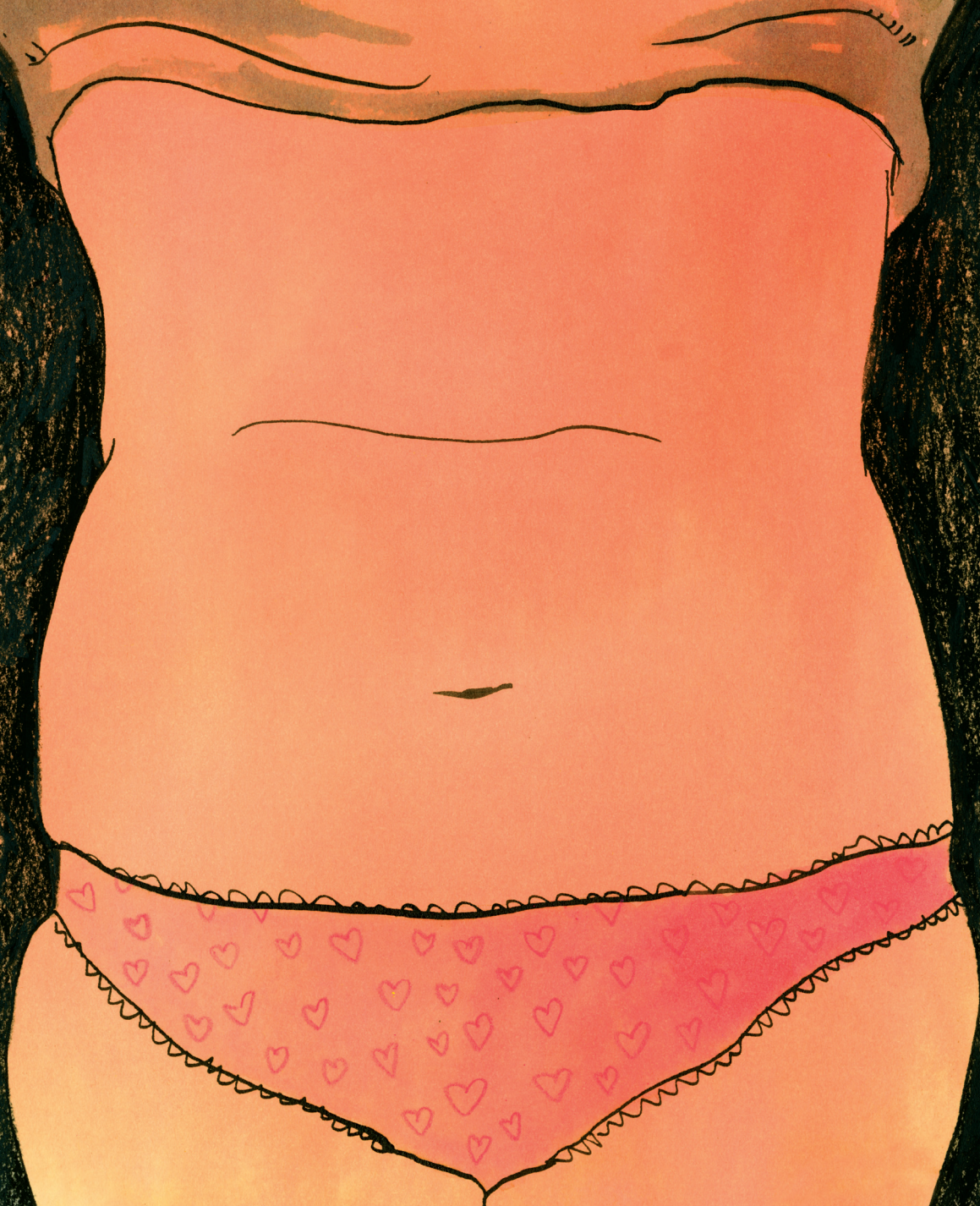
En toen keek ik op een dag in de spiegel, ik zag mezelf, omringd door mijn kinderen, en ik schrok.

Neeee! Ben ik dat? Maar – maar ik was toch slank? Ik was toch jong? Ik zag er toch supergoed uit? Ik herinner me nog heel goed hoe ik met twee handen mijn hele middel kon omspannen. Nou ja, oké, drie handen. Natuurlijk, ik ben niet gek. Ik begrijp ook wel dat mijn buik na drie zwangerschappen wat aan elasticiteit heeft ingeboet, en dat mijn huid niet meer zo strak is als die van die zeventienjarige, graatmagere modellen van Zara. Maar dit ziet eruit als pudding. Ik blubber over mijn onderbroek heen. En ik heb geen idee hoe het zo gekomen is.

^(BEST WEL)
IK HAD LEUKE KINDEREN GEBAARD,
EEN LIEVE MAN EN ONTZETTEND LEUK WERK
TOCH VOELDE IK ME STEEDS MINDEK FIJN IN MIJN
OVERTOLLIJGE VET EN VEL ...



HELP HET KAN ZO
NIET LANGER



CAPPUCCINO
KOFFIE



LATTE MACCHIATO

CHOCOLADE MELK



SMOOTHIE



milkshake



DROP



IS



En vooral WIJN veel WIJN



bagels



krakelingen



ik houd van hartig en van zoet!



CHOCOLADE

PIZZA



BONBONS

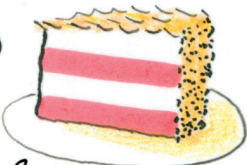


Engelse drop



cheeseburger

EÉN KOEKJE? dat ken ik niet...



cheesecake

FRIET



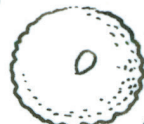
CROISSANTJE



KANO



gevulde pekel





Het probleem is: ik houd van eten. Van ál het eten. Warm of koud. Zoet of hartig. Spaghetti, rijst met curry, pasta met roomsaus, erwtensoep met pannenkoeken, ik eet het allemaal. Ik ben een bourgondiër. Cappuccino, salmiaklollies, drop, chocola, stroopwafels, kaas en wijn.

En ik ben een stresseter. Als ik het druk heb, als ik me rot voel, als ik last heb van mijn hormonen – dan stop ik een stuk kaas in mijn mond. Of ik scheur een zak chips open.

's Avonds, als de kinderen eindelijk in bed lagen, hing ik op de bank voor de tv en dan nam ik een stroopwafel. En nog een. En daarna nog een bokkenpootje.

Eigenlijk zou ik moeten lijnen, dacht ik. Eigenlijk zou ik moeten sporten. Eigenlijk zouden we gezond moeten gaan eten. En dan nam ik nog maar een wijntje. En een paar stukjes kaas. En een handje nootjes. Misschien moet ik maar gewoon accepteren dat ik bij de dikkere medemens hoor, zei ik tegen mezelf.

Maar eigenlijk wilde ik dat niet accepteren. Ik voelde me steeds vaker rot in die tijd. Wanhopig, omdat het niet lukte om gezond te leven, om te sporten, om af te vallen. Omdat het niet lukte om tijd voor mezelf vrij te maken, om mijn leven onder controle te krijgen.

En toen, op een avond, dacht ik ineens: waar ben ik mee bezig? Dit is niet wie ik ben. Dit is niet wie ik wil zijn.

En op dat moment wist ik...

NU is HET TIJD VOOR WAT ANDERS
IK GA **HARDLOPEN!**
DEZE GEZONDE GEEST
VERDIENT EEN GEZOND
LICHAAM!



... en zo kwam het dat ik dezelfde avond letterlijk nog de deur uitrende. In een versleten joggingbroek, op een paar oude gympies, terwijl ik mijn schreeuwende kinderen achter me liet.





De eerste paar keer liep ik in het donker,
en ik dacht: als ik maar niemand tegenkom.



Het was verschrikkelijk. Aan het eind van de straat kon ik al niet meer. Ik hing hijgend tegen een boom. Mijn hart klopte in mijn keel. Mijn longen brandden. Mijn benen brandden. En toen ik de volgende dag de trap af wilde lopen, zakte ik bijna door mijn knieën.

De knop om

Twee blokjes. Twee keer in de week. Meer liep ik niet, die eerste weken. Maar op een of andere manier hield ik het vol, en ik beet me erin vast als een pitbull. Zonder Evy, zonder muziek, zonder schema's. Na duizend gesneuvelde goede voornemens leek het dit keer te gaan lukken. Na vier weken liep ik nog steeds trouw twee keer per week. En elke dag leek het wat makkelijker te gaan. Ik kon meer rondjes gaan lopen. Ik merkte dat ik minder moe was na afloop, dat ik ook thuis meer energie begon te krijgen.

Misschien hielp het dat ik in die tijd een dagboek begon bij te houden. Ik nam ruimte voor mezelf, verdiepte me in mijn emoties. Ik durfde aan mezelf toe te geven dat mijn leven niet altijd leuk was, en al helemaal niet perfect. Opdrachten binnenhalen, werken, kinderen baren en opvoeden, het huishouden – ik had wel erg veel van mezelf gevraagd, de afgelopen jaren.

Het was tijd dat er weer balans kwam. Dat ik weer tijd voor mezelf ging nemen, ging kijken wat ik zelf nodig had.





Snoepkast

Tegelijkertijd begon ik me te verdiepen in gezonde voeding. Ik haalde boeken uit de bibliotheek, ik ging naar de markt om verse groenten en fruit te halen, ik nam de tijd om gezond te koken. Geen diepvriespizza's en Big Macs meer, geen grote zakken chips en weg met de stroopwafels. Ik merkte tot mijn verbazing dat ik het nauwelijks miste, nu ik de knop had omgezet. Als ik een eind gelopen had, hoefde ik geen zak koekjes. Dan was één koekje genoeg.

Een klein probleempje was wel dat Jonathan gewoon doorging met z'n Snickers en Marsen. Ik ben en blijf een bourgondiër en ik ken mezelf: als ik een open snoepzak zie, dan ga ik voor de bijl. Dus we spraken af dat hij zijn chocola en snoep voortaan boven in de kast zou stoppen, en dat hij de enige zou zijn met de sleutel. Ik ontdekte: als het er niet is, als ik het niet zie, mis ik het niet. Ik moet gewoon niet in de verleiding komen.

'De eerste paar keer liep ik in het donker, en ik dacht: als ik maar niemand tegenkom.'



Hardlopen is goed voor je! Maar waar begin je? En hoe houd je het vol? In dit boek nemen illustrator Marijke ten Cate en auteur Corien Oranje je mee in de wereld van het hardlopen. Vanuit hun eigen ervaringen geven ze alle informatie die je nodig hebt om te beginnen met hardlopen en het ook vol te houden.

Een boek dat je motiveert om goed voor jezelf te zorgen, om tijd te nemen, om van de bank af te komen en te bewegen. Ben jij klaar voor de start?

Dit is geen boek voor de perfecte #fitgirl.
Dit is het hardloopboek voor de normale vrouw.
De iets te gezellige doorwerker, zeg maar.
Die vrouw wil ik inspireren met dit boek.
Want eerlijk waar: als ik kan hardlopen,
dan kan iedereen het. – Marijke ten Cate

KOK

ISBN 978 90 435 2922 8 NUR 485



www.kok.nl