

Een engel of drie

Exact om 05.10 uur draait Frank onze Berlingo het stationsplein van Uitgeest op. Over vier minuten vertrekt mijn trein. Tijd voor een uitgebreid afscheid is er niet. Dat vinden we beiden niet erg. Afscheid nemen is niet onze sterkste kant.

Ik zwaai de deur open, loop om de auto heen en open de achterklep om mijn looprugzakje te pakken. Ik weet dat er nu geen uitstel meer mogelijk is. Ik beseft dat dit afscheid volledig mijn keus is, en toch schreeuwt alles in me: 'Niet weggaan, bij Frank blijven!' Intussen heeft hij de motor uitgezet, is hij uitgestapt en staat hij naast me achter de auto. Zodra ik het rugzakje om mijn schouders gehesen heb, slaat hij zijn armen om me heen en fluistert in mijn haar: 'Maak er een mooie reis van! Als er iemand is die dit kan, dan ben jij het!'

We zoenen. Kort. Veel te kort. Maar die trein. Ik moet rennen!

Met voeten zo zwaar alsof de helft van de geplande tweeduizend kilometer er al op zit, hijs ik mijzelf de trein in. Zijn geur hangt nog om me heen, zijn stem zit nog in mijn hoofd. O, wat haat ik afscheid nemen. Ik heb nu al spijt van dit hele plan. Waarom moet ik in godsnaam hardlopend een heel land van kust tot kust doorkruisen? Wat bezielt me om de man die ik liefheb achter te laten, om de plek die ons thuis is te verlaten? Met een zucht plof ik neer op een willekeurige bank in de lege coupé. Ik heb geen antwoord. Er is alleen die drang. Die magnetiserende aantrekking van de wilde natuur. Die behoefte aan uitdaging.

De dag bestaat uit een opeenvolging van koffie en treinstations. Amsterdam, Brussel, Londen. Tegen de tijd dat ik in de trein naar Penzance stap, ben ik al die koffie zo zat dat ik vier flesjes water heb gekocht. Honger heb ik niet, maar desondanks kies ik de grootste chocolademuffin uit plus een broodje gezond. Want ik zit tot 20.42 uur in deze trein. Stoel 23 van rijtuig 15 wordt mijn eetkamer en slaapkamer tegelijk.

Gelukkig is dit de laatste etappe van deze dag. Dat gehobbel en gesjouw tussen massa's mensen staat me tegen. En dat zitten en hangen maakt me doodmoe. Misschien wel moeër, bedenk ik verbaasd, dan mijn dagelijkse vijftig kilometer van de komende weken.

Ik heb een raamplek en de stoel naast me is leeg. In de stoel voor me zit wel iemand, maar behalve een kale kruin zie ik weinig. Ik ontdek een kaart in het bagagenetje dat aan de achterkant van diens stoel bevestigd zit. Een stevige donkerblauwe autokaart van Engeland en Wales. Ik sla hem open. En dan, onverwacht, opnieuw die twijfel. Als een vloedgolf slaat de onzekerheid over me heen. Ik zie zo'n spaghettiklont aan lijnen. Werkelijk over de gehele kaart lopen wegen die alles met alles verbinden. Wat in hemelsnaam denk ik hier te vinden?! Avontuur op zo'n dichtbevolkt eiland?! Groot-Brittannië is niet klein, maar er wonen drieënzestig miljoen mensen. Hoe kan ik daar de intense natuurbeleving vinden waarnaar ik op zoek ben? Doe ik er wel goed aan om zes, zeven of misschien zelfs acht weken van mijn leven te besteden aan de uitvoering van een hopeloos plan?

Zes uren lang zwoegt de trein onder een loodgrijze hemel voort, rammelend langs kale weilanden die omzoomd zijn met heggen en stakerige bomen. Het Britse land is hier blijkbaar nog niet klaar voor het voorjaar, al is het inmiddels half april. Een wildernis is Zuid-Engeland beslist niet, maar die vreselijke kluwen van lijnen op de autokaart komt gelukkig niet overeen met de werkelijkheid. En terwijl ik door het groe-

zellige treinraampje staar, komt het geloof terug dat mijn route, de lijn die ik zelf door Engeland, Wales en Schotland getrokken heb, weinig heel zal laten van het idee van een overbevolkt eiland.

Niet de lange treinreis is het echte begin, niet de overnachting in Penzance, en al helemaal niet het veel te duur betaalde fotokiekje bij het befaamde bord van Land's End naar John O' Groats. Mijn echte begin is de kust. Ik wil immers van de ene kust naar de andere rennen. Daarom verlaat ik het South West Coast Path vrijwel direct nadat ik er mijn allereerste meters overheen gerend heb. Eerst naar de waterlijn!

Ik schop mijn hardloopschoenen uit, stroop mijn sokken af en ren op blote voeten de paar meter tussen de zwarte keien door naar de zee. Nu is het er wel, die opwinding. Ik voel me als een kind zo blij. Compleet met kriebels in mijn buik. Een bleek zonnetje schijnt over de rotsige kust. De kleine zandbaai waar mijn schoenen en rugzakje staan, is helemaal verlaten. Het zand voelt kil aan mijn voetzolen en met een paar sprongen ren ik het koud opspattende water in. Als vanzelf openen mijn armen zich wijduit, als om dit moment te omhelzen. Het zeewater bruist om mijn voeten. Een paar meeuwen krijsen. Geen mensen, geen aanmoedigingen, alleen ik in deze immense ruimte die stil lijkt, ondanks vogels, zee en wind. Terwijl ik terugloop over het zand, dat aan mijn natte voeten kleeft, en mijn voeten afdroog met een handdoekje ter grootte van een A4'tje, bedenk ik dat ik dit beeld vast wil houden, vast moet houden. Dit, en Franks woorden. *Als er iemand is die dit kan, dan ben jij het.*

Ik veter mijn loopschoenen strak, zwaai het rugzakje om en ga terug naar het pad, om daar opnieuw te starten. De rugzak zit goed, al voelt die acht kilo behoorlijk zwaar. Ik trainde de laatste maanden met hooguit vijf, zes kilo op mijn rug, dat is blijkbaar toch een verschil.

Het is kort na twaalf uur in de middag. Met de zee links van me, de zon aan een half bewolkte hemel en een licht windje in de rug, volg ik het paadje langs de rotsige kust, omhoog over gras dat doorspekt is met kleine keien, dan weer licht omlaag over een zanderig pad.

Een drietal dames – witte zonnehoedjes, fototoestel om de nek maar zonder bekpakking – komt me tegemoet wandelen.

'Oh, hello dear, where are you going in such a hurry?'

Ze stellen zich pontificaal naast elkaar op over de volle breedte van het pad, met vragende en ontwapenend vriendelijke gezichten die me geruststellen. Hoewel ik doorgaans de vragen van volslagen vreemden verafschuw, wil ik voor deze dames wel stoppen. Op de een of andere manier ontroeren ze me.

'Nou ja,' begin ik. 'Eigenlijk heb ik geen haast. Ik ren gewoon.'

'Voor de lol,' constateert de een.

'Vanwege het mooie weer,' knikt de ander.

'Maar die rugzak dan,' wil de derde weten.

'Daar zit mijn slaapzak in en nog wat spullen die ik nodig heb voor onderweg.'

'Dus toch,' constateert de een.

'Ik zei het toch,' knikt de ander.

'Dat kun je niet menen,' lacht de derde.

Het zijn hun ogen, werkelijk niets dan zachte vrolijkheid lees ik erin. We kennen elkaar niet, maar ik zou hen zo willen omarmen, wat een schatten! Toch heb ik diep vanbinnen te veel geremdheid – dat kun je niet zomaar maken, volslagen vreemden —, ik knik daarom alleen maar bevestigend, blij, eindelijk gewoon het hoge woord eruit: 'John O' Groats! Ik ben op weg naar de andere kant van dit land! Naar John O' Groats!'

Min of meer tegelijk, als één gebaar en als één mens in plaats van drie, grijpen de vrouwen mijn handen. *'May God*

bless you on the way, my love!

Daaraan heb ik geen woord toe te voegen, ik hoef hooguit een traan weg te slikken. Als we elk ons eigen weg weer gaan, is het alsof er een engel is langsgevlagen. Een engel of drie, om precies te zijn.

In een rustig draffe loop ik door de scherpe kleuren van de vroege lente. Ik kan wel harder, maar dat doe ik niet. Het voelt heerlijk om me in te houden, die opgekropte energie vast te houden, te bewaren als het ware. Dat verdelen van mijn energie leerde ik tijdens diverse langeafstandswedstrijden waaraan ik de afgelopen jaren heb deelgenomen. Om de eerste uren goed te lopen is niet zo moeilijk. Maar om de laatste uren nog vitaal te zijn, dat is de kunst. In elk geval kan ik beter niet toegeven aan mijn verlangen om nu lekker hard de heuvel af te rennen. Mijn beenspieren moeten geleidelijk wennen aan de hoogteverschillen, anders loop ik overmorgen al met spierpijn rond. Om dagelijks zo'n duizend meter omhoog en ook weer omlaag te lopen, daarvoor ben ik niet optimaal getraind. Mijn trainingsgebied ligt tussen duintoppen van maximaal vijftig meter hoogte.

Hoe vreemd het ook mag klinken: voor het lopen van pakweg vijftig kilometer per dag ben ik wél goed getraind. Dat is een kwestie geweest van maandenlang gericht het aantal kilometers opvoeren met een lijf dat al zo'n vijftien jaar gewend is om afstanden langer dan een marathon te lopen. Al heb ik er natuurlijk geen idee van hoe het is om weken achtereen dagelijks pakweg vijftig kilometer te rennen. Geen idee of ik dat überhaupt wel vol kan houden. Het ingewikkelde met zulke lange afstanden is dat je tijdens trainingen vrijwel nooit exact de kilometers aflegt waarvoor je eigenlijk traint. Als ik dat wel zou doen, dan zou ik hoogstwaarschijnlijk al opgebrand zijn voordat ik begin. De kunst van trainen voor ultralange afstanden is dat je heel geleidelijk je lichaam went aan

dagelijkse loopbelasting, aan korte hersteltijden. Zo ben ik vorig jaar september, acht maanden geleden, al begonnen met specifiek trainen voor deze reis. Altijd zes dagen lopen en één rustdag, want dat is het patroon dat ik tijdens mijn doorsteek van Groot-Brittannië ook wil volgen. Eerst liep ik weken van tien kilometer per loopdag, vervolgens werd dat twintig kilometer, nog weer later dertig. Die dagelijkse dertig was het maximum, waarbij ik een enkele keer veertig of vijftig kilometer aflegde, maar nooit zes dagen achtereen. Alles om te zorgen dat mijn lichaam superfit en vitaal zou zijn en die dagelijkse uren rennen zonder noemenswaardige problemen aan zou kunnen.

Ik voel me inderdaad supervitaal. Het rennen is een gewoonte geworden, mijn benen voelen als vanouds, hardlopen voelt heel normaal. En doordat ik de week voor mijn vertrek erg weinig en maar heel kort gelopen heb, is het alsof ik alle energie opgeslagen heb. Die mag er nu eindelijk uit. Het gras is voorjaarsgroen en overal staat de gaspeldoorn in volle bloei. Nooit geweten dat die gele prikkeldruiven zo zalig ruiken als ze in bloei staan, zoet en kruidig tegelijk. Urenlang word ik begeleid door hele wolken parfum. Zo zonder krachtige zeewind lijkt de lucht boven al dat geel te trillen van genot. Alsof het ook meejubelt. Alles lijkt zo licht ineens. Zelfs die rugzak. Wat stelt acht kilo nu voor?! Ik maak kleine passen want het pad gaat licht omhoog. Omhoog kost extra kracht. Maar ik ervaar alleen dat zwevend lichte gevoel. Gele parfumwolken onder een knalblauwe hemel. Het heerlijke is dat, nu alle beweging zo makkelijk gaat, het rennen meer wordt dan je verplaatsen. Alsof die lichtvoetigheid zich niet alleen tot mijn benen beperkt. Ik ervaar een gevoel van zorgeloosheid, ook al heb ik geen idee van wat allemaal nog voor me ligt. Maar ik voel me als een kind dat, bij het horen van de schoolbel, opspringt en de klas uit sprint, holderdebolder naar buiten. Want buiten

betekent vrijheid. Vrijheid is dit blauw boven me, is deze rugzak en dit slingerpaadje. Is Frank die in mij gelooft.

Maar weinig mensen geloven dat het kan: dag in dag uit vijftig kilometer over kronkelpaadjes rennen. Dat is niet zo vreemd eigenlijk, tijdschriften als *Runner's World* verkondigen immers al jarenlang dat je hooguit twee marathons mag lopen. In één jaar. En hier komt zo'n gek die beweert dat het best elke dag kan, en nog iets meer dan 42 kilometer ook. Die is stapelgek. Volkomen doorgeslagen.

Juist vanwege dit soort oordelen wijd ik tegenover vreemden niet graag uit over mijn reis. Dat het wel degelijk kan, dat het helemaal niet ongezond is, sterker nog: dat het dagelijks afleggen van lange afstanden me misschien wel meer schenkt dan voldoening alleen, dat is tenslotte slechts een persoonlijk vermoeden. Gegronnd op eerdere loopervaringen weliswaar. Maar 'het kan wél, mensen' roepen blijft gebrul in de marge zolang de reis nog niet volbracht is. Ik moet dit gewoon doen.

De zee ligt zo'n zestig meter onder me. Wit schuim van de branding spat op tegen de rotsen. De absolute verlatenheid van dit kustpad met zijn rotsige heuvel, op en neer van baai naar baai, raakt me. Sinds mijn ontmoeting met de drie vrouwen heb ik nu al een uur of drie niemand gezien. Ik ren op de rand, waar het land zich abrupt in zee stort, een grens van rotsen en met hagen gaspeldoorn begroeide kliffen. De puntige takken steken soms ver uit over het pad, en als ik even niet oplet blijf ik er met mijn dunne broek aan haken. Liever geen scheuren op mijn eerste dag. Ik heb weliswaar een naald en een beetje draad bij me, maar ik wil straks mijn allereerste bivakavondje niet aan repareren besteden.

Het pad slingert zich hier smal als een geitenspoor omlaag over richels en in de rotsen uitgehakte treden, richting een kleine baai waar gladde keien in het zand verspreid liggen.

Vervolgens kruipt het weer steil omhoog, via grote rotsblokken waarop wat markeringen zijn aangebracht. Dan loopt het zomaar een halfuur of langer boven langs het klif, met links een pakweg honderd meter diepe afgrond naar de zee en rechts golvende velden, om dan geleidelijk via een aarden helling vol keien opnieuw af te dalen naar de zee.

Halverwege die afdaling zie ik een afgeplatte steen van een halve meter hoog. Een prima zitplek. Even pauze. Zal ik de rugzak afdoen? Dat is nogal een gedoe met al die gespen en banden. Maar zonder dat ding op mijn rug wordt zo'n pauze veel fijner. Ik kan er maar beter aan wennen: eerst de borstgesp los, dan de linkerband van de voortas los, en dan de heupband los zien te friemelen. Maar die zit ergens vast in een sleuf van de voortas. Ook al is mijn looprugzak met zijn twintig liter inhoud superklein, toch voel ik me net een pakpaard met al die banden.

Mijn rug is nat van het zweet, maar bij een temperatuur van zo'n vijftien graden zonder enige wind van betekenis, is dat alleen maar lekker. Ik trek een mueslireepje uit mijn voortas tevoorschijn. Het laatste. Bij de eerste hap merk ik pas hoeveel honger ik eigenlijk heb. Sinds de spiegeleieren met spek van vanmorgen acht uur in Penzance zijn er al heel wat uren verstreken. Zeker zeven. Waarin ik met deze reep meegerekend om precies te zijn drie van dit soort ielige granenreepjes gegeten heb. Hoog tijd voor een serieuzere maaltijd. Ik zal een pub moeten zien te vinden.

Om zo licht mogelijk te kunnen rennen, heb ik bewust weinig eten bij me. Hooguit een handjevol reepjes om een halve dag mee vooruit te kunnen. Wat ik aan eten meedraag is voor op kamp: een ontbijt van Brinta en een avondmaaltijd van aardappelpuree-met-Bifi. Voldoende voor zeven dagen. Daarna moet ik in de buurt zijn van het eerstvolgende postkantoor waarheen ik een van de zes pakketten gestuurd heb. Hier in

Engeland, en straks in Wales, passeer ik met enige regelmaat wel ergens een pub. In Schotland zal het met die luxe afgelopen zijn, maar nu kan ik voor een stevige dosis kilocalorieën maar beter even van mijn route afslaan, naar de dichtstbijzijnde eetgelegheid.

Waar zit ik precies? Ik heb niet alle baaien geteld die ik gepasseerd ben sinds ik Land's End verliet. Dat hoeft ook niet. Daar is het gps voor uitgevonden. Uit mijn voortasje grabbel ik mijn smartphone tevoorschijn. Om de accu te sparen, staat hij standaard uit. Door hem nu kort aan te zetten, kan ik via de speciale topografische kaarten-app ViewRanger exact mijn positie bepalen. Ja hoor: een rode cirkel verschijnt langs de kust ter hoogte van Zennor. Nu weet ik precies waar ik zit en pak ik de uitgeprinte kaarten erbij. De smartphone kan weer uit, die fungeert overwegend als back-up. Ik draag steeds een stapel A4'tjes mee voor één week. Op elk blad staat ongeveer zes kilometer van mijn route. Ik zit nu op 26 kilometer. Zesentwintig?! Dat is even een mentale opdonder. En daar heb ik ruim drie uur voor nodig gehad? Ik wist natuurlijk wel dat hardlopen met acht kilo over een heuvelig pad geen toptijden zou opleveren. Maar dit is toch even slikken. Wat een traag tempo.

Sinds mijn vertrek op Land's End ben ik aan het vierde vel toe. Die gebruikte kaartprints gooi ik straks ergens weg. Met mijn wijsvinger op exact dezelfde baai als waar het gps van mijn smartphone een rode cirkel liet zien, constateer ik dat het drie centimeter naar rechts is tot Zennor. Anderhalve kilometer tot de pub!

Het is halfvier als ik de zware houten deur van The Tinnars Arms openduw. Het donker komt me tegemoet, een ruimte vol schaduwen en houten steunbalken. Rechts in de hoek zit een groepje mensen rond een tafel, een gezin zo te zien, aan

de korte bar links hangt een stel kerels achter enorme glazen donkerbruin bier.

Met alle ogen op mij gericht terwijl er een akelige stilte valt, neem ik plaats aan een raamtafeltje. Even heb ik er spijt van dat ik hier naar binnen ben gegaan, ik ben zo bezweet, val zo uit de toon, ik moet straks vast weer uitleggen wat ik doe en waarom.

Maar dan ligt daar de menukaart! Sticky toffeepudding, banoffee pie, carrot cake, cheesecake: een duizelingwekkende keus aan heerlijkheden. Ik zou deze fantastische menukaart wel als een spandoek omhoog willen houden. Stel je voor. Ik spring op deze tafel, zwaai met de menukaart en roep: 'Hierom doe ik dit!' Niks sportieve uitdaging, niks avontuur of natuurbeleving. Gewoon een ordinair schransfestijn. Ik zeg natuurlijk niks. Liever trek ik niet te veel aandacht.

Het gezin heeft het gesprek inmiddels weer hervat, maar de heren zijn nog niet uitgekeken en dit is Groot-Brittannië, dus aan mijn tafel blijven wachten heeft geen zin, er zal aan de bar besteld en betaald moeten worden. Ik zucht, sta op en met een kletsnatte rug die zo zonder rugzak ineens bijna bloot voelt, loop ik de vier stappen naar de bar. Twee mannen links, twee rechts, ertussenin dan maar. De dame achter de bar staat met haar rug naar ons toe iets bij de spoelbak te doen. Ik bestudeer ijverig een punt op haar rug.

De man links naast me, rode baard en bruinrood krulhaar, neemt een slokje van zijn bier, loom en bedachtzaam. Niemand hier heeft haast.

'Ya're running, aye?'

'Ja,' beaam ik. 'Ik ren.'

'Waarheen dan wel?'

Ik haal diep adem, zet me schrap en antwoord: 'John O' Groats,' en voeg er dan bij wijze van grap aan toe: 'Maar niet vandaag.'

De rode baard knikt en kijkt veelbetekenend naar zijn maat

rechts van mij. Ik kijk weer naar de dame achter de bar. Ze staat nog altijd iets te spoelen. Dat kan nog wel even duren. Ongeduldig roep ik iets van 'sorry, miss?' haar kant uit.

Nu weten ze in elk geval wat ze weten willen. Ah, daar heb je er weer zo eentje. Een End-to-Ender. Zeker zo'n werkloze gek die om zichzelf uit te vinden zo nodig het hele land door moet stuiven. Burn-out, hm? Men is hier wel wat gewend. Sinds de broers John en Robert Naylor in 1871 voor het eerst van het ene Britse eindpuntje naar het andere liepen, is er al sprake van de 'End-to-End'-trail. Ik ben inderdaad niet de enige en zeker niet de snelste, maar waarschijnlijk ben ik wel een van de weinigen die het hele traject als offroad trailrun doen en daarbij buiten bivakkeren.

Dat vertel ik er allemaal niet bij. Ik zeg niks meer. De mannen evenmin. De bardame draait zich eindelijk om en ik kan mijn bestelling doen. Het wordt de cheesecake met een extra portie ijs, daarbij een pot thee en nog twee glazen appelsap. Ik grinnik. Wat nou burn-out!

De cheesecake is heerlijk, romig zoals het moet, maar niet vet. Terwijl ik een hap laat smelten op mijn tong, denk ik aan dat kleine, beduimelde pocketboekje. *Journey through Britain* van John Hillaby, uit 1968. Dat boekje is de reden dat ik hier nu cheesecake zit te eten, onderweg van Land's End naar John O' Groats. Jaren terug kreeg ik het van een oudere dame, een vriendin van mijn schoonmoeder. Ik mocht, nee móést het lezen. Ik mocht het lenen welteverstaan, want de betreffende dame wilde het met twee weken weer retour.

Aanvankelijk was ik sceptisch. Een verhaal in dagboekvorm van iemand die door Groot-Brittannië wandelde toen ik nog nauwelijks kon lopen? Dat was toch zeker geen echt avontuur? Plichtsgetrouw snuffelde ik erin en las links en rechts wat, maar al snel bladerde ik terug naar het begin, en begon geboeid in dit pareltje te lezen. Met heerlijk Britse humor beschreef John Hillaby een persoonlijk avontuur, dat hij groter

maakte door de geschiedenis van het landschap waar hij doorheen liep te vertellen. Tijdens het lezen begon bij mij iets te gloeien. Een kleine vonk. De gedachte dat avontuur niets met de meest onbereikbare plekken op aarde te maken heeft, de gedachte dat het een enorme uitdaging is om jezelf voor een opdracht te stellen die haast onmogelijk – maar niet geheel onhaalbaar – lijkt.

Terwijl ik de laatste kruimels van de cheesecake meng met de laatste hap roomijs, realiseer ik me dat ook Hillaby schampere reacties kreeg op zijn lange voetreis. Net als ik hier in de pub. Eentje staat me nog zeer levendig bij. Daar waar John een praatje met een boer maakt, ergens halverwege het traject.

Waar John vandaan kwam, vroeg de boer, leunend over zijn hek met zijn schapen achter zich in het weiland. Met gepaste trots vertelde John dat hij uit Cornwall kwam.

‘Uit Cornwall?’ herhaalde de man verbaasd. ‘Bedoel je dat je lopend helemaal daarvandaan bent gekomen? Dat héle eind?’

John knikte trots.

‘Dan is alles wat ik kan zeggen,’ antwoordde de boer hoofdschuddend, ‘dat het jammer voor je is dat je niks zinvollers te doen hebt.’

De theepot is nog niet leeg. De mannen hangen nog altijd aan de bar, hun glazen zijn opnieuw gevuld. Ik begrijp niet waarom het mij raakt wat wildvreemde mensen vinden. Dat zij mijn reis niet zinvol vinden. Al helemaal niet als dat mensen zijn die hun middag besteden aan bier drinken, en te oordelen naar de gemiddelde buikomvang niet alleen deze middag. Wie bepaalt wat zinvol is? En wát is zinvol eigenlijk?

Ik schenk mijn mok opnieuw vol, nu is de theepot echt leeg. Het is van die gruwelijk zwarte thee waarbij je ineens de behoefte krijgt er een grote plens melk bij te gooien. Iets waar ik

thuis nooit over pieker. Maar hier wordt het melkkannetje standaard naast de theepot geserveerd. Bedachtzaam drink ik mijn derde mok op-en-top Engelse thee.

Is het zinvol om van het ene eind van een land naar het andere eind te rennen? Ik red er geen levens mee. Niemand wordt er beter van. Hoewel. Door het rennen van lange afstanden leer je jezelf wel kennen... Dat wordt tenminste vaak in boeken en op blogs beweerd. De vraag is of ik er een beter mens door word. Of een uitdaging een kans tot groei is? Ik heb zoveel vragen en zo weinig antwoorden. Maar één ding weet ik zeker: er is alle tijd van de wereld om de komende dagen en weken naar antwoorden te zoeken.

Met volle maag en gevulde waterzak stap ik ruim een uur later het licht weer in. Om mijn maag te laten wennen aan de hernieuwde actie wandel ik de anderhalve kilometer terug naar het South West Coast Path via een smal paadje langs een klaterbeekje omlaag, tot waar ik pal boven de baai van Pendour Cove weer de gemarkeerde route oppik.

De zon staat al wat lager maar de hemel is nog altijd blauw en er staat weinig wind. In een lichte draf plaats ik mijn voeten precies tussen de keien op de harde aarde. Mijn maag is natuurlijk aardig vol en ik voel me zwaar, maar toch is het heerlijk om weer te rennen. Aan rennen met een volle maag moet ik maar wennen. Dat wordt nu eenmaal de strategie hier in Engeland en Wales. Zolang ik het maar rustig doe kan het vast wel.

Deze rustige cadans is me vertrouwd, mijn beenspieren doen dit al jaren. Hardlopen is een soort tweede natuur geworden door het zowat dagelijks te doen, jaar in jaar uit.

Hoewel die rugzak nu toch echt stukken zwaarder is geworden. Eigen schuld: ik zeul drie liter extra water mee, op het toilet van The Tinnars Arms speciaal bijgevuld voor straks, als ik ergens kamp maak. Drie liter om de rest van de avond mee

te doen, voor de pap van morgenochtend en om mijn drinkfles bij vertrek gevuld te hebben. Het water uit de beekjes hier drink ik niet. Er zijn te veel huizen en boerderijen op niet al te grote afstand.

Een uurtje doorrennen hooguit nog, dan kom ik in de buurt van de stip op de kaart, mijn eerste geplande bivak. De landpunt Pen Enys Point. Thuis heb ik de hele route van tweeduizend kilometer in stukken van pakweg 55 kilometer verdeeld en stippen op alle kaartprintjes en op de digitale route in mijn smartphone gezet bij de vermoedelijke overnachtingsplekken. Mentaal heb ik de hele route al een keer afgelegd. Ook kreeg ik op deze manier een vrij nauwkeurig overzicht van afstand en aantal benodigde dagen. Het is natuurlijk slechts een hulpmiddel, dat schema. Het helpt me structuur aan te brengen in een onoverzichtelijk groot geheel.

Het pad volgt de grillige kustlijn van Cornwall boven langs de kliffen. Links, zo'n negentig meter lager dan mijn voeten, rijgt de ene baai zich aan de andere. Porthzennor Cove. Wicca Pool. De zon schijnt laag boven de zee. Het ruikt nog altijd heerlijk door die alom aanwezige gele prikkeldruif. Voorbij Wicca Pool kan ik kiezen: links een steil paadje omlaag naar de zee, of rechtdoor boven langs de kliffen.

Ik kies links. Onzinnig eigenlijk, want op de papieren kaart, die ik in een waterdichte kaartenhoes zo voor het grijpen op mijn buik draag, achter de voortas geschoven om geslinger te voorkomen, zie ik dat dit linkerpaadje een heen-en-weertje naar de zee is. Ik zal dus straks gewoon ditzelfde pad weer omhoog moeten nemen om mijn route te vervolgen. Maar ik heb geen haast. Het loopt tegen vijf uur en ik heb nog maar een paar kilometer, dan sta ik op de geplande bivakplek voor vandaag. Voordat ik in mijn bivakzak kan kruipen moet ik op de schemering wachten, want officieel mag wildkamperen in Engeland niet. Ook in Wales mag het niet. Pas in de Schotse

Hooglanden mag ik officieel zomaar ergens in de heuvels slapen. Waarom niet daarbeneden bij de zee een bakje koffie zetten? Van die drie liter kan ik wel een kopje missen.

Links omlaag dus. Een twee voeten breed spoor van donkerbruine aarde waaruit zo nu en dan stenen omhoogsteken, witgrijs en afgesleten door de vele voeten die al eeuwen over dit pad lopen. Die stenen maken dat ik niet uitgebreid om me heen kan kijken tijdens het afdalen. Want dan knal ik met mijn voet tegen zo'n kei, of erger nog, dan struikel ik erover en zou ik zomaar de afgrond in kunnen stuiteren. Zo'n pad is het wel. Met name op de stukken waar het omlaag duikt. Het is behoorlijk steil, links naast mijn voeten loopt de met gele gaspeldoorn begroeide helling regelrecht naar zee. Ik concentreer me op de stenen en maak lichte, korte passen. Til steeds tijdig mijn voeten op. Dit is heerlijk. Die focus. Het weer. De geur. Ik lach terwijl ik lichtvoetig omlaag spring. Ik ben een geluksvogel. Dat ik dit mag doen, kán doen!

De baai blijkt een enorme stenenbende. Niks geen lekker goudgeel zand. Wel mooi, met al dat witte schuim dat op die grote keien uiteenspat. Die recht omhoog oprijzende kliffen rondom met daartussen hooguit honderd meter halfronde stenenvlakte. Dat maakt deze baai zo bijzonder. De beslotenheid.

Dan schrik ik me rot. Ik ben niet alleen. Er is daar iemand. Ik steek mijn hand op, maar mijn groet wordt niet beantwoord. Die persoon – iets in zijn houding en gestalte doet me denken dat het een man is – zit daar maar, in een soort boeddhahouding op de keien. Griezelig en fascinerend tegelijk. Het lijkt wel een standbeeld.

Ik aarzel. Erheen gaan, een praatje maken? Maar als diegene echt in trance is, of wat het ook moet voorstellen, dan zal mijn onderbreking niet gewaardeerd worden. Negeren dan maar en hier ter plekke gewoon mijn bakkie gaan zetten? Kan ook nogal bot overkomen. Terwijl ik daar sta, quasi noncha-

lant over de branding uitkijkend, zie ik uit mijn rechterooghoek dat de persoon overeind komt. Over de stenen komt hij mijn kant uit. Van het ene op het andere moment schiet de paniek huizenhoog door me heen. Dat heb ik mooi geregeld: hoge rotswanden, volslagen verlatenheid en geen mens die weet dat ik hier ben.