

VAN
WIE
IS
DE
FINISH?

Lars Ehrenreich Møller

© 2022 Lars Ehrenreich Møller

Eerste druk: april 2022

Redactie: Haags Bureau | Boekenmakers

Omslag en binnenwerk: Haags Bureau | Boekenmakers

Druk: Pumbo.nl

ISBN 978-94-6443-390-6 (print)

978-94-6443-391-3 (eBook)

NUR 303

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, (geluids-)opname of op andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever en de auteur.

Opgedragen aan hen die in mij bleven geloven.

Zij maakten dat het de reis waard was.

Voorwoord

Het is niet te geloven. Ik heb een boek geschreven. Wat een boek over triatlon zou worden, werd een persoonlijk verhaal. Terwijl ik schreef aan de eerste hoofdstukken, stond ineens 'In de Tunnel' op papier. Ik werd aangespoord meer te schrijven over alles wat er parallel aan de triatlons in mijn leven gebeurde. De hoofdstukken over die rotperiode rolden als het ware uit mijn pen. Binnen een half uur stonden de ruwe concepten ervan op het digitale papier. Anders was het met de passages over mijn jeugd. Die herinneringen zaten al jaren als films in mijn hoofd. Die beelden in woorden te vangen, was pijnlijk. Alsof ik het diepste uit mijn ziel binnenstebuiten moest keren.

Over beelden gesproken. Hier en daar heb ik klassieke verhalen uit de Griekse mythologie gebruikt en zo aangepast dat ze pasten bij wat ik wilde uitdrukken. De tijdlijn is niet altijd historisch kloppend, maar het geeft zo beter weer hoe ik bepaalde episodes heb ervaren.

De gebeurtenissen die ik beschrijf in dit boek zijn niet geordend in een chronologische volgorde. Trauma's hebben lak

aan chronologie, net als de manier waarop je geneest. Ook sportprestaties volgen geen constante lijn van goed tot beter. Om de lezer toch enig houvast in de tijdlijn te geven, zijn sommige hoofdstukken voorzien van een datum.

In het boek komt mijn gezin nauwelijks aan bod. Ik noem Martina, Miguel, Juan Pablo en Luisa slechts enkele keren. Dat betekent geenszins dat ze geen belangrijke rol in mijn leven hebben. Integendeel. Al lang geleden spraken Martina en ik af dat ons gezinsleven van onszelf is.

Ik sluit af met het delen van de schroom die ik ook heb, voor de publicatie van het boek. In de wereld waarin ik ben opgegroeid ben je ziek als je koorts hebt, of als je een gebroken been hebt. Dat er iets in je hoofd zo stuk kan gaan dat het echt niet meer gaat, is taboe. Iedereen weet dat het gebeurt, en velen kennen het ook uit eigen ervaring. Daarover open zijn is echter een volstrekt ander verhaal. Ik wil graag helpen dat taboe te doorbreken. Ik was ziek. Ik ben er overheen gekomen. Ik ben niet gek. Ik ben Lars en ik ben er weer. Met dezelfde capaciteiten als vroeger, alleen een stuk wijzer.

Inhoud

6	Voorwoord
11	Inleiding
17	De finishline
25	Terug naar de sekte
33	De Drie Musketers I
41	Hardlopen
47	Hardlopen in Dubai
51	De Drie Musketers II
57	Golden Gate Bridge, San Francisco
61	Ironman
63	De voorbereiding op mijn eerste
67	De nieuwe kleren
73	Zwemmen
79	De Drie Musketers III
85	Vroeg in de ochtend
93	Hardlopen in Dublin
97	Black-out
103	Fietsen
107	In de Tunnel
111	World Health Organization over burn-out
115	De stem van Sirene

119	Kløvervej 1 3
123	San Francisco Baai
129	Grenzen verleggen
139	Schuldgevoel
145	Rode schoenen
151	Perfect Day
155	Working on a dream I
161	Botanische tuin, Singapore
165	Met liefde voor jezelf zorgen I
169	De goederentrein
173	De haas en het zeehondje
177	Met liefde voor jezelf zorgen II
183	Gewoon pech
189	Flic-en-Flac, Mauritius
193	De crashzone
199	Working on a dream II
205	Working on a dream III
209	Brand meester?
215	Met liefde voor jezelf zorgen III
221	Nawoord
225	Epiloog

Inleiding

Het moment waarop ik me realiseerde dat mijn triatlon-trainingen een manier waren om af te rekenen met mijn advocatenleven kan ik me niet meer herinneren. Ik begon aan de trainingen zonder een diepere gedachten over het hoe en waarom. Wat zijn oorsprong vond in een schijnbaar toevallige ontmoeting, ontwikkelde zich tot een houvast in mijn leven en dé manier om de gouden kooi waarin ik mij bevond, achter me te laten.

Op mijn 53ste bestond mijn wereld al bijna dertig jaar uit werken, werken en nog eens werken. Nadat ik in 1985 vanuit mijn geboorteland Denemarken verhuisde naar Nederland bouwde ik er een mooi leven op. Het was aanpoten geweest. Ik leefde in een cilinder. De wereld daarbuiten stond op afstand. Om te kunnen overleven, hield ik dat bewust in stand. Een overblijfsel van traumatische ervaringen in mijn jeugd. Binnen de cilinder was ik mijzelf en stond ik mijzelf toe emoties te hebben. Buiten de cilinder functioneerde ik als internationaal gerenommeerd advocaat, collega, leermeester en partner van ons kantoor.

In mijn spaarzame vrije tijd zat ik op mijn racefiets. Met mijn nieuwste exemplaar stapte ik de praktijkruimte van Chris Brands binnen. Hij zou hem zo kunnen afstellen dat mijn rugpijn zou verdwijnen. ‘Een klimfiets?’ zei hij verbaasd. De fiets waar ik zo trots op was, stak inderdaad nogal af bij de futuristische machines die in zijn praktijkruimte stonden. Van die dingen die je alleen op de televisie ziet tijdens de tijdritten in de Tour de France.

Chris nam tot mijn verrassing niet mijn fiets, maar mijzelf onder handen. Op een behandeltafel mat hij mijn lichaam in allerlei houdingen op. Terwijl hij vertelde over zijn liefde voor triatlon, waar hij drievoudig Nederlands kampioen in blijkt te zijn, keek hij af en toe bedenkelijk.

‘Jouw lijf op die klimfiets, dat gaat nooit echt lekker passen. Je bent gebouwd voor ander werk. De triatlon, is dat niks voor jou?’ zei hij.

Wat een rare vogel, dacht ik. Op mijn leeftijd?

Toch wist Chris mij over te halen het te proberen. Ik was onder de indruk van zijn verhalen, en bij de gedachte dat ik ondanks mijn leeftijd dat misschien ook zou kunnen, voelde ik een vonkje van positieve energie. Met een boekje *Fast after 50*,¹ een paar trainingsprogramma’s en een adresje voor een

1 Joe Friel, *Fast After 50*, VeloPress 2015

op maat gemaakte titanium fiets stortte ik mij onbevangen in het nieuwe avontuur. Het werd de uitlaatklep die ik op dat punt in mijn leven zo nodig had. En nog zoveel meer dan dat. Er ontstonden barsten in mijn cilinder. Niet meteen. Je kunt wel extreem sporten zonder innerlijke rust. Maar niet voor lang, en niet gezond.

Als advocaat zat ik gevangen in een gouden kooi. Ik zou nergens anders méér kunnen verdienen dan in dat kooitje. Maar ik had er genoeg van. Ik was doodmoe en geestelijk op. Soms vroeg ik me af of dit alles was wat het leven te bieden had. Veel ruimte om daarover na te denken was er niet. Ik werd geleefd door overvolle agenda's, en mijn leven werd beheerst door de belangen van anderen. Het waren niet de belangen van cliënten die mijn batterij in het rood deden belanden. Onderdeel te zijn van de overlevingsstrategie van mijn partnercollega's, trok mezelf leeg. Mijn schaarse vrije uren wilde ik liever niet besteden aan nietszeggende kantoorborrels. Ik zag hoe partners met een glas in de hand joviaal deden tegen medewerkers, ondertussen subtiel de hiërarchie van de apenrots bevestigend. Meer en meer begon ik me te distantiëren van de advocatenpiramide. Mijn plek was in de top, maar het was niet langer waar ik wilde zijn. Ik werd een vreemdeling in mijn eigen kantoor.

Mijn vlucht uit de realiteit op kantoor werd sporten. Trainen, trainen en nog eens trainen. Op het destructieve af. Alleen op de fiets kon ik nog echt voelen: fysieke pijn, de wind langs mijn lichaam en de kracht in mijn benen. Dan kon ik alleen zijn, in mijn veilige cilinder. Ik verdubbelde de trainingsintensiteit uit de schema's van Chris. Hij waarschuwde me. Ik luisterde niet. Trainen werd mijn 'therapie'.

Mijn secretaresse kreeg de instructie om niet langer zomaar mijn trainingen in de agenda te negeren. 'Die zijn net zo belangrijk als afspraken met cliënten.'

Niemand begreep dat. Ikzelf eigenlijk ook niet. Ik vond het wel stout, maar had het nodig. 'Waar ben jij in hemelsnaam mee bezig?' vroeg een medepartner. Ondanks de kloof die tussen ons was ontstaan, denk ik dat hij oprecht bezorgd was. Of zijn zorg om mij ging, of om het wel en wee van kantoor weet ik niet, maar feit is dat hij probeerde mij te bereiken. Het was te weinig en te laat. Terugkijkend had ik toen al onherroepelijk afscheid genomen van de wereld die hij vertegenwoordigde.

'Ik ga een Ironman doen.' Dat klonk vastbeslotener dan ik op dat moment feitelijk was. Provocerend ook. 'Ik ga in één wedstrijd 3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en sluit de dag af met het lopen van een marathon.'

'Een absurd idee ...' begon hij.

Vond ik zelf ook.

‘... dat kun jij niet,’ maakte hij zijn antwoord af. Daarmee stond mijn besluit vast. Ik ging een Ironman doen. Koste wat kost. Ik zou hem laten zien dat ik het kon. Later zou ik ervaren dat een dergelijke motivatie om een extreme sport te gaan bedrijven je letterlijk in de vernieling werkt. Dat het niet leidt tot plezier en zeker niet tot goede prestaties. Daarvoor is een volstrekt andere mindset nodig.

In dit boek geef ik een inkijkje in hoe een leven op zijn kop kan worden gezet. In wat ik met vallen en opstaan heb geleerd. Voor mij was het de triatlonsport die mij de vleugels gaf om uit het gouden kooitje te vliegen. Onderweg leerde ik dat wegvliegen pas mogelijk is als de motivatie van binnenuit komt. Als een rups die een vlinder wordt. Presteren om je te bewijzen of uit wraak brengt je niet wat je zoekt. Pas als je traint voor jezelf, omdat je het echt graag wil, put je uit de juiste bron. Pas als het niet langer belangrijk is wat anderen vinden van je prestaties, zijn ze werkelijk van jou en zullen ze verbeteren. Alleen zo worden je vleugels sterk genoeg om jouw kooi definitief te verlaten. Pas dan ben je klaar om voorbij de horizon te kijken en je grenzen te verleggen.

So, so you think you can tell
Heaven from hell?
Blue skies from pain?
Can you tell a green field
From a cold steel rail?
A smile from a veil?
Do you think you can tell?²

De finishline

Frankfurt, zondag 9 juli 2017

Het is ergens in de namiddag of het begin van de avond. Ik weet het niet, en het doet er niet toe. Ik loop op een pad langs de oever van de Main. Het is heet, verschrikkelijk heet. De organisatoren doen er alles aan om ons af te koelen. Als je wilt, kun je bijna het hele parcours van zeven kilometer onder spuitende watersproeiers lopen. Dat deed ik tijdens het vierde en vijfde rondje, maar daarna liep ik te rillen van de kou. Na dit zesde en laatste rondje zit de marathon er ook op. Ik kan vanaf hier de geluiden van de andere kant van de oever horen. Daar vindt het spektakel op de Römerberg plaats. Daar is de finishline. Een toeschouwer ziet mij verlangend naar de overkant van de rivier kijken.

‘Kom op, nog even drie kilometer en je bent er!’ moedigt hij me aan.

Nog ‘even’ drie kilometer? Drie kilometer voelt op dit moment voor mij hetzelfde als nog een halve marathon uitlopen! Ik weet niet of ik het haal en tegelijkertijd weet ik zeker dat ik het wél haal.

Het stinkt hier. Braadworst. Wat een verschil met de laatste kilometers van de Ironman van Barcelona. Op weg naar de finishline langs de kust is het daar de zilte geur van de Middellandse zee die je openstaande reukorgaan binnenwaait. Hier is het dus braadworst. En bier. De Frankfurters vieren hun Ironman als één groot bierfeest. Het hele parcours staat vol met feestvierende Duitsers. Ik heb genoeg tijd gehad om ze te aanschouwen; Duitsers in alle soorten en maten. Van rustig toekijkend tot en met een uitbundigheid die gelijk op gaat met hun inname van Schlappesepel of een ander brouwsel uit de regio. Weer die walm van braadworst. Het maakt me hongerig en geeft me braakneigingen tegelijk. Mijn systeem wil geen eten meer opnemen. Ik overleef nu op Red Bull en Cola zonder prik. Wat zou ik graag even willen gaan zitten. Een koud tapbiertje erbij, en even rusten. Hoewel de fysieke afstand tussen het feestgedruis en mij slechts een kilometer of twee is, is de mentale afstand enorm. Als ik toe zou geven en zou gaan zitten, haal ik de Römerberg zeker niet.

Het is tot nu toe niet mijn wedstrijd geweest. Tijdens het zwemmen kwam ik tussen deelnemers terecht die met elkaar op de vuist gingen. Ik raakte uit mijn concentratie. Een goede zwemtijd kon ik op mijn buik schrijven. Het eerste rondje fietsen ging ontzettend goed, het tweede een stuk minder: vijf minuten tijdsraf voor drafting. Volkomen onterecht. Het duurde te lang om het mentaal achter me te laten en me

weer te kunnen concentreren op het fietsen. Uiteindelijk was mijn fietstijd nog redelijk. Na drie rondjes in de marathon viel de bijl. Mijn benen wilden mij nauwelijks nog dragen. De realiteit is dat ik waarschijnlijk langer bezig zal zijn met de marathon dan met het fietsonderdeel. Absurd.

Gedachten over opgeven heb ik zeker gehad en gelukkig ook overleefd. De eindstreep zal ik halen, al moet ik het kruipend doen. En hier ben ik dan. Dik twee kilometer van de finishline vandaan. Een goede eindtijd gaat het niet worden. Uren geleden stelde ik met pijn in het hart vast dat ik mijn persoonlijke elf uur-grens niet ging halen. Een half uur geleden zag ik in dat zelfs de twaalf uur-grens er niet meer in zou zitten.

Goed, daar is de brug naar de andere kant van de Main. Voor de zesde en laatste keer. Tot op het midden van de brug loopt het een beetje omhoog. Dat is voor nu te veel voor me om dat hardlopend te doen. Ik ga gewoon wandelend die brug op. Midden op de rivier voel ik het verkoelende windje op mijn borst. Mijn tepels, die al een tijdlang zeer doen, doen met die kou nog meer pijn. Ik baal dat ik er vanochtend geen pleisters overheen heb geplakt. Dat had wel gescheeld. Elke wrijving met mijn hardlooptricot herinnert mij aan die vergeten actie. Ik draai mijn hoofd en haal diep adem door mijn neus. Het ruikt anders nu. Meer zoals de wind ruikt als het veel te heet is om gezond te sporten. Mijn voeten doen pijn, mijn teennagels zullen, zoals altijd, wel blauw zijn. Deze keer doen ook

mijn schouders zeer. Komt door het aerodynamisch zitten op de fiets. En mijn tepels dus, die ik niet met pleisters heb afgeplakt...

Ik heb zin om ter plekke te gaan liggen, hier, midden op deze brug, om langer van het briesje te genieten. Maar liggen – of zelfs zitten – zou fataal zijn. Op eigen kracht opstaan lukt me dan niet meer en hulp krijgen komt me op een diskwalificatie te staan. Dát zou pas sneu zijn, zo twee kilometer van de finishline.

Zodra ik het midden van de brug ben gepasseerd, gaat het een beetje naar beneden en ik probeer weer te gaan hardlopen. Het lukt! Opeens zijn er veel meer toeschouwers langs de kant van de weg. Ja, het is nu nog maar een kilometer! Ik ruik de mensen. Een mengeling van Chanel, bier en de inmiddels bekende geur van braadworst. Het publiek moedigt me aan en ik voel hoe de pijn in mijn lijf verdwijnt. De vleug Chanel doet me denken aan andere dingen dan pijn lijden in een Ironman. Ik ga het halen! In de verte komt de rode loper in zicht, die me als een magneet lijkt aan te trekken. Ik loop hard. Harder dan ik eigenlijk kan. Het geroezemoes vanaf de tribune verraadt een menigte publiek, maar het lukt mij niet meer de mensen te zien. Mijn ogen willen niet langer focussen. Uit de speakers hoor ik galmen: Lars, you are an Ironman! De verlichting ontploft in mijn gezicht als vuur-

werk tijdens oud en nieuw. De mensen juichen, en het is net alsof de tijd even bevroren is.

Onmiddellijk nadat ik de triomfboog onderdoor ben gelopen, begint de hectiek. Buigen voor de medaille, op de foto, doorlopen. Een medewerker van de organisatie drukt me het finisher-shirt in mijn handen. Op naar de uitlevering van mijn bagage die ik vlak voor de zwemstart ter bewaring heb ingeleverd. Daarna naar de crashzone, waar ik eindelijk mag gaan zitten. Ik zoek een plek. Voorzichtig nu, niet neerploffen. De kostprijs zou kramp, of erger zijn. Ik zoek en vind een manier van zitten die mijn spieren accepteren. Naast mij zit een Italiaan die zich aanstelt zoals alleen Italianen dat kunnen. Een kapotte macho die doet alsof zijn 226 kilometer langer waren dan die van de rest van ons. Negeren. Eerst regelen dat ik zelf bijkom. Het tuimelt, het draait net als vroeger, toen je je bed indook na een avond te wild stappen. De mij toegewezen vrijwilliger trekt mijn schoenen voor me uit en wast mijn voeten. Oh, wat heerlijk! Ik krijg een bordje pasta met heerlijk geurende saus, maar kan helaas nog niet eten. De Alfa Romeo naast mij wordt afgevoerd door de oplettende helpers die hem in de gaten hebben gehouden. Het lukt mij nog steeds niet te focussen. Lezen gaat nog niet. Da's balen, want ik kijk uit naar de berichten op WhatsApp. Thuis hebben ze me via de tracker gevolgd. Ik verlang naar hun lieve

woorden. Ik wil berichten sturen, laten weten hoe blij ik ben, maar ook dat krijg ik niet voor elkaar.

Dan ineens overdondert het gevoel van vreugde me. Vanuit mijn tenen kruipt het langzaam omhoog, en laat een spoor van kippenvel en kramp na voordat de tranen me in de ogen schieten. Het is weer gelukt! Ik heb het gedaan! Ik leef en ik weet dat ik nooit zo intens zal leven als in het uur na de finish. Alles gaat op in een eenheid: de pijn, de vreugde en alle andere emoties. Niets anders dan het nu doet ertoe. Het verleden is er niet en de toekomst is voor later.

