



EEN MAAND LANG
ALLES TE VOET

**Als je dingen anders wil doen, kun je ook eens
proberen de fiets te laten staan. Journalist Caroline
Buijs kreeg er een frisser hoofd van.**

Het was tijdens een etentje met oud-collega's dat iemand vrolijk vertelde dat ze alles in de stad alleen nog maar lopend deed. En ook al hou ik enorm van mijn fiets, toch dacht ik meteen: dat is leuk, dat wil ik ook! Want ik weet stiekem ook wel dat ik te weinig beweeg: ik heb een hekel aan de sportschool en op een uurtje yoga in de week na zit ik dag in dag uit voorovergebogen achter mijn laptop. Lopen in plaats van fietsen klinkt als iets haalbaars, als iets wat ik in mijn dagelijks leven kan verweven zonder dat ik steeds hoeft na te denken wannéér dat dan zou moeten.

En dus wandel ik na dat etentje, fiets in de hand, een stuk met mijn oud-collega op. Zo hebben we niet alleen tijd om na te kletsen, ik zie ook weer hoe mooi de stad eigenlijk is bij nacht: de lichtjes van de brug die in het water schijnen, de kat die vanuit het raampje van een woonboot op de kade springt op weg naar een nachtelijk avontuur, de gevels die als sjablonen tegen de

donkere hemel afsteken – dingen die ik niet opmerk als ik zo snel mogelijk naar huis fiets.

ALS EEN VENTIEL

De volgende ochtend, op weg naar het station, laat de geur van een jasmijnstruik me even stilstaan. Automatisch duw ik mijn neus tussen de blaadjes en de geur brengt me een paar tellen terug naar een vakantie in Rome, waar een grote jasmijnstruik naast ons hotel bloeide. Opgetogen loop ik verder: fietsend had ik die geur nooit opgemerkt.

Inschatten hoelang het duurt om een afstand lopend af te leggen, is nog even wennen, merk ik. Ik sta ruim een kwartier te vroeg op het perron voor de trein naar mijn werk. En mijn rugzak, die normaal in mijn fietstas zit, is veel te zwaar: ik vis er, naast allerlei overbodige rommel, minstens vier mappen uit waarvan het onduidelijk is waarom ik ze steeds van huis naar werk en van werk naar huis meesleep. Die tas moet de

komende maand nog leger, dat is duidelijk. Vind je het niet zonde van je tijd, al dat geloop, vraagt een vriendin als de eerste week voorbij is. Ik moet er even over nadenken, maar bedenk dan hoe prettig ik het vind om aan het begin van de dag al wandelend een blik vooruit te werpen op de dag: hoe ga ik de dingen aanpakken vandaag? Door het lopen lijken mijn gedachten helderder te worden, en bij elke stap komen er ideeën opzetten. Een beetje zoals filosoof

Michel de Montaigne schrijft: 'Mijn gedachten sluimeren als ik ze zittend heb. Mijn geest werkt niet goed als de benen hem niet in beweging zetten.' Ook fijn: na een volle werkdag werkt het lopen van station naar huis als een soort ventiel. Want wanneer ik 's avonds mijn huis weer binnenstap, is mijn hoofd steevast leger en voelen mijn avonden meer ontspannen. Het hele idee van 'hoe kom ik zo snel mogelijk van A naar B' bestaat bij lopen niet meer. Het lopen zélf is nu iets geworden waar het om draait: 'het vindt een doel in zichzelf', schrijft filosoof Libert Vander Kerken. Maar de tijd die lopen kost, zorgt er wel voor dat ik soms dingen moet skippen op mijn (vrije) dag. Én naar yoga én naar de markt én verse soep maken én nog even met de trein naar mijn ouders: dat lukt dus niet. Anders had ik dat – sjezend op mijn fiets – waarschijnlijk allemaal net weten te combineren, want 'dat doe ik er wel even bij' was lang mijn automatische gedachte. >

**AAN HET BEGIN
VAN DE DAG
WERP IK AL
WANDELEND EEN
BLIK VOORUIT
OP DE DAG: HOE
GA IK DE DINGEN
AANPAKKEN
VANDAAG?**

LOPEN KOST
DAN WEL MEER
TIJD DAN
FIETSEN, MAAR
TEGELIJK VOEL
IK MINDER
TIJDSDRUK

Nu ik alles loop, moet ik scherpere keuzes maken en vraag ik me vaker af: wat wil ik echt graag doen vandaag, wat vind ik belangrijk? Lopen kost dan wel meer tijd dan fietsen, maar tegelijk voel ik minder tijdsdruk.

EVEN VAKANTIE

In de tweede week heb ik zo'n ochtend dat de melk overkookt en ik de juiste schoenen niet kan vinden: het ergert me dat ik nu niet alsnog even stevig kan doortrappen om mijn trein te halen. Want al lopend kun je eenvoudigweg geen haast hebben: ik ga niet rennen, dat ziet er niet uit. Ik moet denken aan Rita, die ik een paar jaar geleden interviewde in Indonesië, en die zich altijd zo verbaasde over onze obsessie

met de trein moeten halen. 'Dan neem je toch gewoon de volgende trein?' Als ik vervolgens langs het IJ naar het station loop en zie hoe mooi het water erbij ligt in de vroege ochtendzon, zo stil en ongewoon blauw, ben ik alweer verzoend met een trein later: wat zijn nu tien minuten op een hele dag?

Het zijn precies die genoegens van het wandelen, waar filosoof Ton Lemaire het in zijn boek *Met lichte tred* over heeft: 'de opgewekte stemming die het kan oproepen, de tijdelijke vakantie van de dagelijkse beslommingen.' En ook al gaat zijn tekst over 'echte' wandelingen in de natuur, toch herken ik er ook iets van tijdens mijn eigen stadswandelingen: 'Alsof de wereld even in harmonie verkeert, alsof er geen tegenstelling meer bestaat tussen jezelf en het landschap, en de dag een zekere perfectie vertoont.' En 'het landschap', dat zijn in mijn geval de bomen langs de grachten, de kades met woonboten vol bloembakken, het weidse uitzicht langs het IJ en de kastanje op het pleintje om de hoek.

SPIJBELEN

De loopafstanden naar station, supermarkt en yoga zijn steeds overzichtelijk: langer dan een half uur duurt het niet. Maar als ik in de derde week een interviewafpraak heb aan de andere kant van de stad, zegt mijn routeplanner dat het een uur en tien minuten lopen is. Reken ik de terugweg mee, dan is dat dus twee uur en twintig >



‘DOOR
TE LOPEN
LEEF JE IN DE
TEGENWOORDIGE
TIJD, ZODAT
LEVEN EN GENIETEN
SAMEN GAAN
VALLEN’

Jean-Jacques Rousseau



‘WANDELEN
IS DE BESTE
OEFENING. WEN
JEZELF AAN OM
HEEL VER TE
LOPEN’

Thomas Jefferson

minuten – best veel. Maar de zon schijnt, ik heb zin in een wandeling en ik heb de dag daarvoor een uurtje langer doorgewerkt: natuurlijk ga ik nu ook lopen.

En het is heerlijk: ik loop door straatjes waar ik met de fiets niet kom ‘omdat het anders niet opschiet’ en ik merk dat ik me lopend minder aan de vele toeristen erger – ze schieten nu niet voor mijn wiel de straat op. Dat je als voetganger wat minder een verkeersdeelnemer bent, brengt dus ook rust. Wanneer ik na het interview naar buiten stap, komt de regen met bakken uit de hemel. Als ik in de verte de tram zie rijden die in de buurt van mijn huis komt, besluit ik te spijbelen. Maar halverwege – in een tram vol stinkende regenjassen – heb ik alweer spijt en stap ik uit om de rest van de weg lopend af te leggen. En ik bedenk dat dat ook een goede oplossing kan zijn voor lange afstanden: half tram, half lopend.

TUSSEN DE SEIZOENEN

Regen, regen, regen: in de vierde week lijkt het nooit meer droog te worden. Waar ik anders in de weer ben met regenbroeken en -jassen, trek ik nu gewoon mijn winterjas aan en vouw ik een grote paraplu open. Als ik zo op de vroege zaterdagochtend door de stad loop en het nog stil is, zorgt het geluid van de regendruppels op mijn plu ervoor dat het lijkt alsof ik knus in een tentje zit. De fraaie mozaïeken tegels in de >

portieken, de gele herfstbladeren die in hoopjes tegen de randen van de stoep zijn geblazen, de weerspiegeling van de bomen in de regensplassen: er is haast geen detail dat me tijdens het lopen ontgaat. Ik heb geluk dat mijn maand precies in de overgang van twee seizoenen valt: er zijn zo veel kleine veranderingen op te merken. De geveltuintjes herbergen de eerste weken nog uitgebloeide judaspenning, stokrozen en fluitenkruid, maar zijn dan ineens kaal: de tulpenbollen zijn geplant. En dat elke boomsoort op een ander tijdstip z'n blaadjes verliest, en vooral de ginkgo het wel heel lang volhoudt, is sowieso nieuw voor me.

OASE VAN RUST

Gister liep ik voor het laatst vanaf het station naar huis: vandaag zijn mijn vier weken om. Ik merk dat ik me net steeds meer begon te verheugen op die stukjes te voet. Naar de bios, een etentje, de kroeg – soms alleen, soms liep er na afloop iemand mee die dan steevast ook enthousiast werd. Zelfs lopend boodschappen doen is prima: ik ben minder gaan kopen om niet met een te zware tas te hoeven zeulen. Juist in een wereld waar zo veel verandert en waarin ik soms het gevoel kan hebben nergens invloed op te kunnen uitoefenen, voelt lopen zo goed: het is buiten, het kost niets, ik bepaal zelf

of ik het wil en het geeft me een groot gevoel van vrijheid. Dus waarom zou ik ermee stoppen? Ook dit is precies zoals Lemaire het beschrijft: wandelen 'creëert een soort oase in de turbulentie van de tijd, waarin men in rust en stilte de dingen op hun beloop kan laten.' Oók in de stad. ●

MEER LEZEN

* 'Met lichte tred - De wereld van de wandelaar', Ton Lemaire (Ambo|Anthos). De genoemde citaten van andere filosofen komen ook uit dit boek.
