



R
Renate Dorrestein

‘MEVROUW, ZÉSTIG, HOE HÉBT U HET ZO VER KUNNEN LATEN KOMEN?’

BEGINNENDE OUDERE | Pas een paar weken vóór onze Italiaanse vakantie besepte ik dat ik dringend iets aan mijn conditie moest doen. In het gewone bestaan heb ik soms al moeite om de man van mijn leven bij te houden en sjok ik op drie meter afstand hijgend achter hem aan, want hij heeft veel langere benen dan ik. Toegegeven, hij gebruikt ze ook veel meer dan ik de mijne, hou op, er is geen sport of die man beoefent hem. Dus nu we binnenkort gingen wandelen in de bergen van Cinque Terre moest ik mezelf snel opkrikken. Voor dat soort noodgevallen heb ik een geheim wapen in huis: de *Power Maxx*. Kent u die nog? Zo’n trilplaat waarop tien minuten oefenen gelijkstaat aan een heel uur zwoegen in de sportschool. Maar na twee weken dagelijks schudden in hurkzit werd het me duidelijk dat ik ditmaal ofwel te laat was begonnen met het kweken van sterke beenspieren, ofwel, en dat leek zelfs nóg waarschijnlijker, dat ik sedert mijn laatste bergwandeling ongemerkt een stuk bejaarder was geworden. Als beginnende oudere heb je dat zelf soms niet in de gaten. Hoe dan ook: wie niet sterk is, moet slim zijn, en zo kwam ik met tegenzin

uit op de gevreesde Nordic wandelstokken. Ik hield mezelf voor dat ik er verder niet meteen hoefde uit te zien als een Vrouw met Nordic Wandelstokken, ik hoefde er echt niet zo’n vormeloos beige jack bij aan. En al had ik altijd gezworen me nooit met die belachelijke prikkers in te laten, het werd ook weleens tijd om te erkennen dat je van je principes levenslang hoofdzakelijk last hebt, en zelden plezier. Dus ik naar de buitensportwinkel. Daar werd ik in de sectie wandelstokken opgewacht door een onmogelijk fit ogende verkoper. Ik verwachtte eigenlijk dat hij tegen me zou zeggen: “Mevrouw, zéstig, hoe hébt u het zo ver kunnen laten komen?” In plaats daarvan trok hij een setje stokken tevoorschijn en verzekerde me: “Deze gaan uw knieën fantastisch ontlasten.” Mijn knieën? Ik had nog hartstikke vitale knieën! Maar ik wist me te beheersen, ik rekende af en ging naar huis met mijn allereerste hulpstukken, met het voorstadium van de rollator in feite. ‘Met je tijd meegaan’ heette dat, en ik had in elk geval al mijn eigen tanden nog. En dan nu het leermoment. Want wat liep ik de week erna vlot en vrijwel moeiteloos over de steile hellingen in Cinque Terre, wat klom en daalde ik als een hinde. Zeker weten: zonder die fantastische stokken krijg je mij de bergen nooit meer in.

Renate Dorrestein (1954) schrijft al zolang we ons heugen en heeft daarmee van alles gewonnen, bijna gewonnen en overwonnen. In Zin schrijft ze over het leven: de binnenkant en de buitenkant