

Berenloop



Tot op de huid
Christiaan Bakker

De Berenloop als marathon. Een tot de verbeelding sprekende naam. Omdat deze gehouden wordt op de mooiste plek van Nederland, heb ik mij in een opwelling ingeschreven. Als ik ooit een marathon loop, dan maar daar.

Het weekend tevoren merk ik dat mijn lijf al bezig is met de race. Een grieperig gevoel, kramp in de kuiten, niet kunnen slapen. En dat nog zonder maar één meter te hebben gerend, het is een prestatie op zich.

Met het dichterbij komen van de datum, gis ik naar de naamgeving. Hoeveel beren op de weg zal ik tegenkomen? Normaal haal ik beren op de gezondheidsweg neer voor de patiënt, maar dit is andere koek.

Ik ben door velen gewaarschuwd

voor een meneer met een hamer ergens in de buurt van de Longway. Het woord 'loop' heeft ook iets dreigends. Zo zwaar, niks rennen, maar lopen zal je. En er is stormachtig weer voorspeld.

Vragen als 'waarom sleep ik mijn gezin (inclusief een snorrende dreumes, verkouden peuter en hoestende kleuter) mee', spelen zich af in mijn bovenkamer als ik vanuit het raam van de boot de slagregen waarneem. Stel dat de berenloop voor mij echt een loop wordt en ik niet eens kan rennen door kramp na een paar kilometer. Of door de kou of regen.

Het hoofd is er drukker mee dan de spieren die het moeten doen. De tijd glijdt - in tegenstelling tot eerdere vakanties op Terschelling -

traag weg. Het is nog drie uur voor de start. Ik vrees met grote vreze.

Terwijl ik dat denk, herinner ik mij plots de mooie uitspraak van mevrouw De Vries van afgelopen week. Ik heb bij haar een moedervlek op de bovenarm verwijderd en onderzocht. Het blijkt gelukkig mee te vallen, want er is nog geen huidkanker ontstaan. De pigmentcellen zitten rustig, maar in verschillende laagjes van de huid.

Anders gezegd, door enige huidveroudering zakt een deel van de celletjes de diepte in. Als je dan van bovenaf op deze zogeheten - samengestelde - moedervlek kijkt, zie je verschillende kleuren bruin en zwart.

Ik breng haar op de hoogte en vraag haar, of ze, zoals vaker gebeurt, er tevoren erg over in heeft gezeten. Ze kijkt mij liefkozend aan. Ze zegt: „Weet u dokter, mijn beppe heeft mij vroeger al geleerd: 'De mens vreest het meest, voor het

De kramp is verdwenen en de benen voelen sterker en krachtiger dan ooit

lijden dat hij vreest, maar nimmer komen zal'.”

Ik herhaal de spreuk nu meerdere malen in mijn hoofd. Ik kijk naar buiten, de helmen van de duinen bewegen niet meer. De wind is gaan liggen en de buienradar geeft droog weer aan. Het team van jonge coa-

ches springt om mij heen met hun Terschellinger vlaggetjes in de hand. De kramp is verdwenen en de benen voelen sterker en krachtiger dan ooit. Het gaat de mooiste loop of run van mijn leven worden!

De hoorn van de veerboot blaast ons op pad en ik loop als nooit tevoren. Tijdens het rennen zwaai ik naar iedereen langs de route en geniet van al het moois om mij heen. De support is fantastisch, de uitzichten zijn geweldig en de finish in West is episch. Het publiek staat er rijendik, als ware het de Alpe d'Huez.

Nu weet ik: de Berenloop is de mooiste marathon van Nederland, met geen beren op de weg, maar alleen maar (teddy)beren langs de weg. Dank aan een ieder, maar vooral aan mevrouw De Vries!

▶ Christiaan Bakker is dermatoloog bij ziekenhuis Nij Smellinghe in Drachten