

Bikkels

'In iedere vrouw schuilt een sportieveling'

Eén middag in de week ga ik met een aantal vrouwen op de mountainbike het bos in. Deze sportieve meiden van een zekere leeftijd klopten ooit bij mij aan omdat ze flink wat gewicht wilden verliezen. Wilde ik ze best bij helpen. Op één voorwaarde: dat ze dan meer gingen sporten. Toen moesten ze wel even slikken. Net als veel vrouwen riepen ook zij dat ze absoluut niet van sport hielden en liever een dieetboek of een potje pillen erbij pakten. Het idee dat ze in sportkleding flink zwetend aan de bak moesten... afgrijselijk! Maar ja, afvallen zonder extra beweging is uiteindelijk niet succesvol. Gelukkig weet ik intussen dat in iedere vrouw een sportieveling schuilt.

Met een voedingsplan en een voorzichtig trainingsschema zijn 'mijn meiden' aan de gang gegaan. Telkens een stapje meer, telkens een stukje harder. Omdat het resultaat duidelijk te zien was, motiveerde dat flink om te blijven sporten. Inmiddels is wandelen geen uitdaging meer, nu fietsen ze toertochten zoals 'Limburgs Mooiste' of ze lopen met gemak een uurtje hard in het bos. Die inzet heeft ook vast te maken met de reacties uit hun directe omgeving. De metamorfose van iets-te-omvangrijke-vrouw naar sportief-type-op-hardloopschoenen is namelijk niet onopgemerkt gebeven. Is toch een extra stimulans. Of zoals een van hen zei: "Als ik op mijn mountainbike door het dorp rij, dwing ik gewoon respect af. Dat ik met weer en wind toch ga trainen. Hartstikke stoer."

Vorig jaar moesten de meiden me even missen omdat ik met bevallingsverlof was en dat nemen ze me nog steeds kwalijk. "Omdat jij zo nodig met verlof moest, hebben wij nog steeds last van zwangerschapskilo's..." Inderdaad, ik zwanger, zij de kilo's. Want ze bleven tijdens mijn afwezigheid wel braaf sporten, maar de weegschaal verdween onderin de kast. Eigenlijk ben ik dus niets meer dan een ordinaire stok achter de deur, want ze weten precies waar het fout gaat. Adviezen die ik ooit heb gegeven kunnen ze zelfs woordelijk herhalen: "Sjoemelen met eten werkt uitermate frustrerend. Want je hebt het idee dat je je best doet, maar het resultaat is nul." Waarmee ik maar wilde zeggen dat af en toe stiekem een extra hap, klein paaseitje of ieniemienie stukje taart er voor zorgen dat je geen verandering ziet op de weegschaal. Goed, er moeten dus nog wat kilo's af en daarom staan ze voor onze wekelijkse rit weer als vanouds op de weegschaal.

Ons fietstochtje gaat kriskras door het bos. Toch hebben we alle tijd om bij te kletsen en de afgelopen week te bespreken. Onderweg kwam een van hen met een nieuw inzicht: "Ik heb met mijn accountant een financieel plan gemaakt, zodat ik er over een tijdje een jaar tussenuit kan. Met zo'n doel voor ogen vind ik het helemaal niet moeilijk om maandelijks geld opzij te zetten en minder uit te geven. Als je maar weet waar je het voor doet en het echt wil. Was even vergeten dat het met afvallen eigenlijk net zo werkt." Een waarheid als een koe. Maar denk nou niet dat we als een keuvelend mutsenclubje door het bos fietsen. Na een flinke klim door de modder en een spannende afdaling vol

boomwortels, stonden we op een mooi plekje even uit te hijgen in de stromende regen. Over het brede bospad kwam een politiewagen aangereden. Verschrikt keken we elkaar even aan, want af en toe fietsen we op paden waar we eigenlijk niet mogen komen. De terreinauto stopte en het raampje werd opengedraaid door een vrouwelijke politieagent. "Ha meiden, ik wilde even zeggen dat jullie echte bikkels zijn om met dit beestenweer te fietsen!"

Bikkels... Ze hadden me voor gek verklaard als ik ze in 't begin zo had genoemd. En eerlijk is eerlijk, zelf had ik 't ook niet durven voorspellen.