

42,195 KM Schrijver Abdelkader Benali maakt zich op voor de marathon van Rotterdam. Hoe bereidt hij zich voor?



Pasta in een flesje

Op weg naar de halve marathon van Schoorl vraagt mijn hardloopteam Mohammed of ik een gel bij me heb. Ik moet er niet aan denken. „Voor een halve marathon heb ik geen extra energie nodig, een bekertje water is genoeg”, zeg ik. Gefruitsel met de gel leidt er bij mij steevast toe dat ik de helft over mijn gezicht spuit.

Sinds ik in een hardloopteam een bekertje sportdrank aannam dat me bijna vloerde, ben ik voorzichtig met wat ik inneem. De substantie sloeg op m'n darmen, ik kreeg steken en liep de wedstrijd kermend uit. Sindsdien wantrouw ik alles wat tijdens een wedstrijd aangeeft wordt.

Wat ik wel doe: de dag voor de wedstrijd drink ik voldoende water. En op de ochtend van de wedstrijd neem ik een paar flinke koppen zwarte koffie. De smaak van zwarte koffie alleen al maakt me startklaar: ik wil presteren.

„En tijdens de marathon dan? Neem je dan geen extra koolhydraten?”, vraagt Mohammed.

Ja, dan wel. Sportdrank tijdens de marathon is geen drank, het is voeding - koolhydratenconcentraat verdund met water. Een bord pasta in een flesje.

Tijdens de voorbereiding op de marathon liep ik met zo'n band met flacons rond mijn middel, om het drinken te oefenen. De marathon is een te lange afstand om te lopen op de suikers in het lichaam: onderweg moet er bijgetankt worden. Tot ongeveer tweederde neemt het lichaam de eigen suikers op, daarna gaat het over op vetverbranding. Dat kost het lichaam meer energie, wat zich vertaalt in zware benen, de man met de hamer.

Door flink koolhydraten bij te drinken, probeert de marathonloper dat moment zo lang mogelijk uit te stellen. Aan de ene kant moet je veel experimenteren met deze vorm van voedselinname voordat je weet wat voor jou werkt. Maar het is pas wanneer je de marathon echt loopt, dat je erachter komt of het ook werkt.

Drinken tijdens de marathon vraagt om een nauwgezette voorbereiding. Sommige fanatieke lopers laten zich onderweg flesjes aanreiken, net als bij de elite-lopers. Maar dan nog kan het misgaan.

Bij mij ging het gruwelijk mis, al had het uiteindelijk geen invloed op de einduitslag: blijbaar was ik die dag in topvorm. De dag voor de wedstrijd maakte ik zes flesjes met koolhydratendrank klaar. Met mijn vrouw nam ik de punten in het parcours door waar ze me de drank zou aanreiken. Het zou beginnen bij het 10 kilometer-punt, daarna om de vijf kilometer tot aan het 35 kilometer-punt.

Ik ging lopen, mijn vrouw ging op de fiets. Bij kilometerpunt tien reikte ze me het eerste flesje aan. Bij kilometerpunt vijftien stond ze niet. „Die is bij twintig”, dacht ik - en rende snel verder. Daar was ze ook niet. Ook bij kilometerpunt vijftientwintig zag ik haar niet. Pas bij de vijftiendertig kilometer reikte ze me schuldbewust een flesje aan. Ik dronk ervan en snelde richting finish.

In Schoorl pak ik toch de sportdrank aan. Het geeft me net dat beetje energie dat ik nodig heb. Ik finish vrolijk.

Abdelkader Benali



Niets was veilig voor Basquiat

EXPOSITIE In Heerlen is werk te zien van Jean-Michel Basquiat: ruwe New Yorkse jarentachtigkunst.

Tekst **Paul van der Steen**

Bij weinig mensen hangt de badkamerdeur uit de studententijd aan de muur. Bij Alexis Adler wel. Jean-Michel Basquiat (1960-1988) beschilderde de deur.

Ook andere werken van haar voormalige geliefde hebben een plek in Adlers huis. Hij was eind 1979, begin 1980 nog een tiener. Zij was vier jaar ouder en studeerde. „Maar Jean dacht en gedroeg zich heel volwassen”, vertelt de Amerikaanse tijdens haar bezoek aan Heerlen. „Hij had voor het eerst een vaste plek sinds hij op zijn zestiende van huis was weggelopen. Dus kon hij opeens alle ideeën in zijn hoofd uitwerken. Het was een soort explosie. Jean was dag en nacht met kunst bezig. Zelfs tijdens het vrijen kwamen de invallen - en die moest hij dan meteen uitwerken.”

Op de tentoonstelling *Basquiat, the artist and his New York scene* in het voormalige warenhuis SCHUNCK* in Heerlen, hangen de getekende krabbels, poëtische probeersels en beschilderde voorwerpen van toen. Geld voor doeken ontbrak, dus gebruikte Basquiat de straat en zijn appartement in de New Yorkse wijk Lower East Side als canvas. Adler: „Als je wakker werd, konden je kleren beschilderd zijn. Of de vloer of de koelkastdeur. Jean vond ook spullen op straat om mee te werken: van een radiator tot een oude tv.”

De wijk waar Basquiat en Adler een uitgewoond pand hadden gevonden was destijds een wijk in verval. Rotzooi genoeg. Adler: „Drugs en criminelen beheersten de straat. Mensen maakten vuurtjes in huis om het warm te hebben. En verhuurders zetten ook zelf de fik in hun panden. De huren brachten zo weinig op dat ze liever het verzekeringsgeld inden.” Die desolate sfeer had een keerzijde. „De politie liet

zich er zelden zien. Dat gaf veel vrijheid. Het was één dynamische uitwisseling van culturen, ideeën en kunstvormen. De muziek veranderde met punkrock, new wave en reggae. Hiphop begon op te komen.”

Juist vanwege dat ruwe voelde Heerlen zich geroepen deze expositie (eerder te zien in Denver, Detroit en St. Louis) in huis te halen. De stad afficheert zich graag als *urban* en maakt dat onder meer zichtbaar met steeds meer muurschilderingen. En ook Heerlen kent zijn verval: ooit een van de rijkste plaatsen van Nederland, nu een halve eeuw na de mijnsluitingen onderaan alle lijstjes. Al zien Amerikanen die de Lower East Side van veertig jaar geleden gewend zijn, de ellende niet van de stad af. Adler: „Ik durfde me destijds niet met mijn fotocamera op straat te vertonen. Bang voor iemand met een mes of een pistool.”

Zij probeerde met haar toestel leven en werk van Basquiat vast te leggen. Ook na hun breuk bewaarde ze werk van hem. Het meeste borg ze op in een kluis bij een bank - ze dacht er jarenlang niet meer aan. „Tot orkaan Sandy, in 2012. Ik was bang dat het water ook de kluis was ingelopen.”

‘Een flashback, ik gilte het uit’

Toen de kluis openging ervoer Adler, zegt ze, het zien van de verzameling „als een soort flashback, ik gilte het uit”. Later kwam, ook door de blik van deskundigen, het besef van de kunsthistorische waarde.

Het Museum of Contemporary Art in Denver kwam op het idee van de expositie. De combinatie van Adlers collectie en werken van Basquiat en geestverwanten van zijn eerste, grote tentoonstelling in een pand bij Times Square in 1980, met toevoeging van vier schilderijen, is nu in Heerlen te zien. Volgens curator Nora Burnett Abrahams kan Basquiats relevantie

nu nauwelijks overdreven worden: „Als een van de eersten mixte hij de woede en cultuur van de straat met ‘hoge cultuur’. En hij doorbrak als jongeman van Haïtiaanse en Puerto-Ricaanse komaf door het racisme en elitarisme van de kunstwereld.” Al waren er nog tal van vooroordelen. „Interviewers en anderen benaderden hem als een soort nobele wilde.” Adler herinnert zich de moeilijkheden van toen: „Jean kon bijvoorbeeld niet zomaar een taxi aanhouden. Geen enkele stopte voor hem. Voor een bezoek het Mo-

Ma binnenkomen was lastig voor jongens met een kleur.” Zelfs na Basquiats doorbraak kochten maar heel weinig musea werk van deze zwarte kunstenaar”, zegt Burnett Abrahams. „Het kwam in trek bij particulieren, die de prijs zo opdreven dat de aanschaf van schilderijen voor de meeste musea nu onhaalbaar is.” De tentoonstelling in Heerlen (driehonderd werken, waarvan tachtig van Basquiat) heeft een verzekerde waarde van 150 miljoen euro. Volgens Burnett Abrahams toont de expositie „op een intieme manier de vroege

zaadjes van een meesterschap dat een paar jaar later tot grote bloei zou komen”. Misschien was het zijn creatiefste periode, denkt ze. „Na zijn doorbraak was de druk van handelaren en managers groot. Ze waren mede debet aan het drugsgebruik dat hem op jonge leeftijd de dood injoeg.”

In zijn vroege werk was Basquiat „springeriger”, zegt ze. „Bij maar weinig grote kunstenaars krijg je dat stadium van trial-and-error, van absorberen en filteren van talrijke invloeden zo te zien. Het maakt ook duidelijk dat hij een heel

andere kant op had kunnen gaan. Hij was tevens tekenaar, performer, musicus en schrijver. Je ziet hem spelen met woorden en zinnen, taal manipuleren.”

Burnett Abrahams zag in Denver hoe inspirerend die ontdekkingsstocht kan zijn voor bezoekers, kunstenaars en niet-kunstenaars. „Je hoeft niet direct één, gebaad pad te volgen. Dat is een bevrijdende gedachte in een tijd waarin mensen het idee wordt opgedrongen dat ze meteen af moeten zijn, een duidelijke richting moeten hebben.”

Jean-Michel Basquiat in zijn appartement (links 1981, rechts 1979 of 1980). In het midden: beschilderde tv in zijn appartement.

nrc huizen >

Waardevolle investering aan de Noordzeekust!

17 FEBRUARI
OPEN DAG

Uniek in Nederland! Ridderstee Ouddorp Duin, voor een tweede woning in de duinen en op loopafstand van het strand!

- » Luxe vrijstaande vakantiehuizen
- » Eigen gebruik, verhuur of combinatie
- » 5% rendement
- » Duurzaam en gasloos (All Electric)
- » Open in 2019
- » Prijzen vanaf € 319.000,-



Ridderstee
OUDDORP DUIN

De bouw van de eerste fase is gestart, kom kijken! Welkom op 17 februari van 12.00 - 16.00u
Oud Nieuwlandseweg, Ouddorp - T: 073 30 300 55 - info@ridderstee.com - www.ridderstee.com

Let op! U belegt buiten AFM-toezicht. Geen vergunningplicht voor deze activiteit.

