

Anita Witzier

KAN ZICH EEN LEVEN ZONDER SPORT NIET VOORSTELLEN. REUMA WEERHOUDT HAAR NIET VAN TRAINEN. HET BEPAALT DE INHOUD VAN DE TRAINING, MAAR NIET DE RICHTING. 'IK WIL ALTIJD DOOR.'

REUMA EN HARDLOPEN ▶ 'Met reuma kun je (hard)lopen. Je moet alleen goed naar je lichaam luisteren en je aanpassen. Pijnklachten verschillen per dag. Vroeger was het advies rust houden. Onderzoek door het Jan van Breemen Instituut in opdracht van het Reumafonds toonde echter aan dat het juist effectief is om te bewegen met reuma.'

OPBOUWEN ▶ 'Ik fietste naar m'n werk, maar kreeg last van mijn knieën. Eerst dacht ik "joh stel je niet aan". Maar het ging niet over. Mijn knieën bleken helemaal ontstoken. Hardlopen en mijn lessen in de sportschool waarbij ik veel sprong, deden te veel pijn. Toch wilde ik fit blijven en deed iedere ochtend spieroefeningen op een matje. Vervolgens sloegen de medicijnen aan en kon ik verder opbouwen. Nu, tien jaar later, heb ik het hardlopen weer opgepakt.'

FIT ▶ 'Inmiddels is sport al 20 jaar een vast onderdeel van mijn leven. Ik probeer drie keer per week te lopen of te spinnen en twee keer per week naar de sportschool te gaan. Ik wil fit zijn, zodat ik niet kapot ben als ik een trap oploep en makkelijk kan bukken, bewegen en sterk ben. Als ik een dag veel pijn heb, ga ik gewoon stevig wandelen met de hond. Ben ik toch anderhalf uur in beweging en lekker buiten. Voor de hond ook fijn.'

VRIJHEID ▶ 'Het allermooiste is 's morgens rond half zeven hardlopend de polder in. Dan is er nog niemand.'

De weidsheid en vrijheid die ik dan ervaar, is fantastisch. Het contact met de natuur en omgeving, en daardoor met mezelf, vind ik waardevol aan hardlopen. Je kunt freewheelen in je hoofd. Soms luister ik naar een prachtig vioolconcert van Beethoven of Britten, maar meestal luister ik gewoon naar de omgeving.'

HIER EN DAAR ▶ 'Als ik voor mijn werk op locatie ben, neem ik mijn hardloopschoenen en een matje mee. Zo kan ik hier en daar altijd wat doen. Ik heb over de Sydney Harbour Bridge gelopen, in

*'Ik kan niet slenteren.
Wil altijd door.
Met alles in het leven'*

Parijs, in Central Park in New York en laatst in Jeruzalem. Op reis sta ik dus een uur eerder op dan de rest. Ik doe m'n schoenen aan en ga lopen. Geen idee waar ik uitkom. Ik ben daardoor ook wel eens verdwaald in Frankrijk. Kwam ik anderhalf uur later helemaal gesloopt terug. Toch vind ik dat leuk. Al lopend kom je op de mooiste plekjes.'

TYPISCH ANITA WITZIER ▶ 'Tijdens een groepsreis met mijn kinderen in Egypte zei iemand ooit tegen me: "Valt het je op dat je altijd vooraan loopt?" Ik: "Nee, is dat zo?" Vervolgens ging ik erop letten en ontdekte ik dat het klopte. Altijd vooraan! Ik kan niet slenteren. Wil altijd door. Met alles in het leven. Hup, snel, vooruit, paf! Van slenteren krijg ik ook last van m'n knieën. Dat past niet bij me.'

JEZELF UITDAGEN ▶ 'Of ik meeloop in de Singelloop hangt van de dag af. Ik wil graag de 5km voor het Reumafonds lopen. De opbrengst is bestemd voor onderzoek naar jeugdreuma. Ik hou van winnen, maar tegenwoordig loop ik met het motto "Meedoen is belangrijker dan winnen". We zijn geneigd te focussen op de ander. Dat zorgt vaak voor frustratie. Daarmee kom je niet vooruit. Inmiddels kan ik dat loslaten. En al word je laatste, so what?! You were there! Uiteindelijk gaat het erom jezelf uit te dagen.'

HET BEUKGEVOEL ▶ 'Ik doe graag veel verschillende dingen. In mijn werk, maar ook met sporten. Als ik 3 of 4 dagen niets kan doen, word ik onrustig. Ik wil bezig zijn en werken in een training. Ik heb een aantal yogalessen gevolgd. Mijn hemel, wat is dat moeilijk. Maar omdat mijn tijd nu beperkt is, kies ik liever voor een training waarbij ik het beukgevoel ervaar.'

GOUDEN TIP ▶ 'Als je niet begint en denkt in "ja, maar", gebeurt er helemaal niets. Dat geldt voor hardlopen, maar ook voor andere facetten in het leven. Mijn dochter is soms bang om mensen te bellen. Bijvoorbeeld voor een baantje. Ik zeg dan: "Maar ze gaan jou niet bellen. Je zult zien dat het reuze meevalt als je het hebt gedaan." Ervaringen heb je nodig om zelfvertrouwen op te bouwen. Als ik vroeger een spreekbeurt moest houden, dacht ik dat ik ging flauwvallen. En nu? Ik sta voor zalen met honderden mensen. En ik vind het leuk. Je kunt alleen maar vooruit door het zelf te doen. De innerlijke beloning is dan het grootst.'

Anita Witzier (51) is tv-presentatrice bij de KRO. In 2007 won ze de Zilveren Televizier Ster. Op dit moment presenteert Witzier *Memories en Liefde voor Later*. Ze is ambassadrice van het Reumafonds en is aanvoerder van het Reumafonds Lopersteam tijdens de Singelloop in Utrecht op 29 september.

