



een lekker koud drankje, maar voor nog wat scheppen zand voor in de slee, blijkt. Terwijl passanten soms meewarig, soms nieuwsgierig de groep gadeslaan, beklimmen de Pullka-deelnemers de berg drie keer. En iedere keer doet het een beetje meer pijn, zegt een van de deelnemers. Na anderhalf uur ploeteren in het rulle zand, rennen, hiken, zand happen en zelfs planken komt de parkeerplaats in zicht. „Het is net hiken, maar dan met gewicht. En ja, het is stiekem toch intensiever dan ik dacht”, bekent Susan. Het betekent niet dat ze de stokken na één keer al aan de wilgen hangt. „Nee, dit wil ik graag nog een keertje doen. Gelukkig is Peggy flexibel en de natuursportschool altijd geopend.”

“**JONG, OUD, DIK OF DUN: PULLKA IS VOOR IEDEREEN.**

Peggy Kuipers, leefstijlcoach en PULLKA-pionier



## Aanpassen

Elke week beschrijft auteur en columnist Elke Geurts (46) uit Heijen hoe zij het goede leven probeert te leven en hoe haar afkomst dat beïnvloedt.

**B**ij de kapper was alles hetzelfde. Niemand droeg mondkapjes. Niemand droeg handschoentjes. Bij binnenkomst geen desinfecterende handgel. In één oogopslag was me duidelijk hoe ik hier over het virus moest denken. De kapster knoopte een zwarte kapmantel om mijn nek. Iets te strak. De mantel beknelde mijn keel.

„Zit-ie zo goed?“, vroeg ze.

„Prima“, zei ik.

Toen ze naar achteren liep om nog iets te pakken, stak ik snel twee vingers tussen mantel en keel. Tot ze terugkwam.

„Dragen jullie geen mondkapjes?“, vroeg ik.

„Nee“, zei ze, „ik kan echt niet ademen met zo'n kapje.“

„O, dát moeten we niet hebben!“ Ik lachte.

„Ben je bang om het te krijgen?“, vroeg de kapster.

„Ben je gek! Totaal niet!“

Nee, de kapster en ik waren er allebei in het geheel niet bang voor.

Daarna kwamen we in een gesprek terecht over grenzeloosheid. Het bewaken van je eigen grenzen. Ze vertelde dat zij haar grenzen niet goed kende. Ze had de neiging zich te verliezen in drank, in drugs en in seks. Ze zei dat het heus niet leuk was om een nymphomane te zijn. Het was haar uiteindelijk allemaal te doen om het verdwijnen.

Ik bleef haar pratende mond – vlak boven mijn hoofd – in de gaten houden. Ik voelde haar warme adem over mijn wangen strijken en dacht aan onzichtbare druppels en aan alles wat ik over het virus had gelezen. Ik kende mensen die nooit ofte nimmer een kapperszaak binnen zouden stappen als er geen mondkapjes werden gedragen.

Wat wilde ik nou zelf? Ik keek naar de glimlachende vrouw in de spiegel – met die strakke zwarte cape om – en probeerde hoogte van haar te krijgen. Waar stond ze voor? Wat vond zij ervan? Durfde ze misschien niet toe te geven dat de kapster van haar wel een mondkapje op had mogen hebben?

Mij aanpassen zit mij in het bloed. Het schijnt een Limburgs trekje te zijn. Maar ik heb het sowieso van mijn moeder. Zij vertelde me net nog dat ze bij een vriendin – die volkomen op haar eigen immuunsysteem vertrouwt en niet aan coronafstand doet – in de auto had gezeten, en niet had durven zeggen dat ze liever achterin plaats had willen nemen. Om maar vooral niet over te komen als een aanstelster.

„We krijgen het uiteindelijk allemaal“, zei de kapster.

„Ik heb momenteel gewoon niet zo heel veel zin om maandenlang moe te zijn“, zei ik nonchalant. „Ook zie ik er een beetje tegenop om constant het gevoel te hebben dat mijn longen met een touwtje worden dichtgesnoerd.“ Dat leek de kapster ook niks. „Ik ga ook echt niet bij mijn ouders slapen“, zei ze, „ik zie elke dag zo ontzettend veel mensen.“

Ik glimlachte.

„Er is nog niet echt een behandeling tegen, hè?“, ging ze door, „en dan denk ik toch als mama het krijgt...“

„Nee, dat wil je niet op je geweten hebben.“

„Een vriend van mij, die is arts, die had gewoon dat-ie de trap niet meer op kon lopen“, zei de kapster. „En een vriendin van mij had alleen maar een licht verkoudheidsje. Allebei op corona getest.“

„Ja, je weet niet wat het doet, hè?“

De kapster verdween weer even naar achteren.

Ik probeerde mijn cape snel wat losser te trekken.

„Ik snap níét dat mijn ex mij slaat terwijl ik de baby op mijn arm heb“, hoorde ik de kapster naast mij zeggen.

„Geslagen worden met een baby op de arm“, zei haar klant, „dat vind ik gek.“

„En dan schreeuwt hij ook nog tegen de baby dat ik het er zelf naar gemaakt heb“, zei de kapster.

Dat vond de klant ronduit belachelijk. Alsof die baby daar iets van begreep.