

► theoriefabriek

Zelfbruinende crèmes

Het einde van de kredietcrisis is in zicht! Althans, het consumentenvertrouwen neemt weer toe. Althans, ik heb zelfbruinende crème gekocht.

Zelfbruinende crème is een vreemd spulletje. Vroeger stond het erom bekend dat je er vlekkerig oranje van werd. Dat kwam, zo ging het gerucht, omdat er caroteen in zat en dat zit ook in wortels: logisch dus. In die tijd zag je ook wel eens dames met oranje vlekken in hun gezicht, achter wier rug flink gefluisterd werd over de enorme esthetische gevaren van zelfbruinende crèmes. Moeders stootten dochters aan, hippe vriendinnen minder hippe.

Die tijden zijn voorbij. Tegenwoordig mag je als vrouw gewoon zelfbruinende crème opsmeren, van je hippe vriendinnen. Die doen dat zelf namelijk ook. Maar ze praten er niet over, want er hangt nog steeds een soort griezeligheid omheen. Een taboe.

Komt hierdoor. Sommige bruin-crèmes zijn gewoon een soort verf die poepkleurig afgeeft op kleren en handdoeken. Over taboe gesproken. Andere bevatten een stofje dat het bovenste laagje huid geleidelijk bruin maakt. En dit is het rare: als je je daarmee hebt ingesmeerd, ook als het dure crème was (natuurlijk was het weer dure crème), ruik je een paar uur later tijdelijk een soort verbrande-huidlucht. Alsof je jezelf met hete zon hebt ingesmeerd. Daarna, ja, dan wordt het mooi bruin. Maar op het moment van die brandlucht denk je toch even: is dit wel veilig? (En een paar dagen later sta je weer voor de spiegel en bedenkt je dat er nog wel een tintje bij kan.)

Illustratie Tomas Schats

Het punt is, vrouwen zijn niet gewend aan crèmes die werken. Toegegeven, op consumentistisch vlak zijn we aan de raarste dingen gewend, zoals het feit dat een vrouw een substantieel deel van haar dagelijks benodigde hoeveelheid calorieën uit chocola moet halen. Maar crèmes die doen wat ze beloven, tegen rimpels enzo – nee, daar trapt geen vrouw in. We kopen die dure smeersels alleen om het merk, de geur en het placebo-effect.

En dan is er ineens zelfbruinende crème die echt bruin maakt. Dankzij een onbegrijpelijk stofje. Dat heel even stinkt. Het is een Faustiaans pact: niet over nadenken, niet over praten – smeren. Ja, het consumentenvertrouwen is weer enorm hoog.

ELLEN DE BRUIN

In De Theoriefabriek bespreekt Ellen 'what's in a name' de Bruin elke week al dan niet gangbare theorieën over menselijk gedrag.

► dagansicht

© Louk | www.loukhaarhuis.nl

Dagansicht is een 'beeldcolumn', die commentaar geeft op de actualiteit.

► Zelf een dagansicht insturen? boomerang.nl/nrcnext

Dagansicht is een project van Boomerang Media en nrc.next.

► 160

tien zou ze nu zijn en spelen in het gras en hoe verder, Heer met dit gebroken hart anders dan bidden dat U mij roepen wilt mij laat rusten naast mijn lieveling

HERMINA TIJSTERBLOM SCHUILOORD

► Een '160' is een gedicht van 160 tekens inclusief spaties: het maximale formaat van een sms'je. Zend zelf een 160 in via www.precies160.nl of 06-18881117 (25 ct per bericht)

Waarom toch dat De Atlantische Oceaan overroeien of een

► Waarom gaat iemand tien dagen achterelkaar meedoen aan een extreme ultraloop?

► Om je grenzen te verleggen en om in trance te geraken: de zen van duursport.

Door HIDDE TAMGERMAN

Voor sommige mensen is zelfs de marathon niet ver genoeg. Neem Hage naar Pradeep Hoogakker. Morgen loopt hij in New York de *Self-Transcendence Ten Day Race*, een hardlooppwedstrijd van tien aaneengesloten dagen. Drieënzeventig deelnemers uit negentien verschillende landen rennen rondes van anderhalve kilometer in een stadspark, de organisatie telt hun kilometers. Aan het einde is er wel een winnaar, maar daar gaat het eigenlijk niet om. Het doel ligt besloten in de naam van de race: 'self-transcendence', het verleggen van je eigen grenzen.

Hoogakker (30), in het dagelijks leven bedrijfsleider van een biologische winkel, doetal voor de derde keer mee. „Ik voel een connectie met die race. Het is een doel waar ik het hele jaar naartoe kan werken.”

Hij is een doorgewinterde ultralooper. Vorig jaar liep hij in tien dagen tijd een afstand van 774 kilometer, bijna twee marathons per dag. Wat drijft iemand ertoe om zulke extreme men op te zoeken? Voor Hoogakker is het de geestelijke voldoening die hem steeds weer naar het ultralopen trekt. „Je komt in een soort flow, een staat van zijn waarin je één bent met je omgeving. Je verstand staat tot op zekere hoogte uitgeschakeld en je kunt je helemaal overgeven aan het moment. Dat gevoel van overgave en tijdloosheid is heel diep bevredigend. In de marathon is het gevecht met de fysieke pijn niet lang genoeg om dat gevoel zo groots te ervaren.”

► Als tegenreactie op de technologie, gaan mensen terugvallen op hun lichaam ◀

ce nog bij me blijft.”

Ook Gijs Groeneveld (30) houdt van extreme duursport. Samen met drie vrienden stak hij in 2005 in een roeiboot de Atlantische Oceaan over van New York naar Rotterdam, op jacht naar een wereldrecord voor de snelste oversteek. Ze deden er zesen-zestig dagen over. Het record hebben ze niet gehaald, maar de ervaring was onvergetelijk. Groeneveld: „Dan zat je daar buiten in de sterrenhemel op dat bootje met niets om je heen, be-

verlangen naar extreme pijn? woestijn te voet doorkruisen geeft een intens gevoel van nederigheid

halve de man waarmee je aan het roeien was. Fantastisch. En het leven werd heel simpel. Je word heel prima, zoals een dier. Je voelt je dan niet meer degene die de boel hier op aarde regeert. Het is volledige nederigheid. Nietigheid. Van binnen ben ik er veel rustiger door geworden. Ik maak me over kleine dingen echt nul zorgen.”

Groeneveld studeerde nog toen hij met oceanroeien in aanraking kwam. „Het leventje, de studie, alles liep zoals het liep en ik dacht: dan ga je straks dus werken. Ik kreeg een gevoel dat er iets niet klopte. Ik wilde meer; iets avontuurlijks en iets met sport. Ik heb het altijd fijn gevonden om tot het gaatje te gaan.”

► Je komt in een soort flow, een staat van zijn waarin je één bent met je omgeving ◀

► Je komt in een soort flow, een staat van zijn waarin je één bent met je omgeving ◀

vaak per week kom je echt op adem?”

Na zijn rociavontuur heeft Groeneveld ook nog de *Marathon des Sables* gelopen, een etappeloop van 230 kilometer door de Sahara. Komende jaren wil hij de Elbrus opklimmen en afskieën en is hij ook nog bezig met het organiseren van een alternatieve elfstedentocht in Finland of Mongolië. Kent hij nog grenzen? Groeneveld: „Ik weet niet wat mijn grenzen zijn. Je komt jezelf wel eens tegen, maar is dat een grens? Volgens mij niet. Een grens is iets waar je niet overheen kunt. Maar dat bestaat volgens mij ook niet, want er is niets waar je niet overheen kunt gaan.”

Extreme duursporten zijn een trend van de moderne tijd. Sinds de technologie een hoop van onze taken heeft overgenomen, is de behoefte van de mens naar fysieke uitdagingen groter. Het lopen van een marathon is een massa-evenement geworden. Ultralopers en oceanroeiers zijn geen vreemde snoeshanen meer, maar nete burgers met een gewone baan.

Ivo van Hilvoorde, docent sportfilosofie aan de faculteit Bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit van Amsterdam, noemt dat de compensatietheorie. „Als tegenreactie op die technologie vallen mensen terug op het lichaam en geven daar betek-

nis aan. Het idee leeft dat er iets verloren is gegaan. Dat is een gedachte uit de romantiek. Door cultuur en media worden we afgestompt van die primaire ervaringen. We moeten een es-

Extreme duursport

• Jaarlijks worden in ons land vele 'ultraloopwedstrijden' georganiseerd. Een ultraloop is alles langer dan de marathon (42 kilometer).

• De langste hardlooppwedstrijd ter wereld is jaarlijks in New York en omvat bijna vijfduizend kilometer. De wedstrijd duurt 52 dagen en wordt georganiseerd door het Sri Chinmoy Marathon Team, dezelfde organisatie die ook de Self-Transcendence Ten Day Race verzorgt.

• Ook in Nederland worden Self-Transcendence races georganiseerd. Op 23 mei is er een 50 en een 100 kilometer lange hardlooppwedstrijd in het Amsterdamse Bos, op 19 september volgt een zes-uur-loop.

► Kijk voor meer informatie op www.srichinmoyraces.org/nl en www.ultraned.org

sentie van onszelf terugvinden.”

Er schuilt ook iets paradoxaals in, zegt Van Hilvoorde. Aan de ene kant is die extreme duursport heel meditatief en gericht op het overstijgen van het ego, maar aan de andere kant willen mensen zich er ook mee onderscheiden. „Je wilt jezelf toch ook definiëren als een held en een uniek verhaal over jezelf achterlaten. In zekere zin wil je door die prestatie onsterfelijk worden. Dat is dan weer erg op het ego gericht.”

Paradox nummer twee is dat de sporter monotoniciteit opzoekt om saaiheid te verdrijven. „Het gewone leven is saai en monotoon, maar die sporten zijn dat eigenlijk ook. Je ruilt dus de ene routine in voor de andere. Alleen heeft die andere routine een status, omdat het verbonden is aan het idee van vrijheid waarbij je je eigen regels opstelt. Het is ook een vorm van jezelf definiëren, je vereenzelvigen met avontuur en heldhaftigheid.”

Van Hilvoorde begrijpt de aantrekkingskracht van de extreme duursport wel. „Dat één worden met je omgeving, het jezelf ontsijgen en een nulpunt bereiken. Je leeft zo vaak met de last van het verleden en de toekomst, het wegvallen daarvan heeft iets aantrekkelijks. Het is heel prettig om een tijd in het nu te leven.”



Start van de 24ste Marathon des Sables in Marokko op 30 maart 2009. Foto AFP