

Een geboren sporthaatster test Zumba, de nieuwste rage in fitnessland

'Zumba, dat is iets voor ons'

Volgens de berichtgeving loopt vrouwelijk Vlaanderen storm voor Zumba, de Latin American work-out waar een mens ook écht plezier aan beleeft. Zelfs zij die een gruwelijke rothekel hebben aan sport. Zo iemand is **Lut Raymaekers**, uitgever bij Uitgeverij Van Halewyck. Verslag van een sporthaatster die wel van dans houdt.

Ik heb een bloedhekel aan sport. Altijd al gehad. Van toen de 'turnles' van zuster Monique begon met "armen voor de borst" en stevast eindigde met "armen gespreid" tot in de laatste jaren van mijn humaniora. Daar mochten we gehuld in blauwe sponzen broekjes (opbollend model!) wat op en neer lopen in onwelriekende gebouwtjes. De climax diende zich aan in het laatste jaar. Ter voorbereiding op het ware leven leerden we in diezelfde onwaarschijnlijke outfit walsen. Weense walsen. Meisjes onder elkaar. Want in het katholieke onderwijs anno 1978 waren de seksen in strikt gescheiden colleges en instituten ondergebracht.

Hersengymnastiek

Het beterde niet echt aan de universiteit. Ik zou iets 'sportiefs' gaan doen na de uren hersengymnastiek. Het werd judo. Het nuttige (zelfverdediging op donkere campusen) paren aan het aangename (een strategische plaats op een van de tatami's om gespierde zwarte gordels te bewonderen vanuit poleposition). Het bijbehorende witte pakje stond trouwens leuk en kleepte mooi af. Vier rotsmakken en een bloedneus later werd ik afgeserveerd. Met graagte.

Mijn vriendin Ann heeft me leren skiën. Met ware doodsvrachting liet ze me steunen in de holtes van haar knieën (een soort 'lepelte-lepelte' in flashy overalls) en scheurden we de hellingen af. Die eerste keren was alle decorum ver zoek en zijn we luid vloekend (godverrrrdoeme, godver...) naar beneden gesuisd. Maar het lukte. En ik ben het zo'n vijftien jaar lang blijven doen. Op eigen kracht weliswaar. Want het is eenvoudig. Je laat je naar boven slepen en je komt weer terug. Je mag elke dag een ander sjaaltje en beeldige oorwarmers aan. 's Avonds zijn er de opgeklopte verhalen over net gemiste ravijnen, meegesleurde dennensbomen en die ene arrogante Fransman die we toch maar mooi *hors piste* hebben gejaagd.

Iron Lady

Maar zoals gezegd, het skiën ligt achter mij, voor mij gaapt de sportieve leegte. Dit najaar brengt me bovendien gruwelijk dicht bij mijn vijftigste verjaardag.

Horresco referens. L'Oréal, La Prairie noch Roc kunnen me redden. Er moet weer gesport worden. Dit lijf mag niet uitdeinen of uitdijen. De eeuwige jeugd dient te worden nagejaagd!



LUT RAYMAEKERS:

Wij dames van middelbare leeftijd kijken elkaar aan. Monsteren elkaars vernielde kapsel en uitgelopen mascara

De eerste avond van deze schone maand september grijp ik mijn iPod en ga op weg voor een carrière als langeafstandsluiper. Of Iron Lady. Ook goed. De tweede dag wordt me fataal. Een steen. Niet gezien. Onwaarschijnlijk hard op mijn smoel gevallen. En op mijn knieschijven, mijn ribben, mijn handen. Bloedend als een rund, jankend als een jakhals naar huis gestrompeld. De volle 300 meter. Evy Gruyaert blijft intussen in het iPodootje aan de gang, dat ik "goed bezig ben", "nog even moet volhouden". Fxxk!

Wat nu met dat blitse loper-soutfitje dat ik me - uiteraard - al had aangeschaft? Want

Regel nummer één voor sporthaatsters: begin nooit aan een nieuwe sport zonder de gepaste look.



Geen sportzaal of achteraflokaal of er wordt aan Zumba gedaan.

regel nummer één voor sporthaatsters ('Begin nooit aan een nieuwe sport zonder de gepaste look') pas ik zeer strikt toe.

Het antwoord vind ik op het prikbord in mijn Proxy Delhaize. Zumba! Ik had er al wat van opgevangen, gelezen en gezien.

De legende: een afgetrainde Amerikaanse fitnesscoach geeft aerobiclessen, vergeet op een dag zijn gebruikelijke muzieksetjes en vervangt ze snel door wat ie in de wagen liggen heeft: latinomuziek. Van salsa en merengue tot rumba en chachacha. Zijn geblondeerde cursistes worden gek van enthousiasme. Hij steenrijk.

'Zumba' is geboren en trekt in geen tijd een nietsontziend spoor door sportzalen en achteraflokaaltjes *all over the - western - world*.

Ook in Leuven, waar ik (nog steeds zwaar gehavend door mijn Start to Run-avontuur) op jacht ga naar een plaatsje om in te schrijven voor zo'n Zumbacursus. Want Zumba zal het wezen. Ik weet het. Ik voel het. Dansen, daar hou ik van. Met de heupen zwaaien, kont naar achter, borst(en) naar voren. Dat moet lukken. Mijn huisarts zal weer blij zijn. Maar Zumba is zowaar een hype geworden.

In Leuven is alles, alles, volzet. In Brussel ook. Maar het prikbord in de Delhaize wijst me de weg naar Huldenberg.

Women only

Daar sta ik dan. In grande tenue in feest-en sportzaal De Kronkel. Samen met zo'n honderd andere gegadigden. Honderd! En daags nadien komen er naar verluidt nog eens zo veel aangehuppeld. Wat doe ik eigenlijk in het boekenvak? Het geld ligt hier! Waar iedereen zich de pleuris host om in vorm te komen en te blijven. En er verdroe nog voor wil betalen ook! Bon, honderd vrouwen.

Ik had me evengoed in Abu Dhabi kunnen inschrijven. Women only. Geen enkele man te bespeuren. Géén. Een onzichtbare waarschuwing aan de ingang: 'Gij die tot het mannelijk geslacht behoort of denkt te behoren, zult hier niet binnen gaan. Wacht tot 21.30 uur als het volleybal begint. Of basket. Of zaalvoetbal, godbetert.'

Snel ingeschat zie ik rond mij twee groepen. Jonge, strakke, gebronsde grietjes in dito strakke pakjes aan de ene kant. Hun

moeders aan de andere kant. Zij volstaan met een simpel T-shirt, een verhullende joggingbroek en schoenen die het twee jaar geleden ook al goed deden in de gymles voor vrouwen in de menopauze.

Ik geef me over aan Astrid. Ze staat vooraan (met mijn bril op kan ik ze nog net ontwaren) en heeft zo'n hip microfoonje voor de mond. Denk Club Med. Denk Gentil Animateur m/v. Astrid ziet het helemaal zitten. Wij voorlopig ook.

Het systeem is simpel: ze legt enkele basispassen van een dans uit (bijvoorbeeld salsa), zegt dat het wel zal lukken, gooit de geluidsinstallatie open en laat ons onnoemelijke dingen doen met spieren en gewrichten waarvan ik het bestaan niet vermoedde of al lang verdrongen had. Ze gaat een kwartiertje ongenadig door. Ik weet dat zeker, want in de immense zaal hangt een even immense klok die ik nauwlettend in de gaten houd. De dames voor, naast en achter mij doen dat trouwens ook. Want Zumba, dat is lijden, dat is afzien en je grenzen verleggen. Zeker als je een uurtje tevooren nog aan je computer gekluisterd zat. We mogen eens drinken van onze zelf meegebrachte flesjes plat water. Dan leert Astrid ons nieuwe pasjes aan, worden er andere muzikjes voorgesteld. Zumba is afwisselend. Ons hoor je dus niet mopperen.

Nog nooit meegemaakt

Ik krijg het steeds warmer, mijn hoofd wordt roder dan mijn bankrekening in moeilijke tijden, maar wat ik écht fantastisch vind: ik zweet me kapot. Doornat zijn mijn haar, mijn shirtje, mijn rug. Nooit meegemaakt. Behalve op de Boekenbeurs, maar dat lag aan het hoge bezoekersaantal en gebrek aan airco. Nog straffer. Nog nooit meegemaakt! ik kan er mee lachen! Sport doen en het plezant vinden. Ook nooit meegemaakt! Eén uur lang heb ik maar aan één ding gedacht: volhouden, niet afgaan, goed luisteren naar de juf en de 'collega's' achter mij niet doen schrikken met een onverhoedse 'move'.

21 uur. Astrid laat ons uitbollen. Zij noemt het 'stretchen', ik zie het eerder als palliatieve zorg.

Wij dames van middelbare leeftijd kijken elkaar aan. Monsteren elkaars vernielde kapsel en uitgelopen mascara. Maar we zijn het roerend eens: Zumba, dat is iets voor ons.

Stinkend als bunnings maar zeer tevreden met onze grootsse prestaties duiken we in onze gezinswagens, op weg naar huis en de douche. Volgende week zal ik er weer staan in zaal De Kronkel. Ik keer tevreden terug.

PS: Ik schreef dit verslag in het zwembad. Achter het glas van de cafetaria, een wit wijntje bij de hand. De blik af en toe op de gebronsde rug van mijn zoon Simon, die zijn baantjes trekt. Want hij moet aan sport doen. Dat is gezond.



DE SUNSHINE SHOOTERS

Twee dames, een tweedehandswagen en een rally door Afrika

Wax-medewerkster **Sabine Clappaert** (l.) en fotografe **Inge Grossen** nemen als de Sunshine Shooters deel aan de alternatieve rally 'Antwerpen-Banjul Challenge'. In Wax doet Sabine de hele maand oktober verslag van hun avonturen.

Vertrekkensklaar

Hellen Keller zei ooit: "Life is either a daring adventure, or nothing." Enkele dagen voor ons vertrek naar Gambia begin ik me toch af te vragen of ik niet beter had gekozen voor 'or nothing'. Toen ik vorige winter gewikkeld in een dikke winterjas naar Tilburg trok voor de infoavond over de rally, klonk het allemaal zo boeiend. 'Van Antwerpen naar Banjul: een lowbudget rally voor het goede doel!' verwelkomde de zonnige poster me toen ik verwaaid het warme clublokaaltje in rende die donkere decemberavond. Een goed doel dat we bovendien zelf konden kiezen. Stel je voor: samen met een vrouwelijke fotograaf naar Afrika om andere vrouwen te helpen en er nog een reportage over maken... dat zou pas een droom zijn die in vervulling gaat. Als zelfverklaarde Afrikajunkie keek ik die avond dan ook vol zelfvertrouwen naar de andere bleekscheten rondom me en dacht: "Och, ik heb er al twintig jaar in Afrika opzitten!

De meesten hier kennen hooguit het Afrika van Chris Duchausoit en zijn *Dieren in nesten*. Maar in het donkerste holst van de winter en vanuit het gemak van onze warme zetel zijn we allemaal stoere avonturiers, nietwaar?

Malariapillen

"Ik trek met de Jeep naar Afrika." Zo begon ik eind vorig jaar kordaat mijn verhaal tegen al wie luisteren - en ook tegen een hele hoop die niet luisteren - wilde. Neem het maar eens in je mond, die zin, en voel hoe verraderlijk gemakkelijk het van de tong rolt. Alsof Afrika op een filevrij uurtje rijden naast Oostende ligt. "Ja, ik trek met de Jeep naar Afrika!" Hoe naïef dacht ik toen te weten waartoe ik mezelf verbond met die uitspraak, en wat er uiteindelijk allemaal bij zou komen kijken.

En hier zit ik dus negen maand later, met mijn twee dozen malariapillen en voldoende Deet om heel België mee in te

wrijven tegen de muggen. Mijn leven heb ik ondertussen ook verpand, paraaf na contractuele paraaf, in een overeenkomst die zeven bladzijden lang opsomt wat ik precies mag verstaan onder een 'unsupported rally'.

De vijftien jaar oude Land Rover is geladen, elk hoekje en elk gaatje volgepropt

liggen gloednieuwe on/off-roadbanden en de binnenkant is ondertussen omgebouwd tot een minicaravan compleet met bagageruimte, opklapbed, muggennetjes en verduisterde ramen.

De helft van het dorp is de afgelopen dagen met grote ogen en veel vragen komen kijken. De overige helft negeert

Elk hoekje en elk gaatje van de vijftien jaar oude Land Rover is volgepropt met spullen: voor de reis, voor het hospitaaltje dat we sponsoren en voor het project 'Books for Africa'

met spullen: spullen voor de reis, spullen voor het hospitaaltje dat we sponsoren, en met Engelse boeken die we meemen voor het project 'Books for Africa'.

Onze 'Disco' zoals de fanaten hem noemen, blinkt nu nog een laatste maal voor de deur, paraat wachtend op ons vertrek. De motor is volledig onder handen genomen door een rallyveteraan, op de velgen

het grote gepantserde gedrocht en het geroezemoes kordaat, waarschijnlijk uit vrees voor besmetting met onze gekke ideeën.

De cafébazin kwam langs en vroeg wan-

Vandaag vertrekken de deelnemers aan de 'Antwerpen-Banjul Challenge' om 11.30 uur aan de Waalse Kaai in Antwerpen, ter hoogte van pand nr. 40 ('t Soetbrood).