NRC 31 mei 2014

 Gymmen in de stad

Trek een joggingpak aan en ga buitenspelen. Met een andere blik is de stad één grote apenkooi. tekst Raoul de Jong foto’s Robin Utrecht

Door [foto’s Robin Utrecht](http://zoeken.nrc.nl/?q=%22foto%E2%80%99s%20Robin%20Utrecht%22&sort=date&authors=foto%E2%80%99s%20Robin%20Utrecht) en [Raoul de Jong](http://zoeken.nrc.nl/?q=%22Raoul%20de%20Jong%22&sort=date&authors=Raoul%20de%20Jong)

zaterdag 24 mei 2014

Met een stuk of dertig mensen staan we op het Grotekerkplein, midden in het centrum van Rotterdam. We staan niet, we dribbelen: heel snel op onze tenen op en neer en dat kan nog best wat sneller. Dat roept onze urban bootcamptrainer Priscilla althans, een hoogzwangere vrouw met oranje lichtjes om haar biceps en een strakke paardenstaart: „Dat kan best wat SNELLER!” Op het hofje achter het Stadhuis doen we push-ups, terwijl een wethouder over ons heen stapt („Let maar niet op mij, dames en heren”, zegt hij – dat deden we ook niet). En op de trappen van de koopgoot doen we een hardloopspelletje met water. Ook al is de groep hier vorige week nog door een vervelende bewaker weggestuurd.

Buitenspelen, de stad gebruiken voor iets anders dan waarvoor hij is bedoeld. Door heel het land en door heel Europa wordt dat steeds meer gedaan. Om fit te worden of alleen voor het plezier. Want steeds meer volwassenen hebben begrepen dat dat kan.

De Franse Sébastien Foucan ziet het ook. Het zou overdreven zijn om hem de goeroe van het buitenspelen te noemen, lacht hij, maar inderdaad: hij en zijn vrienden behoorden tot het kleine groepje mensen dat het buitenspelen populair maakte. Eind jaren tachtig begonnen ze te experimenteren met commandotechnieken van het Franse leger, in een grijs stadje in Noord-Frankrijk. De media sprongen er bovenop, het wereldwijde web verspreidde het wereldwijd, en zoals dat gaat met hippe dingen: toen kwam Madonna. Sébastien kreeg een rol in een van haar videoclips, ging mee op tournee en werd daarna gecast voor een James Bondfilm als een over daken springende slechterik. Inmiddels woont hij in Londen en reist hij de hele wereld over om lezingen te geven over waar het buitenspelen goed voor is.

Freerunning noemt hij het zelf. Freerunnen is lol maken met je omgeving. Je omgeving niet zien als obstakel, maar als een bron van plezier. Het lijkt op vandalisme, op en over bankjes springen, maar het is het tegenovergestelde – al moeten ze dat soms even uitleggen aan optredende politieagenten. Het bankje moet blijven staan om er overheen te komen, nietwaar? Hoe je dat doet, is voor iedereen anders. En dat is juist het leuke. Iedereen mag zijn eigen weg vinden.

Dat steeds meer volwassen mensen buitenspelen, heeft volgens hem iets te maken met de manier waarop we leven. We laten ons leven bepalen door onze doelen. Dat wordt steeds makkelijker door alle technologie. We kijken zelden om ons heen. De stad bestaat uit rechte lijnen tussen wonen, werken en vertier. Voor fietsers zijn er fietspaden, voor wandelaars is er de stoep, voor skaters zijn er skateparken en er zijn uitlaatplekken voor hondenpoep. Voor alles is een plekje, maar als je de grenzen overschrijdt, krijg je een boete.

Buitenspelen is een manier om uit het stramien te breken, om contact te krijgen met je omgeving. Om te vergeten waar je wilt komen, te beginnen met waar je bent en dat in te kleuren, met een beetje creativiteit en fantasie. Sébastien: „Als het doel niet het doel is, waarom zouden we onderweg dan geen plezier mogen hebben? De wereld om ons heen is veel grappiger, veel liever, veel kleurrijker, en heeft oneindig meer mogelijkheden dan we denken. De eerste stap is om soms even te stoppen, te kijken en dat te zien.”

Drie manieren om dat te doen:

**1. De stad als gym**

Het was niet zomaar iemand die de term ‘urban bootcamp’ bedacht! Het was Kim Sasabone, de zangeres van de Vengaboys. In 2011 opende ze een franchise van The Bootcamp Club voor de regio Rotterdam. Tot dan toe werden de bootcamplessen alleen in parken en bossen georganiseerd, maar Kim keek om zich heen en besefte: in een park heb je alleen paadjes en bankjes, in de stad zijn de mogelijkheden om te trainen eindeloos.

Onder begeleiding van een bootcamptrainer kom je op plekken in je eigen stad waarvan je niet wist dat ze bestonden. En je komt op plekken waar je elke dag komt, maar dit keer helemaal anders. Huffend en puffend en zwetend, met een stuk of dertig volwassenen in joggingkleren. Samen maak je alle seizoenen mee. Dat is niet alleen leuk, maar ook goed voor de gezondheid. Vitamine D en zo, dat heeft een mens nodig. En zuurstof, dat is er buiten meer. Of zoals een van de bootcampers zegt: „Wat leuk is aan urban buiten sporten? Dat je niet in het zweet van je buurman zit, ja dat.” Inmiddels worden er urban bootcamplessen door het hele land georganiseerd. Kijk op thebootcampclub.nl voor een les bij u in de buurt.

**2. Freerunnen**

Henk Strijdhaftig (30), ook wel bekend als de opa van het Nederlandse freerunnen, begon met freerunnen nadat hij een documentaire over Sébastien Foucan had gezien. Gewoon buiten, op zijn stoep. Zijn vriend Bulent (25) kan salto’s maken over geparkeerde auto’s. En Henk zelf sprong ooit, op twintig meter hoogte, over een steegje van 3,5 meter. Hoe dat gaat? Eerst ga je dromen, twee weken lang. Je sluit je ogen en ziet de sprong voor je. Tegelijk oefen je, op de grond. Keer op keer op keer, totdat je op het dak staat en weet dat je het kan. Met je lichaam en je geest. Dan hoef je het alleen nog maar te doen. „Het is schandalig hoe zeer mensen zichzelf onderschatten”, zegt Henk. Want wat hij kan, dat kunnen wij ook. Stapje voor stapje, door de deur achter ons dicht te trekken en te beginnen.

**3. De stad als skatebaan**

Als er één Nederlandse stad is die bestaat uit rechte lijnen, dan is het Rotterdam. Maar het Rotterdamse architectuurfestival Zigzagcity (van 29 mei tot 9 juni) gaat overal dwars tussendoor en overheen. Tien dagen lang zal het festival bezoekers met de stad laten spelen. Bijvoorbeeld door ze te laten dansen door de stad. Of door naar de stad te kijken door de ogen van Victor Verhagen van Lagado Architects. Victor is niet alleen een architect, maar ook een skater. Skaters kijken niet omhoog, maar naar beneden, naar de grond. Want zelfs de grond is iets waarmee je kunt spelen. Zoals kinderen over het wit van zebrapaden springen. Gewoon, omdat dat leuk is. Voor meer informatie: zigzagcity.nl of lagadoarchitects.com

*Raoul de Jong* is één van de vijf Rotterdammers die een route hebben uitgezet in het Laurenskwartier, om de buurt met andere ogen te bekijken. De routekaarten zijn vanaf 29 mei te verkrijgen via zigzagcity.nl.

