

In deze donkere dagen heb ik mezelf op een lichtpuntje getrakteerd: ik heb “Timman’s Triumphs” aangeschaft. Timman weet, net als de GMs Donner en Ree voor hem, goed schaken te combineren met goed schrijven. Niets nieuws onder de zon voor de meeste lezers, maar ik wilde het toch even opmerken.

Timman had al in eerdere publicaties laten blijken dat hij er in zijn jonge jaren Bourgondisch tegenaan kon gaan, terwijl hij op het bord lekker bleef scoren. Ook in dit laatste boek komt het weer even ter sprake. De vraag is overigens wel of die onbekommerde levensstijl niet nadelig heeft uitgewerkt op zijn kansen om wereldkampioen te worden. Ik meen ergens gelezen te hebben dat de hemelbestormers van nu regelmatig in de sportschool te vinden zijn: mens sana in corpore sano, een gezonde geest in een gezond lichaam. Wat moeten we daar nu van denken? Hieronder enige persoonlijke ervaringen.

Toen ik nog in ons eerste tal figureerde was ik een stevige pief van ongeveer 95 kilo. In de basis at ik dan wel gezond en ik dronk bepaald niet overmatig, maar af en toe (nou ja) werkte ik hele hompen komijnekaas naar binnen en vrat ik wel eens een pak koekjes leeg. Daardoor bleef die 95 kilo keurig gehandhaafd. ‘Still going strong’, maar dan net iets anders. Het gebeurde vooral na mijn vijfenvijftigste dat ik na veel uren spelen niet meer over voldoende conditie beschikte om de concentratie op peil te houden. Na een dramatisch seizoen heb ik de eer aan mezelf gehouden en afscheid van het eerste genomen. Maar ook in de partijen voor de interne competitie ging er steeds vaker na een paar uur spelen een en ander mis. Ik was daardoor niet altijd een even gezellige tegenstander, want ik liet mijn frustratie na afloop nog weleens blijken. Niet in de laatste plaats omdat ik soms een weekabonnement leek te bezitten op het stompzinnig verpesten van partijen.

Maar ik ben nu op de weg terug, ik zweer het! Na een gezellig griepje, een aantal jaren terug, was ik al tot 90 kilo gereduceerd. Nog altijd flink aan de maat. Maar in de laatste maanden ben ik verder afgeslankt tot 79 kilo, een zeer bewuste actie. Mijn BMI is nu prima, maar een genezerik die ik enthousiast over mijn prestatie inlichtte reageerde desondanks sceptisch en verordonneerde per omgaande een longfoto en een echo van mijn buik. Het is wel duidelijk dat zij aan een gans andere mogelijkheid dacht. Ik heb tot dusver echter geen telefoontje gehad en ik ga er dus vanuit dat de radioloog niet al teveel narigheid heeft ontdekt. Ik fantaseer er nu onder de douche luidkeels over dat ik de longen van een jonge god blijk te hebben, ondanks veertig jaar sigaren roken. Het zou zomaar kunnen (maar moet nog eventjes bevestigd worden). Al met al is de afslanking ongetwijfeld een voortreffelijke voorbereiding op een nieuw schaakseizoen. Wanneer dat zal zijn is nog ongewis, maar de stekelige bolletjes uit Wuhan moeten dan wel op enigerlei wijze onschadelijk gemaakt zijn. Maar als het zover is, dan wordt mijn devies: Kom maar op, lepe, moorddadige en onmisbare schaakvrienden, ik lust jullie rauw!