

Rennen voor je leven



'Run, run, run!' schreeuwt een paniekerige vrouwenstem in de oordopjes van mijn iPhone. Het is een grijze zaterdagochtend in Slotervaart Amsterdam en het heeft net geregend. Ik ben bezig met mijn dagelijkse rondje rennen om de Sloterplas, een ideaal parcours van zo'n zeven kilometer.

Terwijl ik door het bos ren, wordt mij verteld waarom ik zo in de nesten zit. De Zombie Apocalypse is dan toch eindelijk aangebroken en de helikopter waarin ik zit, is neergeschoten. Omsingeld door hongerige zombies zit er niets anders op dan te rennen, rennen en nog eens rennen.

Hoe ik in deze situatie verzeild ben geraakt? Diezelfde ochtend kocht ik voor 6 euro de app *Zombies, Run!* Het is een tool die lijkt op vergelijkbare apps die ik gebruik tijdens het rennen: *Nike+*, *RunKeeper* en *FigureRunning*. Tools die helpen bij het inzichtelijk maken van je afstand en tempo. Maar ook tools die een competitief of expressief element toevoegen aan dat rondje dat ik al honderden keren heb gerend.

Het mooie van al die ren-apps is dat ze structuur bieden. De basis is goed, ik houd van hardlopen. Het houdt me gezond en het is het ideale moment om na te denken. Met andere woorden, mijn intrinsieke motivatie is niet het probleem. Maar rennen kan altijd leuker. Je kunt naar podcasts luisteren of naar goede muziek. Maar ook extrinsieke motivatie helpt. Een schouderklopje na afloop of het idee voor duizenden zombies te moeten vluchten.


Zombies, Run! combineert het beste van twee werelden. Het haakt in op mijn motivatie om te rennen, maar biedt ook een beloningsstructuur en een verhaal dat de gamer in mij doet rennen als een malle. In missies van een half uur luister ik naar delen van een verhaal, afgewisseld met mijn eigen muziek.

Opgezweept door stevige rock pak ik waardevolle virtuele items op om mij tegen de zombies te verdedigen. Denk aan eerste hulppakketten of wapens.

Herstellend van een recente verkoudheid kreeg ik het halverwege mijn rondje te zwaar. Ik begon te wandelen. Fatale fout, mijn getreuzel werd opgemerkt: „*Zombies approaching, run!*”. De steek in mijn zij moest maar even wachten, tijd voor een sprintje.

Na een dik half uur heb ik de horde afgeschud: „*Mission completed.*” De wolken boven de Sloterplas splejten open en de eerste zonnestralen raken het water. Het volgende nummer zet in: AC/DC. Dit wordt een mooi weekend. Mijn eerste dag in de zombie-oorlog overleefd, morgen de volgende missie.

DAVID NIEBORG

 In deze rubriek schrijven gamejournalist Niels 't Hooft en gamewetenschapper David Nieborg over games.