

Hardloonderzoek

Meedoen aan een grootschalig hardloonderzoek? Het is mogelijk hier in het hoge noorden. Het U.M.C.G., het voormalige Academisch Ziekenhuis Groningen, neemt vijfhonderd beginnende lopers onder de loep in zo pretendeert men: het grootste onderzoek naar hardlopers ter wereld. Dat belooft wat!

Lopen is een natuurlijk medicijn dat het gevoel van welbevinden, zowel lichamelijk als geestelijk, op een hoger plan kan brengen. Voor veel beginnende lopers met de conditie van een dood paard, is het gezondheidsmotief de belangrijkste reden om te beginnen met hardlopen. Het nadeel van rennen is echter de blessuregevoeligheid, met name bij nulstarters. Tijdens de succesvolle Koploper-clinics, georganiseerd door het Dagblad van het Noorden, vormde de blessureproblematiek een vast onderdeel. Het gaf aanleiding tot een 'achter de oren krabben'. Een golf van kwetsuren deed deelnemers verdrinken in leed. Hoe moeten we deze regen van tranen indammen? Hoe voorkomen we dat de sporter in de handen valt van het inktzwarte blessurespook? Het is de centrale vraag waar sportarts Steef Bredeweg en zijn medewerkers zich over zullen buigen in het komende jaar. Naarmate ik het artikel in het Dagblad van het Noorden aandachtiger lees en mijn nieuwsgierigheid bevredig op www.hardloonderzoek.nl, ebt het enthousiasme als terugtrekkend water weg. Naar verwachting zal het Gronorun-onderzoek niets opleveren wat we nu nog niet weten. Het is een project met een groot open deuren gehalte. Maar ach, bekende feiten in een wetenschappelijk jasje, kleden wel keurig af natuurlijk.

Voor dit onderzoek zoekt men een grote populatie nulstarters zonder noemenswaardige hardloopgeschiedenis. De helft daarvan wordt in een achtweeks schema geperst dat hen moet leiden naar het succesvol uitlopen van de populaire 4Mijl van Groningen op zondag 9 oktober. De andere groep krijgt dertien weken de tijd om hetzelfde doel te bereiken. De onderzoekers hopen te ontdekken met welk schema de meeste slachtoffers vallen en willen de redenen achterhalen waarom sommigen voortijdig afhaken. Met aantrekkelijke lokaasjes als goedkope schoenen en gratis trainingsschema's, worden 500 impulsieve, kwetsbare, blanco zieltjes op een loverboy-achtige manier ingepalmd, om daarna afhankelijk te worden van de polikliniek sportgeneeskunde van het Universitair Medisch Centrum in Groningen.

De cruciale vraag is of beginnende lopers blootgesteld mogen worden aan een dergelijk onderzoek waarin blessures uitgelokt worden door het slaafs opvolgen van schema's, die waarschijnlijk te hoog gegrepen zijn voor de echte beginners. Het gezonde verstand en de wetten der logica en geleidelijkheid, zullen zorgvuldig toegepast moeten worden. Kalm beginnen: niet te veel, niet te vaak, niet te ver en vooral niet te snel.

Nieuwelingen in de loopsport zijn verfrissend als een spons en nemen kennis als water op. Echter zij zijn ook extra kwetsbaar. De positieve effecten van hardlopen hebben zij nog niet ondervonden, want dat vraagt een periode van trainingsarbeid die ze in het korte tijdsbestek dat ze lopen nog niet als positief hebben ervaren. Zien ze zich geconfronteerd met een negatieve ervaring als een blessure, dan is de verleiding groot om de loopschoenen in de vuilcontainer te gooien. Dat is uiterst jammer voor henzelf en de loopsport. Beginners moeten als het ware eelt kunnen opbouwen, zowel lichamelijk als 'tussen de oren'. Die tijd is hen met strakke schema's niet gegeven.

Het is ook geen reclame voor de loopsport dat uitgerekend een hardloopspecialzaak haar medewerking verleent door deelnemers aan het Gronorun-onderzoek te paaien met een goedkope, matige, standardschoen. Startende lopers zijn geen visjes die we lokken met wat aas.... Het lokaas van Run2Day bestaat uit de Saucony Jazz (versie tien). Deze is weliswaar geschikter dan de impulsaankoop van basketbalschoenen, die de aspirant-loper na het schitterende kampioenschap van MPC-Capitals een jaar eerder deed, maar op dertien-in-een-dozijn-schoeisel gaat hij alsnog de Boot in. Schoenen zijn maatwerk!

Van een kritische hardloopspecialist mogen we verwachten dat hij slechts meewerkt middels een (kleine) korting op het gehele schoenenassortiment. De klant focust zich dan op kwaliteit in plaats van op die ene aanbieding. De gemiddelde Groninger kijkt immers eerst op het prijskaartje en zegt dan in onvervalst plat: 'Dizze schounen doun mie minder pien aan vouten as dei aander ien knip'. Een tevreden klant zal altijd terugkomen. Bovendien: beginnende lopers moet je koesteren als de herinnering aan je eerste vriendinnetje. Doordat Run2Day één model expliciet tegen aantrekkelijk tarief aanprijst, ondergraaft zij in feite haar eigen filosofie. Een korte termijnstrategie van het snelle dozenschuiven staat haaks op een klantgericht advies. Geen voet is gelijk. Wat voor de één goed schoeisel is, daar breekt de ander zich de nek over. Schoenen vormen het fundament waarop het huis van het lichaam rust. Stap na stap. Een blessure aan knie, heup of enkel is vaak terug te herleiden naar verkeerd schoeisel. Elke hardloopspecialist of orthopeed kan dat beamen. De onderkant van de schoenen is de spiegel van de loper, die geeft een schat aan informatie. Maak er geen lachspiegel van.

Op de website van Run2Day staat geschreven 'winkels met een loophart'. Natuurlijk klopt het hart slechts als er hard verkocht wordt. Even hard als er verkocht wordt, wordt er gelopen. De combinatie van te hard lopen, beginnende lopers en schoeisel waar je gratis een blessure bij strikt, levert werk op voor de sportpoli, die dat dan weer kan onderzoeken....

Hardlopen, ach misschien moeten we voor de niet competitief ingestelde loper een nieuw woord in het Nederlandse taalgebied introduceren: hartlopen. Lopen met je hart, lopen van binnenuit. Het huidige hardlopen is te beperkt, het is te jachtig en impliceert dat het vooral hard moet gaan, wat voor de beginner gauw te hard gaat. Maar ja, als ik het heb over hartlopen, dan gaat dat vingertje omhoog en beginnen mensen me te corrigeren en loopt de spellingcontrole rood aan....

Tot slot een advies aan alle beginnende lopers die toch mee willen doen aan het hardloonderzoek: smokkel een beetje en proef alvast aan het hartlopen. Laat je niet vangen in een te krap trainingsschema. Run2Day, want morgen kan je het wellicht niet meer....