

# Nije loopscholen vergaait as Knoalster Lorelei

(Junimoand 2004)

---

Lopen is as n rad, al rolde bainenwoagen al wied eer t rad oetvonden was. n Rad is rond, behaalven bie NS as blad van boom vaalt. n Rad dij aal rondom rond is, het n aigenoardege eigenschap, hai trekt stiefzinneg volk aan dij dinkt heur aal venijs te willen oetvienden. Mor wat as n hekjeperfekje rolt, mouten wie mooi rollen loaten en benoam gain stok tussen spoaken steken, want din gaat de haile boudel over kop en lopt ales ien de toeze. Ol loopscholen is as ol wien, dei sprektwoordelk gain kraans behuift. Atletiekunie, ons oplaaidensinstituut dij sinds 1987-1988 sikkom 2450 trainers oplaaid het volgens t model van veurste- en achterste steunfoase en veurste- en achterste zweeffoase, zoekt t vat leeg en mit n doene kop wordt t ol vat, zunder ainege miedzoamhaid overboord mietert. Iets wat vieftteg joar voldoan het, holt toch nait van ain op aander dag op mit goud te wezen? Aanlaaiden veur dizze grode koersveraandern is t boukwaark *Hardlopen - Biomechanica en inspanningsfysiologie practisch toegepast* van Frans Bosch en Ronald Klomp, t Is n imponerend, omvangriek en leerzaam wetenschopelk schriefsel over coördinoatie en energieprocessen, allinneg nait bestemd veur ons Jan en Jans looper en woar n noabergelieke trainer mit waarken mag. Wie verzoepen schier ien begrippen als veurrekfoase, anteflexie en aander hogeschoulproat. Volgens dij manlu is t beder om stuiterend, elastisch en skippybaalend te lopen. Laanden en òfzet is n bewegen dij vanoet haard aanspannen veurvout ploatsvienden mout, omreden dat volgens Bosch en Klomp energie weerom bringt en t levert reactieve energie bie landens, dij vanijs bruukt worden kin bie aander oafzet van de koanzels. Creëer n grodere verticoale verploatsen mit n kôrte standfoase. Dizze nije oogmaarken verdailen de verbaldereerde trainers: de ain zweert der bie, in tied dat n aander zegt: as t zweert din kin dat nooit vereg wezen...

Ien n aanrekomdaaiert lezensweerdeg schrieverij over loopstijl, gaat ultra-expert Ton Smeets ien Special 4 van t blad Marathon Plus, ien op menaaijer van lopen. t Is n artikelt dat volgens mie vot opnomen worden mout ien cursusklopper Trainer loopgroepen, omreden curses komt der wat dat aangait krinzelachteg òf. 'Lopen dou je over vlouer', zo vigelaaiern wie volgens oldwereldske loopscholen en pebaaiern horizon op ain lien te holden. Wie mouten immers ien t veuren, horizontaal runnen. Nait ien lucht, dat is veur vogels. Elke stap veurwoarts betaikend n moezenstapke van om en bie 3,5 centimeter lucht ien. n Toprunner dij tien kilometer runnen kin ien 27 minuten, mukt sikkom 6000 stappen, wat deel komt op t omhoog bringen van litsen mit 200 meter! k Wait nait of joe wel ais op d'ol Grieze kdommen binnen... Langzaamere looper dij veur tien kilometer vatteg minuten neudeg het (ook oareg schier!), mukt meer stappen, wat deel komt op n totoal hoogteverschil van 250 meter. Deels votgooide energie, dij toch al bepaarkt is en woar wie wiezelk mit om goan mouten. t Is vertolken van n ol, simpele gedachte. Runnen is niks aans as n cyclische bewegen, een herhoalende tred waarbie atleet as t woare n rad vörmt dat rolt over t pad. Laandt zo zaacht as meugelk is op hak en rol over de haile vout en wikkel middels dik toon noar n swevend gedailte. Zulf heb ik n oardeg voag oogmaark ien n krechte looptechniek, mor ain ding wait k aal. As t schier fetsounlek liekt, din most aan dizze ogenkost nait teveul veraandern. As diezel ainmoal lopend is, din most stremmen mit òfstellen en gewoon gròllen! Recreatierunner mout nait as n woagen (of scheuvelloper) ien n wiendunnel zet worden. Hoogoet grovve inefficiënte bewegens van haanden of vouten mouten wie trainers, bieschoavken. Landen mout zuitjes wezen, waarbie landensenergie geroesloos aan moe Eerde teruggeven wordt en nait mit harde batsen. Dat kinst heur nait aandoun. Moe Eerde is volgens mie n bepke, dij mit oopaarbaaiden ons laand ien de leste aiw opbaauwd het. Veur t oog het zai n veul oldere kiek as dat zai waarkelek is. Zai brocht ons kunde, kraacht en n geïndustrialiseerde moatschoppij dij ons tot op t heden veul zegens en welvoart brocht het. Ien ploats van dankbaar te weden, bezörge wie heur daipe vòllen op heur ains zo Zwitsalgladde potjegezicht. Wie kregen vrije tied. Zoveul zulfs dat wie der bie tiedbulten veur op run goan. Wie runners, maggen n poar moal ien week tiedens n loopke deur heur netuur, van aal heur schieregheden dij zai ons vergees gef, intens gròllen. n Duurloop deur t òfgroafde laand, dat as n kraaiepoet op heur gezicht is, bringt ons over n kronkelend pad ien t luusterachtege òfbloderende haarstbos.

n Laank schulpenpad knispert ons onder vouten. Hail schier! Het gefit gain pas om moe Eerde te rinkjevielen, deur mit n springerege looptechniek haarder op heur tere vèl te staampen din uterst neudeg is. Ook ons aigen bewegensapparaat wordt hoogst ongelokkeg mit t sprangerege (reactieve) runnen. Zai zel baarsten zain loaten, dij laaiden kinnen tot een 'blaauwte'. Blief doarom laank aan grond en kört ien lucht. Train coördinoatie van koanzels deur haalftiden langzaam te runnen.

t Is mit de nije loopscholen net as mit de laifde. t Is as kees ien n moezevaal. Toppel der nait zunder kieken ien, want de staank van ontbiendens riekt ien menneg huwlijksbootje dat voart richtens klippen. Is de begereghaid toch ontemboar? Loat de heerlekhaid lekker ien de vaal liggen, tot joe waiten hou joe heur berieken kinnen zunder een blaauwte te lopen. De Bosch & Klomp-loopscholen zel t echter vergoan as de Knoalster Lorelei, dat zaachies ien mien kop zingt:

t Is kold over t daip en t wordt duuster  
t Is ales in rust, groot en klaain  
De leunen van de badde is dudelk  
in t heldere wotter te zain

t Oareste schipperswichie  
van zo'n achttien of negentien joar  
dat stait in heur onderliefie  
en kamt heur stroblonde hoar;

Zai kamt het in laange strengen,  
en zingt zaacht n deuntje derbie,  
Zai zingt van de laifde en van schaaiden...  
De snikke vuir net heur veurbie

*Nije loopscholen* aan t rouer,  
dij ropt: 'Goienoavendsoam'  
Zai zain gain liene en gain badde,  
Ze kieken mor noar t wicht op de proam.

*Ze zeggen: nije loopscholen* is mit zien hazzens  
liek tegen de badde aan goan,  
*zodat straks elke nije trainer zingt*  
*d'Ol techniek, zo hebben wie t aaltied doan!!*

(tekst van het gedicht: Geert Teis (1864-1945)  
Veraanderns hierin binnen *cursief* weergeven)