

Marathonhond

(Juni 2004)

Het is een vaste gewoonte geworden. In de blessuretijd van het weekend, gooi ik steevast een kabel van de trap, naar beneden. De telefoon en de fax worden op een haastige tuut-tuut-tuut-stand gezet en de kabel met daaraan een computer wordt ingeschakeld. De modem kraakt van plezier omdat hij weer eens online mag. Waar zal de toetsenist nu weer heen willen surfen? Weinig verrassend is UltraNED, die immers elke keer weer de startpagina is. De man achter het beeldscherm, die er overigens vóór zit- klikt de meest recente verslagen van Vincent Schoenmakers, Jan van der Erve, Thijs Roest en nog enkele andere schrijvers aan. Even later zapp ik door naar de Loopgroep Bedum, waar ik de meest recente uitslagen in me opneem. Afhankelijk van de beschikbare tijd en of een andere huisgenoot het dunne telefoonlijntje nog nodig heeft, wordt nog even gelopen naar andere sites. Zo loop je van Bedum naar Winsum, om een tweetal seconden later te runnen door een site in America. 'Het is een wondere wereld', om Chriet Tietelaer maar eens aan te halen. Citeren, dat is nou juist het onderwerp waar dit stukje over verhaald.

Twee dagen later sta ik als één van de eersten onder de lantaarnpaal, bij de verder nog verlaten vertrekplaats. De uitslagen van de loopjes heb ik globaal in m'n geheugen gegraveerd. Het gehele jaar rond, met een relatieve luwte rond de wintermaanden, wordt belangstellend geïnformeerd naar elkaanders avonturen, wat elke loop immers is. Veelal voorafgaand door de felicitaties. Zo ook op die dertiende april, als de Leidse Rijn net onder menig voetzool gelopen is. Na mijn felicitaties aan het adres van een loper, hoor ik plotseling achter me zeggen:

"Hij feliciteert je nu wel, maar of het oprecht is, dat valt te betwijfelen. Als je op je site citeert dat het lopen van een marathon hetzelfde is als het uitlaten van een hond, dan getuigt dat van weinig respect ten opzichte van iemand die door afzien in het kwadraat, 4:32.28 op de klokken zet. Een denigrerende opmerking die je van je site moet verwijderen. Een schande!"

Onder een stralend voorjaarszonnetje laat ik gelaten, deze klappertandend koude douche over me heen stromen. Met een Robijnzachte handdoek van argumenten, probeer ik mezelf droog te wrijven, maar beter is het wellicht om er een stukje van te schrijven voor ons aller clubblad. De stelling "**Een marathon lopen is voor ultralopers hetzelfde als het uitlaten van de hond**", is een prikkelende uitspraak van ultratopper Tom Hendriks, die hij voorafgaand aan de Grottenmarathon voor een cameraploeg vertelde. De ballon marathon wordt met één speldenprik gereduceerd tot haar ware proporties zoals een marathon gelopen kan (en moet) worden. Gewoon als een training, een gezellige duurloop over een arbitraire afstand van 42 kilometer en een beetje, met een goede verzorging en een gezellige groep lopers om je heen. Beschouw het lopen van een marathon als een reünie en maak er geen ruïne van! Mits af en toe toegepast, heeft deze laatste ook beslist z'n charme.

Op 26 mei 2001 liep ik m'n eerste marathon in Klazienaveen. Deze marathon beschouwde ik als een heuse Titanic die de ongewisse, woedende golven tegemoet vaart.



Wanneer maken m'n benen water? Mijn kennis van het lopen hield tijdens dit avontuur gelijke tred met iemand die gelooft dat de aarde een platte pannenkoek is. Als je te ver uit de kust vaart, val je onherroepelijk van de aarde af. Bij het marathonlopen openbaart zich dit meestal na een kilometertje of vijfenendertig. Hordes mensen struikelen (niet over de hordes) naar de finish. Nu ben ik (door schade en schande) stukken wijzer geworden (toegegeven: wordt wel eens in twijfel getrokken) en vertel, degene die daar de oren voor open heeft staan, dat men in de voorbereiding naar de klassieke afstand toe, de langste duurlopen dient te verlengen tot minimaal marathonaafstand (42-45 km). De benen en

niet te vergeten de geest, moeten immers met een recente, positieve ervaring in het startvak staan. Helaas, de traditionele trainingsboekjes houden het na 33-35 km. voor gezien en laten de looper die niet meer bij machte is stuur- of bakboord te halen, aankoersen op die ene ijsberg. Ik denk dat hierin ook een stukje mythe van de marathon schuilt. De marathon gebruikt men als synoniem voor alles wat ver en oneindig zwaar is, omdat men er domweg een muur in creëert waar velen na zo'n vijfendertig kilometer tegenaan lopen. De Muur is al jaren geleden gesloopt, maar helaas staat de marathonmuur nog fier overeind. Wanneer volgt het slechten van dit gedateerde bouwwerk? Immers: wie een muur afbreekt, bouwt een uitzicht op, op het prachtige, naderende uitstrekken van de finish. In onze loopsport hollen we letterlijk achter de feiten aan, met als resultaat dat je nadien mensen met weggetrokken bleke of rode gezichten hoort zeggen 'O, wat was dat zwaar!' Je hoort het tot overgevens toe. Zelf heb ik dit overigens ook een paar keer gehad.....op vijf en tien kilometers, een jaar of vijf terug. Deze kortere afstanden was destijds voor mij als braaksel. Voortvloeiend (ook uit de mond) als gevolg van verkeerd en te veel voedsel voor de wedstrijd, gecombineerd met een desastreuze, opportunistische, zelfmoordende, sprintende wedstrijd tactiek.

Nu even weer terug naar de stelling over de looper en zijn hond. Afstand is slechts één factor in het toekennen van waarde aan de geleverde prestatie. De factor intensiteit wordt gemakshalve vergeten, deels omdat men die niet kent, of niet kan toepassen. Omvang x intensiteit bepaalt slechts de waarde die aan een prestatie toegekend mag worden. Des te lager de intensiteit is, des te vaker kan blaffende Waf uitgelaten worden. Zo simpel is het. Daar is niets afbrekends of denigrerends aan.

Hetzelfde zie je met gelopen tijden. Tot op zekere hoogte is dit een willekeurig rijtje cijfers. Het begincijfer dwingt, naar mate deze lager is, bij velen meer respect af. Des te lager, des te beter (sneller). In schrill contrast staat dit met de maatschappij, want toen ik dit loopprincipe in de derde klas van de mavo toepaste, mocht ik het jaar erop alles nòg een keer doen.

Cijfers, het is een fenomeen dat altijd zal blijven fascineren. Laatst las ik in de Spits (dat gratis krantje) een column van Rob Oudkerk waarin hij een treffende uitleg gaf aan het fenomeen cijfers. Cijfers, zo schreef hij, zijn als bikini's. Wat ze verbergen is belangrijker dan wat ze tonen..... Zo praat je niet over vrouwen, Rob. Vrouwelijk schoon kan (en mag) je nooit in cijfers uitdrukken en al helemaal niet achter de komma, want juist die (af)ronding maakt haar zo mooi. Het verhaal is bekend: na het Dictee der Nederlandse taal, lette Oudkerk niet op z'n woorden. Naïeve openhartigheid tegen een aasgierende columnist werd hem fataal, met als gevolg dat iedereen nu weet dat Oudkerk zich af en toe graag bezig hield met "de achterkant van de cijfers". Als wethouder had hij wat mij betreft niet hoeven af te treden, als huisarts daarentegen mag hij m.i. nooit meer 'opereren'. Iemand die een vaginaal toucher afneemt en een kwartiertje later een bordeel binnensluipt, is een schande voor de ethiek der artsen en dient derhalve voor het leven geschorst te worden! Maar goed, waar waren we gebleven.....o ja, de cijfers van de marathon:

Het is niets meer dan een willekeurig rijtje getallen, dit geldt ook voor het aantal 'marathons'. Het doet me denken en terugbladeren naar het volgende mailtje dat ik op 19 februari ('04) zond aan trainer Henk Meijer. Tijdens de training zei Henk dat marathons boven de vier uur (in mijn geval) slechts voor de helft meetellen. Of hij dit als prikkelende grap zei of dat hij het ècht meende weet ik niet, maar ik ben het er wel mee eens! En wel om de volgende twee redenen:

- Wat is een duurloop en wat is een wedstrijd? Is elke duurloop in wedstrijdverband over ruim 42 km een marathon? Zelf denk ik van niet. Wat dat wel is, moet een ieder lekker voor zichzelf uitmaken. Dan de vraag op welke intensiteit een marathon gelopen moet worden om als marathon in de boeken te komen. Dit zijn lastige vragen waarop geen gemakkelijke en eensluidende antwoorden op te formuleren is. Natuurlijk kan gelden: intensiteit in een percentage van de maximale HF, of een percentage van het omslagpunt, of gebruiken we liever een zone van de Zoladztest. Voordeel is de betrouwbaarheid, nadeel is de omslachtigheid en het vereist een regelmatige controle. Een (arbitraire) netto tijd van vier uur is voor mij op dit moment een aardig meetpunt.

- Ter prikkeling om voort te maken, meer snelheid te ontwikkelen, hoe relatief deze begrippen ook moge zijn.

Natuurlijk zijn er ook enkele kanttekeningen te bedenken, zoals:

- Ultralopen gelden uiteraard als één marathon, zoals dit vermeldt staat in het reglement van de site van de 100 marathon club Nederland. Of moeten ultra's losgekoppeld worden van marathons?
- De eerste marathon die gelopen is (Klazienaveen) telt volledig mee. Voor een debuut mag volgens mij nooit een andere tijdslijm, dan die van de organisator gelden
- Wat te doen met meerdaagsen, georganiseerd door dezelfde vereniging en waarvan per dag een klassement opgemaakt wordt? Ik denk dat we deze zonder tijdslijm mee moeten tellen. De marathondriedaagse in de bossen van Diever is hiervan een goed voorbeeld. De loper gaat immers gecalculeerd en gereserveerd een wedstrijd in. Echter, is er op zaterdag een marathon in Diever en de dag erna bv. in Leiden, dan vallen deze uiteraard onder de "methode Meijer."

Volgens de **methode Meijer** zou ik thans (juni'04) uitkomen op 31,5 marathons in plaats van 36 duurlopen. Humor is het wel, zo'n onafgerond getal. Hoop dat dit een aardig compromis is waarbij kaf (duurloop) van koren (marathon) gescheiden wordt en de mythe van de marathon (voor zover deze al bestaat) enigszins overeind blijft.