

Loopsport?

(September 2004)



Dé kennis- en ontmoetingsdag voor looptrainers komt er weer aan, zo kopt een kleurrijke A5-brochure me tegemoet. Uit alle uithoeken van het land zullen looptrainers naar Amsterdam reizen en een achtentwintigtal activiteiten gepresenteerd krijgen. Oei, hoe te kiezen uit deze overdaad aan aan keus? Zelf weet ik bij voorbaat al waar ik naar toe wil: uiteraard de presentatie over ultralopen, die gegeven zal worden door bondscoach Gerrit van Rotterdam, of door de wetenschapper onder de ultratrainers Ton Smeets. Zal misschien de Ton Boot van de ultrasport, Peter Stein, zijn ultravisie nog eenmaal ten tonele brengen?

Of kijkt de K.N.A.U. met een schuin oog naar haar voetballende broer en wordt de gevestigde oude hap terzijde geschoven en worden met trefwoorden als 'verfrissing' en 'jeugdigheid', de aanwezigen getrakteerd op een prachtige presentatie over het leven na de marathon. Luisteren we hoe

met jeugdig elan, Vincent Schoenmakers op heldere wijze uitleg geeft over zijn trainingsmethoden en zijn verderschrijvende activiteiten voor UltraNED, of de Marathon & Ultracup?

Ik zal u maar uit de droom helpen: geen van allen komen opdraven op de loopsportdag!

Nee, men laat ons afdwalen van het vertrouwde ultrapad met het aanbieden van een enorm scala aan loopsportbevorderende activiteiten. Van sommige presentaties wist ik het bestaan niet eens. Een groot dilemma dient zich aan: hoe ventileren we uit de enorme keus, datgene wat nuttig of interessant is? Een vraag die niet al te moeilijk te beantwoorden is, als tenminste een negatieve pet opgezet wordt. Pak een pen en de meeste activiteiten kunnen geschrapt worden, omreden dat ze niets met lopen te maken hebben. Te beginnen met de (verplichte?) lezing over de **Powerbreathe**, een apparaat dat de ademhaling versterkt. Door middel van weerstand worden de longen getraind. Slechts door daags twee sessies van dertig ademhalingen te zuchten in een apparaat, wordt de longinhoud verbeterd en het uithoudingsvermogen gesterkt.....en dat terwijl je vanuit de luie stoel kijkt naar minstens twintig netten aan pulptelevisie. Krachtig blazen, wat het voor nut heeft voor lopers cq. trainers is me een raadsel. Blaas liever stoom af tijdens een gezonde duurloop door het Groninger platteland, daar kweek je pas longen mee!

Rope skipping, is vertaald naar de taal der lage landen, niets meer (en minder) dan touwtje springen. In een vloedgolf van heimelijke heimweemoed schiet ik vol. M'n lagere schooltijd trekt aan me voorbij. Tijdens het speelkwartier hoepelden we er op los, er werd tikkertje gedaan en de meisjes waren aan het touwtje springen. In een vlag van nostalgie ben ik geneigd 'rope skipping' aan te vinken, maar ontwaak uit m'n droom van verleden en zie mezelf weer zitten achter een pc'tje in het hiernumaalsheden. Het is een aardige activiteit voorafgaand aan het lopen, waarbij kort bodemcontact getraind wordt, met een simpel en goedkoop (hulp)middel, maar om daar nu een anderhalf uur over te gaan praten lijkt me iets overdone.

Dan de keuze '**spinning**', dat is fietsen met een gettoblaster op de achtergrond. Het enige raakvlak met lopen is dat er beweging is. Bewegen hou je echter niet vol als je niet bewogen wordt.....bewogen wordt je niet, want een fiets verankerd op een standaard is als een loopband: je komt niet vooruit. Fietsen, is een goede aanvulling op het lopen en geschikt als herstelmedium. Doch, fietsen doen we in de natuur, zonder lawaai. Het enige 'lawaai' is het

tjilpen van een vogel en het suizen van de wind langs je hoofd. Maar ja: tegenwoordig fietsen de mensen liever met een dak boven het hoofd en herrie op de achtergrond en een exotisch fruitsapje binnen handbereik. De link naar het lopen is enigszins ver te zoeken, maar dat ligt (hoogstwaarschijnlijk) aan mezelf. Door het urenlange duurlopen ben ik namelijk eenzijdig monotoon gaan denken. Spinning doe ik overigens alle dagen als ik me pedalerend richting werk of training begeef, zij het dat ik het dan 'fietsen' noem. De melodie van de spinningmuziek zingt in mezelf, want een koptelefoon is zelfs in het relatief rustige noorden, onverantwoord in het voorbij zovende verkeer.

De fitness-science heeft zich ingekocht op deze 'loopsportdag'. **Running aerobics** heeft de grote oversteek gemaakt en wordt gelanceerd als het ei van Columbus. Lanceren wil ik dit ei graag: retour afzender! Hou alstublieft die fitnessrommel aan de andere kant van de oceaan. Daar ben je toch geen loper voor geworden? Een loper wil maar één ding: de volle bloei van de natuur opsnuiven, die de neusvleugels open doen vliegen van genot! Maar om niet in herhaling te vallen, streep ik verder door het eenzijdige aanbod.

Het stukje **romptraining** bevat kapstokken waar wij lange, eenzijdige sporters nog wat aan kunnen hebben. Hier gaat het om training van de oppervlakkige en dieper gelegen buik- en rompspieren. Het kan lage rugpijn wellicht voorkomen. Een aanrader? Wellicht, maar niet te vaak tijdens de training in de slaper!

Het is een kwalijke ontwikkeling dat het niet meer 'gewoon' kan. Alleen met protheses hebben we het nog leuk, neem bijvoorbeeld **kangoojumping**. Heus, dit is niet een door mij verzonden scrabblewoord, maar een sport in opkomst. Het is een skischoen met een springveer eronder. Zelf zie ik mezelf niet zo snel hiermee lopen (hoewel sommigen zeggen dat ik al een springerige tred heb). Natuurlijk heeft deze 'vorm van lopen' het voordeel dat de belasting op de gewrichten helpt te verminderen met 70-80%. Interessant misschien voor een sportschool, waar gestresste managers in een clubje op kosten van de zaak als een kangaroo kunnen rondspringen, maar er zal geen loopgroep dergelijke hulpmiddelen aanschaffen. Kangoojumping, het lijkt me een uitstekende activiteit voor onze oogkleppende regering. Springen van het ene prestigeproject naar het andere wanbeleid. Heerlijk springen over de problemen van het land. Voor een activiteit als kangoojumping wens ik niet in de buidel te tasten. Ik schrap verder naar de volgende activiteit.

Natuurlijk: **poweryoga**! Alle activiteiten die onderdak gehouden hebben en waarvan de directe verwantschap met het lopen ontbreekt: ~~streep erdoor!~~ Lopen doe je immers buiten, daar waar de vogels vrolijk fluiten. Al die overdekte gezondheidscentra-achtige activiteiten hebben niets met het lopen, wat wij graag in de wei van tevredenheid doen, te maken. Maar ja, als je je inkoop op een sportdag, doet dat niet ter zake. Dan heerst alleen dat commerciële kapitalisme. Ik heb het idee alsof ik blader door een catalogus van een beurs voor fitnesscentradocenten!

De ontwikkeling van de loopbeweging moet beter, daarom is er **loopscholing met horden**, waarmee getracht wordt een persoonlijke loopstijl te ontwikkelen. Het is juist dat trainers deze horde niet toepassen omdat, wat men zelf niet beheerst, ook niet of moeilijk op anderen over kan brengen. Een waarheid als een kalf die verdrinkt in de put aansprakelijkheidsstelling, die nog gedempt moet worden. In our verAmerikaans land kun je als atleet als je nl. struikelt over de loopscholing met horden, de trainer aansprakelijk stellen voor een ontstane blessure. Eigen verantwoordelijkheid is een woord dat in de nieuwe editie van de Van Dale namelijk niet meer voorkomt. In deze afschuivende wereld moet immers alles op een ander geschoven kunnen worden. Het "luisteren naar het fluisteren van je eigen lichaam", kan de prullenbak in. Liever luisteren we klakkeloos naar het schreeuwen van de trainer, waarbij de loper stilletjes hoopt zich te blesseren, want dat betekent kassa!! De komende generatie atleten zal bij het continueren van deze kwalijke ontwikkeling, niet meer binnen lopen door het leveren van puike prestaties, maar door gewonnen wedstrijden die gehouden worden in de rechtzaal. Dat we op zo'n manier de loopsport naar de ratsmodee helpen, ach dat is onze zorg toch niet? Daar lopen we liever voor weg, al struikelend over een horde.

Jammer dat in het **Looptrainers Lagerhuis**, onder leiding van Bob Boverman, deze stelling over aansprakelijkheid niet uitvoerig aan bod komt. Het panel bestaat uit de ingeschreven looptrainers, die hevig onder vuur genomen, hun stellingen verdedigen. Het jurylid is Cees Koppelaar, voorzitter van de Algemene Looptrainers Vereniging. Misschien kan de trainer een aansprakelijkheidstelling wel voor de kantonrechter verleggen als hij aantoonde de workshop **Gezond en veilig lopen met Aart Stigter** te hebben bezocht. Het is een interessante tip. Bij het volgen van de bijscholing "Mentale training en begeleiding", afgelopen juni, hoorde ik al dat aangeschrikt door de aansprakelijkheidsstelling, een vereniging in het westen des lands de trainers had geïnstrueerd om in de training woorden als 'sprinten', 'maximaal' en 'explosiviteit' te vermijden.... Waar je niet over spreekt, kun je ook niet over aangesproken worden. Het doet me denken aan een struisvogel.

Een andere kennismakingsactiviteit is **sportief wandelen**, dat in marstempo de mensen in beweging zet en een aanvulling is voor de loopsport, omdat het een opstap kan vormen naar het hardlopen. Zo zou ook elke training moeten beginnen. Ook kan sportieve wandelscholing toegepast worden in de slaper, waardoor het altijd veel te snelle inhollen, een halt toegeroepen wordt. Een activiteit die ik nog even open laat.

Een intensievere afgeleide hiervan is **Nordic walking**. Langlaufen zonder ski's voor mensen die de sneeuw niet kunnen betalen. Wandelende stoksjokkers. Niet bedoelt als opstapje naar rollater, maar een intensivering van het sportwandelen, dat effectiever wordt doordat er meer spieren (rug- schouder- en arm) worden gebruikt dan bij het wandelen. Het energiegebruik ligt zo'n 20% hoger dan bij sportief wandelen, zo wordt gezegd. Toch blijf ik het een onnatuurlijke 'sport' vinden. De evolutieleer heeft ons gemaakt tot wat we nu zijn: tweevoeters. Onze voorvaders slingerden vroeger van boom tot boom met hun krachtige voorpoten. Deze werden later arm van kracht en werden dus armen genoemd. De mens leerde recht op te lopen, omdat wij in onze ondeugend toch nog bij de verboden vruchten (Adam & Eva, appel) wilden reiken. Het mens bezit een ingenieus adaptatievermogen, zo blijkt dat verstandskiezen wegblijven of van een dergelijke kwaliteit zijn dat de koezenropper deze al vaak preventief ruimt. Wij eten nl. niet meer door sterk te kauwen, maar nuttigen voedsel meer en meer in vloeibare vorm en pappen aan. Wij zijn een papjesvolk geworden, waarbij de moeite van het kouwen weggeslikt wordt. Bij de volgende generatie zal zelfs de achterste kies niet meer het gebit completeren, zodat het elektrische poetsen makkelijker wordt. Zo past de mens zich altijd aan, aan de omstandigheden. Soms ontstaan er echter schoonheidsfoutjes doordat de mens een te snelle ontwikkeling door die het adaptatievermogen niet kan bijhouden. Een aardig voorbeeld hiervan is rugpijn. Bij het rechtopstaan van de moderne mens is hierbij iets misgegaan, met uitpuilende wachtkamers bij de dokter tot gevolg. Een lapmiddel is dan het dragen van een strak ouderwets hemd, i.p.v. de moderne slobberende shirtjes, argeloos over de te laag aangesneden broeken. Wie met de mode mee wil doen, moet pijn lijden. Tot zover Nordic Walking, een aardige buitensport, die ingewikkelder lijkt als dat ik het hier schrijf. Bovendien is het een investering in jezelf, het lopen met een stok is immers een voorschot op de toekomst.

Het is knap dat de K.N.A.U. zo veel activiteiten weet te presenteren. De titel 'loopsportdag' lijkt me echter te krap gekozen. 'Bewegingsdag' lijkt me een betere paraplutitel. Het ontbreken van een workshop ultralopen is hierin een groot gemis. Het zou een ideaal podium zijn geweest om te laten zien dat ultralopers niet een stelletje lemmingen zijn die meedoen met het spelletje 'overdrijven in het kwadraat', zoals de buitenwacht (inclusief m'n eigen familie) nog maar al te vaak tegen deze oersport aankijkt. De loper die zich buiten het veilige marathonpad een weg baant door de jungle der onbegrip, wordt nog altijd meewarig nagekeken. Wanneer start de K.N.A.U. nu eens met een bijscholing ultralopen? Voor nu heb ik m'n keuzes gemaakt en zal ik op 9 oktober naar Amsterdam afreizen. Het ochtend- en middagedeelte zal in schril contrast met elkaar staan. In de middag doe ik mee aan de wedloop van alledag. Testen met Polar hartslagmeters. Meten is immers weten en meten moeten we ons elke dag in deze wereld, waarin het meer en meer draait om het lied van Queen: *We are the champions. No time for losers.....* Gelukkig reikt in de ochtenduren langeafstandsloper Mik Borsten me een thema aan:

Running therapie. Het is een strohalmthema in een moedeloze wereld waarin het gezond verstand het meer en meer laat afweten.