

RUNnen voor de start

(Augustus 2004)

Hij komt er weer aan: 11 september. De datum die wereldwijd verbonden is aan die verschrikkelijke aanslag, nu alweer drie jaar geleden. Voor de Loopgroep Bedum echter, zal deze datum bijgeschreven worden in het twintigjarige geschiedenisboekje, dat met een bruine koffievlek op haar kaft, vergeeld voor zich uit kijkt. Maar liefst drie atleten zullen in het vertrouwde wedstrijdtenue de sprong maken naar het koningsnummer van de ultra. De 100 km zal binnen onze loopgroep een meer volwassen aanzien krijgen door een aanscherping (lees: verpulvering) met enige uren, tenminste als de verwachtingen synchroon lopen met de gelopen tijden op de marathon door Harry Rutgers, Jodi Kremer, Lydia Doornbos en mijzelf. Als we het (omstreden) criterium van het volbrengen van een 100 km wedstrijd hanteren, dan is onze loopgroep er in een tijdsbestek van enkele uren een drietal langeafstandslopers rijker.

Wat kunnen we van onze sololopers verwachten?

Uit de (kleine) zee van literatuur zijn een aantal methodes te vinden waarmee de ultraprestatie te voorspellen valt. Het handigste is hiervoor de marathon als vertrekpunt te nemen en da's logisch: want de finish van de marathon is de start van de ultra.

Een handige (bovendien redelijk nauwkeurige) vuistregel is om de best gelopen marathontijd van de afgelopen twee jaar te verdriedubbelen. (tijd 100 = 3 x t.mar). Een verfijnde verfijning is van Gerard Stanger, die factor 2,85 voorstelt. De Franse 100 km-kampioen Vuilleminot, die in de tachtiger en negentiger jaren op menig internationaal podium mocht klimmen, stelde voor om voor ervaren toppers een waarde van 2,79 te hanteren. Natuurlijk zijn wij allen toppers binnen de zelf gedefinieerde grenzen van ons eigen kunnen, echter aangezien de ervaring binnen de loopgroep erg magertjes is (uitlopen is voor de meesten al een afstandrecord), dan is de behoudende factor 3 nog zo gek nog niet.

Als we de marathonprestaties in kaart brengen en voorzichtig verlengen richting de honderd kilometer, dan krijgen we globaal het onderstaande tabelletje:

	Tijd op de marathon	Minimale prognose 100 km	Km. tijd (min:sec)	Doorkomst (10 km)	Snelheid (km/u)
Harry Rutgers	2:55.00	8:45:00	5:15	52:30	11,43
Jodi Kremer	3:10.00	9:30:00		47:00	10,52
Lydia Doornbos	3:35.00	10:45:00	6:27	1:04:30	9,30
Hinrick Klugkist	3:45.00	11:15:00	6:45	1:07:30	8,89



De getallen die hierin vermeld staan dienen slechts als indicatie voor de kijkende estafettelopers die zodoende een redelijk beeld kunnen verkrijgen van wanneer een LB'er binnenloopt om een volgende ronde in te snellen. Het is niet bedoeld als advies aan de lopers, omdat een ieder zijn of haar eigen pad gelopen heeft om in Winschoten optimaal aan de start te kunnen verschijnen.

Harry (oude archiefphoto) heeft zich laten inspireren door het interpreteren van het schema van Edwin van der Loop, een ultraloper die uitkomt voor het Nederlands team onder leiding van bondscoach Gerrit van Rotterdam. Ten opzichte van de marathontraining heeft Harry de lange, langzame loop verlengt van 3.00-3.15 uur naar 4-4½ uur. Grappig om te horen dat de lange duurloop tijdens de voorbereiding voor een marathon langer is dan de tijd die hij er normaliter over doet. Het snelheidswerk werd door de omvang wel iets naar beneden geschroefd. Een nieuw 'probleem' van de ultra is het eten. Wat bevalt en valt goed op de maag? Na wat probeersels met gortdroge -niet weg te krijgen-

mueslirepen, verliepen de kilometers tijdens de Monnikentocht uitstekend op banaan, aangevuld met wat blokjes dextro voor de snelle energieleverantie. Het ontbijt voorafgaand aan de race bestaat uit koude pannenkoeken. Geen warme? Nee, Ellie is (terecht) niet zo gek dat ze 's ochtends achter het fornuis gaat staan. Harry geeft aan dat hij erg rustig zal starten, net zoals tijdens de Monnikentocht, die hem in 5:19 een geweldige injectie aan zelfvertrouwen gaf. "Die laatste marathon verder.....ach, die doen we er op 11 september gewoon eventjes bij!"



Jodi en Lydia hebben dit jaar een brede basis gelegd. Lydia heeft voor hun beiden een trainingsschema geschreven, waarin ze de principes van Gerrit van Rotterdam m.b.t. periodisering zeer nadrukkelijk heeft verwerkt. Gerrit is de coach van Lydia, aangezien zij in het Nederlands Ultrateam zit. De marathons en ultralopen die zij gelopen hebben (en dat waren er nogal wat) pasten steeds naadloos in dit schema, tenminste dat vinden zij zelf. Verder hebben ze nog een (flink) aantal extra lange duurlopen



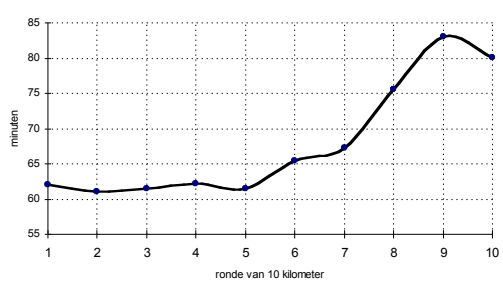
gedaan waarvan de meest aparte een afstand van zestig kilometer was die ze (wegens tijdgebrek overdag) onder toezicht van de nachtelijke maan, in de duistere uren hebben gelopen. Lydia moest in de voorbereiding naar Winschoten toe tussendoor nog wel een poosje gas terugnemen, omdat het schema voor haar te zwaar werd en tot overtrainedheid aanleiding gaf. Gelukkig kwam ze daar snel weer bovenop. Als toetje hebben zij onlangs van Apeldoorn naar huis gelopen in een viertal dagen. Lopen van hotel naar hotel verliepen de kilometers richting Bedum zonder al te veel problemen. De gelopen etappes waren Apeldoorn-Zwolle, Zwolle-Uffelte, Uffelte-Norg en Norg-Bedum. De derde dag was verreweg de mooiste. Een schitterende route over fiets- en wandelpaden met een prachtig vergezicht over de heide.



Het lijkt me wel een prachtige voorbereiding, zo'n vierdaagse al zou ik het eerlijk gezegd liever omgedraaid hebben. Eerst stapje voor stapje de vrijheid tegemoet en daarna met het gammele openbaar vervoer weer terugkeren naar de besogne van het bestaan. Verder is het met meerdaagsen oppassen, het gevaar van 'verlopen' ligt als een man met hamer verscholen in de struiken, op de loer. Voor je er erg in hebt nemen de endorfinen de regie over van het verstand en laten de benen lopen richting sloop. Een

dergelijke voorbereiding kostte me vorig jaar de Run. De driedaagse in Diever liet ik nu wijselijk schieten. Niet de afstand van de drie dagen lopen hadden me vorig jaar genekt, maar de wankelende ondergrond van boomstronken en dergelijke sloeg de bodem naar een redelijke voorbereiding onder m'n voeten vandaan. Lauwersoog-Ulrum was een goede test om te zien hoe het ervoor staat. Niet eens zo slecht. Daarna wekelijks minimaal twee maal geduurloopt (om er maar eens een foutief werkwoord van te maken) in een hartslag altijd onder de 125 spm met een kilometertijd van 7:00-7:10. Traag, maar lang lopen. Daarna kwam echter een kleine terugslag. Tijdens het oogsten (in de stropakken) dacht ik het lopen goed te kunnen combineren. Daar dachten m'n knieën duidelijk anders over. Na vijf dagen heb ik de draad van m'n tot de draad versleten schoenen weer voorzichtig opgepakt. De prachtige Monnikentocht verliep redelijk goed. Heb daar gelopen met Frank Schut, die ook aan de start van de 100 zal staan. Helaas moest hij redelijk diep gaan tijdens deze training, maar van slechte generales is nu eenmaal het één en ander bekend..... Met Frank teruggereden naar Groningen en overgestapt op de trein naar Stedum. Het teruglopen ging eigenlijk best uitstekend, dus heb ik er nog maar twaalf kilometer aan vast geplakt. Afgelopen zaterdag nog een duurloop gedaan met een duidelijke kop- romp- en staartstructuur. Eerst lopen naar Groningen om me in te schrijven voor de Bommen-Berendloop, gevolgd door een snelle halve. Voorafgaand aan de race werd ik behoorlijk geprikkeld om aan te tonen dat dit toch de weg is die we moeten bewandelen. Eventjes hollen door de porseleinkast van de criticasters, met een bijna besttijd tot gevolg. Snelheid wordt slechts gebouwd op het fundament der (ultra)uithouding, daar hoort een zes uurtje nu eenmaal bij. Waar heb je het nu weer over, Klugkist? Ach, laat ook maar. Misschien moet ik onder de titel 'Wat vindt het

thuisfront er van' er maar iets over schrijven. Na de BB-loop kalmpjes huiswaarts gelopen. In Winschoten is mijn doel om het clubrecord te verruilen voor een persoonlijk record. Mocht het echter toch een clubrecord blijven, dan zegt dat meer over de anderen dan over mij.



Graag wil ik onze debuterende lopers op het hart drukken om niet te hard van stapel te gaan. Het lijkt zo verleidelijk: de benen voelen goed aan en het loopt zo lekker weg, dat iets hogere tempo. Ook willen de verse benen de grijpgrage armen laten grijpen naar een iets te hoogdravend schema. Laat je hoofd dit verzoek dringend, doch beleeft afwimpelen. Laat je niet verleiden, anders zal de snelle start onberispelijk afgestraft worden met een jammerlijk verval in de

tweede helft. Loop niet je eigen desastreus verloop tegemoet, de einder is na zeventig kilometer toch nog dertig kilometer ver. Om dit te illustreren heb ik m'n tussentijden in grafiekvorm weergegeven. Het is het grafiekje van mijn debuut 100 km-loop op 14 september 2002 in Winschoten. We zien in de tweede helft een behoorlijk verval intreden. De doorkomst is na 50 kilometer 5:09.00. Een volstrekt vlakke race (niet reëel) zou me gebracht hebben naar 10:18.00. Met een verval van een vol uur bereikte ik in 11:21.10 uitgeput de finish. Zelf ben ik er van overtuigd dat met een iets behoudender begin er uiteindelijk iets meer uit te halen viel. Natuurlijk is het bekend dat de hoger geklasseerden gemiddeld een evenwichtiger loop lopen dan de langzamere goden, omdat zij minder tijd hebben om tijd te verliezen. Echter, ook de mindere lopers kunnen door een weloverwogen wedstrijdstrategie in grote mate het succes tegemoet lopen.

Helaas, ik maakte destijds de fout door die de meeste mensen maken en holde blind een op dat moment niet bij te houden resultaatdoel achterna. Een resultaat in tijd. Het zou beter zijn een prestatiedoel neer te zetten, te realiseren door omvang. Die omvang lag twee jaar geleden in de training eenmalig op zo'n hoge zestig kilometer tijdens de Monnikentocht. Dat is te weinig. Door nu iets vaker (de laatste weken) steevast een dergelijke lengtelooptot zeventig-tachtig kilometer te agenderen, moet met iets meer cement dan pap in de benen, een p.r. gelopen kunnen worden.

Bijt je nimmer hopeloos vast in een tijd die op driekwart van de race niet haalbaar blijkt te zijn, maar loop op het klokje van je hart. Blaas jezelf niet op, want een gevoelige mentale tik en gefrustreerdheid over de te verkrijgen wanprestatie zal u ten deel vallen. Helaas trappen we maar al te vaak in de valkuil door te stellen dat het resultaat de mate van succes bepaald. We redeneren teveel 'dan-en-dan wil ik sneller zijn dan die-en-die', echter daarbij spiegelen we ons steevast aan de verkeerde mensen. Daarom hecht ik meer waarde aan een procesdoel. Als bijvoorbeeld in de tweede helft de geest de benen het nakijken geeft, oftewel: de benen exploderen en dreigen de geest te geven, vergeet dan die tijd die immers toch altijd sneller is dan de snelste loper en schakel over naar een procesdoel door het lopen op een langere termijn te bekijken, als een vergezicht aan de verre horizon. Zorg daarom dat je vóór een start altijd een volgende start gepland hebt, waar de huidige wedstrijd een middel in is, niet een doel, hooguit een subdoel. Zorg dus altijd voor een doel in een doel en geniet van het 'scoren' zolang het nog lekker gaat. Door deze gedachtekronkel te volgen kan een sluimerende gedemotiveerdheid, die zich in het koppie kan nestelen doordat een resultaatdoel niet gehaald wordt, in de kiem gesmoord worden.

Dat doel in een doel heb ik onlangs voor me zelf geformuleerd. Het heeft iets te maken met een grens verleggen. De grens van de afstand. Verder zeg ik niets, want door het doel te formuleren kan het zijn dat het doel geen doel meer is, maar verandert in een loden last, die je in een zware rugzak op je breekbare rug met je meetorst. Trouwens, over een rugzak gesproken: zelf loop ik bij alles wat meer tijd kost dan een uur altijd met een CamelBak. Als ware het een schild van een schildpad. Vaak gevuld met koffie (omstreden), water (goedkoop), of cola (verwennerij). Het voordeel van het lopen met bepakkings is vooral mentaal van aard. Doordat het extra gewicht van

twee liter vocht langzaam weggedronken wordt, krijgen de benen het relatief iets lichter, terwijl anderzijds door de urendurende inspanning de vermoeidheid in de benen toeneemt. Het is aardig om te denken dat die vermoeidheidstoename gedurende het lopen iets minder is als dat het zou zijn zonder bagage....

Toegegeven: het is niet een erg sociaal drinksysteem: één slangetje. Een riem met vier, zes, of zelfs acht flesjes is veel socialer. Er loopt dan altijd wel iemand naast je te slurpen, omdat velen tijdens een gewone training niet zelf vocht meenemen. Een vochtverlies van 2% (toch al gauw 1,3 liter) betekend een prestatieverlies van zo'n 20%. Een goed drinksysteem is voor de meeste mensen de gordel met rode (150 ml) of blauwe (175 ml.) flesjes. Zorg dat je een systeem hebt met flesjes die met de hals naar buiten steken. Omdat de mens soms iets gebogen loopt kunnen rechte flesjes tegen de ribbenkast porren, een onplezant gevoel. Verder is een aardig aandachtspunt dat sommige gordels een klein vakje hebben voor een fietssleutel of kleingeld, altijd handig. Het is oppassen geblazen als er in een ver (buiten)land met een dergelijk flesjessysteem gelopen wordt. In het overspannen Midden-Oosten kan je gerust de bus pakken, een zitplaats is verzekerd want het verschrikte volk spontaan vlucht bij het zien van de heupgordel met 'explosieven.' Ben trouwens wel bang dat je in zo'n geval eerder lek bent geschoten dan dat je kan drinken.... Gelukkig zijn er nog andere drinksystemen in de handel, bijvoorbeeld een klotsende bidon tussen de bilspleet, het is maar waar de voorkeur naar uit gaat. De zuipers onder de lopers kunnen aan het infuus.

Hardloopspecialzaak Runner (Oosterstraat Groningen) verkoopt riemflesjes voor ongeveer € 25,-. Dat vinden velen een te hoog bedrag, zo blijkt.....we zijn echter niet te beroerd om twee keer per jaar grif € 125,- neer te tellen voor een paar nieuwe glimmende schoenen. Drinken tijdens de training? Ach, met anderhalf uur zijn we weer thuis....

Uiteraard zijn er nog andere factoren die een optimale prestatie willen doorkruisen. Neem bijvoorbeeld het simpele blauwe wedstrijdbroekje. Dat zit heerlijk, maar naarmate het lopen vordert kan het irritant worden doordat het aan gaat voelen als schuurpapier tussen de benen. Uiteraard helpt een middeltje als vaseline even, maar een meer rigoureuze manier is om in het broekje de (elastiek)rand van de binnenbroek op meerdere plaatsen een centimeter in te knippen. Het striemenknellende effect is voor altijd verdwenen.

Tot slot even weer terug naar het lopen zelf, want ik merk dat ik afdwaal en allerlei niet onbelangrijke bijzaken erbij haal, waardoor het verhaal langer van stof wordt dan honderd kilometer. We gaan even naar het verlaten van het parcours. Doe dit nooit ergens halverwege. Een demotiverende malaise is dan altijd de dure rekening die men (een dag) later gepresenteerd krijgt. Geef nooit op, een onvoltooide race blijft als een negatieve spiraal langer in het hoofd spoken dan een minder goed uitgelopen race, hoewel je dat niet altijd zult toegeven door gewetensussende verzwarende omstandigheden aan te dragen waarom het niet ging zoals verwacht. Geloof deze spinsels in het hoofd niet en loop voor zover mogelijk alles uit en zeker op die ene dag in Winschoten.

Laten we de wrede wereld, die vol is van zinloze aanslagen en negatieve gedachten, maar weer eens glimlachen op 11 september.

Succes allemaal!