

Rupsgedachte

Jaren geleden, toen de boerenkool nog afkomstig was uit de groentetuin, in plaats van de supermarkt, zag je ze vaak in het geel-zwarte tenue over het blad kruipen: rupsen. Met een langzame tred, te vergelijken met de langzame duurloop van de ultraloper, vreten zij zich een wak in het blad, dat door langlopers ook wel afstand genoemd wordt. Afstand die gestalte krijgt gedurende een urenlange duurloop. Vele kilometers en vele uren op een relatief lage intensiteit wordt het blad, dat voor de loper Nederland heet, verkend. Wij ultralopers, wij rupsen.

De eerste maaltijd van de rups bestaat uit het consumeren van de vrijheidsbelemmerende eischaal. Een voedzaam maaltje, boordevol vetten en eiwitten. Vetten vormen de belangrijkste brandstof in de motor waarop het voor ultralopers effectief en zuinig lopen is. Eiwitten zijn eveneens essentieel, het zijn de bouwstoffen voor het organisme (anabool, natuurlijk opbouwend). Rupsen zijn fascinerende beestjes die graag een groen blaadje lusten, wat dat betreft zijn het net mensen, langeafstandslopers zoals u wilt. Vele rupsen zijn monofage eters, ze zijn zeer kieskeurig en eenkennig in hun consumptiegedrag. Het prachtige gezegde 'wat de boer nait kent dat vreet e nait' is op hen van toepassing. Het zijn als het ware langeafstandslopers die qua sportvoeding ook altijd een 'eigen bananenboompje' in de tuin hebben staan. Iedere ervaren loper (b)lijkt bij een ander voedseldrankje goed te lopen. Andere ultrarupsen zijn polyfaag en eten alles wat binnen handbereik komt, bijvoorbeeld in ultrawedstrijden, waarbij de verzorging soms aardige verrassingen voor hen in petto heeft, waarvan bij anderen spontaan de maag gaat draaien...

Tijdens de groei maken rupsen gebruik van een uitgekiend fysiologisch aanpassingsvermogen tot vervellen. De huid is tot op zekere hoogte rekbaar. Als de rek eruit is, wordt de onderste huid als het ware gerecycled waarbij de bouwstoffen die vrijkomen, gebruikt worden voor de aanmaak van nieuwe huid. Ook een ultraloper beschikt over een ingenieus adaptatievermogen. Lichaam en geest passen zich naadloos aan, aan adequaat gedoseerde trainingsprikkels, die de loper doet groeien. Door variatie binnen de uitgebalanceerde mix van de belastingcomponenten omvang, intensiteit, duur, dichtheid en frequentie wordt een structurele opbouw verkregen. Dit proces van de lange adem resulteert in betere (wedstrijd)resultaten. De loper zal groeien en zich in de cocon der training ontpoppen tot een prachtige vlinder.

Langeafstandslopers kunnen het een en ander opsteken van onze gevleugelde rupsvrienden. Van de vlinderpopulatie in Nederland is 90% nachtvlinder. Een mooie vlinder moet dus leven in de nacht der training. Vele ultralopers menen echter louter dagvlinder te zijn. Iedereen moet zien hoe prachtig ze zijn, dus vlinderen ze elkaar achterna van loop naar loop. De training der nacht wordt afgedaan als herstelloopje, met als gevolg dat de prestaties gestaag achteruit vlinderen.

Met de rupsvlinderpopulatie in Nederland is het niet al te best gesteld. De mens is van nature niet zo gecharmeerd van ongenodigde gasten die wakken slaan in het heerlijke boerenkoolblad. Als er teveel rupsen zijn en er enkel een kale stronk dreigt over te blijven, dan grijpt men graag naar de gifspuit. In de praktijk van het ultralopen hebben we daar helaas de K.N.A.U. voor, die het ultralopen klein houdt door tijdens bijscholingen van looptrainers te verkondigen dat ultralopers hun eigen machine opeten, of door kennissen als meervoud van kennis te beschouwen. Een wedloop tussen ultraslak en rups is nog onbeslist, maar de toekomstperspectieven zijn duidelijk. Waar de slak tevreden in zijn huisje van zelfgenoegzaamheid kruipt, daar ontpopt de rups zich tot een prachtige vlinder, die zonnige resultaten tegemoet vliedert.

Ultralopers staan bekend als figuren die kleurrijk in het leven staan. Echter als wij van rups, vlinder willen worden dan moeten we ons realiseren dat niet iedere loper even fleurig kan kleuren. Niet iedereen komt immers voor goud, zilver of brons in aanmerking. Natuurlijk kunnen we dat verhullen door allen in een identiek tenue als dat van de winnaar van de ploeg te lopen, maar daarmee 'benet' je de individualiteit van de vlinder in wording. Vlinderen staat synoniem voor vrijheid, allemaal in hetzelfde pakje en met dezelfde schoenen onder de voeten is een rem op die ongebondenheid. We laten ons toch niet vangen in een vlindernetje van één of andere verzamelaar? Bij RUPS komt niet voor niets de P van Prestatie, vóór de S van Sponsoring. Laat iedereen dus kleuren zoals hij of zij is. Het zal heus niet altijd even sprankelend en verfrissend zijn, maar het is aardig om te weten dat een mot ook een vlinder is! Het streven is om met doelgerichte trainingen toe te vlinderen naar het bereiken van een **individuele maximale prestatie**, d.w.z. het realiseren van een hoog **benuttingspercentage**. Dit is een golvende beweging met een wisselend tij: vloed en eb. Door goed te trainen zal het hoogtij het laagtij doen verdrinken. Dat kost tijd, een jarenlang proces dat voor ultralopers plaatsvindt in de cocon der training. Het vraagt wel veel geduld, een sterke motivatie en enige investeringen. In jezelf, in je Umfeld en in de trainer.

Ben je zowel lichamelijk als geestelijk rijp om deze stap te zetten? Sluit je dan aan bij RUPS, oftewel **Running Ultrateam Peter Stein**.

Zie voor meer RUPS-info:
<http://www.ultra-rups.nl>

