

Ultradeceptie in Winschoten

(September 2004)

Met het schaamrood op de kaken bied ik u, waardige lezer, m'n excuses aan voor het jammerlijk falen in Winschoten. Natuurlijk kan ik een blik excuus-Truzen opentrekken om het uitstappen te rechtvaardigen en dat zal ik in deze korte nabeschuiving ook zeker niet nalaten te doen. Echter omstandigheden aandrigen waarom iets niet lukt zijn over een paar jaar door de mazen van het vergiet van het geheugen geglipt en dan rest enkel het uitslagenboekje waar de gewraakte drie letters DNF onberispelijk staan. Voor de start leek het nog veelbelovend, het zou wel even gebeuren: vier langeafstandslopers die geschiedenis schrijven in de twintigjarige clubhistorie van de Loopgroep Bedum. Helaas, het werd op twee niet meer dan logische clubrecords na, een deceptie in optima-forma. Hoezo deceptie? Jodi Kremer verpulverde met maar liefst één uur en een kwartier het clubrecord en ook Lydia finishte ruim onder de elf uur. Achter deze triomfen gingen ook een aantal mindere prestaties schuil, want twee lopers haalden de finish tot hun grote spijt niet, wat resulteerde in een mager resultaat in Winschoten. Twee uit vier, een dergelijke stand doet me denken aan de prestaties van FC Groningen tot dusver.

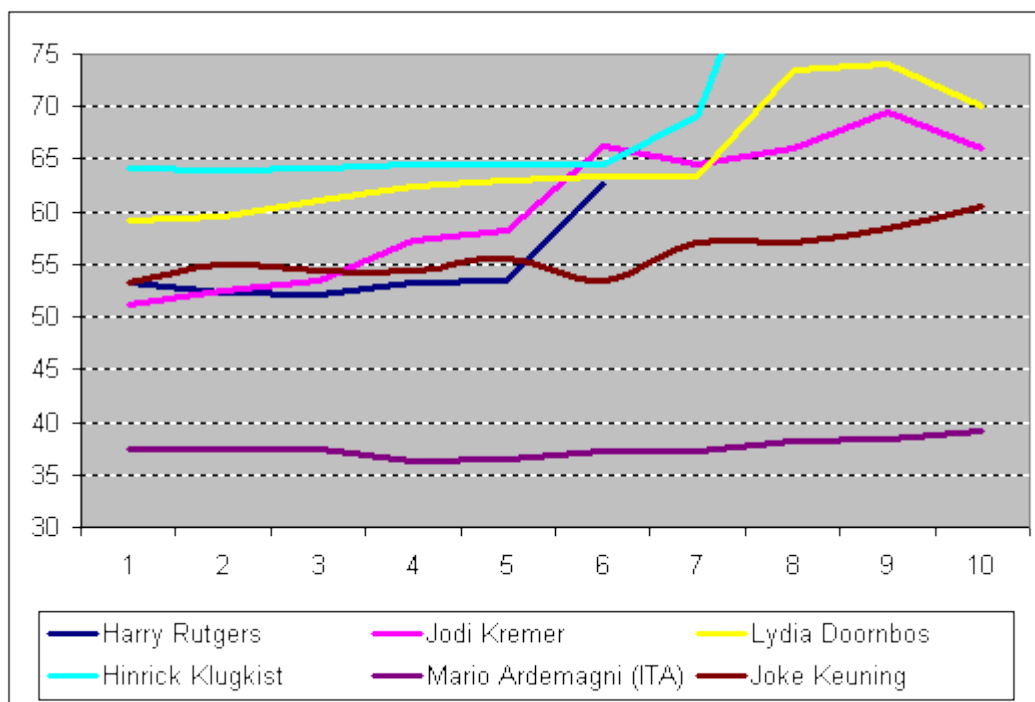
Om met mezelf te beginnen: de opdracht die ik mezelf meegegeven had was duidelijk. Probeer te lopen als een klok (zij het dat het een vrij langzaam exemplaar is) waarbij de klok des tijds bij het vorderen der kilometers niet teveel tijd mag verliezen. Lopen als een Duracell. Echter achteraf gezien was geen Duracell die me naar de finish bewoog, maar een batterij van bedenkelijk allooi, die op driekwart van de race zei: 'je doet het nu zelf maar'. Een ronde moest weggeklokt worden in ongeveer 65 minuten, dat zou ten opzichte van 2002 neerkomen op het inleveren van een kwartier in de eerste helft, om vervolgens in de tweede helft deze tijd dubbel en dwars terug te pakken. Zo gezegd, zo gedaan. In de hoop om net voorafgaand aan de race nog een hoop weg te spoelen, was ik anderhalve dag ervoor begonnen met koolhydraten stapelen, zodat met lege darmen gestart kon worden. Helaas, het lukte niet. De start verliep moeizaam en de hartslag was aan de hoge kant. Een auto reed na de start een kilometertje of vier kalmpjes achter me aan een bezemde er op los. Shit, nu al? In de eerste twintig kilometer drie sanitaire stops, daarna stabiliseerde zich dat tot éénmaal per twintig kilometer. De eerste ronden liepen heerlijk vlak, variërend van 64-laag tot 64-hoog. Op vijfendertig kilometer begon de maag iets op te spelen. Peter Stein die vanuit Den-Andel ook afgereisd was naar Winschoten, sprak nadat ik aangaf last van de maag te hebben, "een honderd kilometer loop je ook niet voor de lol", het klonk als een spijker die op de kop geslagen werd. De knop ging om en ik liep verder alsof er niets aan de hand was en dat was ook zo want ik liep alsof er niets aan de hand was. Op kilometer veertig stond m'n rugzak met twee liter gecasteerde cola en zo probeerde ik met succes de brand in de maag te blussen. Een paar kilometer later gaf het lichaam me het sein 'brand meester'. Gelukkig was het vuur in de benen niet geblust, dus kon er gemakkelijk doorgedieseld worden naar kilometertje honderd. Over cola gesproken: daar maakte ik vroeger altijd m'n fiets mee schoon. Roest verdween als sneeuw voor de zon. Zo hoorde ik laatst van de vrouw van een langloper dat als je een karbonade een nacht in de cola legt, dat het vlees deels weggevreten wordt en je het zo van het bot kunt halen. Wat dat betekent voor onze maag kan ik niet hard maken, maar ik vermoed dat de maagirritatie letterlijk weggegeten wordt. We liepen verder en bij de verzorgingspost pak ik steevast een handvol rozijnen. Ergens in de zestig denk ik gevoelsmatig iets aan tijd te verliezen, hetgeen bevestigd wordt door een blik op de hartslagmeter. Op kilometer 74 gaat er iets gigantisch mis, het linker(boven)been gaat in staking. Het 'zittend lopen' begint, de kont wordt naar achteren gegooid en ik kan m'n been nauwelijks meer strekken. Waardeloos! Een paar honderd meter zie ik ultrakoning Cor Westhuis staan, die een ronde eerder nog de waarheid sprak met de woorden dat het er nog heerlijk ontspannen uitzag. Nu echter, geeft hij me het terechte advies om er mee te stoppen. Een bevestiging op een besluit dat ik zelf ook al genomen heb. Nu, achteraf makkelijk pratend, ben ik m'n wanprestatie aan het analyseren. Het zou wel eens kunnen dat ik een ongelofelijke pupillenfout gemaakt heb. Op het starttijdstip was het zo'n drieëntwintig graden, met als gevolg dat bijna iedereen in short of korte tight liep. Met name de slakken -die er volgens een spandoek

er vroeger veel sneller over deden- zijn lang onderweg en lopen de donkere koele nacht in. In die koelte schuilt het gevaar van onderkoeling van de benen, hoewel de temperatuur nog comfortabel aanvoelde. Kramp heeft me denk ik gevelde, een blunder in het kwadraat die wellicht te voorkomen was geweest door op kilometer 50 een lange tight aan te doen. Zelfmassage mocht niet baten, ook de EHBO'ers bij kilometer vijf waren hier niet op ingespeeld. Het was over en sluiten. Het doek valt voor Klugkist. In feite is hiermee de kous nog niet af, want op kilometer zeventig had ik al te maken met een verval van vijf minuten. Graag gun ik mezelf het nadeel van de twijfel, dus een verval op zeventig kilometer krijgt een krachtiger vervolg op tachtig en negentig. Wat dat betreft mag ik mezelf dus ook nog iets anders verwijten. Te weinig langzame kilometers, een advies dat ik afgelopen zondagavond nog kreeg van Peter Stein. Tijdens dit telefoongesprek viel de stroom plotseling uit, een storing bij Onderdendam was hiervan de oorzaak. De telefoon, de computer en het licht doofden. Gelukkig had ik nog een hoofdlampje en een mobieltje, dus een vervolgesprek was mogelijk. De kwetsbare mens wordt even teruggeworpen in de tijd. Een uurtje later ontwaakte de stroomvoorziening uit haar slaapje en deed alle lampen het licht ontsteken.

Maar goed, laten we het even over het lopen hebben: volgens m'n behouden prognose is de conclusie spijtig maar waar.

	Prognose 100 km	Gerealiseerde tijd
Harry Rutgers	8:45:00	DNF
Jodi Kremer	9:30:00	10:06.26
Lydia Doornbos	10:45:00	10:50:42
Hinrick Klugkist	11:15:00	DNF

Kijken we naar de grafiek met rondetijden, dan zien we het volgende jojo-beeld:



Zelf denk ik dat voor een persoonlijk optimaal resultaat de bandbreedte zo klein mogelijk dient te zijn. Echter de meeste mensen denken in het begin sneller te zijn dan ze werkelijk kunnen, met als gevolg dat hun gebrek aan zelfkennis in de tweede helft meedogenloos afgestraft wordt. Snelheid op een honderd kilometer is niets is als men het niet vol kan houden. David Blaikie sprak ooit eens de woorden 'snelheid is sex, afstand is liefde'. Als ik de gemiddelde opbouw van een honderd kilometer analyseer, dan blijkt dat men niet om de liefde loopt, maar als je dezelfde

langlopers vraagt waarom ze lopen, gebruiken ze allemaal bewoordingen waarin ze juist die liefde voor het lopen onder woorden brengen. Tussen woord en daad gaapt de kloof der uithouding, het gebrek aan zelfkennis of de afwezigheid van zelfdiscipline. Het uitslagenboekje waarin de rondetijden van de RUN genoteerd staan, toont ons dat we stevast te snel beginnen. We zijn blijkbaar onmachtig om de adrenaline in ons lichaam te temmen en rennen als lemmingen elkaar achterna en storten ons in het ravijn dat dnf (did not finish) heet....

Een goede honderd kilometerloper zal altijd trachten een evenwichtige race te lopen. De kunde om vlak te lopen en dat tot aan de finish te blijven doen is slechts een enkeling gegeven. Een goed voorbeeld hiervan is de winnaar, de Italiaan Mario Ardemagni die (op een topniveau!) binnen een bandbreedte van vier minuten wist te finishen. Grote klasse. Ook (debutante) Joke Keuning die als eerste Nederlandse vrouw over de streep kwam, kon prachtig een vrijwel vlak schema hanteren, terwijl zij op de marathon ongeveer even snel is als Lydia.

Een rondje langs m'n clubgenoten schetsen het volgende beeld. Harry Rutgers: Op de marathon is bekend dat hij enorm uit kan halen en stevast onder de drie uur finisht. Zijn laatste snelle marathon was op Terschelling vorig jaar 2:51, daarna stond alles in het teken van Winschoten en werd de Midwintermarathon (3:25) gedegradeerd tot training. De eerste keer finishen ver boven de drie uur geeft een kleine ingecalculerde mentale tik. Nog nooit had hij zo langzaam geslakt, hoewel velen graag zo hard hadden willen lopen. De eerste 50 in Diever (3:39) volgde, Rotterdam (4:29) en veel later de Monnikentocht (5:19) en natuurlijk vele lange duurlopen. Toen kwam Winschoten. Op de elfde september ging hij gedisciplineerd weg, dat beloofde veel goeds. Echter problemen met de maag deden hem noodgedwongen stoppen. Veel te vroeg. Zijn uitvallen is extra wrang als gekeken wordt naar de armoedige startlijst op de marathon. In een tijd van 2:59 en een beetje ging de eerste Jap over de finish, gevolgd door een twintig minuten durende stilte. Zelf gaf Harry aan dat dit een eenmalige gebeurtenis was. Geen ultralopen meer. Jammer, ik hoop (tegen beter weten in?) dat hij zich niet zomaar bij deze nederlaag neerlegt. De mentale mokerslag moet verwerkt worden en dat kan alleen maar door te lopen. Herpak jezelf en laat op 16 april in Diever zien dat je ook op deze afstand net zo machtig bent als op de marathon. Mogelijk ultratalent moet aangeboord worden!!

Jodi Kremer was er (te?) snel vandoor. Alsof een liedje van Herman van Veen in zijn achterhoofd echode: *Opzij, opzij, opzij, maak plaats, maak plaats, maak plaats, want ik heb een ongelofelijke haast*. Hij ging er als een haas vandoor. Wat z'n wedstrijd tactiek was, geen idee. Ironisch genoeg leidde het tot een verpulvering van het clubrecord met meer dan een uur. Op het oog een goede prestatie, maar gezien zijn recente marathontijd een schaamachtige vertoning.

Lydia Doornbos tenslotte, liep redelijk vlak, in een iets oplopend schema, prima. Echter bij de 'muur van de 100', het zeventig kilometerpunt ging het minder. De dip in de grafiek, oftewel de bult in de grafiek tekende zich af. Als Lydia haar lange duurlopen langer en trager maakt, dan denk ik dat zij met haar basissnelheid door kan groeien tot iemand die over een aantal jaren een vaste waarde kan worden voor het Nederlandse ultrateam. Over een paar jaar? Jazeker, want wat bondscoach Gerrit van Rotterdam nu inspireert om een debutante op de 100, die ooit eens op de zestig accelereerde, nu al in het oranje tricoot te hijsen ontgaat me ten enen male. Iemand moet eerst kunnen aantonen dat zij in het oranje thuishoort. Ook hier kan ik slechts waardering opbrengen voor het finishen in een zeer redelijke tijd als clubloopster. Als we haar tijd bekijken door een internationaal brilletje (wat met een oranje shirt om de schouders gebruikelijk is), dan is het een genante vertoning. Een gebrek aan zelfinzicht en zelfinschattingsvermogen wil ik haar eigenlijk niet al te zwaar aanrekenen, want dat is een collectief manco van bijna de gehele Nederlandse oranjegasten. Waar je mee omgaat, daar raak je mee besmet. Het weigeren van een oranje deelname had haar gesierd, haar tijd zal nog wel komen.

Gelukkig is er binnen de club nog iemand die ook met een kritische noot komt, nl. trainer Henk Meijer, toen ik hem na mijn wanloop aan het telefoonlijntje had. Het snelste team van de Loopgroep Bedum bestond voor de helft uit mensen die aan de vooravond van het looprekje staan. In de 10x10 estafetteloop holden in de categorie 'sportverenigingen' onze opa's (50+) naar de derde plaats. Het was niet verwonderlijk dat tijdens de prijsuitreiking niemand van het

betreffende team aanwezig was en een toevallige passant in LB-tenuë, de beker in ontvangst mocht nemen. Het zegt iets over de breedtesport in Nederland. Tijdens de 'receptie', de eerste training na een groot evenement, werden daar nog even grappen over gemaakt. Eén opmerking wil ik u niet onthouden: nadat iemand zich afvroeg wie de jongste uit het estafetteteam was, gaf ik-weet-niet-meer-wie het antwoord: 'die kale'. Humor. Uiteraard waren er wel wat persoonlijke triomfen (pr's) te vieren, maar met name de ultralopers stelden (zwaar) teleur. Receptie en deceptie liggen dicht bij elkaar.

Hoe ik zelf deze dreun verwerk, daar ben ik nog niet uit. Zo spoedig mogelijk moet deze wansmaak weggelopen worden, het liefst over een afstand van honderd kilometer. Via wat muisklikken op internet vraag ik meisje Ilse naar een geschikte loop in de buurt. De dichtstbijzijnde is begin december zegt ze vriendelijk. Eind november zal ik daarom m'n schoentje zetten met een wortel voor het paard. Op het opgerolde wensenlijstje in de loopschoen staat 100 km. zowel boven- als onderaan. Op Sint's verjaardag mag ik honderd kilometer lopen, echter het blijkt in het Duitse Selb te zijn, ergens heel ver weg naar het oosten. Nee, doe toch maar niet. Gelukkig heb ik nog familie wonen in Zwolle, waar mijn oom een dag eerder dan meneer Mijter verjaart. Groningen-Zwolle, welke afstand is dat ongeveer....