

De Ultraleeuw

Een overdenking bij het (niet) hanteren van atletieklimieten

MARATHON:

Op de marathonaftand hanteert de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie harde limieten. Zo klokte Hugo van den Broek na een prachtige race tijdens de marathon van Amsterdam op 17 oktober 2004 2:12:08, slechts acht luttele seconden boven de limiet. Een coulancebeslissing van de keuzeheren schenkt hem een startbewijs voor het wereldkampioenschap dat gehouden wordt van 6 t/m 14 augustus in Helsinki 2005. Op 10 april jl. liep Kamiel Maase in de regenachtige marathon van Rotterdam naar het Nederlands Kampioenschap in een tijd van 2:12:50 en verdient eveneens een startbewijs voor het WK. Jeroen van Damme, die zijn persoonlijk record van 2:17:20 op de Coolsingel verrassend verpulverde tot 2:13,48 zal op grond van deze prestatie niet afgevaardigd worden, ware het niet dat bij inschrijving van een landenteam de I.A.A.F. een limiet hanteert van 2:18. Het is een welhaast ongekende weelde, zo'n marathonteam bestaande uit Kamiel Maase, Jeroen van Damme, Luc Krotwaar en Hugo van den Broek. Een illusie over een hoge klassering in Helsinki hoeven we ons niet te maken, onderin het linkerrijtje lijkt me het hoogst haalbare. Het is wel fantastisch om überhaupt te constateren dat we vier lopers hebben die om en nabij de individuele scherpe limiet lopen. Het contrast met het ultralopen is groot:

ULTRALOPEN:

Hij ligt er vrijwel onbewogen bij, achter een raam met een prachtig uitzicht over paden die kronkelen richting een bladgroen bos. Hij kan kijken, maar of hij iets waarneemt, we weten het niet. Slikken, geeuwen en een aantal ongecontroleerde reflexmatige bewegingen maken, dat lukt. De comapatiënt luistert (hoort?) naar de naam 'De Ultraleeuw' en ligt bij het geopende venster. Verbonden met het leven middels een aantal slangen. Voeding druppelt gelijkmatig via de sonde richting de zieke. Uren, maanden, dagen, jaren. Tergend langzaam steelt de tijd een stukje leven, dat naar verwachting niet zo lang meer zal duren. De Oranje Ultraleeuw, het is al weer lang geleden -negen jaar om precies te zijn- dat hij voor het laatst brulde. Edward de Ruiter klokte een tijd binnen de zeven uur op de honderd kilometer in het Duitse Rodenbach. Gerrit van Rotterdam slechtte in Winschoten eveneens de muur van de zeven uur. Nu lijdt de ultraleeuw al jaren een min of meer vegeterend, haast uitzichtloos bestaan. Familie en echtgenote staan bij zijn bed en worstelen met de cruciale vraag: doorgaan zonder enig perspectief, of zetten we het verstervingsproces in gang.

Het is niet best met de Ultraleeuw, daar zijn een aantal factoren voor aan te wijzen. Allereerst ontbreekt het de meeste Oranjeklanten aan een kritische grondhouding bij het aanvaarden van het Nederlandse shirt. Een 'wat kan het Oranje voor mij betekenen', moet veranderen in 'Wat is mijn toegevoegde waarde voor het Nederlands ultrateam'. Dit is de essentie, want zonder kritische houding naar jezelf, worden eventuele vloedprestaties heel snel eb. Een oranjeshirt weigeren omdat men inziet dat de eigen toegevoegde waarde van de loopprestatie nihil is, is er veelal niet bij, want dan zijn we een geliefd gespreksonderwerp kwijt tijdens het verjaardagsfeestje van oom Obesitas. Ieder mens is op zoek naar een beetje erkenning en een nationaal shirt met 'Nederland' kan daar aan bijdragen.

De Nederlandse outfit. Het wel erg gemakkelijk aanvaarden van dit gedevalueerde shirt wordt ingegeven en versterkt door het amateuristische selectiebeleid. In plaats van atleten bij de limiet te zoeken, zoeken we een limiet die past bij de atleet. Zo spijkerhard als de limieten bij andere sporten zijn (limit is limit), zo boterzacht zijn de maatstaven die gehanteerd worden bij het ultralopen. Als je binnen de acht uur 100 km kan draven (28,7% boven WR) of 210 km op één dag kunt lopen (+44½% boven WR) dan heb je grote kans een telefoontje van de bondscoach te ontvangen. Met deze gammele maatstaven is het ultralopen niet geheel ten onrechte het stiefkindje van de K.N.A.U., een interview met ultralopers in Runner'sWorld van februari jl. ten spijt. In de uiterst zwakke discipline snelwandelen (limiet 11,8% boven WR) wordt al jaren niemand uitgezonden naar een WK, simpelweg omdat de prestaties te laag zijn.

Laten we de resultaten van de meest recente RUN in Winschoten maar eens in herinnering roepen die Neerlands beste atleten toen, naar best vermogen hebben neergezet:

- Heren: beste NL-loper was Veron Lust 7:30, dat is 21% boven het WR, de overige NL-lopers presteren boven de 30%.
- Dames: beste NL-loopster in het oranje was Joke Keuning 9:22, dat is 43% boven het WR, de andere dames die een uur meer nodig hebben (10:29) noemen we maar even niet.

We kunnen natuurlijk trots zijn op hun verrichtingen en hen een klopje op de schouder geven: 'goed gedaan, dat doe ik je niet na'. Echter, bij de heren ligt het gemiddelde selectieniveau van de gehele atletiek een kleine 10% boven het wereldrecord. Voor de mannen zou daarom 6:50 een evenwichtige limiet voor deelname aan een internationaal kampioenschap betekenen, maar daar komen we nooit bij in de buurt en zeker niet met de huidige selectie.

In 1991 werd Peter Stein door de Werkgroep Ultralopen gevraagd om (als eerste) de functie van bondscoach op zich te nemen. In een beleidsnota -door de K.N.A.U. goedgekeurd- stond een individuele limiet genoemd van 6:45 voor uitzending naar een wereldkampioenschap 100 km! Peter's reactie was duidelijk: *"Bondscoach, ja prima, maar dan wèl met een doelgroep. Ik had toen vier atleten die net onder de zeven uur konden blijven op de honderd kilometer. Daarom heb ik destijds het bondscoachschap geweigerd."*

Bijna anderhalf decennium later vaardigen we zonder enige schroom mensen af naar (kostbare) toernooien met individuele tijden boven de 7.30! Zonder vooraf in de spiegel van het eigen kunnen te kijken, en ons daarbij eens kritisch af te vragen wat we in den verre willen zoeken, zullen we nooit een prestatie vinden. Maar ach, langeafstandslopers vormen een volwaardige afspiegeling van de samenleving. We ergeren ons massaal aan het graaigedrag van topbestuurders, maar zijn zelf geen haar beter. Na een wanprestatie volgt een bonus in de vorm van een ticket naar het volgende kampioenschap. Op 26 juni gaat een delegatie naar Lake Saroma in Japan voor de 100 km en op 16 juli zijn we erbij tijdens het EK 24-uur in Oostenrijk. Met een beetje geluk mag er ook een damesteam mee op schoolreisje. Natuurlijk mag ieder individu daar starten (en finishen), maar graag **zonder oranjeshirt om de schouders!** Als het ultraland u lief is loop dan in het eigen clubtenu, daar de prestaties dat niveau toch nauwelijks zal overstijgen.

Het is overigens niets nieuws, het gebrek aan ultrakwaliteit. Jan Vandendriessche signaleerde in 2001 in een verslag over de [RUN in Winschoten](#) al prestatiemoeheid: *Nederland mag dan wel pronken met heel wat ultraloopwedstrijden, maar meedingen in de ultraloopcompetities op hoger niveau lukt hen niet meer. Het recreatieve mag en moet er beslist nog zijn maar eens voorbij dit niveau moet er ernstig werk geleverd kunnen worden en het liefst in een navenante structuur, ook al moet daar misschien in eerste instantie een prijs voor betaald worden.*

Het baseren van limieten op het wereldrecord voor dames zal altijd beschamende resultaten geven, aangezien de tijd die de Japanse Tamoe Abe in 2000 op de klokken zette een waardige mantentijd is, 6:33.11. De nummer twee van de wereld, Ann Trason finishte 48 seconden boven de zeven uur tijdens de RUN'95. Het hanteren van elastische limieten is dan erg verleidelijk (en haast onvermijdelijk). Als straks het Europees Kampioenschap 100 km in eigen land (RUN'05 Winschoten) gehouden wordt, ligt de zaak gecompliceerd. Er speelt zich dan een duivels dilemma af tussen hoofd en hart. Het hoofd kijkt kil naar de cijfertjes -limit is limit-, het hart is geneigd te spreken 'trek aan dat oranje shirt, ruik aan de interlandcompetitie'. Mensen willen nu eenmaal hun helden zien, waarover ze in het februarinumnummer van Runner'sWorld hebben gelezen. Een begrijpelijke reactie, maar voor het Nederlandse ultralopen is het beter gemotiveerd naar buiten te communiceren waarom we geen landenteam afvaardigen. Zo'n houding dwingt uiteindelijk meer respect af en getuigt van een professionele benadering van onze fantastische sport.

	Marathon	100 km 2004	BP
Veron Lust *	2:28:23	7:30:00	78%
Wim Epskamp **	2:38	7:57:40	78%
Edward de Ruiter **	2:32	7:59:45	75%
Math Roberts *	2:41:36	8:10:32	78%
Tom Hendriks **	2:51:57	8:11:16	83%
Edwin van der Loop *	2:31:28	8:20:04	72%
Joke Keuning *	3:19:10	9:22:23	84%
Lydia Doornbos *	3:22:27	10:50:42	74%
Janneke Cazemier *	3:59:00	10:56:46	86%
	* NK/WK Run Winschoten 2004		
	** EK 100 km del Passatore - Firenze, Italie		

OPMERKINGEN:

Het benuttingspercentage is een indicatie in hoeverre de ultraloper zijn marathonbestijd kan continueren op de 100 kilometer. In 2004 zijn een aantal mensen door de mand gevallen. Iedere loper zou in principe een BP van 80% kunnen halen. Een hoog BP zegt niets over de eindtijd, alleen in hoeverre de atleet optimaal presteert. Een BP lager dan 80% kan betekenen:

- De atleet traint het verkeerde systeem (wordt de atleet wel kundig begeleidt?)
- Is qua aanleg misschien minder geschikt voor het ultralange werk

Dat de atleet een mindere dag heeft, dit kan gebeuren maar vaak voor recidivegedrag.

Hoe doorbreken we de droevige impasse van ondermaats presteren? Een korte termijn oplossing is het aantrekken van atleten die ons ontwikkelingshulp kunnen geven. Dit kan in natura geschieden, met een gesloten knip, iets wat ons Hollanders wel aan zal spreken. Het is een ontwikkeling waar we een ruime ervaring mee opgedaan hebben, vooral in het schaatsen. De sympathieke schaatsprofessor, Marnix ten Kortenaar kon het hier niet helemaal meer bijschaatsen, de net ingevoerde klapschaats ten spijt. In het Oostenrijkse pak echter kon hij nationaal de concurrentie uitstekend aan en de schaatssport een booming upgrade geven, zoals men dat internationaal pleegt te zeggen. Ontwikkelingsappostel Bart Veldkamp voelt zich als een vis in het Belgische 'haaienvinnenpak'. De uiterste houdbaarheidsdatum van deze Haagse Belg komt echter snel naderbij, daarom is het wellicht aardig een deeltje met onze zuiderburen te sluiten om zo de continuïteit van het Belgische schaatsen te waarborgen. Jullie een schaatser, wij een ultraloper. Een goeie graag, want wij willen de ultraleeuw in het oranje shirt weer eens laten brullen! Scheuvelloper Rintje Ritsma, ook wel de beer van Lemmer genoemd, heeft talloze keren laten zien dat hij op ijs uit de voeten kan, iets dat we jullie ook gunnen, waardige zuiderburen. In de winter hijsen jullie hem in een schaatspak en in de zomer laat je hem acteren in een spotje waarin hij de Belgische Sanex aanprijst. Natuurlijk nemen we met water in de ogen afscheid van onze schaatsgrootheid Rintje, een man die ons vele mooie schaatsmomenten heeft geschonken. Ter opvolging trekken we een nieuw blik schaatsers open die tijdens hun debuut met twee vingers in de neus naar het podium rijden.... Bescheiden zijn wij Hollanders niet, dus zetten we in op een ultratopper die we graag van jullie willen overnemen. Een jongen als Marc Papanikitas zal hier goed gedijen. Zijn inburgering zal vlotjes verlopen aangezien zijn kennis der Nederlandse taal beter is dan dat van de gemiddelde Fries. Zelfs onze nationale uitgooitante Rita Verdonk is, nadat zij het februarinummer van Runner'sWorld in handen gedrukt heeft gekregen van dreamteamgirl Gerda Verburg, gecharmeerd van de komst van deze relativerende Belg. Hij kan ons klomplopende kaaskoppen nog wat leren, tenminste als we het 'ultranummer' van dit loperslijfblad aandachtig lezen.... (Vergelijk: 'onze sport wordt nooit volwassen als er geen aansprekende prestaties worden neergezet' met 'meer heb ik niet nodig om in wedstrijden goed mee te kunnen draaien') ... Maar helaas, we begrijpen het....jullie Belgen willen hem niet kwijt.....

Een oplossing voor de lange termijn is een stuk lastiger, maar wel realistischer. Dat kost tijd, ultratijd, een proces van jaren. Om te kunnen voldoen aan een tijd ruim binnen de zeven uur is

allereerst een zekere basissnelheid onontbeerlijk van 2.20-2.30 op de marathon. Die snelheid is slechts weinigen gegeven en is voornamelijk genetisch bepaald. Concentratie op de zeer lange termijn en een ijzeren discipline zijn andere factoren die het verschil maken tussen kaf en koren. De discipline is wellicht het allerbelangrijkst aangezien er vele verlokkelijke verleidingen zijn waar we aan toe kunnen geven of vanuit de luie stoel naar toe kunnen zappen. Het vijflletterwoord Nance, waar sommige lopers met moeder de vrouw dagelijks naar kijken, is wegens training waarschijnlijk uit den boze. Als we topprestaties willen leveren moeten we keuzes maken. Lopers die zich op de discipline waar een alleraardigst nieuw literair tijdschrift naar genoemd is, niet meer kunnen verbeteren moeten begeleidt worden naar de ultra-afstand. In het verslag van de ultrabijeenkomst in Apeldoorn las ik dat Roelof Veld tracht marathonlopers te interesseren voor een overstap naar de ultra door initiatieven voor een 50 kilometer te ontplooiën. Overbodig lijkt me, zelf schuwt een loper in de voorbereiding naar de marathon een (langzame) duurloop ter lengte van een 'halve Winschoten' niet, maar dan als training, zonder enig wedstrijdelement. Het willen toevoegen van nieuwe afstanden -hoe goedbedoeld ook- leidt tot versnippering van de toch al afwezige prestaties. Het is een must dat het ultralopen -na een jaar afwezigheid- weer vertegenwoordigd wordt op de Loopsportdag die op 8 oktober in Nijmegen gehouden wordt. Tijdens die presentatie of workshop moet het prestatieve centraal staan, i.p.v. het romantische motief. Andere initiatieven van Roelof Veld en Ed van Beek moeten we toejuichen, zoals scouten bij verenigingen, dat kan resulteren in een bredere 'topbasis'. Ed van Beek heeft zijn eerste verdienste inmiddels binnen: het aantrekken van sponsors voor bekostiging van tickets voor de Japangangers.... Het geld gaat blijkbaar voor de prestatie uit. Verkregen middelen kunnen beter gestoken kan worden in faciliteiten voor een eventuele toekomstige generatie ultralopers.

De Nationale Ultraleeuw zal dat waarschijnlijk niet meer meemaken.....de familie ruziet of de voedingssonde moet worden verwijderd..... Laten we hem 'versterven', oftewel uitdrogen door de apparatuur af te koppelen, of hopen we tegen beter weten in op een laatste wonder?..... Een verschrikkelijk dilemma.....Is er misschien een Martha U., een Engel des doods die een handje kan helpen?.....Laat haar dan een beetje opschieten.....kom vóórdat marathonloopster Lornah Kiplagat (2:22:22) ultravisioenen krijgt en in Winschoten een realistische tijd van 7:11:11 op de klokken zet, die daarmee de beste Nederlandse man vijftien minuten verbouwereerd en vertwijfeld achter zich laat..... Dat zou humoristisch, doch voor de Ultraleeuw Ultrabeschamend zijn!

Dank is verschuldigd aan Ubel Dijk voor het produceren van het overzichtelijke limietenoverzicht, als bijlage bijgesloten.

P.S.: Nog even ten overvloede: Ik heb respect voor elke prestatie die iedereen, zowel tobber als topper neerzet, maar niet in het Nederlandse Nationale shirt als die individuele prestatie niets voorstelt en niet beantwoord aan een redelijke limiet (om een discussie over een eventueel gemis aan respect te voorkomen).