

## ULTRALANG HARDLOPEN



# **Ultralang hardlopen**

De onmisbare gids voor elke langeafstandsloper

**Theo Grent**

## Colofon

© 2016 T.N.H. Grent & U2pi BV

ISBN: 978 90 8759 665 1

NUR: 480

Titel: Ultralang hardlopen - de onmisbare gids voor elke langeafstandsloper

Genre: non-fictie, sportliteratuur

Auteur: T.N.H. Grent, Glasgow

Redactie: Elibro, Schagen

Fotografie omslag: Hans Willink Fotografie

Drukwerk, distributie en facturering: Uitgeverij U2pi BV, Den Haag

Marketing-campagne: Grent Sports Consultancy, Haarlem

Consumentenprijs, inclusief 6% btw: Euro 29,95

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

De auteur stelde de inhoud van deze uitgave met grote zorgvuldigheid en naar beste weten samen, maar aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade, van welke aard dan ook, die het gevolg is van handelingen en/of beslissingen die gebaseerd zijn op bedoelde informatie.

In dit boek zijn merknamen alleen opgenomen om specifieke informatie te verstrekken. Het noemen van een merknaam houdt geen enkele aanbeveling van het product in, noch bevestigt het de wettelijke status. Hiermee wordt geen garantie op de deugdelijkheid gegeven, noch spreekt het een voorkeur uit ten opzichte van producten die niet genoemd zijn. De aangeboden informatie dient niet als enige basis voor het nemen van beslissingen over de ultraloopsport.

In de tekst staat 'hij' als het over een personage gaat, omdat dit mannelijke/onzijdige woorden zijn. Uiteraard kun je voor een 'hij' ook een 'zij' lezen.



# Inhoudsopgave

	<b>Introductie</b>	25
<b>I</b>	<b>Geschiedenis</b>	37
	1.1 Oorsprong	37
	1.2 De mens als duurloper	38
	1.3 Westerse geschiedenis	40
	1.4 Ultraloopklassieker	42
	1.5 Informatie-uitwisseling	44
	1.6 Organisatiegraad	45
<b>II</b>	<b>Ultramarathon</b>	57
	2.1 Omschrijving	57
	2.2 Afstandslloop	58
	2.3 Tijdsloop	62
	2.4 Etappeloop	65
	2.5 Trailloop	67
	2.6 Bergloop	69
<b>III</b>	<b>Langeafstandsloper</b>	79
	3.1 Lichaamssamenstelling	79
	3.2 Prestatieniveau	82
	3.3 Prestatie-indicator	84
	3.4 Typering vrouwen	85
	3.5 Oudere langeafstandsloper	88
<b>IV</b>	<b>Filosofie</b>	101
	4.1 Waarom langeafstandslopen?	101
	4.2 Voldoening	104
	4.3 De magie	106
	4.4 Mentale belasting	108
	4.5 Pijn	111
<b>V</b>	<b>Fysiologie</b>	123
	5.1 Fysiek vermogen	123
	5.2 Spiervezels	126

5.3	Endocrien systeem	129
5.4	Energiebalans	133
<b>VI</b>	<b>Eten en drinken</b>	149
6.1	Energiebehoefte	149
6.2	Supplementen	161
6.3	Eten en drinken voor het sporten	163
6.4	Eten en drinken tijdens het sporten	164
6.5	Eten en drinken na het sporten	171
<b>VII</b>	<b>Training</b>	181
7.1	Hoe moet je trainen?	181
7.2	Consistentie	182
7.3	Trainingsplan	184
7.4	Trainingsvolume	186
7.5	Periodisering	189
7.6	Trainingsprogramma	190
7.7	Omslagpunt	194
7.8	Snelheidstraining	199
7.9	Lange trainingsloop	200
7.10	Wedstrijdtraining	202
7.11	Wandelen	204
7.12	Complementaire training	206
7.13	Heuveltraining	207
<b>VIII</b>	<b>Techniek</b>	219
8.1	Looptechniek	219
8.2	Loopeconomie	232
8.3	Ritmegevoel	236
8.4	Ademhaling	241
8.5	Stretchen	248
8.6	Ontspanning	250
<b>IX</b>	<b>Randfactoren</b>	265
9.1	Begeleidingsteam	265
9.2	Verzorgingspost	266
9.3	Drop bag	268
9.4	Tempomaker	269



9.5	Drinksysteem	271
9.6	Verlichting	273
<b>X</b>	<b>Wedstrijdlopen</b>	<b>283</b>
10.1	Forum	283
10.2	Voor de wedstrijd	284
10.3	Starten	286
10.4	Wedstrijdstrategie	288
10.5	Wind	292
10.6	Heuvels	293
10.7	Hoogte	295
10.8	's Nachts hardlopen	297
10.9	Uitvallen	299
10.10	Finishen	301
	<b>Bijlagen</b>	<b>313</b>



*Hardlopen kan geïntegreerd zijn in je leven. Het gaat dan om beleving en ervaring. Maar er is ook dat andere menselijke aspect: het willen presteren, het je willen meten met anderen, het willen realiseren van tijden in wedstrijden. Beleving en prestatie lopen steeds in elkaar over.*

Jan Knippenberg: *De mens als duurloper.*



## Voorwoord

Iedere serieuze langeafstandsloper heeft een beklijvend verhaal in zich. Hier is het mijne!

*Ultralang hardlopen* is een veelomvattend boek, dat adviezen bevat om met de ultraloopsport te beginnen en meer gevorderde methodes om een betere langeafstandsloper te worden. Het verschaft iedereen, van jong tot oud en van beginner tot ervaren rot, belangrijke informatie over wat er bij deze prachtige sport komt kijken. Veel inzichten, ideeën en adviezen zijn erin samengebracht. Een deel is afkomstig van de ruim 2 meter lange boekenplank, die ik in de loop der jaren over het onderwerp verzamelde. Maar het overgrote deel komt uit de praktijk. Jarenlang heb ik alles opgeschreven en uitgewerkt. Net als het langeafstandslopen, vraagt schrijven namelijk een schijnbaar oneindig aantal herhalingen, om het tempo, de kracht en de effectiviteit van de woorden te verbeteren totdat het allemaal gemakkelijk lijkt.

Dit boek schreef ik niet als een handleiding voor gegarandeerd succes in ultramarathons, noch om mijn eigen prestaties daarin te benadrukken. Wel schreef ik het om andere mensen te laten zien wat het betekent om deze sport te beoefenen. Aangezien mijn kennis verre van compleet bleek te zijn, is dit boek het resultaat van interviews, discussies en trainingslopen met diverse mensen, die hun tijd en wijsheden welwillend met me deelden. Hoewel de inhoud grotendeels ontleend is aan de beschikbare informatie in het veld, reproduceerde ik tevens teksten uit de sportliteratuur, waarbij ik zo veel als verantwoord mijn eigen ideeën inbracht. Tijdens dit proces ontdekte ik nieuwe perspectieven voor mijn eigen ontwikkeling.

*Ultralang hardlopen* bevat een minimum aan informatie over mijn persoonlijke prestaties in het mondiale ultraloopveld, omdat ik mezelf uitsluitend als doorgeefluik van kennis beschouw. Aangezien auteurs, critici en lezers welmenend op zoek gingen naar levensfeiten om mijn prestaties te staven, bracht dit me in een conflictsituatie. Feiten over mijn leven, vind ik, moeten echter niet gebruikt worden om de authenticiteit van de informatie te controleren, net zo min als

ze gehanteerd mogen worden om het boek te lezen. Desondanks staan achterin het boek enige feiten over mijn leven en mijn herkomst.

Mijn periodes in het buitenland leerden me meer over de geheimen van de ultraloopsport dan mijn Nederlandse jaren. Sindsdien ben ik steeds langer gaan hardlopen, maar praten daarover doe ik weinig. Hoewel ik inmiddels de 60 ruim gepasseerd ben, ondervond ik dat leeftijd geen belemmering vormt om de ultraloopsport te beoefenen. Toen ik besloot serieuzer in deze sport te worden, begon ik me af te vragen of mijn ervaringen iets voor andere mensen zouden kunnen betekenen. Het bleek namelijk dat niet veel mensen goed weten hoe ze zich moeten voorbereiden op het lang achtereen kunnen hardlopen. Het bleek dat er veel te leren valt en de informatie in dit boek zal dat duidelijk maken.

Wat je motivatie ook is, je pakte dit boek omdat je naar informatie over de ultraloopsport zocht. Op de weg naar waardevolle individuele ontdekkingstochten zul je veel moeten leren. Deze lessen kunnen traag en soms pijnlijk autodidactisch zijn. Dit boek mikt op de verkorting van het leerproces en het minimaliseren van onnodig lijden, door je over de ins en outs van het langeafstandslopen te informeren. Om je ervan te verzekeren dat dit boek je alles geeft dat nodig is, keken experts het na om de betrouwbaarheid te beoordelen van wat je hier zult gaan leren. Iedereen is verschillend, dus is het onmogelijk dat er voor iedereen één manier bestaat om met één aanpak dezelfde resultaten te behalen. De waardevolste benadering bestaat uit experimenteren en ervaring. Dus aarzel niet met deze informatie aan de slag te gaan!

Dit boek, van het originele manuscript *Ultralopen* tot zijn huidige vorm, was vele jaren in de maak. Terwijl ik mijn verantwoordelijkheid neem voor alle woorden, kan ik wat betreft de ideeën zeker niet alle eer naar me toetrekken. Deze tekst zou zonder de inbreng van anderen niet mogelijk zijn geweest. Het delen van informatie is voor mij belangrijker dan wat ik zelf doe. 'Goed' schrijven is echter niet gemakkelijk, maar het resultaat van zorgvuldig nadenken over de stof en het voortdurend herzien van de tekst.

Het waardevolste advies kan verschillend zijn voor verschillende mensen. Mijn doel is dan ook om opties te geven en niet om simpelweg mijn eigen keuzes door te drukken. Het ‘waardevolste’ is eigenlijk een zich bewegend mikpunt. Nieuw onderzoek, nieuwe theorieën en nieuwe producten veranderen het sportlandschap voortdurend. En veel te vaak vind je conflicterende informatie over hetzelfde thema. Dit boek geeft niet in alle gevallen een uniek advies, maar helpt je bij de zoektocht naar het maken van de juiste keuze.

*Ultralang hardlopen* is geen boek dat je blad voor blad leest, maar is bedoeld als naslagwerk om die onderwerpen eruit te lichten waar op dit moment je belangstelling naar uitgaat. Het is zeker geen autobiografie, bevat bovendien nauwelijks ranglijsten met namen van gerenommeerde langeafstandslopers, terwijl een up-to-date wedstrijdkalender ontbreekt. Dit soort informatie is in het huidige tijdperk immers doodeenvoudig via de sociale media boven water te krijgen. Om de leesbaarheid van de tekst niet in het geding te brengen, werd er ook geen citatenindex opgenomen waarmee naar de beknopte literatuurlijst wordt verwezen.

Het team van experts dat het manuscript in diverse ontwikkelingsfases beoordeelde, bedank ik voor de vele mooie suggesties. Hun overdenkingen zijn van onschatbare waarde geweest. Ook bedank ik hen voor de kwaliteit van hun attentie, inzicht en feedback. Deze tekst zou niet half zijn wat het nu is zonder hun eerlijkheid en duidelijkheid. Hun hulp heeft het me mogelijk gemaakt dit boek te schrijven en mezelf op meerdere gebieden te ontwikkelen. Ten slotte moet ik jou als lezer bedanken voor het gegeven dat je je wilt aansluiten bij de ontdekkingstocht naar het geheim van deze prachtige sport. Bedankt voor al jullie moeite!

Dromen zijn belangrijk. Ze activeren het brein in ons en in alle wezens activeert het brein het lichaam. We worden gevormd door onstuimige dromen die het voor ons mogelijk maken prestaties te leveren, die anders onmogelijk te verwezenlijken zouden zijn. Het vormt een uitdaging de gewenste aanpassingen te realiseren. Van de persoon die bereid is te veranderen, vraagt het gedrevenheid, verantwoordelijkheidsgevoel en een bereidheid open te staan voor nieuwe ervaringen en het ontwikkelen van nieuwe gewoontes en

vaardigheden. Er is niets mooiers dan je eigen grenzen aftasten, kijken hoeveel je werkelijk kunt, jezelf zover als mogelijk voortstuwen en de resultaten merken. Raak enthousiast over voortdurend bijleren. Najagen van je volgende grote droom zal (weer) een ongelofelijke passie in je leven brengen. Kom uit je comfort zone en je zult in staat zijn je grootste dromen te vervullen. Neem er de tijd voor. Als je het werkelijk wilt, komen al je dromen uit!

De psychologische kant is net zo'n integraal onderdeel van de menselijke ontwikkeling als de fysieke kant. Meer dan elke andere sport zet de ultraloopsport mensen aan tot introspectie. Als we antwoord krijgen op de eeuwige vraag van 'waarom', leren we dat het uiteindelijk louter de beleving is die ons naar deze sport trekt. Maar er zit meer achter. Dit boek toont aan dat iedereen er, tot op hoge leeftijd (steeds langer), aan mee kan doen. Alles wat het vraagt is enige inzet, een beetje training en de instelling dat je het kunt. Echt, je kunt het!

Hopelijk stopt geen van ons ooit met het hardlopend afleggen van zulke lange afstanden!

### **Ontwikkeling**

Allerlei records worden voortdurend verbroken in duursportdisciplines, zoals schaatsen, roeien, kanovaren, wielrennen, zwemmen, triatlon en langeafstandslopen. De verklaring voor deze progressie – bij mannen en vrouwen en van jong tot oud – is voor een deel te vinden in door sportfysiologen ontwikkelde trainingsprincipes. Hartfrequentieregistraties van trainingen en wedstrijden, met of zonder melkzuurbepaling, zijn in de sportmedische begeleiding niet meer weg te denken. Ook de verbeterde kennis op het gebied van eten en drinken heeft hieraan bijgedragen. Deze principes zijn toepasbaar voor sporters van elk niveau: topsporters, recreatiesporters en revalidatiesporters. Voor hen is dit boek geschreven, maar ook voor trainers, sportartsen en andere specialisten in de begeleidingsteams van duursporters.

Bepaalde prestaties zijn echter moeilijk te realiseren door het lezen van boeken alleen, zonder dat een ervaren persoon uitleg en instructie geeft. In het algemeen is een leraar nodig, of een rolmodel waaraan



je je kunt spiegelen. Als je zelf bepaalde kwaliteiten ontwikkeld hebt, kun je als actief doel anderen gaan helpen. Als je beschikt over enig vertrouwen en kracht, kun je de maatschappij op elk gebied dienen: gezondheid, onderwijs, sport, politiek of wat dan ook. Ontwikkeling ontstaat echter stap voor stap. Als je vandaag vergelijkt met je prestaties van 5, 10 of 15 jaar geleden, kun je je realiseren welke verbeteringen zich hebben voorgedaan.

Aan de basis van dit boek staan de spectaculaire verbeteringen van wereldrecords in diverse duursportdisciplines. Francesco Moser verpulverde in 1984 het onaantastbaar geachte werelduurrecord van Eddie Merckx en werd zo de eerste wielrenner die de magische grens van 50 km doorbrak. Chris Boardman legde 12 jaar later 56,4 km in één uur af. Inmiddels is het record nog veel scherper gesteld. Yiannis Kouros leverde in 1997 waarschijnlijk de meest fenomenale prestatie in het langeafstandslopen door tijdens een 24-uursloop op de baan het wereldrecord te verpletteren. Kouros liep het equivalent van ruim 7 opeenvolgende marathons in één dag en legde daarbij 303,506 km af. De 41-jarige duurloper was gefrustreerd door zijn jarenlange verlangen om de grens van 300 km te doorbreken. Zijn huidige wereldrecord is ruim 18 km verder dan de volgende beste afstand in een 24-uursloop (in het jaar 2014 haalde Yoshikazu Hasa 285,366 km); een dominantie die niet eerder in de ultraloopsport voorkwam.

Hoe goed is Yiannis Kouros? Laten we het zo stellen: hij is de enige langeafstandsloper voor wie een beschuldiging van valsspelen een eerbetuiging werd. In 1983 was de kwaliteit van zijn hardlopen in de eerste editie van de Spartathlon zoveel beter dan wat ieder voor mogelijk hield, dat de enige verklaring om zijn prestatie in perspectief te plaatsen de aanname was dat hij een gedeelte van de route had afgesneden. Toen hij een jaar later terugkeerde om zijn titel in deze wedstrijd van 153 mijl (246 km) te verdedigen, bereikte hij in minder dan 7 uur de mijlpaal van 100 km, het teken van 100 mijl – op de top van de hoogste bergketen – in minder dan 13 uur en deed Kouros minder dan 9 uur over de laatste 85 km. Anno 2016 slaagde geen langeafstandsloper erin onder de tijden van zijn viertal deelnames te duiken, al kwam in 2008 Scott Jurek's eindtijd van 22:20 enigszins in de buurt.

Kouros beseft dat ‘een mens alles kan doen’ en dat vastberadenheid, moed en zelfvertrouwen belangrijke bronnen voor overwinning en succes in de ultraloopsport zijn. Zonder wilskracht en vastberadenheid kan niets tot stand gebracht worden. Als je beschikt over wilskracht en een redelijke mate van moed – geen blinde moed, maar moed zonder trots – dan worden zelfs dingen mogelijk die eerst onmogelijk leken. Daarom vindt Kouros vastberadenheid en menselijke waardigheid erg belangrijk. “Ontwikkel die eigenschappen door je eigen innerlijke kracht, die gebaseerd is op een duidelijk besef van de waarde van fysieke, intellectuele en spirituele doelen.”

### **Bewonderenswaardig**

Mensen die bijzondere dingen doen, bewonder ik. Vooral als het gaat om dingen die het leven een aparte dimensie geven. Acteren bijvoorbeeld, of artiest of wetenschapper zijn en met name het intensief beoefenen van een sport vind ik bewonderenswaardig. In mijn beleving hebben zulke mensen één ding gemeen. Ze doen iets wat hun leven betekenis geeft. Ze zijn bezig met hun passie. Hierdoor is hun leven zoveel rijker!

Dit boek schreef ik met drie doelen in het vizier. Ik wil graag mensen inspireren en motiveren om de ultraloopsport op te pakken, de huidige langeafstandslopers inspireren en motiveren om naar meer te streven en de gezonde levenswijze bevorderen waarmee het langeafstandslopen verweven is. Het maakt niet uit of je pas gisteren je eerste stel hardloopschoenen in huis hebt gehaald of een doorgewinterde langeafstandslouper bent; dit boek zal je aanmoedigen eropuit te trekken.

Schrijven over de ultraloopsport is eenvoudig. In de tekst kan ik al de ontberingen weglaten en het zo mooi maken als ik wil. Ik kan mezelf zelfs naar de heldenstatus schrijven. Over langeafstandslopen praten is nog eenvoudiger. Alle actie die ik ooit zou willen nemen is in een uurtje verteld, maar in het feitelijke doen ligt de ware kunst. In dit boek maak ik op het einde van elk hoofdstuk enkele persoonlijke ervaringen wereldkundig, zodat de lezer een glimp kan opvangen van mijn levensstijl, inclusief de scharnierpunten. Hoewel er zich wat betreft de ultraloopsport tussen het erover schrijven en het zelf beoefenen een gapend gat bevindt, bestaan er prachtige voorbeelden

van de inspirerende werking van het geschreven woord. Wel degelijk kan lezen over het langeafstandlopen mensen tot actie aanzetten!

Een boek schrijven is voor mij een metafoor voor het langeafstandslopen. Het is een solitaire klus, waarvoor een hoge mate van toewijding vereist is. Monnikenwerk. De eenzaamheid, het benodigde doorzettingsvermogen, de roes! Omdat ik lezen en schrijven over deze sport net zo belangrijk vind als ervoor trainen, doe ik dit bijna elke dag. Het vormt mijn tegengif voor de dagelijkse staccato-communicatie van sms, Twitter en e-mail. Het schrijven vraagt om aandacht voor authentieke emoties en reflectie, en geeft een andere kijk op mensen, processen en beslissingen.

Inmiddels heb ik geleerd dat het schrijverschap vooral gedijt in 'splendid isolation'. Omdat ik geen standaard baan van 9 tot 5 heb, kan ik veel schrijven, veel lezen en veel dingen beleven om over te schrijven. Daarnaast is er niet iemand om me heen om verantwoording aan af te leggen, en die vrijheid waardeer ik en gebruik ik. Hoewel ik al vroeg in mijn leven koos voor een winstgevend bestaan als zelfstandig auteur, al lang geen deadlines en bazen meer heb en met plezier schrijf, worstel ik af en toe nog wel met een schuldgevoel als ik andere activiteiten dan 'werk' in mijn dagindeling opgenomen heb. Naast lezen en langeafstandslopen zit ik dus elke vrije seconde op mijn toetsenbord te hameren.

Veel uitgevers valt het op dat de schrijfkwaliteiten van sporters vaak niet overeenkomen met hun sportprestaties. Het komt zelden voor dat deze sporters andere mensen inspireren met wat ze op papier zetten. Een boek over de ultraloopsport moet een compleet en gedegen stuk werk zijn. De auteur moet niet alleen zijn kennis tentoonspreiden, maar dit ook eenvoudig kunnen uitleggen en vooral beschrijven hoe het er in de praktijk aan toegaat. Een deskundig schrijver steekt boven de massa uit en laat zien wat de reflectie van papier voor heeft op dat nerveuze duimtikken. Een belezen schrijver heeft altijd genoeg ideeën om zijn lezers te verrassen. Wanneer de stof wetenswaardig is en het boek een pakkende titel heeft, is de lezer geneigd het anderen aan te raden. Dat te zien gebeuren is voor een schrijver het grootste compliment!