

Langer ultralopen

-

Leeftijd is maar een getal

Theo Grent

Colofon

© 2025 T.N.H. Grent & U2pi

ISBN: 978 94 9343 913 5

NUR: 489

Titel: Langer ultralopen – Leeftijd is maar een getal

Auteur: Theo Grent, Berlijn

Ter informatie: "De illustratie op de kaft betreft niet de auteur".

Marketing en verkoop: Grent Sport Consultancy, Haarlem

Consumentenprijs, inclusief btw: €19,95

Dit boek is een herziene editie van 'Ultralang hardlopen', gepubliceerd door U2pi.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd 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.

Merkenamen worden alleen genoemd om specifieke informatie te geven. De vermelding 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 ultralopen.

In de tekst wordt 'hij' gebruikt als het om een persoon gaat, omdat dit mannelijke/onzijdige woorden zijn. Je kunt dus ook 'zij' lezen in plaats van 'hij'.

Inhoud

Voorwoord	5		
Inleiding	9		
Hoofdstuk een			
Geschiedenis	17	Oorsprong	17
		De mens als duurloper	18
		Westerse geschiedenis	18
		Ultramarathonklassieker	19
		Uitwisseling van informatie	20
Hoofdstuk twee			
Ultramarathon	23	Omschrijving	23
		Afstandswedstrijd	23
		Tijdswedstrijd	25
		Etappewedstrijd	26
		Trailwedstrijd	27
		Bergwedstrijd	28
Hoofdstuk drie			
Ultraloper	31	Deelnemers ultramarathons	31
		Lichaamssamenstelling	33
		Prestatieniveau	35
		Karakterisering van vrouwen	36
		Oudere ultraloper	37
Hoofdstuk vier			
Filosofie	41	Waarom ultralopen?	41
		Voldoening	43
		De magie	43
		Mentale belasting	44
		Pijn	47
Hoofdstuk vijf			
Fysiologie	51	Fysiek vermogen	51
		Spiervezels	51
		Endocrien systeem	53
		Energiebalans	54
Hoofdstuk zes			
Hardloop vereisten	59	Hardlooptechniek	59
		Hardloopeconomie	61
		Pasfrequentie	63
		Ademhaling	64
		Ontspanning	66
Hoofdstuk zeven			
Training	71	Hoe te trainen?	71
		Consistentie	71
		Trainingsplan	72
		Trainingsvolume	73
		Periodisering	75
		Trainingsprogramma	76
		Trainingsintensiteit	77
		Lange trainingsloop	79

		Snelheidstraining	80
		Wedstrijdtraining	80
		Wandelen	81
		Complementaire training	82
		Heuveltraining	83
		Hoogtettraining	85
Hoofdstuk acht			
Eten en drinken	91	Juiste voeding	91
		Energiebehoefte	91
		Energie-inname	93
		Voedingssamenstelling	94
		Eten en drinken voor het sporten	97
		Eten en drinken tijdens het sporten	98
		Eten en drinken na het sporten	102
Hoofdstuk negen			
Randfactoren	107	Begeleidingsteam	107
		Verzorgingspost	108
		Drop bag	108
		Tempomaker	109
		Drinksysteem	110
		Verlichting	111
		's Nachts hardlopen	111
		Wind	112
		Heuvels	113
Hoofdstuk tien			
Wedstrijdlopen	117	Forum	117
		Voor de wedstrijd	117
		Starten	118
		Wedstrijdstrategie	119
		Uitvallen	120
		Finishen	121
Bibliografie	125		
Over de auteur	129		

Voorwoord

Elke serieuze ultraloper heeft een beklijvend verhaal in zich. Hier is het mijne!

Langer ultralopen is een veelomvattend boek met advies over te beginnen in de sport en geavanceerde methoden om een betere ultraloper te worden. Het geeft iedereen, van jong tot oud en van beginner tot gevorderde, belangrijke informatie over wat deze prachtige sport inhoudt. Veel inzichten, ideeën en adviezen zijn hier verzameld. Een deel daarvan komt uit de meer dan 2 meter lange boekenplank die ik in de loop der jaren over dit onderwerp heb verzameld in Nederland, de Verenigde Staten, Schotland en Duitsland (zie ‘Bibliografie’ aan het einde van het boek). Het meeste komt echter uit de praktijk. Ik ben tientallen jaren bezig geweest om alles op te schrijven en uit te werken.

In veel opzichten is schrijven een natuurlijk verlengstuk van ultralopen. De gestage opeenstapeling van pagina’s weerspiegelt de opeenstapeling van kilometers. Beide vormen van gedisciplineerde uitputting brengen voldoening en plezier. Ook schrijven vereist een schijnbaar oneindig aantal herhalingen om het tempo, de kracht en de doeltreffendheid van de woorden te verbeteren tot alles gemakkelijk lijkt.

Ik heb dit boek niet geschreven als een handleiding voor gegarandeerd succes in ultramarathons, noch om mijn eigen prestaties te benadrukken. Ik heb het echter wel geschreven om te laten zien wat het betekent om aan deze sport deel te nemen. Omdat mijn kennis verre van compleet bleek te zijn, is dit boek het resultaat van interviews, gesprekken en trainingslopen met verschillende mensen die zo vriendelijk waren hun tijd en kennis met mij te delen. Hoewel het grootste deel van de inhoud afkomstig is van informatie die in het veld beschikbaar is, heb ik ook teksten uit de sportliteratuur overgenomen en er zoveel mogelijk mijn eigen ideeën in verwerkt. Tijdens dit proces heb ik nieuwe perspectieven ontdekt voor mijn eigen ontwikkeling.

Langer ultralopen bevat weinig informatie over mijn persoonlijke prestaties, omdat ik mezelf uitsluitend zie als verspreider van kennis. Omdat auteurs, critici en lezers welwillend naar feiten over mijn leven hebben gezocht om mijn prestaties te onderbouwen, ben ik in een conflictsituatie terechtgekomen. Ik vind echter dat feiten uit mijn leven niet moeten worden gebruikt om de authenticiteit van informatie te verifiëren, net zoals ze niet moeten worden gebruikt om mensen het boek te laten lezen.

Tijdens mijn verblijf in het buitenland heb ik meer geleerd ik over de geheimen van ultralopen dan in mijn Nederlandse jaren. Sindsdien loop ik steeds langere afstanden, maar ik praat er niet veel over. Nu ik de 70 ben gepasseerd, realiseer ik me dat voor “langer ultralopen – leeftijd geen belemmering is”. Toen ik besloot om de sport serieuzer op te pakken, vroeg ik me af of mijn ervaring nuttig zou kunnen zijn voor anderen. Het bleek dat niet veel mensen goed weten hoe ze zich moeten voorbereiden op een ultramarathon. Er is veel te leren, en de informatie in dit boek zal dat duidelijk maken.

Wat je motivatie ook is, je hebt dit boek opgepakt omdat je op zoek bent naar informatie over ultralopen. Je zult veel moeten leren op weg naar een waardevolle individuele ontdekkingstocht. Deze lessen kunnen traag en soms pijnlijk autodidactisch zijn. Dit boek is geschreven om het leerproces te verkorten en onnodig lijden te minimaliseren door je te informeren over de ins en outs. Omdat iedereen anders is, kan er niet één manier zijn die voor iedereen dezelfde resultaten oplevert met één enkele aanpak. Ik heb geen waarheden te bieden

of antwoorden te geven, alleen aanwijzingen op basis van wat ik heb geleerd; inzichten zo je wilt. De meest waardevolle aanpak is om te experimenteren en ervaring op te doen. Aarzel niet om met deze informatie aan de slag te gaan!

Ik neem de verantwoordelijkheid voor alle woorden in dit boek, maar ik kan zeker niet alle eer opstrijken voor de ideeën. Deze tekst zou niet mogelijk zijn geweest zonder de bijdrage van anderen. Informatie delen is belangrijker voor mij dan wat ik zelf doe. Maar 'goed' schrijven is niet gemakkelijk, het is het resultaat van zorgvuldig nadenken over een onderwerp en constante revisie.

Het meest waardevolle advies kan voor verschillende mensen verschillend zijn, dus ik wil opties presenteren en niet simpelweg mijn eigen keuze opdringen. Het 'meest waardevolle' is eigenlijk een bewegend doel. Nieuw onderzoek, nieuwe theorieën en nieuwe producten veranderen het sportlandschap voortdurend. En veel te vaak vind je tegenstrijdige informatie over hetzelfde onderwerp. Dit boek geeft niet in alle gevallen een eenduidig advies, maar helpt je de juiste keuze te maken.

Langer ultralopen is geen boek dat je bladzijde voor bladzijde leest, maar een naslagwerk waaruit je de onderwerpen kunt kiezen die je interesseren. Het bevat geen ranglijsten met namen van beroemde ultralopers en geen actuele ultramarathonkalender. In deze tijd is het immers kinderspel om dergelijke informatie via sociale media te verkrijgen.

Het boek is verdeeld in 10 hoofdstukken. Beschouw elk hoofdstuk op afzonderlijk; ze zijn allemaal onderhoudend en interessant op zichzelf, maar nog meer als ze gecombineerd worden. Elk hoofdstuk heeft dezelfde indeling. Het begint met 'hoe-te-doen?' Deze informatie staat in tweede persoon enkelvoud. In deze persoonsvorm in de tegenwoordige tijd staat 'jij' geschreven. Aan het einde van elk hoofdstuk schrijf ik in eerste persoon enkelvoud – in de vorm van 'ik' – over mijn persoonlijke ervaringen met de voorgaande onderwerpen.

Ik heb dit boek geschreven met drie doelen voor ogen. Ik wil mensen inspireren en motiveren om met ultralopen te beginnen, ultralopers inspireren en motiveren om naar meer te streven en een gezonde levensstijl promoten die bij ultralopen hoort. Of je nu gisteren je eerste paar hardloopschoenen hebt gekocht of een ervaren ultraloper bent, dit boek zal je aanmoedigen om er weer op uit te trekken.

Schrijven over ultralopen is gemakkelijk. Als ik schrijf, kan ik alle ontberingen weglaten en het zo mooi maken als ik wil. Ik kan mezelf in een held veranderen. Praten over ultralopen is nog makkelijker. Alle acties die ik ooit zou willen ondernemen zijn in een uur verteld, maar de ware kunst zit in de uitvoering. In dit boek deel ik aan het eind van elk hoofdstuk wat persoonlijke ervaringen en geef ik de lezer een kijkje in de tijdslijn van mijn leven, inclusief scharnierpunten. Hoewel er een gapende kloof zit tussen het schrijven over ultralopen en het beoefenen ervan, zijn er prachtige voorbeelden van de inspirerende kracht van het geschreven woord. Lezen over ultralopen kan mensen daadwerkelijk tot actie aanzetten!

Voor mij is schrijven een metafoor voor ultralopen. Het is een eenzame taak die een hoge mate van toewijding vereist. Monnikenwerk. De eenzaamheid, het vereiste doorzettingsvermogen, de roes! Omdat lezen en schrijven over deze sport net zo belangrijk voor me is als ervoor trainen, doe ik het bijna elke dag. Het is mijn tegengif voor het dagelijkse staccato van e-mails. Schrijven vraagt aandacht voor authentieke emoties en reflectie en biedt een andere kijk op mensen, processen en beslissingen.

Ondertussen heb ik geleerd dat een schrijver goed gedijt in ‘splendid isolation’. Omdat ik geen normale 9-tot-5 baan heb, kan ik veel schrijven, veel lezen en veel dingen meemaken waarover ik kan schrijven. Bovendien is er niemand verantwoording af te leggen en die vrijheid waardeer en gebruik ik. Hoewel ik al vroeg koos voor lucratieve zelfstandigheid, al lang geen deadlines en bazen meer heb en graag schrijf, heb ik nog steeds af en toe last van schuldgevoelens als ik andere activiteiten dan ‘werk’ in mijn dagelijkse schema toevoeg. Dus naast lezen en hardlopen hamer ik elke vrije seconde om op mijn toetsenbord.

Veel uitgevers realiseren zich dat de schrijfvaardigheid van atleten vaak niet kan tippen aan hun sportieve prestaties. Het komt zelden voor dat deze atleten andere mensen inspireren met wat ze op papier zetten. Een boek over ultralopen moet een compleet en grondig werk zijn. De auteur moet niet alleen zijn kennis tentoonspreiden, maar deze ook eenvoudig kunnen uitleggen en vooral beschrijven hoe dingen in de praktijk werken. Een auteur met kennis van zaken onderscheidt zich van de massa en laat zien wat reflectie op papier meer heeft dan dat nerveuze duimtikken. Een belezen auteur heeft altijd genoeg ideeën om zijn lezers te verrassen. Als het materiaal de moeite waard is om te kennen, zijn lezers geneigd om het aan anderen aan te bevelen. Dat is het grootste compliment voor een auteur!

Als sportconsultant wilde ik antwoord op de vraag of het vermogen om ultramarathons te voltooien getraind kan worden. Hiervoor ben ik op zoek gegaan. Ik sprak met ultralopers en trainers en zocht wereldwijd naar relevante onderzoeken over dit onderwerp en verzamelde statistieken van wetenschappers en journalisten.

Er bleek veel meer kennis te zijn dan ik me had gerealiseerd, dus besloot ik er een boek over te schrijven. Tot mijn verbazing dacht bijna iedereen dat ik gek was. Waarom zou een sportconsultant schrijven over hoe je het ‘goed’ doet bij ultralopen? Toen ik Nederlanders om uitleg vroeg, verwezen ze me naar uitspraken als “trainen is helemaal niet moeilijk” en “het zit allemaal tussen de oren”. Maar ze konden niet verklaren waarom Australiërs, Amerikanen, Japanners, Duitsers, Fransen en Belgen het veel beter doen dan Nederlanders: “We zijn er gewoon niet zo goed in!”.

Alle onderzoeken, interviews en statistieken wijzen echter maar in één richting: het vermogen om ultramarathons te voltooien kan daadwerkelijk worden getraind. Zowel ultralopers als trainers die dit fenomeen serieus nemen, kunnen er veel baat bij hebben. Natuurlijk zal zelfs de best getrainde ultraloper af en toe tekortschieten, maar veel minder vaak dan degenen die hun prestaties afdoen met “je moet het nu eenmaal in je hebben”. De tijd zal ongetwijfeld uitwijzen wat waar is!

Toen ik begon te schrijven, wist ik niet veel over de wereld van ultralopen, maar ik wist zeker dat mensen erg blij zouden zijn met de resultaten van mijn onderzoek. Dus stuurde ik het concept van mijn manuscript naar verschillende opinieleiders in de ultraloopwereld. Ze vonden het allemaal erg interessant, maar verklaarden vervolgens zonder enige uitleg dat ze er niets mee zouden doen. Dit waren de eerste afwijzingen van mijn onderzoek. Er zouden er nog veel meer volgen.

In het begin begreep ik niet helemaal waarom ik bijna geen gefundeerde reacties kreeg van ‘experts’ op mijn ingezonden manuscript. Waarom werd een onderzoek dat ultralopers zou kunnen helpen om beter te presteren niet serieus genomen? De reden is wat consultants een bevestigend vooroordeel (‘confirmation bias’) noemen. Vooral bij zaken waar mensen om

geven – zoals geloof, politiek en sport – is deze bias erg sterk. Als mensen ergens in geloven, wordt alle informatie die dat tegenspreekt afgedaan als onzinnig, belachelijk of fout. Vaak zonder kennis te hebben genomen van de informatie. Mensen willen alleen horen, zien en lezen wat de eigen mening ondersteunt. Het zogenaamde ‘not invented here syndrome’ speelt ook een rol. We hebben het niet zelf uitgevonden, dus per definitie is het fout.

Om dergelijke vooroordelen te doorbreken, hebben we praktijkmensen nodig die laten zien wat er mogelijk is. Ik beschouw het feit dat veel ultralopers mij vragen hebben durven stellen als een doorbraak in het starre denken dat ik ben tegengekomen. Denk eens aan al die kennis van onschatbare waarde die je in de loop van je leven hebt vergaard. Meer mensen zouden moeten doorgeven wat ze door ervaring hebben geleerd, zodat anderen de betekenis ervan kunnen doorgronden.

+++++

Inleiding

Ultralopen is een fantastische sport. Het heeft een ongelooflijke impact op je gezondheid, maar het is ook een manier van leven. Je krijgt er veel meer energie van, je voelt je goed, je maakt nieuwe vrienden, je daagt jezelf uit, je geniet van de natuur en talloze andere dingen.

Ultralopers zijn avonturiers. Ze gaan op pad, trotseren stormen, regen, hagel en wind en genieten van het landschap. Dit boek staat vol tips, feiten en verhalen die ultralopen nog leuker maken. Het beschrijft echter geen dwarsdoorsnede door het leven van ultralopers en bevat ook geen gedetailleerde reisverslagen. Het is immers moeilijk om door zulke boeken heen te ploeteren als je er weinig echt plezier aan beleeft. Hoewel ze regelmatig gaan over marteltochten, pijn en afzien, geven ze bijna nooit antwoord op de vraag van waarom.

Jarenlang heb ik gezocht naar een ultraloopboek dat me motiveert en inspireert op die zeldzame momenten dat ik een zetje nodig heb om de deur uit te gaan. Een boek dat me aanmoedigt om net die extra stap te zetten, dat me aanspoort om schijnbare onmogelijke afstanden af te leggen en dat me eraan herinnert waarom ik zo van hardlopen houd en welke geweldige prestaties ik kan leveren met een beetje toewijding, vastberadenheid en doorzettingsvermogen. Een boek dat me zou laten zien dat ik iets 'kan', niet dat ik iets 'niet kan'.

Aangezien de meeste boeken over ultralopen niet bepaald met een overdosis welsprekendheid zijn geschreven, heeft wat ik heb gelezen nog niet veel enthousiasme bij me losgemaakt. De auteurs beginnen met goede bedoelingen maar lopen vaak tegen muren op in hun enthousiasme. Het zijn meestal gedreven ultralopers – met grote ego's – die vastzitten in het verleden en behept zijn met het 'vroeger was alles beter'-syndroom. Er staan ellenlange verhalen in de teksten van deze egocentrische vertellers, maar geen nieuwe inzichten en wendingen. Ze vertellen niet het hele verhaal. Ik mis het waarom. Ik wil weten wat hen drijft, maar ik kom er niet achter. Ik word ook moe van het bewonderen van hardlooptoeristen uit een ver verleden.

Deze semi-literaire schrijfsaus is een nogal wereldvreemde navelstaarderij die totaal geen indruk maakt. Voortdurend bezig om elkaar de loef af te steken, maar met weinig of geen reflectie, schetsen deze auteurs geen goed beeld van ultralopen. Hun horizon reikt niet veel verder. Redelijkheid, begrip en verantwoordelijkheid moeten hier niet te veel verwacht worden. Zulke privéaantekeningen worden meestal alleen verspreid in het gezelschap van familieleden en geïnteresseerde hardlopers. Voor de kleine goden is er nog altijd het internet, waar enorme lappen tekst worden gepubliceerd waar geen hond op zit te wachten.

Atleten schrijven vaak in tweede persoon enkelvoud als ze het eigenlijk over zichzelf hebben. Ze zien dit als een soort beleefdheid die tegenwicht biedt aan het egocentrische 'ik'. "Ik ben beleefd, beschaafd en bescheiden." Maar met valse bescheidenheid kom je als auteur niet ver. Wees dus niet verlegen en onderscheid jezelf als professional.

Veel verhalen worden op een snoeverige toon verteld – "Hé, kijk mij nou" – zodat de gewone man in de straat geneigd is te lachen om het flagrante gebrek aan bescheidenheid van sommige zelfbenoemde ultralopers. Natuurlijk is het belangrijk voor topatleten om naam te maken, want nationale roem heeft een economische waarde. Onderschat jezelf dus niet en zorg dat je in de harten van je fans raakt, zodat het grote publiek jouw marketingmachine wordt. Helaas zijn veel auteurs echter in de val gelopen van schaamteloze zelfpromotie. Ze verdoezelen mislukkingen

in trainingen en wedstrijden alsof het een kleine ergernis is en lijken niet bereid om van hun fouten te leren. Ze missen de nederigheid van de gewone man in de straat. Wat jammer!

Het is ook niet ongepast om te wijzen op een van de valkuilen van deze sport. Het overschrijden van iemands grenzen kan verwoestende gevolgen hebben, niet alleen voor lichaam en geest, maar ook voor het gezinsleven. Voor sommige ultralopers was de prijs van plezier te hoog. Dit is het gevaar van te fanatiek zijn over deze sport. Aan de andere kant is gezondheid een belangrijk onderwerp geworden in het bedrijfsleven. Het is belangrijk voor managers om fitheid uit te stralen. Het is iets waarmee je je kunt profileren. Je positioneert jezelf als iemand die een voorbeeldfunctie heeft. Het geeft je zelfvertrouwen en de uitstraling van een succesvol persoon.

De vraag van waarom

Er zijn altijd mensen die meer weten of die meer hebben gedaan. Die zijn er niet in dit boek, maar het bevat informatie voor zowel nieuwkomers als ervaren hardlopers. In de hoofdstukken een tot en met tien lees je over geschiedenis, ultramarathon, ultraloper, filosofie, fysiologie, hardloop vereisten, training, eten en drinken, randfactoren en wedstrijdlopen. Door deze samenhangende informatie leer je dat het lichaam tot veel meer in staat is dan je dacht. Het onthult de magie van ultralopen. Je zult je realiseren dat je de magie pas zult kennen als je een paar keer een ultramarathon hebt gedaan.

De vraag die bijna altijd wordt gesteld over ultralopen is: Waarom? Waarom zulke lange afstanden lopen, die in bijna alle gevallen leiden tot urenlange pijn en vermoeidheid? Waarom deelnemen aan ultramarathons die vrijwel geen erkenning van anderen opleveren? Net als bij andere ingewikkelde vragen zijn er veel verschillende antwoorden. Het meest voorkomende antwoord is de uitdaging die elk individu te wachten staat om uit te vinden waar de grenzen van het uithoudingsvermogen liggen. De aantrekkingskracht van deze sport ligt juist in het feit dat het zo moeilijk is. De mogelijkheid dat iemand niet in staat is om een lange afstand aaneen te rennen – of dat hij daarvoor uit zijn fysieke, emotionele en spirituele bronnen moet putten – is precies het element van uitdaging en competitie waar veel mensen naar op zoek zijn.

Het antwoord op de vraag waarom we zo lang achter elkaar willen hardlopen, ligt op een diep emotioneel niveau, is enorm ingewikkeld en heeft invloed op alle gebieden van het leven. De motivaties zijn heel divers: de behoefte aan uitdagingen, om jezelf te bewijzen, om in vorm te komen, om een schijnbaar onmogelijk doel te halen, het zelfvertrouwen dat groeit na vervulling, de liefde voor hardlopen in de natuur en het plezier van presteren in een omgeving die het beste in mensen naar boven haalt.

Het zit in ons biologisch erfgoed om lange afstanden te rennen. De afdruk zit in onze biomechanica, fysiologie en denkwijze. Sinds de uitvinding van wapens en de komst van de landbouw heeft de mens niet alleen de aarde veranderd, maar ook zijn leven. We hoefden niet langer achter prooien aan te rennen om voedsel te vinden. Moesten we dat wel, dan ontwikkelden we een uiterst effectief wapen dat we vandaag de dag nog steeds gebruiken. We ontwikkelden de kracht van onze verbeelding. Het vermogen om ver vooruit te bedenken hoe de prooi uit het zicht zou verdwijnen of hoe de finish eruit zou zien. Mensen begonnen aan een lange trektocht omdat ze genoten van de spanning van de jacht, zonder onmiddellijke beloning in zicht. Maar er was wel een kans om beloond te worden, om thuis te komen met een prooi, om over de finish te komen.

We kunnen die tijden niet doen herleven. Maar de instelling is er nog steeds en het lichaam om ultralopen te doen wordt gevormd door de geest. Je hoeft niet raar te denken om een ultraloper

te zijn. We volgen gewoon een oeroud script om harmonie te vinden met de omstandigheden waaraan we ons hebben aangepast. Dit boek helpt je om het script te lezen en te volgen, een hedendaagse manifestatie van miljoenen jaren evolutie.

Lange afstanden hardlopen is gemakkelijk, maar het is een vaardigheid die permanent moet worden bijgehouden. De herinneringen aan elke tocht worden sterker naarmate je de betekenis ervan beter begrijpt. Wees dus geduldig in je zoektocht naar de magie van ultralopen. *Langer ultralopen* bevat namelijk een geheim en degenen die het kennen, houden van de charme ervan. Dit boek leert je hoe alles verandert als het geheim van deze sport wordt onthuld.

Dromen

Dromen zijn belangrijk. Ze activeren de hersenen in ons, en in alle levende wezens activeren de hersenen het lichaam. We worden gekenmerkt door bedwelmende dromen die ons in staat stellen om prestaties te leveren die anders onmogelijk zouden zijn. Het is een uitdaging om de gewenste aanpassingen te realiseren. Het vereist gedrevenheid en verantwoordelijkheidsgevoel van degenen die willen veranderen, evenals de bereidheid om open te staan voor nieuwe ervaringen en het ontwikkelen van nieuwe gewoonten en vaardigheden. Er gaat niets boven het testen van je grenzen, ontdekken hoeveel je echt kunt bereiken, jezelf tot het uiterste drijven en de resultaten zien. Word enthousiast over continu leren. Het nastreven van je volgende grote droom zal je leven (opnieuw) vullen met ongelooflijke passie. Als je uit je comfortzone stapt, zul je je grootste dromen kunnen verwezenlijken. Neem je tijd, maar als je het echt wilt, zullen al je dromen uitkomen!

De psychologische kant is net zo belangrijk voor de menselijke ontwikkeling als de fysieke. Meer dan elke andere sport moedigt ultralopen mensen aan tot introspectie. Als we antwoord krijgen op de eeuwige vraag 'waarom', leren we dat het uiteindelijk de ervaring is die ons tot deze sport aantrekt. Maar er is meer dan dat. Dit boek laat zien dat iedereen, tot op hoge leeftijd, eraan kan deelnemen. Alles wat je nodig hebt, is een beetje inzet, een beetje training en de instelling dat je het kunt. Echt, je kunt het!

Hopelijk zal niemand van ons ooit stoppen met zulke lange afstanden hardlopen!

Bewondering

Mensen die buitengewone dingen doen verdienen bewondering. Vooral als ze dingen doen die een speciale dimensie aan het leven geven. Acteren, kunst, wetenschap en sportbeoefening, bijvoorbeeld. Zulke mensen hebben één ding gemeen. Ze doen iets dat hun leven zin geeft. Ze volgen hun passie. Dat maakt hun leven zoveel rijker!

Er worden voortdurend nieuwe records gevestigd in duursporten zoals schaatsen, roeien, kanoën, fietsen, zwemmen, triatlon en ultralopen. Een deel van de verklaring voor deze ontwikkeling – bij mannen en vrouwen en van jong tot oud – is te vinden in trainingsprincipes die sportfysiologen hebben ontwikkeld. Hartslagmetingen tijdens trainingen en wedstrijden, met of zonder lactaattest, zijn een integraal onderdeel van de sportfysiologie geworden. Verbeterde kennis over eten en drinken heeft hier ook aan bijgedragen. Deze principes zijn van toepassing op sporters van alle niveaus: topsporters, competitieve sporters, recreatieve sporters en revalidatie-sporters. Dit boek is voor hen bedoeld, maar ook voor coaches, sportartsen en andere specialisten in de begeleidingsteams van duursporters.

Bepaalde prestaties zijn echter moeilijk te realiseren door alleen boeken te lezen, zonder een ervaren persoon die je uitleg geeft en begeleidt. Over het algemeen heb je een leraar of rolmodel

nodig om na te volgen. Zodra je zelf bepaalde kwaliteiten hebt ontwikkeld, kun je anderen gaan helpen als een actief doel. Ontwikkeling vindt echter stap voor stap plaats. Als je je prestaties van vandaag vergelijkt met die van 5, 10 of 15 jaar geleden, kun je zien welke verbeteringen er zijn aangebracht.

Trainen

Veel mensen houden van trainen. Maar wat als er niets is om voor te trainen? Zijn al die uren per week van zweten, rennen en hijgen niet eigenlijk een gebed zonder einde? Bij elke rationele analyse is al dat harde trainen nutteloos. Maar voor de meeste atleten, en waarschijnlijk ook voor jou aangezien je dit boek leest, is hard trainen zowel nutteloos als essentieel. Voor de meeste mensen is training een intrinsiek onderdeel van hun identiteit en gevoel van eigenwaarde en iets dat net zo belangrijk is voor hun mentale toestand als voor hun fysieke toestand. En waarom? We voelen de behoefte hard te blijven trainen en onze prestaties te blijven verbeteren, maar soms wordt het een tocht zonder einddoel. Soms tasten we in het duister op zoek naar antwoorden en dan wijst een schijnbaar onsamenhangende en toevallige samenloop van omstandigheden ons plotseling de weg. Sommige mensen noemen dit profetie, maar we geloven liever dat we ons lot in eigen handen kunnen nemen.

We weten allemaal dat we moeten trainen, maar weinig mensen doen het goed. Om de geest af te leiden van de inspanning en de verveling te verdrijven, sluiten sommigen zich af van hun lichaam. Het geheim ligt echter in de tegenovergestelde benadering. Een betere verbinding tussen lichaam en geest is de sleutel tot een plezierige en veilige benadering van ultralopen. Ervaren atleten streven naar die ongrijpbare inspanningseuforie, de zone waar piekprestaties worden bereikt, waar geen ruimte meer is voor gedachten en alles versmelt tot een magisch moment van perfectie, een totale harmonie van lichaam en geest.

Deze inspanningseuforie, waarbij dynamische fysieke activiteit hand in hand gaat met innerlijke kalmte en sereniteit, kan door iedereen worden ervaren, maar is niet gemakkelijk tot stand te brengen. In de regel gaat het er niet meer om hoeveel we doen, maar hoe ontspannen we het doen. De zone wordt geprezen als de sleutel tot het ontwikkelen van fysiek en mentaal potentieel. De formule om deze zone te bereiken is dezelfde als die voor een optimale gezondheid en het activeren van ons volledige potentieel.

In de praktijk vereist deelname aan een ultramarathon een zorgvuldige voorbereiding en discipline. Het vereist opoffering en is niet gemakkelijk, noch voor jou noch voor de mensen om je heen. Je moet in jezelf geloven, zelfs als alles tegenzit, en je moet je serieus aan de training wijden, anders red je het niet. Veel mensen trainen met hun piekwedsstrijd in het achterhoofd. Hun week-tot-week planning is als een zaagtandprofiel op weg naar de belangrijkste ultramarathon van het seizoen.

Hoe beter je bent voorbereid, hoe meer je kunt genieten onderweg. Om gewoon te lopen, in plaats van te strompelen. Er is geen manier om je door een ultramarathon heen te bluffen. De beste ultralopers associëren hun sport met plezier, opwindend en soepel lopen. Pijn en strompelen hebben nooit een grote rol gespeeld en daar zijn ze heel dankbaar voor. Ze kijken niet meer op de lange trainingen, ze kijken ernaar uit. Ze lopen zulke lange afstanden puur voor hun plezier.

Perspectief

Ultralopen is een sportnische, ver weg van sponsoring en het grote geld. Veel ultralopers zijn van nature perfectionisten en hebben specifieke kennis. Een paar mensen hebben zich de

afgelopen jaren ingespannen om dit te structureren, maar in de kleine wereld van individualisten heeft dit regelmatig tot botsingen en misverstanden geleid. Gelukkig erkennen de experts de verschillende kwaliteiten van de ultraloopwereld, maar is er geen betere manier om de bestaande kennis toegankelijk te maken?

Het perspectief dat in verhalen wordt gebruikt, speelt een grote rol in hoe een auteur het materiaal op papier zet. Wie vertelt het verhaal? Wat zijn de keerpunten in de ontwikkeling van het ultralopen en de beoefenaars ervan? Wie heeft je perspectief veranderd? Mentor, rolmodel, leraar? Het gaat om succesverhalen en mooie momenten. Wat maakte je trots en liet je stralen? Maar het gaat ook over de 'diepe shit': fiasco's, blunders en catastrofes, alsmede 'wake-up calls': drama's, conflicten, crisismomenten, machteloosheid, geheimen. Vraag een groep regelmatige ultralopers of ze dit de rest van hun leven willen blijven doen, en bijna allemaal zullen ze ja zeggen. Vraag een van hen om er iets van op papier te zetten en het blijft verontrustend stil.

In dit boek kun je leren van ervaren ultralopers. Veel elementen komen overeen in de verhalen die je zult lezen. Het gaat over hoop, vriendschap, gemeenschapszin, zelfbeheersing, onbaatzuchtigheid en uiteindelijk triomf. Er valt veel te leren! De verhalen zullen je ervan overtuigen dat zelfs als een modderige en bergachtig pad je op de knieën krijgt, je alleen maar kunt opstaan en doorgaan. En je zult leren dat hoe sterk je je ook voelt, er een moment komt om eruit te stappen.

Voor veel mensen is ultralopen een onlosmakelijk deel van hun leven. Voor anderen is het slechts een korte ontdekkingsreis. Hoe dan ook, we doen een hoop kennis en ervaring op door onze eigen pogingen om lange afstanden te lopen. Het is een prachtige manier om meer over onszelf te leren. Niet alleen over onze fysieke mogelijkheden, maar ook over onze motivatie en mentale instelling. Dit boek kan mensen op weg helpen om met deze sport te beginnen of om ze verder te helpen op hun persoonlijke ontdekkingsreis. Als ze succesvol zijn, heeft dit boek zijn doel bereikt!

Literatuur

Voor veel ingewijden zal dit boek over ultralopen als een verrassing komen. Er zijn immers talloze atleten die in hun hardloopcarière meer kilometers hebben afgelegd en betere wedstrijdprestaties hebben neergezet dan ik. Maar schrijven over sport is een kunst op zich, en niet iedere ultraloper lijkt dat onder de knie te hebben. Veel verhalen zijn niet meer dan veredelde wedstrijdverslagen voor een select publiek. Dit boek is anders omdat de verhalen ook ingaan op de vragen van een niet-gespecialiseerd publiek. Daarom is dit boek waardevol om ultralopen beter te begrijpen. Je kunt de informatie kiezen die je interesseert. Het is zeker behulpzaam om de beschikbare informatie een keer op een rijtje te hebben! Natuurlijk zijn er nog duizenden andere dingen waarmee een lezerspubliek verwend zou kunnen worden, maar dit boek beperkt zich tot het overbrengen van één ding: een passie voor ultralopen.

Een van de dingen die ik zo leuk vind aan hardlopen en die het zo uniek en bijzonder maakt, is dat succes of falen uitsluitend door mijzelf wordt bepaald. Begrijp me niet verkeerd: teamsporten zoals voetbal, basketbal, volleybal en honkbal zijn geweldig, maar het succes of falen van het team is op basis van ieders inspanningen. Als ik hardloep, kan ik alleen mezelf de schuld geven als ik faal, of mezelf bedanken als ik slaag.

De diepte en breedte van mijn kennis en ervaring in de sport is in meerdere opzichten uniek. Nadat ik bijna 50 jaar geleden als keeper in het profvoetbal was gevraagd en mijn (VVON-C)

cursus trainer/coach voetbal had afgerond, leidde een periode van drie maanden als ‘soccer coach’ op een ‘Summer Sport Camp’ in Amerika ertoe dat ik me met atletiek ging bezighouden. Omdat ik zo hield van wat ik deed, volgde ik hardloopcursussen, bezocht ik seminars, las ik een uitgebreid oeuvre en ontwikkelde ik een succesvol hardlooptrainingsprogramma. Het bevatte zowel mijn filosofie als het beste van wat ik tot dan toe had geleerd. Diep van binnen wist ik echter dat mijn voorbereiding op ultramarathons nog steeds enkele tekortkomingen had. Omdat ik altijd op zoek was naar verbeteringen en nooit bang was om advies te vragen, raadpleegde ik talloze experts.

Na het lezen van veel literatuur over sport in het algemeen en ultralopen in het bijzonder, realiseerde ik me dat er heel weinig informatie was over de beste aanpak om deel te nemen aan ultramarathons. De meeste boeken stoppen bij de 100 km-afstand en bieden steeds nieuwe benaderingen. Toen ik met ervaren coaches en ultralopers sprak, kwam ik ook heel verschillende benaderingen tegen. Bovendien houden sommigen hun aanpak liever voor zichzelf. Het is daarom praktisch onmogelijk om een gestandaardiseerd trainingsplan voor ultramarathons te vinden en te presenteren.

Recensies

Veel schrijvers zijn ronduit vreselijk omdat ze langere tenen hebben dan wie dan ook. Ze zijn stuk voor stuk extreem overgevoelig en neurotisch. Het zijn vaak gevoelige zielen met ego's zo groot als een klein dorp, die met één speldenprik doorprikt kunnen worden. Maar alle recensies in kranten en tijdschriften zijn binnen een paar weken vergeten. Als een beginnend schrijver nog niet geleerd heeft om zich te wapenen tegen de incompetentie van critici, kan een slecht beoordeeld stuk hem in een diepe depressie storten. Of de eerste recensie kan nog lang op zich laten wachten, wat nog kwellender is. Veel punten van kritiek kunnen echter veilig worden genegeerd. Dat scheelt een hoop ergernis!

De reacties op de informatie in mijn boek hebben mijn verwachtingen overtroffen. Ik ben ook blij met de online recensies en e-mails van insiders die spreken van een positieve bijdrage aan de beschikbare sportliteratuur. Niet alle lezers zijn het echter met me eens. Een paar lezers waren het niet alleen niet met me eens, maar wezen me daar ook nadrukkelijk en in nogal harde bewoordingen op. Ik heb deze opmerkingen met grote voorzichtigheid behandeld, grotendeels in de veronderstelling dat het materiaal ook indruk op hen heeft gemaakt. Over het algemeen voel ik me niet geroepen om op deze relatief kleine groep critici te reageren. Juist omdat sommige van deze schijnbaar goed doordachte commentaren vrij wijdverspreid zijn, hebben enkele bevriende ultralopers me gevraagd om deze houding te heroverwegen. Dus heb ik mijn potlood geslepen heb om ze van repliek te dienen!

Recensies kunnen intelligent en doordacht zijn, geschreven door mensen die een boek van begin tot eind gelezen hebben en de bedoeling van het boek respecteren. Daar zijn er echter niet veel van. De meest kwetsende recensies zijn geschreven door mensen die boos zijn of het boek voor iemand gekocht hebben en niet van plan waren het ooit goed te lezen. Amazon recensies brengen het slechtste in recensenten naar boven. De ervaring leert echter dat het beter is om niet te reageren op zulke negatieve recensies omdat je ze toch niet kunt winnen. Aan de andere kant is het naïef om in een boksring te stappen en te verwachten dat je geen klappen krijgt!

De reacties van veel critici zijn nogal defensief en gaan niet echt in op de inhoud van mijn boek. Dat is jammer, maar laat ik er iets meer over zeggen. Mijn centrale doel is om bestaande expertise toe te passen en te vertalen zodat het ook echt werkt in de praktijk. Dit streven heeft mij een zeer praktische sportconsultant gemaakt. Ik wil niet pretenderen dat ik met mijn

bijdrage bestaande expertise de loef afsteek. Dat zou ik niet eens durven. Ik stel alleen vast dat de bestaande kennis en ervaring zelden leiden tot praktische toepassing. Met mijn boek wil ik het onderwerp op een toegankelijke manier in de praktijk brengen. In die zin wil ik de bestaande expertise doorgeven. Mijn boek kan als katalysator werken. Ik heb de hoop nog niet opgegeven dat het gelezen zal worden door ultralopers!

Motivatie

Waarom doe ik aan ultralopen? Omdat het een essentieel deel van mijn leven is. De training geeft me een hoog fitheidsniveau. Al mijn activiteiten draaien erom. Als er tijdens een reis of vakantie geen ruimte is voor een trainingsloop, ga ik niet. Ik loop – afgezien van een paar rustdagen per jaar – 7 dagen per week, 52 weken per jaar. Op de zeldzame dag dat ik niet kan hardlopen, voelt mijn lichaam niet goed. Waar ik ook ben of wat voor werk er ook op me ligt te wachten, ik maak er tijd voor.

Het mooie van ultralopen is dat je het zonder trainer kunt doen en toch goed kunt presteren. Momenteel train ik mezelf. Gaandeweg heb ik geleerd dat niet alle trainers geschikt zijn voor mij, laat staan dat ik geschikt ben voor hen.

Ultralopen is een extreem individuele sport. Het maakt niet uit hoe snel of langzaam iemand loopt in vergelijking met anderen. Elke ultraloper bepaalt zijn eigen tempo en meet zijn eigen vooruitgang. Ultralopen past daarom bij mijn persoonlijkheid als 'Einzelgänger'. Ik loop voor niemand anders dan mezelf. En trouwens, ik loop niet ergens voor weg, maar ergens naartoe! Dat ik mijn sociale contacten beperk tot het absolute minimum is mijn eigen beslissing en daar sta ik volledig achter. In ieder geval vind ik het meestal te moeilijk om mijn trainingen en wedstrijden met anderen af te stemmen en doe ik alles liever alleen.

Er is niets magisch aan mijn hardloopprestaties. Ik loop elk jaar een behoorlijk volume en doe elke week een lange trainingsloop. Toen ik serieuzer begon te worden met hardlopen, was ik nog vrij behoudend wat betreft het aantal kilometers dat ik liep. In de eerste 10 jaar bleef mijn wekelijkse gemiddelde altijd onder de 100 km. In die tijd trainde ik in de loopgroep van een atletiekvereniging en dacht ik dat hardlopen vooral ging om het halen van snelle tijden in weg- of baanwedstrijden.

Tijdens mijn tienjarig verblijf in Amerika (2001-2010) raakte ik geïnteresseerd in langere afstanden en de magie van de ultramarathons. In de beginjaren vergde het voltooiën van een volledige marathon een aanzienlijke inspanning van mijn kant. Later veranderde de marathon van een wedstrijd in een trainingsloop. Na een korte verhuizing naar Nederland verschoof de focus van deelname aan ultramarathons naar elke dag hardlopen. Tijdens mijn vijfjarig verblijf in Schotland (2015-2019) en sinds ik in eind 2019 in Duitsland ben geland, heb ik me gefocust op wat ik altijd met het leukste heb gevonden: lang stukken hardlopen, en als dat niet werkt, nog langer. Ik wil deze sport mijn hele leven blijven doen, maar niet meer in groepsverband, niet meer met strakke schema's en niet meer in wedstrijden.

Ik herstel meestal sneller van een marathon dan van een paar uur winkelen. Om het herstel te bevorderen, dwing ik mezelf om de volgende dag te gaan uitlopen. De tweede dag begin ik me al prima te voelen en kan ik zonder problemen wat langer lopen. Toch ben ik niet bang om een dag over te slaan en gemiddeld heb ik 10 tot 20 rustdagen per jaar. Rustdagen plan ik niet van tevoren, maar neem ik als er iets tussenkomt. Ze doen me goed en ik zou mezelf er waarschijnlijk meer moeten gunnen.

De belangrijkste factor om mijn succes te verklaren is consistentie. Sinds ik me serieus ben gaan bezighouden met ultralopen, heb ik elk jaar minstens 5.000 km en maximaal 8.000 km getraind. Ik herstel gemakkelijk en raak bijna nooit geblesseerd. Ik zou waarschijnlijk nog meer kilometers kunnen lopen, maar dat zou het veel moeilijker voor me maken om blessures te voorkomen. Als ik consistent train en me strikt aan het jaarprogramma houd, is de kans op overtraining, blessures of slechte prestaties veel kleiner.

Ik loop al hard sinds mijn tienerjaren en heb veel langere afstanden gelopen dan de marathon. Ik deed het omdat ik gemotiveerd was om hard te trainen en kilometers te maken. Heerlijk eenvoudig! Vandaag realiseer ik me dat ik steeds meer geniet van de lange afstanden. Hoe ouder ik word, hoe meer mijn uithoudingsvermogen toeneemt. Mijn vermogen om lange afstanden hard te lopen wordt met de dag beter!

Logboek

Sinds ik serieus ben gaan hardlopen, houd ik trouw een logboek bij. Elke dag noteer ik de significante kilometers en mijn hoogte- en dieptepunten. Ik klaag over vermoeidheid, slechte trainingen en wedstrijden, maar ook over ziektes en blessures. Ik pak het logboek regelmatig van de plank en kijk er even in. Het is mijn meest waardevolle trainingshulpmiddel.

In mijn logboek noteer ik mijn trainingen en wedstrijden over dagen, weken, maanden, kwartalen en jaren. Voor elke dag noteer ik belangrijke gegevens zoals parcours, afstand, duur en loopsnelheid. Om snel de mate van inspanning te controleren, omcirkel ik tempolopen en onderstreep ik lange trainingslopen. Ik gebruik mijn logboek ook om informatie op te schrijven over het weer, het tijdstip van de dag en eventuele kwaaltjes. Algemene opmerkingen over hoe ik me voel zijn ook erg waardevol.

Een van de geheimen van mijn vooruitgang is het plannen en bijhouden van al mijn trainingen en wedstrijden. Hierdoor kan ik mezelf doelen stellen, consistent trainen en progressie boeken. Mijn logboek bevat alle feiten en emoties van mijn hardloopervaringen. Het vergeet niets. Ik houd het nauwgezet bij zodat ik alles kan analyseren. Als ik terugkijk naar de weken die voorafgingen aan een slechte prestatie, vind ik onthullende gegevens. Aan de positieve kant kijk ik terug naar wat er voorafging aan goede wedstrijden en bouw ik op die kennis. Met vallen en opstaan leer ik wat voor mij het beste werkt. Als ik experimenteer met periodisering en alles opschrijf in mijn logboek, krijg ik informatie die geen enkel ander boek me kan geven.

Mijn logboek is belangrijk om te begrijpen wat wel en niet werkt in mijn trainingsprogramma. Omdat het mijn prestaties als hardloper vastlegt, kijk ik naar het verleden om mijn toekomst te bepalen. Hoe trainde ik voor mijn beste wedstrijden? Hoeveel lange trainingslopen deed ik voor mijn piekwedstrijden? Wat was mijn gewicht tijdens mijn beste prestaties? Welke schoenen droeg ik? Mijn logboek geeft antwoord op deze vragen en vat de hoogte- en dieptepunten van mijn hardloopleven samen. Ik vind het eigenlijk best leuk om oude logboeken door te lezen. Terugkijken naar mijn prestaties uit het verleden geeft me nieuwe energie.

+++++

Hoofdstuk een. Geschiedenis

Dit hoofdstuk begint met de oorsprong van ultralopen. Daarna wordt het onderwerp van de mens als duurloper besproken, gevolgd door de westerse geschiedenis van ultralopen en de definitie van een ultramarathonklassieker. Het eindigt met informatie over kennisuitwisseling.

OORSPRONG

Vaak wordt verondersteld dat ultralopen een logische uitbreiding is van de marathon of dat het zijn oorsprong heeft in de triatlon. De wortels van ultralopen liggen echter in onze vroegere nomadische manier van leven, toen lang achtereen hardlopen een belangrijk onderdeel was van de strijd om het bestaan. Deze rusteloosheid vereiste een enorme fysieke inspanning en een aanpassing van vaardigheden van generatie op generatie.

Onderzoek naar de levenswijze van niet-sedentaire natuurvolkoren bevestigt de indruk dat ze tot buitengewone fysieke prestaties in staat waren. Deze nomaden, jagers en semi-nomaden trokken van plaats naar plaats en floreerden dankzij de ontwikkeling van jachtmethoden en de zoektocht naar eetbare planten. Oude etnografische verslagen vertellen over jagers die gewend waren antilopen op te jagen en achter ze aan te rennen tot ze omvielen.

We vinden dit soort verhalen overal. Als je een pijl afschiet op de wereldkaart, is de kans groot dat je de roos raakt en een verhaal hoort over een vervolgingsjacht. De Navajo en Papago stammen in het Amerikaanse Westen hebben ze verteld, maar ook de Kalahari Bosjesmannen in Botswana, de Aboriginals in Australië, de Masai krijgers in Kenia, de Tarahumara in Mexico en de Indianen in Noord-Amerika.

Deze volkeren zijn zowel meesters in het volgen van diersporen als levende overblijfselen van een prehistorisch verleden. Helaas zijn bijna al deze jagers verdwenen. De meesten hebben hun nomadenbestaan opgegeven. Een paar ouderen hebben de oude jachtmethode, waarbij ze urenlang moesten rennen, nog van hun vaders geleerd, maar die hebben het al een halve eeuw niet meer gebruikt en ze zijn te oud om hem zelf nog uit te oefenen.

DE MENS ALS DUURLOPER

Onderzoek heeft aangetoond dat de mens zich in de loop der eeuwen heeft ontwikkeld tot duurloper – geen snelle, explosieve jager, maar een hardloper die zijn prooi gedurende lange perioden behoedzaam benaderde en te slim af was, totdat het dier uitgeput was. Achtervolgingsjacht was de manier om te overleven. Jager zijn was duurloper zijn.

Als je urenlang kunt rennen op een hete dag, ben je een dodelijk wapen in het dierenrijk. Als zelfs een gemiddelde ultralooper een gewone hond op een hete dag eruit kan lopen, stel je dan eens voor wat een gemotiveerde groep jagers zal doen met een oververhitte prooi die van zijn vertrouwde graasgebied is verdreven. Zulke jagers lopen doelbewust en gestaag, bewegen net zo licht als ze ademen, met de tred van nomaden wiens voeten hen overal onder de wijde hemel hebben gebracht.

De Indianen renden lange afstanden om contact te houden, te jagen en te vechten. De Apache guerrilla's tegen de cavalerie zijn hier een goed voorbeeld van. Het waren krijgers te voet, die onverwachts opdoken en snel weer verdwenen. Ze konden meer dan 100 kilometer per dag te voet afleggen door de woestijn of de bergen en hadden nauwelijks mondvorraden bij zich. Zelfs voor ruiters was het een hopeloze onderneming om ze te achtervolgen.

Voor de Tarahumara is het lopen van lange afstanden meer een sociaal gebeuren. Het is gebaseerd op het vermogen om snel iets te vervoeren en boodschappen over te brengen. Ze lopen altijd in groepsverband en zijn volledig ontspannen. In die zin is er voor hen geen competitie. Ze zijn niet geïnteresseerd in winnen of medailles.

Naast het feit dat deze natuurvolkeren op hun benen als transportmiddel waren aangewezen, was hardlopen ook een uiting van religieuze en magische beleving. Praktische en spirituele doelen waren met elkaar verweven. Er was onderlinge rivaliteit en competitie, maar het ging meer om de beleving dan om de prestatie. De extreme belasting van lichaam en geest tijdens ultralang hardlopen creëert een gewaarwording waarbij rivaliteit verdwijnt en plaats maakt voor een gevoel van saamhorigheid. Iedereen zit in hetzelfde schuitje en je verslaat niet de ander, maar alleen jezelf. Terwijl de moderne mens status wil verwerven via bezittingen, verwerft de natuurmens status via zijn persoonlijkheid.

WESTERSE GESCHIEDENIS

Ultralopen is geen recent fenomeen. Er zijn sporen van 'nuttig' hardlopen in de westerse geschiedenis. Bijvoorbeeld in Angelsaksische landen, waar voetknechten naast het paard of de koets van hun meester liepen. Als zo'n lakei goed was, werd hij een 'racer'.

Aan het begin van de negentiende eeuw begon het professionele langeafstandslopen een steeds belangrijkere rol te spelen. Overal werden wedstrijden georganiseerd zoals 100 mijl, 24 uur en zesdaagse. Lopers streden om geld en roem op baantjes die vaak vol zaten met toeschouwers en waren vergeven van de sigarettenrook.

Lang voordat teamsporten zoals voetbal, rugby, honkbal en basketbal bestonden, streden atleten om het prijzengeld in deze immens populaire wedstrijden. Sindsdien heeft ultralopen beslist aan profiel ingeboet. Tegenwoordig realiseren veel recreatieve hardlopers zich niet eens meer dat er wedstrijden bestaan die langer zijn dan een marathon. Zelfs in de kringen van de beste marathonlopers blijft deelname aan ultramarathons een curiositeit.

Hoewel de populariteit van wedstrijden tot en met marathons de laatste jaren is toegenomen, zijn ultramarathons nog steeds min of meer onbekend bij het grote publiek. Het sponsorgeld voor een populaire stadsmarathon is hoger dan voor alle ultramarathons samen. En vergeleken met de media-aandacht voor kijksporten als voetbal en tennis, is de aandacht voor ultramarathons niet meer dan een blik op de radar. Ultralopen is een sportniche, ver verwijderd van sponsoring en het grote geld. Voor de meeste atleten is dat echter prima. Ze doen het niet voor het geld of de roem, maar omdat het hun passie is. Dat is het met passie: ze zijn supergemotiveerd en gaan door waar anderen stoppen of niet eens beginnen.

Pas als je een aantal lange hardlooptochten achter de rug hebt, leer je de magie van ultralopen kennen en wordt het de belangrijkste reden om op zoek te gaan naar zelfverwerkelijking. Door

LANGER ULTRALOPEN

de magie te ervaren, leer je het verband tussen lichaam en geest te herkennen. Je leert dat je lichaam in staat is om veel verder te gaan dan dat je je kunt voorstellen.

We zijn geboren om lange afstanden hard te lopen. Voor velen lijkt dit een idiote uitspraak, aangezien er maar weinig mensen in de Westerse wereld momenteel lange afstanden kunnen hardlopen. Maar hoewel we in ons evolutionaire verleden regelmatig ultralange afstanden liepen, is het paradoxaal dat de meeste mensen tegenwoordig geen ultralange afstanden kunnen hardlopen, omdat ze niet genoeg kilometers maken. Omdat we het vroeger elke dag nodig hadden, waren we gewend om hard te lopen. Als we nu stoppen met hardlopen, verslechteren al onze fysiologische systemen.

Vandaag de dag zijn we getuige van de ontwikkeling van ultralopen. Er is veel veranderd in de sport, maar de enige constante – de uitdaging van het individu tegen enorme afstanden – is gebleven. Over die uitdaging is op alle denkbare manieren geschreven, dus de informatie in dit boek bestrijkt een breed scala aan onderwerpen. Het biedt ultralopers van alle niveaus de kans om in de praktijk iets te bereiken.

ULTRAMARATHONKLASSIEKER

Wat maakt een ultramarathon tot een klassieker? Er is geen specifieke definitie, maar de ingrediënten zijn bij de meeste mensen wel bekend. De eerste vereiste voor een klassieker is tijd. Net als een goede wijn moet een klassieker goed rijpen. Kwaliteit is net zo belangrijk. De wedstrijd moet van start tot finish eerste klas georganiseerd zijn. Erkenning en status in de ultraloopwereld zijn verplicht. Een wedstrijd kan geen klassieker worden genoemd als hij niet bekend is. Klassiekers, waar de meesten aan mee willen doen, worden vaak gehouden op uitdagende parcoursen. Het aantal deelnemers bepaalt niet noodzakelijkerwijs of het een klassieker is. Maar als de wedstrijd zo goed is, weten ultralopers dat en maken ze hem meestal groter. Als je alle ingrediënten mengt, heb je het recept voor een ultramarathonklassieker.

De aantrekkingskracht van het lopen van één of meer van deze klassiekers is groot voor mensen die bekend zijn met hun geschiedenis en traditie. Soms maken atleten er een levenslange pelgrimage van om in een of meer van deze evenementen te finishen. Het kan opwindend zijn om te weten dat je in de voetsporen treedt van legendes uit de sport. Ongeacht wanneer, waar en hoe je een ultramarathonklassieker hebt voltooid, de afstand krijgt veel meer betekenis als je hem hebt afgelegd in een van deze ongeëvenaarde evenementen.

Het evenement met de langste traditie is misschien wel de Comrades Marathon in Zuid-Afrika. Het is niet alleen de oudste, maar ook de grootste ultramarathon ter wereld. Ongeveer 14.000 deelnemers finishen deze wedstrijd, waarbij de toplopers de afstand van ongeveer 89 km afleggen in minder dan 6 uur. De voorlopig laatste Elfstedentocht in Nederland, die in 1997 door 15.000 schaatser werd volbracht, is vergelijkbaar. De meeste schaatser zijn immers liefhebbers die niet altijd optimaal getraind zijn. In dat opzicht is de Comrades niet anders.

De non-stop Spartathlon van 246 km wordt sinds 1983 in Griekenland gehouden. Vanwege de strikte tijdslimieten en het feit dat er geen kans is om mee te dingen naar ereplaatsen, beschouwen de meeste atleten deelname aan deze ultramarathonklassieker als een prestatie-loop.

Marathonlopen is een geweldige sport, maar voor sommige mensen is deze discipline niet lang en zwaar genoeg. Ze richten zich dan op zwaardere uitdagingen. Natuurlijk is een van de

attracties van een ultramarathonklassieker het verlangen om in een afgelegen gebied te lopen. Aangezien het echt koud is in het poolgebied, moet deelname een van de zwaarste uitdagingen van allemaal zijn. De hitte kan ook een uitdaging zijn: de Badwater van 217 km gaat van het laagste (-86 m) naar het hoogste (+2.533 m) punt en door de woestijn van Death Valley.

In al deze gebieden worden ultramarathons georganiseerd. In de 21e eeuw zijn er honderden om uit te kiezen. Ultralopen is een wereldwijde sport geworden die voortdurend groeit. Elk jaar worden er spectaculaire resultaten behaald en tradities gevormd. Elke ultramarathon ontwikkelt zijn eigen karakter en schetst een kleurrijk beeld van de sport.

UITWISSELING VAN INFORMATIE

In een cultuur waar meedoen belangrijker is dan winnen, creëer je draagvlak als je een forum aanbiedt. Mensen zijn op zoek naar zingeving willen ergens bij horen en zich ergens mee verbonden voelen. Dat ultralopers van alle niveaus trots zijn op hun prestaties blijkt uit het grote aantal verslagen dat ze opsturen naar hardlooptijdschriften en ultralooporganisaties, publiceren op hun websites en soms laten bundelen in een boekje. Er heeft zich een pluralistische schrijfcultuur ontwikkeld, volgens het motto 'wie schrijft die blijft'.

Omdat ultralopen de laatste jaren steeds populairder is geworden, is er een grote behoefte aan praktische informatie. Maar als het gaat om specialistische informatie in tijdschriften, zoals trainingstips en wedstrijdverslagen, tast de ultraloopwereld in het duister. Afgezien van *Runner's World*, dat populair is onder 'reguliere' hardlopers, is er momenteel bijna geen tijdschrift dat zich richt op ultralopen. Dat is jammer, want we hebben hier te maken met totaal verschillende sportdisciplines. Een 100 km wedstrijd heeft immers net zo weinig met een marathon te maken als een marathon met een 400 meter wedstrijd.

Uit onderzoek blijkt dat het contingent ultralopers dat niet geselecteerd is voor belangrijke kampioenschappen of behoort tot een atletiekvereniging met weinig affiniteit met de sport, toch grotendeels zijn eigen weg moet vinden. Bijna allemaal trainen ze op gevoel en/of informeren zich via internet. Het valt op dat veel ultralopers aangeven behoefte te hebben aan hulp bij trainingsvormen, trainingsplannen en schema's ten behoeve van hun sport.

Er is behoefte aan gespecialiseerde informatie om het kennisniveau te verhogen en kennisoverdracht te bevorderen. Er is veel kennis en ervaring, vooral in de vorm van educatieve activiteiten, beschikbaar bij sportorganisaties, overheden, hogescholen, universiteiten en andere kennisinstellingen. Kennis en ervaring zijn kritische succesfactoren om nieuwe doelgroepen te bereiken en aan te trekken. Het huidige kader zou er echter meer baat bij kunnen hebben om 'over de schutting te kijken', zodat de specialistische informatie die in andere sectoren (bijvoorbeeld schaatsen, wielrennen en roeien) beschikbaar is, kan worden overgedragen naar ultralopen.

Uiteraard moeten al deze ontwikkelingen met enthousiasme worden begroet. We zouden meer bewondering moeten hebben voor al die pioniers die tegen de gevestigde orde in durfden te gaan. Hun inspanningen hebben de huidige generatie ultralopers voortgebracht. Ook al zijn we het niet altijd eens zijn over bepaalde details, voor het grootste deel vertegenwoordigen we verschillende paden die dezelfde berg opleiden. We kunnen dus nog tientallen jaren blijven genieten van al deze ontwikkelingen.