

---

## HARDLOPEN

---

*‘Eén van de interessantste dingen die ik heb geleerd van het trainen met Kenianen is dat ze op bepaalde momenten heel geconcentreerd en serieus zijn, maar tegelijkertijd heel los omgaan met het waarmaken van hun verwachtingen. Als deze jongens een training deden waarvan de bedoeling was dat ze 10 x 1 km in 2:50 liepen en ze liepen 2:55, dan hadden ze niet het gevoel dat hun wereld instortte. Meestal namen ze sowieso de tijd al niet op en gingen ze op hun gevoel af. Ik heb hierdoor geleerd hoe belangrijk het is om je lichaam zodanig te leren kennen dat je niet afhankelijk bent van externe informatie, zoals hartslagmeters en GPS-systemen. Een atleet moet zelf heel goed kunnen voelen waar hij staat. Ik denk dat de Afrikanen hierdoor ver op ons voor liggen.’*

# Ryan Hall – Gods gift to athletics

**Wouter Buist**



Bovenstaande quote is van Terrence Mahon, coach van marathonloper Ryan Hall. Ik denk dat hij gelijk heeft. Het is fascinerend hoe ontspannen de Afrikaanse wereldtop bezig lijkt te zijn met de sport. In interviews praten ze laconiek over winst of verlies. Als het niet lukt om te winnen, dan proberen ze het gewoon opnieuw. Ze lopen sowieso altijd om te winnen en lijken er niet bij stil te staan of dat realistisch is of niet. Vraag een Keniaan voor een wedstrijd of hij kans ziet om te winnen en hij antwoordt standaard: Yes, of course. Dit ongekende geloof in je eigen mogelijk-

heden moet op een bepaalde manier extra kracht geven. Ik denk dat hierbij ook meespeelt dat ze de mogelijkheden zien door de prestaties van hun landgenoten. Als er verschillende topatleten in je omgeving zijn, dan is het gemakkelijker om te denken dat deze prestaties ook voor jou zijn weggelegd. Natuurlijk spelen er ook minder romantische factoren mee. Hardlopen is voor deze atleten een manier om de armoede te ontvluchten. De realiteit is keihard voor deze lopers. Ik sprak onlangs de manager van een Keniaan die na een derde plek in de marathon net genoeg prijzengeld verdiend had om zijn vliegticket terug te betalen. Ik kan me voorstellen dat je dan wat minder drama maakt van het verleggen van je grenzen.

### **Mysterie**

Ik zou graag eens iets lezen over hoe de Afrikanen het lopen zelf beleven.

En hoe ze tegen hun eigen succes aankijken. Nu wordt er wel over geschreven, maar steeds vanuit westers perspectief. En dan gaat het al snel weer over genetische aanleg, hoogtettraining en 10 km hardlopen naar de basis-school. De werkelijke beleving van de atleet blijft in interviews ongrijpbaar en mysterieus. Dus vooralsnog moet ik het doen met de boodschap die de Kenianen en Ethiopiërs *tijdens* het lopen brengen: de ontspanning en de haast meditatieve rust die ze uitstralen.

### Tipje van de sluier

De man die voor mij een tipje van de sluier oplicht is de Amerikaan Ryan Hall. Hall, net 26 jaar oud, is de nieuwe superster van het Amerikaanse hardlopen. Hij behoort tot de categorie atleten voor wie het bijkans vanzelfsprekend lijkt om topprestaties te leveren, zo gemakkelijk oogt het. Het kan bijna niet anders of hij groeit uit tot één van de allergrootste marathonlopers ooit. Vorig jaar zag ik voor het eerst een filmpje over Ryan Hall op internet, een vooruitblik op de Olympische Marathon Trials in New York. Ik zag hem trainen in de prachtige omgeving van Mammoth Lakes in de Rocky Mountains. De omgeving en zijn manier van lopen vond ik al prachtig om te zien, maar meer nog werd ik geraakt door zijn woorden:

*'Running is such a spiritual thing. You run along Green Church Road and see the mountains cascading all around you. I feel like that's my sanctuary. When I am out there, just pounding at a tempo run, I feel like I'm taking the gift God gave me and I am using it and I am expressing it back towards Him. And I feel like that's just as much worshipping as singing in the church.'*

Ondanks dat ik zelf niet religieus ben vond ik dit zo speciaal! In plaats van mijzelf ook tot God te bekeren, besloot ik fan te worden van Ryan Hall.

### Letting my fitness come

Hall's benadering van het hardlopen is voor mij heel inspirerend. Hij laat een ander geluid horen in de wereld van slopende trainingen en keihard afzien. Hall doet zijn trainingen zo goed mogelijk, maar accepteert het niveau wat hij op dat moment heeft. Hij noemt dit zelf: 'Letting my fitness come.' Het stelt hem in staat om te genieten van elke training, omdat hij zich realiseert dat hij steeds beter wordt. Zijn rotsvaste vertrouwen zorgt er keer op keer voor dat hij precies op het juiste moment topfit is.

### Wat Ryan kan...

Ryan Hall's spirituele benadering heeft mij aangezet om te gaan experimenteren met mijn eigen mentale instelling ten opzichte van het lopen. Ik zie mezelf in gedachten al lopen: genietend van het leven, mij verwonderend over wat de training van vandaag voor me in petto heeft en vertrouwend op mijn eigen kunnen. Maar meteen word ik met beide benen op de grond gezet. Als het even niet lekker gaat, val ik terug in mijn oude denkpatroon en is verwondering en vertrouwen ver te zoeken. Wat is het moeilijk om niet gefrustreerd te raken! Ik zou het prachtig vinden om een paar stappen in die richting te maken.

### Laat het gebeuren

Je zou bijna denken dat Ryan Hall inderdaad alles cadeau krijgt van boven, maar hij blijkt toch ook maar een mens te zijn. Het begin van zijn carrière kenmerkte zich door frustratie en onzekerheid. Als hij het diepste dal heeft bereikt, legt hij zijn talent in Gods handen. Vanaf dat moment komt zijn succes:

*'Everything has to click just right to really maximize my potential. Some of those things are out of my control. To some extent, I find that when things are really clicking it is a very humbling experience*

*because I feel that God has put something in me that I could not have put in myself, try as I may.'*

Dit vertrouwen staat lijnrecht tegenover de huidige tendens in de topsport, waarin het controleren van alle variabelen centraal staat. Waarin niks meer aan het toeval, het lot wordt overgelaten. Ik zelf heb het vermoeden dat alle variabelen op het moment suprême slechts details zijn, vergeleken met de mentale instelling van de atleet. En eigenlijk weet iedereen dat ook wel. Als het tussen de oren niet goed zit, kun je uiteindelijk toch niet presteren. Is die controledrang niet gewoon een verkapt middel om de geest het vertrouwen te geven dat het goed komt?

### Toen ik het liet gebeuren

Terug naar mijn niveau. Vorig jaar heb ik bijna ongetraind meegedaan aan een 15 km wedstrijd. Een uitgelezen moment om vantevoren al de moed te laten zakken. Om dit te voorkomen had ik mezelf de opdracht gegeven om niet mijn best te doen. Ik wilde ontspannen lopen en mijn lichaam de vrijheid geven om te doen wat het wilde doen. Dit werkte die dag bijzonder goed. Ik had wat last van mijn iliotibiale band, maar merkte tijdens de wedstrijd dat het ontspannen ervoor zorgde dat ik dit helemaal niet voelde. Als het weer begon op te spelen, werd ik eraan herinnerd om niet mijn best te doen en dan verdween de irritatie weer. Toen mijn veter na 10 km los ging, voelde ik me zelfverzekerd genoeg om te stoppen en hem rustig vast te maken. Even rustig zette ik de achtervolging in en haalde mijn groepje weer terug. De controle die ik hierbij ervoer gaf een enorme voldoening! Na afloop kreeg ik een compliment voor de rust die ik uitstraalde. Het was anderen dus blijkaar ook opgevallen.

### Veel van geleerd

Ryan Hall's doel voor wedstrijden zo-

als de London Marathon omschrijft hij als: 'practice competing'. Ik vind dat fantastisch! Elke wedstrijd op topniveau ziet hij als een mogelijkheid om te leren en zijn gave verder te verkennen. Zijn reactie na afloop van de wedstrijd is steevast: 'Ik heb er veel van geleerd.' Of het nu goed ging of minder goed.

Zo ver ben ik nog niet. Na een slechte wedstrijd ben ik eerst teleurgesteld, vervolgens probeer ik allerlei verklaringen te zoeken waar het aan lag en een paar dagen later kom ik pas tot de conclusie: de volgende keer moet ik het toch anders aanpakken. Weer een paar dagen later kan ik er pas om lachen. Nog veel te ontwikkelen dus!

### De kracht van de geest – maar helaas niet van de voeten...

Vraag me niet waarom, maar tijdens mijn training voor de Rotterdam Marathon was ik er ineens op gebrand om een wedstrijd op blote voeten te lopen. En de eerste wedstrijd die ik gepland had was een 5 km op de baan. Op een ouderwetse sintelbaan, wel te verstaan. Natuurlijk was ik ervan overtuigd dat dit best op blote voeten kon. Het is één van de mooiste hardlooperavaringen die ik ooit gehad heb. Moeiteloos zweef ik over de sintelbaan, die slechts gedeeltelijk verlicht is. Hardlopen gaat vanzelf, ik voel me even een Ethiopiër. Ik volg de koploper en reageer rustig op elke tempoversnelling. Twee rondes voor het einde zet ik nog even aan en win de wedstrijd. Het gevoel is super!

Totdat er iemand op me af komt. Of het ging met blote voeten. Ja, dat zag je toch? Dan zie ik bloed op de grond. Zonder dat ik het door heb, heb ik mijn voet stukgelopen. Meteen ben ik uit de roes en voel ik een helse pijn. Met de grootst mogelijke moeite weet ik het terrein met opgeheven hoofd te verlaten.

De wond blijkt zo diep, dat ik twee maanden in het verband moet lopen

en mijn Rotterdam plannen wel op mijn buik kan schrijven. Waar je al niet toe in staat bent, als je geïnspireerd raakt...



### Wat heb ik er van geleerd?

Meteen dient het volgende experiment zich aan... Vastberaden om toch een marathon op Feelmax barefoot schoenen te lopen, richt ik mijn pijlen op één van de laatste marathons van het seizoen: de Drenthe Marathon. Dat ik acht weken voor de start helemaal van nul af aan moet beginnen met trainen, zie ik niet als een probleem. Ook niet dat ik maar één keer per week kan trainen, omdat mijn voet nog steeds niet helemaal hersteld is.

In de weken die volgen raak ik gefascineerd door de vraag hoeveel (of hoe weinig) training je eigenlijk echt nodig hebt om de marathon te kunnen lopen. Waarom bestaan die trainingsschema's eigenlijk allemaal uit zes trainingen per week? Waar ik vroeger al lang de moed had opgegeven, stond ik met opgeheven hoofd aan de start. Waarom zou het niet ook nog een goede tijd kunnen worden?

Na zo'n 20 km moet ik mijn optimisme toch iets bijstellen en begin ik na te denken over wat ik aan het doen ben: ik ben voor het eerst op barefoot schoenen en praktisch ongetraind de marathon aan het lopen. Mmm...

geen wonder dat ik na 3 uur en 9 min ouderwets kapot over de finish kom. Maar ik kan er al na twee dagen om lachen, een overwinning op mezelf! En het herstel gaat ook wonderbaarlijk snel.

Wat ik van deze ervaring geleerd heb: met alleen de kracht van de geest kom je er toch ook niet.

### Verbeelding

Ryan Hall maakt tijdens wedstrijden veel gebruik van zijn verbeelding om rustig te blijven. In de hectiek van de London Marathon verbeeldt hij zich dat hij een tempotraining aan het doen is op zijn vaste parcours, terwijl zijn vrouw naast hem fietst.

Ik ben ook al een tijdje aan het experimenteren met het gebruik van verbeelding tijdens het lopen en soms leidt het bij mij tot een bijzondere ervaring. De concentratie die het vraagt, kan ik lang niet altijd opbrengen, maar ik denk dat het de moeite waard is om er af en toe mee te experimenteren. Daarom ben ik bezig met het ontwikkelen van de workshop Open Mind, waarin op een toegankelijke manier gewerkt wordt met de kracht van de verbeelding.

### Ik hou van de marathon

Tot slot een opmerking van Ryan Hall, direct na een topmarathon waarin hij alles heeft gegeven en toch niet heeft gewonnen: "Ik hou van de marathon, wat een fantastisch evenement!"

Tja... dat soort opmerkingen zijn alleen voor de allergrootsten. Ik als amateur atleet houd het daarom maar bij: "Ik houd van Ryan Hall, wat een fantastische atleet!"

#### Over de auteur

Wouter Buist is trainer en bewegingswetenschapper. Hij geeft workshops barefoot running, energiezuinig hardlopen en Open Mind voor groepen en individuele lopers. Zie voor meer informatie: [www.wouterbuist.nl](http://www.wouterbuist.nl)