

Lange tijd werd de marathon gezien als een extreem fenomeen. Tegenwoordig is het lopen van de klassieke afstand bijna gemeengoed geworden, maar het lopen van (veel) langere afstanden zien velen nog steeds als excessief en mogelijk schadelijk voor de gezondheid. Terecht of niet?

Ultralopen Veel verder dan de marathon

Mark de Boer

Tweeënveertig kilometer en honderdvijfennegentig meter: de marathon. Gebaseerd op de tocht van Marathon naar Athene die de boodschapper Pheidippides na de overwinning van de Atheners op de Perzen rennend aflegde. Aangekomen bij de stadspoort stierf hij van uitputting, maar niet voordat hij de victorie had kunnen verkondigen. Deze geschiedenis speelde zich af in het jaar 490 voor Christus. De oudst bekende verhalen over de boodschapper zijn zo'n veertig jaar later genoteerd door Herodotus en meer dan 500 jaar later duikt de naam Pheidippides op in stukken van de satiricus Lucianus.¹

Spelen

Tijdens het maken van plannen voor de eerste moderne Olympische Spelen van 1896 (Parijs) kwam de Fransman Michel Bréal met het idee om een lange-afstandrace te introduceren. Een modern idee, want Griekse en Romeinse bronnen uit de oudheid spreken nergens over georganiseerde hardloophwedstrijden van langer dan vier kilometer. Het idee bleek een brug te zijn tussen de klassieke en moderne Spelen en de marathon werd één van de koningsnummers van de atletiek. Tijdens de vierde Spelen (1908) in Londen ontspoon zich een waar drama rond de Zuid-Afrikaan Charles Heffer-

son, de Italiaan Dorando Pietri en de Amerikaan John Hayes. Hefferson lag lang aan de leiding, maar kreeg maagkrampen van een glas champagne dat hij had aangenomen van iemand uit het publiek. Pietri, bezig met een slopende inhaalrace, waggelde het stadion binnen, viel en werd weer op de been geholpen. Toen hij Hayes op vijftig meter genaderd zag poogde hij met een laatste krachtsinspanning naar de finish te lopen. Drie meter voor de meet stortte hij weer in, werd opgevangen door zijn landgenoten en over de finish geholpen. Het protest van de Amerikanen tegen de hulp die Pietri kreeg werd gehonoreerd. De mythe van de marathon als barbaars schouwspel was een feit.

Traditie

Inmiddels is deze mythe achterhaald en is het lopen van de 'klassieke' afstand min of meer gemeengoed geworden. Aan het lopen van afstanden langer dan 42.195 meter hangt echter nog wel het label 'extreem'. Toch kent het ultralopen, zoals we dergelijke wedstrijden noemen, een lange en rijke traditie.

De historicus Jan Knippenberg, één van de grondleggers van het Nederlandse ultralopen, heeft in zijn boek 'De mens als duurloper'² de oorsprong van het ultralopen beschreven. Hij

beschrijft uitgebreid de gewoonten van diverse indianenstammen waar hardlopen een onderdeel is van de cultuur. De in zijn boek genoemde Tarahumara of Rarámuri-indianen zijn de laatste jaren in de belangstelling gekomen dankzij het boek 'Born to run' van Christopher McDougall.³

Dichter bij huis zien we in Engeland in de tijd van de Tudors en de Stuarts (16e-17e eeuw) de 'running footman'. Knechten liepen in die tijd hardlopend mee naast de koets. Gezien de staat van de wegen waren ze geregeld sneller dan paard en wagen en konden ze de aankomst van de koets melden bij de herberg. Vanuit die gewoonte werd het bijna vanzelfsprekend dat iedere 'meester' zijn loper het beste vond en men ging weddenschappen aan om te zien welke loper het snelst was of het verst kon lopen binnen een bepaalde tijd.⁴

Aan het einde van de 19e eeuw kwamen in de Verenigde Staten en in Groot-Brittannië de zesdaagsen op: 'Go as you please' wedstrijden, waarbij het er om ging om in 144 uur zoveel mogelijk meters af te leggen, hardlopend en wandelend. Ook Nederland kende in 1893 zo'n wedstrijd. Op 26 augustus liep men vanuit Amsterdam Watergraafsmeer via Abcoude, Utrecht en Maartensdijk weer terug richting Amsterdam, een afstand van 85 km!⁵

Kalender

Tegenwoordig is er een groot scala aan wedstrijden op de kalender te vinden. Op de website UltraNed.org vindt men een overzicht en verslagen van ultralopen over de gehele wereld. In Europa zijn wedstrijden over 50 en 100 kilometer standaard, net als 6- en 24-uurswedstrijden. In de VS zien we een grote populariteit van 50 en 100 mijlswedstrijden. Daarnaast bestaan er diverse 'klassiekers', zoals onder andere de Zuid-Afrikaanse wedstrijden Comrades (89 km) en Two Oceans (56 km) en in de VS de extreme wedstrijd

door Dead Valley, Badwaters (217 km). Sinds 2003 erkent de IAAF de 100 km als officiële atletiekafstand, waarmee dit het langste officiële atletieknummer is.

Naast deze wegwedstrijden zijn ook zogeheten trails over langere afstanden steeds populairder aan het worden. Dit zijn wedstrijden over onverharde parcoursen, meestal met de nodige hoogtemeters. In Europa is de 168 kilometer lange Ultra Trail du Mont-Blanc (UTMB) met diverse bijnummers wel de belangrijkste. Aan de andere kant van de oceaan zien we de Western States Endurance Run (100 mijl) als populaire trail.

Spartathlon

Eén van de meest aansprekende wedstrijden is de Spartathlon. Deze race kan eigenlijk het beste aanspraak maken op de term 'klassieke afstand'. In de geschiedschrijving leest men namelijk dat Pheidippides in 490 v.Chr. van Athene naar Sparta liep om de Spartanen te vragen bij Marathon mee te vechten tegen de Perzen. Herodotus rapporteert dat Pheidippides de dag nadat hij uit Athene was vertrokken in Sparta aankwam. De afstand tussen Athene en Sparta is zo'n 240 kilometer. Met de boodschap dat de Spartanen wilden wachten op goede voortekenen ondernam de koerier de terugreis ... In 1982 heeft een team Engelse militairen onder leiding van John Foden aan de hand van de geschriften van Herodotus de route zoveel mogelijk gereconstrueerd en vroeg men zich af of het mogelijk was om, net als Pheidippides, de afstand in 36 uur te overbruggen. Sinds 1983 wordt de Spartathlon jaarlijks, in september, als wedstrijd georganiseerd. De Griekse ultraloop legende Yiannis Kouros heeft het parcoursrecord in handen met een fabelachtige tijd van 20 uur en 25 minuten.

Nederland

In Nederland worden de laatste jaren

zo'n vijftig ultraloopwedstrijden per jaar georganiseerd. De belangrijkste wedstrijden op de kalender zijn de Zes uur van Stein, de 24 uur van Steenbergen en de RUN Winschoten over 100 kilometer. Verder wordt eens in de twee jaar de 60 km en de 120 km van Texel gelopen. De 'Zestig' is met meer dan 400 deelnemers de grootste ultraloop van Nederland.

Het aantal deelnemers aan Nederlandse ultralopen groeit al jaren. Tellingen die werden gepubliceerd op de UltraNed website spreken in 2002 nog over 250 lopers die één of meerdere wedstrijden over 50 km of langer liepen. In 2008 is dit al getal al toegenomen tot 400 en voor 2013 liggen de schattingen op 1000 tot 1100. De groei van onder meer de Zestig van Texel en de populariteit van de trails speelt hierbij een grote rol.⁶

Records

Ondanks de toename van het aantal wedstrijden en het aantal lopers zijn de absolute prestaties bij de mannen niet beter dan vijftien tot dertig jaar geleden. De beste prestatie op de 24 uur werd in 1990 gelopen door Ron Teunisse. Hij kwam in Apeldoorn tot 261,475 km. Ron Teunisse was een opvallende verschijning in het ultralopen. Hij wordt mooi beschreven als de laatste Mohikaan in het boek² van zijn loopvriend Jan Knippenberg. In 1988 liep Bruno Joppen de Nederlandse besttijd op de 100 km. Hij klokte in Rodenbach (Duitsland) een indrukwekkende tijd van 6.38.12. Na 1996 is het alleen Jan-Albert Lantink nog gelukt om de 100 km binnen de zeven uur af te leggen.

De beste prestaties bij de dames zijn van recentere datum. Op de 24 uur kwam Wilma Dierx tijdens het WK 2013 te Steenbergen tot een afstand van 224,664 km.

De beste wereldprestatie op de 24 uur staat sinds 1997 op naam van Yiannis Kouros met 303,506 km, nota bene gelopen op de baan. Bij de vrouwen liep de Japanse Mami Kudo tijdens het

WK 2013 op de weg een ongekende 252,205 km. Op de baan liep zij eerder 254,425 km. Op de 100 km op de weg vinden we in de allertijdenlijst zowel bij de mannen als de vrouwen een Japanse atleet op de eerste plek: Takahiro Sunada 6.13.33 (1998) en Tomoe Abe 6.33.11 (2000). De beste baanprestatie staat al sinds 1978 op naam van Donald Ritchie met 6.10.20.⁷

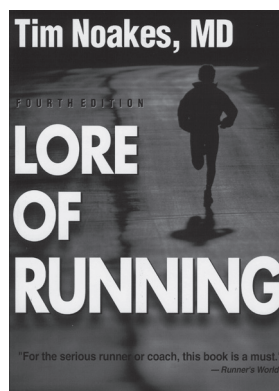
Training

Ultralooptrainingen verschillen over het algemeen niet veel van de trainingen voor de marathon. Net als bij elke discipline binnen de (hardloop-) sport is de belastbaarheid van de atleet het uitgangspunt van het schema. De ultralooptraining kenmerkt zich wel door op gezette tijden langere trainingen te plannen, met als grootste risico dat de belasting van de beweging meer impact heeft op spieren en pezen. Dit geldt zeker voor de ultralopen die op de weg worden gelopen. De eenzijdigheid van de belasting is bij het lopen van trails een minder groot punt. Daar is echter de kans op blessures door valpartijen groter.

Trainen van het vetmetabolisme gaat hand in hand met de lange duurlo-

pen die nodig zijn om de belastbaarheid te vergroten. Toch mogen de trainingen gericht op het verbeteren van de $VO_2\text{max}$ niet verwaarloosd worden. Millet⁸ onderzocht een groep atleten die een 24 uursloop deden op een loopband. Er werd geconcludeerd, dat een hoge $VO_2\text{max}$ en een bijbehorend ontwikkeld capillair netwerk essentieel voor zijn een ultra-endurance loopprestatie. Het vermogen om een hoog percentage van de $VO_2\text{max}$ gedurende de 24 uur vol te houden bleek gerelateerd aan betere prestaties en kon voornamelijk verklaard worden door een goede looeconomie en een hoge mitochondriale oxidatieve capaciteit van de m. vastus lateralis. In de eerste fase van de voorbereiding op een ultraloopwedstrijd zijn extensieve intervaltrainingen daarom een belangrijk item in het schema.

In de tweede fase van de voorbereiding ligt de nadruk meer en meer op het te lopen wedstrijdtempo. Dit tempo ligt bij de lange ultralopen



(>100 km) vaak lager dan de langzaamste zone waarin wordt getraind voor de marathon. Het vergt dus training om in dat langzame tempo goed en langdurig te kunnen lopen. In die fase is het ook belangrijk om het juiste voedingspatroon te vinden. Een veel gehoorde

reden van uitval bij ultraloopwedstrijden zijn maag- en darmklachten. Deels is dit door trainen tegen te gaan. In trainingen op wedstrijdtempo en van behoorlijke lengte is het noodzakelijk om uit te testen hoe de atleet reageert op de inname van voedingsmiddelen. Deze kennis wordt vervolgens verwerkt in een voedingsplan. Toezien op de uitvoering van dat plan is tijdens de wedstrijd één van de taken van de coach/begeleider.

Onderzoek

Het ultralopen is voor diverse wetenschappers een mooi onderzoeksveld. Want is het lange afstandlopen wel zo barbaars als men na de Londense marathon van 1908 stelde? De Zuid-Afrikaanse professor Timothy Noakes, die zelf meer dan zeventig (ultra-)marathons liep en in 2011 aan de VU in Amsterdam werd onderscheiden met een eredoctoraat, doet veel onderzoek rondom de twee grote Zuid-Afrikaanse ultraloopwedstrijden (Two Oceans en Comrades). Een deel van zijn onderzoeken heeft hij vertaald naar een populair wetenschappelijk boek: Lore of running.⁹

Noakes is o.a. bekend door het uitbouwen van de 'central governor' theorie. Deze theorie stelt dat het ervaren van een vermoeidheidsgevoel wordt gestuurd door de zogenaamde 'central governor', een systeem in de hersenen



De Zestig van Texel.
Foto: Arco de Graaf

