DOSSIER\_MARATHON

**Kenners aan het woord**

**Welke kwaliteiten zijn nodig om een marathon te lopen?**

***Vele sportievelingen beschouwen het lopen van een marathon als een behoorlijk grote drempel in hun trainingsprogressie. En stellen zich daarbij de evidente vraag: kan ik dit wel aan? Met andere woorden, wat onderscheidt de marathonloper van Jan met de pet? Wat zijn de noodzakelijke fysieke en mentale voorwaarden om te slagen? We geven het woord aan een aantal ervaren marathonlopers, trainers en wetenschappers, die er soms uiteenlopende meningen op na houden.***

**Vincent Rousseau, voormalig atleet**

**“Ongeveer 80 km per week lopen”**

*Op zijn 48ste bezit Vincent Rousseau een mooi palmares met prachtige prestaties, voornamelijk op de marathon met overwinningen in Rotterdam, Berlijn en Reims. Zijn beste tijd liep hij in 1995 in Berlijn: 2u07’20’’. Een Belgisch record dat nog altijd overeind staat.*

“Je moet in elk geval een zeker trainingsvolume halen, ongeveer 80 km per week. Maar dat is niet alles. Vóór je de marathon loopt moet je minstens één lange duurloop van meer dan 25 km in de benen hebben. Want na twee uur inspanning verandert er veel. Dan komt het er niet meer alleen op aan een goede loper te zijn, maar moet je ook je energiereserves efficiënt kunnen beheren, zorgen dat je geen hitteslag krijgt, een efficiënte loopstijl aanhouden, mentaal weerstand bieden en alle kleine probleempjes aankunnen die je op kortere afstanden niet onmiddellijk tegenkomt. Persoonlijk heb ik altijd veel LSD-trainingen gedaan (Long Slow Distance of lange langzame duurlopen, nvdr). Tijdens de zes weken voor de wedstrijd liep ik soms tot 38 kilometer. Ik wisselde die trainingen af met intensiever werk, fartlek, voor de spierversterking. Persoonlijk deed ik geen intervaltrainingen maar wel drempelwerk en zelfs trainingen rond de dynamische drempel, dit wil zeggen trainingen van ongeveer 45 minuten aan een snelheid die 2 of 3 km per uur hoger ligt dan mijn marathonsnelheid. Vier weken vóór de wedstrijd plande ik steevast enkele lange, zeer zware trainingen. Bijvoorbeeld 30 kilometer in een negatieve split, wat betekent dat de tweede helft sneller moest gaan dan de eerste. Ik liep de eerste 15 kilometer bijvoorbeeld aan een gemiddelde snelheid van 3’20” of 3’30” per km (18 km per uur, nvdr) en haalde in de tweede helft een tempo van 2’55” per km (meer dan 20 km per uur, nvdr). Ik deed dat allemaal op het gevoel. In dit tijdperk van wetenschappelijke trainingsmethodes klinkt dat waarschijnlijk lachwekkend. Maar ik merk dat ook vandaag nog de beste marathonlopers op die manier trainen. Paula Radcliffe bijvoorbeeld kent zichzelf heel erg goed en is perfect in staat de aanwijzingen van haar trainer aan te passen. Je moet natuurlijk ook houden van de inspanning. Maar als je van de piste komt, is de marathon een droom van vrijheid en voor mij ook van gemak. Het leven van een pisteatleet is onvergelijkbaar veel zwaarder dan dat van een marathonloper. Je moet veel meer wedstrijden voorbereiden en veel meer harde trainingen afwerken.”

**Jean Gilbert, organisator**

**“Je moet erdoor geobsedeerd zijn”**

*Verantwoordelijke voor de statistieken binnen de Franse Atletiekfederatie en medeorganisator van de beroemde Marathon van Essonne van 1975 tot 1980*

“Ik denk dat je een zekere obsessie aan de dag moet leggen. Dat komt van het Latijnse werkwoord *obscedere* dat ook *bestormen* betekent. Kortom, in de eerste plaats moet de marathon je geest volledig beheersen. Dan volgt de rest vanzelf: training, voeding, gewichtsverlies, verzorging, wedstrijden,… Als aandachtig waarnemer van het sportgebeuren merk ik dat de marathon zijn karakter van buitengewone prestatie die hij tot de jaren 60 en 70 nog had, kwijt is. Tegelijkertijd gaan de prestaties jaar na jaar achteruit. Bij de elitelopers merk je daar niet zoveel van. Maar in het peloton des te meer. Als je de tijden vergelijkt van pakweg de 50ste op de marathon, stel je vast dat die nu gemiddeld bijna 5 minuten trager loopt dan tien jaar geleden.”

**Guy Thibault, professor kinesiologie**

**“Intervaltrainingen voor goede VO2max”**

*Professor aan het departement kinesiologie van de Universiteit van Montreal. Heeft samen met François Péronnet modellen uitgewerkt voor prestaties in de loopsport. Trainde zelf atleten als Jacqueline Gareau, een van de beste marathonloopsters ter wereld die in 1980 won in Boston nadat Rosie Ruiz werd gediskwalificeerd wegens bedrog. Péronnet liep zelf ook tien marathons (besttijd: 2u30’).*

“Om een marathon tot een goed einde te brengen moet je zowel fysiek als mentaal sterk staan. Fysiek gaat alle aandacht naar de VO2max die veruit de belangrijkste factor is, belangrijker dan de efficiëntie van de loopbeweging en zelfs dan de uithouding. In onze studies ontdekten wij soms dat uitstekende marathonlopers een eerder *middelmatige* uithouding hadden. Maar geen enkele had een middelmatige VO2max. Het is dus op die parameter dat je moet werken en een van de beste middelen is het inplannen van intervaltrainingen. Op mentaal vlak is het sleutelbegrip volharding. Want die heb je nodig als je vooruitgang wil boeken, wat trouwens steeds moeilijker wordt naarmate je een hoger niveau bereikt. Volharding heb je ook nodig om ook in de moeilijke momenten je trainingsprogramma te respecteren. En om op het einde van de wedstrijd je tempo aan te houden, ondanks de steeds groeiende vermoeidheid en pijn.”

**Roger Igo, trainer**

**“Train drie maanden drie keer per week”**

*Onderofficier Roger Igo geeft meer dan twintig jaar training in Duitse en Belgische clubs. Hij is onder meer trainer (geweest) van de twee beste Belgische marathonlopers van de laatste jaren: Gino Van Geyte en Rik Ceulemans.*

“Je moet tijd hebben. Wie niet minstens drie maanden lang drie keer per week kan trainen, moet volgens mij zijn doelstelling herzien. Waarom drie maanden? Omdat je in minder tijd onmogelijk de elementaire normen van de progressiviteit in acht kunt nemen. Je bent dan verplicht het wekelijkse trainingsvolume en de duur van de lange duurloop te bruusk te verhogen. En zelfs een of meer fasen in de voorbereiding tot een minimum te herleiden of zelfs over te slaan. Dat wordt dan vaak de tapering, de periode net voor de wedstrijd waarin je normaal gezien gas terugneemt. Zo riskeer je niet enkel niet klaar te zijn voor de wedstrijd zelf, maar uitgeput of zelfs geblesseerd aan de start te verschijnen.”

Romain Meeusen, onderzoeker

**“Bereid je twee jaar lang voor**

*Master lichamelijke opvoeding en kinesitherapie en professor aan de Vrije Universiteit Brussel. Hij is een van de grootste specialisten betreffende het verband tussen fysieke inspanningen en de cerebrale neutrotransmissie (overdracht zenuwimpulsen vanuit de hersenen, nvdr).*

“Een bekend gezegde luidt dat wie kampioen wil worden zorgvuldig zijn ouders moet kiezen én veel moet trainen. Dat geldt zeker ook voor marathonlopers. Zo moet je beschikken over een stel spieren met een groot percentage trage vezels. Daarbij speelt de genetische factor een hoofdrol. Daarnaast moet de capaciteit van je hart en longen voldoende groot zijn en dat bereik je alleen maar door een lange voorbereiding: één jaar als je sportief bent en twee jaar als je van nul vertrekt.”

**Milou Blavier, journalist**

**“Kies als beginner voor een najaarsmarathon”**

*Als lid van de Belgische nationale atletiekploeg heeft Milou Blavier alle afstanden gelopen, van 400 meter tot de marathon. Hij werkte ook bijna vijftig jaar als sportjournalist.*

“In de eerste plaats moet je bescheiden zijn. Op elk moment van de wedstrijd moet je bij jezelf kunnen denken: ik *zou sneller kunnen lopen*. Verder moet je vooruitziend zijn. Want bij het uitkiezen van een marathon, kies je meteen ook voor het seizoen waarin je het meest zal moeten trainen. Marathons vinden meestal in de lente of in de herfst plaats. Voor een eerste ervaring zou ik een najaarsmarathon aanraden, in september of oktober. Dan is er meer lucht en zijn de temperaturen zachter. En kan je je bovenal intensiever voorbereiden. Als je marathon in de lente valt, moet je trainen in de winter, in de kou, soms zelfs in de sneeuw, langs verlichte wegen of lanen in een park. En dat kan best vervelend zijn. Je enthousiasme zou wel eens kunnen wegsmelten als sneeuw voor de zon. En als het echt geen weer is om een hond door te jagen, heb je al snel de neiging de training wat in te korten,… Als je al niet gewoon thuisblijft, natuurlijk. Neen, dan is de zomer een betere keuze. Wanneer het ’s avonds nog licht is, maal je met plezier je kilometers af. Vijftien, twintig of zelfs dertig, het lijkt bijna niets. Je voorbereiding zal gegarandeerd beter zijn.”

**Richard Chouinard, onderzoeker**

**“Zorg voor een liefhebbende entourage”**

*Verantwoordelijk voor de praktische opleiding aan de afdeling kinesiologie van de medische faculteit van de Laval Universiteit (Canada). Ook expert op de ultralange afstand. Liep zelf in 1979 een Noord-Amerikaans record op de 100 kilometer.*

“Als trainer heb ik veel marathonlopers en zelfs ultramarathonlopers onder mijn hoede gehad. Wat hen bindt, is hun compromisloze inzet, gekoppeld aan een grote intrinsieke motivatie. Die persoonlijke ingesteldheid zou een conditie sine qua non kunnen zijn om te slagen. Maar dan moet je nog altijd weten wat bepalend is voor zo’n gedrag. Volgens mij is dat het feit dat het slagen in het langeafstandslopen gepaard gaat met het beleven van momenten van succes en erkenning. Een essentiële voorwaarde voor succes? Een liefhebbende entourage die je inspanningen naar waarde schat.”

**Jacques Piasenta, trainer**

**“Loop zo economisch mogelijk”**

*Jacques Piasenta is de meest gekwalificeerde trainer van de Franse atletiek. Onder meer Marie-Josée Pérec, Christine Arron, Stéphane Caristan en Muriel Hurtis werden onder zijn begeleiding kampioen. Vooral sprinters dus. Maar hij is een duizendpoot die thuis is in alle disciplines en vooral alle afstanden.*

“Een marathon met succes volbrengen is heel simpel: je moet de loopstijl hebben van Alain Mimoun: een economische stijl, laag bij de grond, met een afrollende voet van de hiel tot de tenen. Heel anders dan de loopstijl van sprinters. Toen ik mijn atleten trainde, nam ik ze soms mee voor een jogging van 25 à 30 minuten. Ik zag goed dat hun manier van lopen, op de voorvoet, totaal onaangepast was aan langere inspanningen. Dat soort verschillen bestaat zelfs tussen marathonlopers en halvefond- en fondlopers. Zo ben ik er niet zeker van dat Kenenisa Bekele op de marathon zijn prestaties op de piste en in het veld (meervoudig wereld- en olympisch kampioen 5.000 en 10.000 meter en veldlopen, nvdr) zal kunnen evenaren. Hij loopt nu eerder als een sprinter. Als je een marathon loopt, wordt dat heel zwaar met name voor de gewrichten. Tenzij Bekele in de voetsporen treedt van Gebreselassie, die erin slaagde zijn loopstijl aan te passen en een succesvol marathonloper is geworden.”

**Véronique Billat, onderzoeker**

**“Laat nauwkeurig je trainingssnelheden bepalen”**

*Professor aan de Universiteit van Evry nabij Parijs, directrice van het laboratorium voor de studie van de inspanningsfysiologie en auteur van talrijke artikels in internationale wetenschappelijke tijdschriften. Volgt de training op van topatleten, onder meer van Isabellah Ochichi, die het zilver won op de 5.000 meter tijdens de Olympische Spelen van Athene.*

“Persoonlijk schrijf ik mijn trainingsprogramma’s in kleuren. Gele trainingen, met een maximaal vetverbruik, worden afgewisseld met groene trainingen, in een snelheid waarbij het volume van de systolische ejectie maximaal is, paarse trainingen waarbij uitsluitend suikers worden verbruikt en tot slot rode trainingen voor de MAS (maximale aërobe snelheid, nvdr). Al deze loopsnelheden worden voor elke loper individueel bepaald, al zijn de verschillen soms klein, van de orde van 0,5 km per uur. In het labo kunnen we die verschillende drempels heel nauwkeurig bepalen. Wat volgt, is kleurwerk. Het is dan aan de loper en aan zijn trainer om te bepalen welke kleurtjes het best bij hem of haar passen. Met in het achterhoofd de wetenschap dat een verbetering van de VO2max alle andere parameters de hoogte in jaagt.”

**Jacques Darras, trainer**

**“Organisatie is essentieel voor succes”**

*Voormalig trainer van de Franse marathonploeg van 1975 tot 1988. Trainde topmarathonlopers als Larbi Zeroual.*

“Organisatie, dat is volgens mij essentieel. Ik zie de marathon als een examen. Je moet je voorbereiden net zoals een student zijn cursussen moet blokken. Dat gaat niet in drie dagen. Volgens mij moet je er zes maanden van tevoren aan beginnen en in je omgeving een trainer of een andere bevoegde persoon vinden die voor jou een trainingsschema, een programma kan opstellen. De marathon tolereert geen improvisatie. Aan een 10 of zelfs een 20 kilometer kan iedereen die een beetje sportief is zich zonder al te veel problemen wagen met een goede kans op succes. Vergelijk het met een getalenteerde student die naar het examen gaat zonder zijn stof te herhalen. Dat kan ook… tot op een bepaald niveau. Daarboven is dat niet meer mogelijk. Volgens mij ligt de marathon op de limiet waarboven talent niet meer volstaat en organisatie broodnodig is.”

**Steve Moneghetti, ex-topatleet**

**“Verken het parcours eerst met de fiets”**

*De Australiër Moneghetti was één van de beste marathonlopers ter wereld in de jaren negentig van de vorige eeuw met een pr van 2u08’16”.*

“Wil je een marathon lopen, dan moet je in de eerste plaats de afstand zelf correct inschatten. Ik raad iedereen aan om het parcours eens met de fiets te verkennen. Je zult snel beseffen dat 42,2 km lang is. Tijdens de wedstrijd moet je een matig tempo aanhouden en je mentaal fixeren op een doel dat nooit te ver weg ligt, bijvoorbeeld kilometer 32 bereiken. De rest doe je op adrenaline.”

**Robert de Castella, ex-topatleet**

**“Vier weken voorbereiding is genoeg”**

*Deze Australiër werd in 1983 wereldkampioen op de marathon en haalde ook drie keer de top tien tijdens de Olympische Spelen (in Moskou, Los Angeles en Seoul). Zijn beste tijd: 2u07’51”.*

“Volgens mij volstaan twee trainingen per week en vier weekjes voorbereiding. Ik leg het even uit: op zondag loop je 1 uur 45 minuten aan en rustig tempo, dat breid je geleidelijk aan uit tot 2 uur. Daar voeg je een iets minder zware training aan toe van anderhalf uur, die geleidelijk aan evolueert naar 1 uur 45 minuten. Als een beginner deze aanwijzingen heel precies volgt, kan ik hem garanderen dat hij de aankomst van zijn eerste marathon haalt.”

**Marc Francaux, onderzoeker**

**“Voer de inspanningen heel geleidelijk op”**

*Professor aan het instituut voor lichamelijke opvoeding van de Université Catholique de Louvain. Begeleidt topatleten.*

“Goede schoenen, dat heb je nodig. Daarmee wil ik zeggen dat de marathon, in tegenstelling tot wat het grote publiek meestal denkt, voor een normaal gezonde volwassene zeker geen onoverkomelijke inspanning is. Wie over een goede lichamelijke conditie beschikt, kan die afstand aan op voorwaarde dat hij vrij langzaam gaat en zelfs bepaalde delen van het parcours wandelt. Er zijn dus echt niet veel onoverkomelijke voorwaarden. Als ik er toch eentje moet geven: je hebt een goede bot- en gewrichtsstructuur nodig en daar kan je voor zorgen door maanden van tevoren de inspanningsdosis heel geleidelijk aan te verhogen. Of jaren van tevoren, dat is nog beter. Wie een aantal trainingsfasen wil overslaan, zal niet altijd mislukken. Maar hij of zij riskeert wel een zware tol te betalen voor de overgeslagen voorbereidingsperiode met maandenlange kinesessies als gevolg van stressfracturen, tendinitis,…”