GETUIGENISSEN

**De Runner’s high, hij bestaat, ik ben hem al tegengekomen!**

**Geen betere manier om het euforiserende effect van hardlopen te beschrijven dan het woord geven aan enkele mensen die al ervaring hebben met deze vreemde gewaarwording…**

**Wist je dat?**

De titel van dit stuk verwijst naar een boek van de journalist André Frossard uit 1969 met als titel *God bestaat, ik heb Hem ontmoet.* De auteur vertelt hoe hij zich 34 jaar eerder tot het katholicisme bekeerde. Op zijn 20ste was hij toevallig een Parijse kapel binnengestapt om op een vriend te wachten. En ineens, baf, stond God voor zijn neus! Zijn boek heeft een hele generatie gelovigen getekend.

**Geluk in sterk verdunde vorm**

**AmbyBurfoot, Winnares van de marathon van Boston in 1968**

*"Net zoals mijn eerste fuif, mijn eerste kus en mijn eerste kind, herinner ik me mijn eerste endorfineshot alsof het gisteren was ! Ik rende vlakbij de cidermolen van Clyde, in Old Mystic, Connecticut. Het dichte bladerdek van de eiken beschutte me voor de zon. De twijgjes op de grond kraakten onder mijn voeten. De lucht geurde naar appels. Gedurende één, twee, misschien wel drie kilometer voelde ik me opgaan in een andere dimensie. Er was geen sprake meer van goesting, inspanning, programma of tijd. Geen gisteren meer en geen morgen. Zo zweefde ik ongeveer een kwartier verder, me van niets of niemand bewust. Tot een grote vrachtwagen bij het inhalen toeterde en de betovering verbrak. Bye bye, runner’s high, hello uitlaatgassen… Achteraf bekeken is het bij deze ene kennismaking met dit wonderlijke gevoel gebleven. Bepaald niet veel als je bedenkt hoeveel uren ik in totaal ooit liep. Ik heb zelfs een kleine berekening gemaakt en kom uit op precies 0,00185% van mijn totale trainingstijd!"*

**Een kwestie van dosis!**

**Arne Dietrich, marathonloper en deskundige in de cognitieve neurowetenschappen van de bewegingsleer aan de Amerikaanse Universiteit van Beyrouth**

*"Als je op zoek bent naar de runner’s high, moet je lichtjes onder je 10 kilometertempo lopen. Ga je trager, dan is de stress niet groot genoeg. Ga je sneller, dan word je opgeslorpt door de inspanning."*

**Tijdig remmen…**

**Xavier Thévenard, winnaar van de UTMB in 2013**

*"Ik weet niet je dit Runner’s high kunt noemen. Maar ik heb tijdens het lopen soms van die momenten van totale vervulling. Meestal gebeurt het tijdens de training, wanneer ik volledig op het gevoel loop. Tijdens een wedstrijd is dat moeilijker. Het competitie-element zorgt ervoor dat je op de realiteit gefocust blijft. Toch heb ik zelfs dan al euforische momenten gekend. Tijdens de laatste UTMB voelde ik me op een bepaald moment zo goed dat ik had kunnen versnellen. Maar op zo’n moment moet je natuurlijk extra voorzichtig zijn, anders kan de terugslag keihard zijn. Want zo’n moment van gelukzaligheid is soms de voorbode van diepe uitputting."*

**Ik, Kilian J, 26 jaar, *top*loper**

**Kilian Jornet, wereldkampioen ski-alpinisme en ultratrailer.**

*"Het verschil tussen drugs en extreem sporten is dat je je na het gebruik van drugs en de bijbehorende roes alleen maar miserabel voelt. Terwijl je je na een dagje extreem berglopen, alleen maar God voelt.*

**Per vergissing gewonnen**

**Meredith Fitzmaurice, winnares van de marathon van Amherstburg**

*"Eind september stond ik aan de start van de halve marathon tijdens de* 'Run for Heroes' *in Amherstburg, Ontario. Ik wou mijn PR van een uur en 28 minuten verbeteren, ter voorbereiding van mijn eerste marathon die een maand later op het programma stond in Detroit. Alleen, ik vergiste me aan de splitsing tussen de marathon en de halve. Ik was vertrokken voor de 42 kilometer. Wat nu? Niet getreurd, ik besliste gewoon voort te gaan. Ik voelde me ongelooflijk fris voor iemand die nog nooit zo lang had gelopen. Mijn enige vrees was dat ze mijn tijd niet zouden registreren. Ik sprak een van de organisatoren aan die ons op de fiets volgde. Een half uur later kwam hij met de melding dat alles OK was. Vanaf dat ogenblik was ik vervuld met een onbeschrijflijk gevoel. Alles leek zo aangenaam en vanzelfsprekend. Ik was letterlijk in trance. Uiteindelijk won ik de vrouwenwedstrijd in 3 uur 11 minuten en 48 seconden, goed voor een tiende plaats in het algemeen klassement. Ik realiseerde me amper wat er gebeurde en barstte na de finish in tranen uit. Wat een dag!"*

**Het Forrest Gump moment**

**Norma Bastidas, ultra-marathonloopster**

*"Persoonlijk spreek ik nooit over runner's high. Ik noem dit moment van opperste vervulling* 'het Forrest Gump moment'. *Je weet wel, op een bepaald ogenblik wordt hij achternagezeten door de bende van Jenny’s vriendje. Hij gaat er zo geweldig hard door dat zijn beugels stukvliegen en hij zonder verder rent. Dat moment dus"*

**Ongelooflijk maar waar**

**26 mijl, punt 22**

Beter dan enige wetenschappelijke bewijsvoering, toont het verhaal van Dennis Rainear aan in welke mate sport verdovend kan werken. Op 11 november 1978 neemt de 28-jarige scheikundige deel aan de marathon van Grand Valley in Allendale, Michigan, wanneer hij rond de zestiende kilometer een slag op zijn hoofd voelt. *"Ik dacht dat ik een stuk steen of zo tegen mijn hoofd kreeg"*, verklaart hij na de wedstrijd*. "Ik was er de volgende vijf kilometer een beetje groggy van. Ik had pijn aan mijn hoofd en mijn oren suisden. Ik voelde vooral een enorme buil groeien op mijn achterhoofd, maar omdat ik niet bloedde, besloot ik gewoon voort te lopen."* Uiteindelijk finisht hij negen minuten boven de tijdslimiet van 3 uur, nodig om zich te kwalificeren voor Boston. Hij is zo ontgoocheld dat hij zijn hoofdwonde haast vergeet. Maar wanneer hij uiteindelijk toch naar de dokter stapt, is die hoogst verbaasd: *"Ik denk dat er een kogel in uw hoofd zit. Een .22 kaliber"*. Dennis vertelt verder: *"Op het moment van de impact had ik niet echt veel pijn. Maar de diagnose, die kwam pas hard aan. Mijn knieën begonnen te trillen toen de dokter over het verwijderen van de kogel sprak. De wonde begon van de weeromstuit te bloeden."* Het eindigt ermee dat hij met een kogel als souvenir en drie hechtingen naar huis mag. Het verhaal van Dennis haalt de voorpagina’s en komt ter ore van Will Cloney, de directeur van de Boston marathon die hem, ondanks zijn iets te zwakke chrono, toch een startnummer bezorgt. *"Iemand die in staat is om de laatste 24 kilometer van een marathon uit te lopen met een kogel in het hoofd, verdient altijd een plaatsje in Boston."*

**Op de top van de wereld**

**Sasha Azevedo, actrice**

*"Voor mij is de* "runner's high" *hetgeen je voelt na afloop van een mooie wedstrijd. Het is een grote euforie, over een geslaagde missie. Je hebt de indruk dat je op de top van de wereld staat en eerlijk, dat kan niets evenaren."*