INTERVIEW\_

**Gelukkige verjaardag, jogging!**

***Veel toeters en bellen zijn er wellicht niet aan te pas gekomen, maar het fenomeen “joggen” viert dit jaar zijn vijftigste verjaardag. Het was de Nieuw-Zeelandse trainer Arthur Lydiard die eind 1962 deze nieuwe vorm van trainen bedacht voor jan-en-marie-met-de-pet en op die manier een kleine revolutie teweeg zou brengen…***

Eventjes voor het goede begrip. De mensen hebben natuurlijk niet gewacht tot de jaren zestig om te gaan lopen. Onze verre voorouders holden al achter potentiële prooien aan. Of sloegen op de loop voor een roofdier... Doorheen de geschiedenis bedachten de mensen allerlei loopwedstrijden en atletische uitdagingen en creëerden op die manier hun helden, van Philippides tot Zatopek. Kortom, de loopsport bestaat al sinds mensenheugenis. Neen, wat er in het begin van de jaren zestig ontstond, was het fenomeen *jogging*: een bewegingsvorm waarbij je je over min of meer lange afstanden voortbeweegt in een sukkeldrafje, zonder daarbij enige vorm van prestatie na te streven. En dat was een ware revolutie. Voordien was zelfs de term *jogging* onbekend. De etymologie van dat woord is trouwens nog steeds een raadsel. Feit is dat de rage zich in enkele jaren tijd over de hele wereld verspreidde en tot op vandaag goedaardige ravages blijft aanrichten. De verdienste en de eer komt hoofdzakelijk toe aan Arthur Lydiard, een Nieuw-Zeelandse trainer die in de atletiekwereld bekend is omdat hij enkele van grote vedetten van de piste heeft getraind, zoals zijn landgenoten Peter Snell, Murray Halberg en John Walker of de Fin Lasse Viren. Lydiard was echter niet alleen geïnteresseerd in kampioenen. Hij maakte zich ook zorgen over de gezondheid van zijn tijdgenoten en wees als één van de eersten op de gevaren van een sedentair leven. In zijn boek *Run to the Top* (1962) toonde hij het belang aan van regelmatig sporten voor een goede conditie en algemene gezondheid. Vandaag lijkt dat evident. Maar vijftig jaar geleden was dat voor miljoenen mensen een ware revelatie. *Run to the Top* stak letterlijk het vuur aan de lont ! Met Arthur Lydiard als chef-vuurwerkmaker.
We ontmoetten Lydiard kort vóór zijn overlijden in december 2004. Hij was op tournee in de Verenigde Staten om een aantal lezingen te geven, toen hij op de respectabele leeftijd van 87 jaar door een hartaanval werd geveld. In dit interview kwam hij onder meer terug op het ontstaan en het succes van de joggingsport. Dus toch nog een mooi verjaardagsgeschenk!

**Hoe bent u geïnteresseerd geraakt in atletiek?**

Op een dag in 1948 nodigde een vriend mij uit om samen een tiental kilometer te gaan lopen. Ik ging er maar al te graag op in. Ik vond van mezelf dat ik een vrij goede conditie had. In de winter speelde ik rugby. En in de zomer deed ik wat aan atletiek en zwemmen. Kortom, die tien kilometer leken echt niet onoverkomelijk. Maar wat een *gezondheidswandelingetje* moest worden, veranderde al heel gauw in een ware kruistocht! Na amper een kwartier sloeg mijn hart op hol, waren mijn spieren totaal verkrampt en smeekten mijn longen om genade. Uit misplaatste trots weigerde ik natuurlijk op te geven. Maar ik was echt kapot. Bij de aankomst plaste ik zelfs bloed ! Op het moment zelf had ik totaal geen energie meer om na te denken. Maar de dagen nadien werd mij iets duidelijk. Ik was nog maar 27 jaar. En als ik zo voortdeed, zou het er binnen een jaar of twintig wel eens behoorlijk slecht kunnen uitzien. Dus begon ik regelmatig te lopen.

U probeerde eerst zelf uit wat later de basis zou worden van uw methode …

De basis van mijn methode, zoals u dat zo mooi zegt, is dat je *sterk zijn* niet mag verwarren met *in vorm zijn*. Na de oorlog was ik waarschijnlijk vrij sterk, in de zin van stevig. Maar qua conditie stond ik nergens. Toen ik die nuance begreep, besliste ik mezelf een keihard trainingsschema op te leggen. Ik ben beginnen lopen, over steeds langere afstanden. Na een tijdje was ik liep ik ’s morgens dertig kilometer en ’s avonds na het werk nog eens vijftien. Driehonderd kilometer per week! De mensen vonden mij natuurlijk een dwaas en een masochist. U moet weten dat het wantrouwen ten opzichte van de loopsport in die tijd bijzonder groot was. Hardlopen was niet zonder risico, zo dacht men. Toch voelde ik dat ik het bij het rechte eind had. Ik hield alles nauwkeurig bij in een schriftje. En vergeleek mijn eigen indrukken met de informatie die ik uit de zeldzame werken over de inspanningsfysiologie haalde ; het ging dan vooral over de boeken van Webster, zoals *The Science Of Athletics* of artikels van Scandinavische auteurs. Ik probeerde mijn eigen trainingsrecepten uit. Want zelfs in Zweden had toen nog nooit iemand het aantal trainingskilometers per week zo ver durven opdrijven!

Nam u ook deel aan wedstrijden?

Ja. In 1949 liep ik mijn eerste marathon en vier jaar later werd ik zelfs kampioen van Nieuw-Zeeland. Maar ik was geen competitiebeest. Ik had voldoende aan mijn trainingen en de literatuur erover. Ik wisselde ook graag van omstandigheden: lopen onder een brandende zon of in de regen of onmiddellijk nadat ik was opgestaan... Dan observeerde ik hoe mijn lichaam reageerde en noteerde ik alles in mijn schriftjes. Tien jaar lang tastte ik mijn eigen grenzen af, op zoek naar hét recept om op D-day, of de wedstrijddag, alles uit de kast te kunnen halen.

Daarna stortte u zich om uw carrière als trainer?

In 1957 voelde ik dat het moment was gekomen om mijn spikes aan de haak te hangen. Maar ik had zin om mijn jarenlange ervaring te delen en begon te werken met jongeren uit de wijk. U moet weten dat geen enkele van mijn pupillen afkomstig was uit het besloten kringetje van de federatie. Eigenlijk werkte ik met al wie toevallig mijn pad kruiste. Zoals een zekere Peter Snell. Toen ik hem leerde kennen, had hij een rustpols van ongeveer de 72 slagen per minuut. Als we toen in onze talentdetectie waren uitgegaan van fysiologische parameters, zou die jongen niemand ooit zijn opgevallen. Maar na drie maanden was zijn rusthartslag al gedaald tot 53 per minuut en na amper een jaar tot 38. Ik ben er zelfs vandaag nog van overtuigd dat er overal kampioenen zijn. Het probleem is niet dat je ze moet ontdekken, het probleem is dat je ze goed moet trainen!

**Peter Snell behaalde drie gouden medailles op de Olympische Spelen. Wat had hij meer dan de anderen?**

Twee zaken. Hij beschikte over een dodelijke versnelling. Zijn tegenstanders kregen nauwelijks de tijd om op te merken dat hij demarreerde of hij had al tien meter voorsprong. Daarnaast was hij mentaal ijzersterk. Ik herinner me bijvoorbeeld nog goed zijn gezicht toen we in Rome op weg waren naar het olympisch stadion voor de finale van de 800 meter. Peter was letterlijk geobsedeerd door het idee om de grote favoriet, de Belg Roger Moens, te kloppen. Hij had een zelden geziene wilskracht. Wist u dat 70% van de atleten tijdens de Spelen onder hun normale niveau presteren. Maar net in dat soort omstandigheden slaagde Peter er altijd in om boven zichzelf uit te stijgen.

Tijdens de spelen van Tokyo vier jaar later realiseerde hij een unieke krachttoer : de olympische dubbel op de 800 en de 1500 meter.

Peter was eerder een 800 meterloper. Op de 1500 meter had hij normaal gezien tegenover de Fransman Michel Jazy gestaan. Maar die had beslist om alles op de 5000 meter te zetten. Dat was echt een idiote keuze! Ik ben ervan overtuigd dat Snell Jazy nooit had kunnen kloppen op de 1500 meter. Enfin, het vervolg is gekend. Snell haalde vrij makkelijk goud op de 800 én de 1500 meter. Jazy kwam van een kale reis terug (\*\*).

**Wat was uw aandeel in zijn successen?**

Ik heb hem een aantal principes bijgebracht die hij op de letter toepaste. Ik legde hem bijvoorbeeld uit waarom volgens mij een degelijke uithoudingsbasis de *conditio sine qua non* was om zijn topsnelheid tot op het einde van een wedstrijd te behouden. Dat impliceerde soms heel lange en heel zware trainingen. Maar ik zorgde ervoor dat ik alles goed uitlegde. Dat heb ik altijd gedaan, met al mijn atleten. Ik vertelde hen wat ze moesten doen, maar ook waarom! Een atleet moet niet per se gespecialiseerd zijn de fysiologie. Maar hij moet wel achter de methode staan en de fundamentele trainingsprincipes aanvoelen. Anders heeft dat natuurlijk allemaal geen zin.

Anderzijds is uw oordeel over de als wetenschappelijk bestempelde trainingsmethodes niet mals…

Precies omdat dit soort trainingsmethodes de atleet afsnijdt van zijn eigen waarnemingen en gevoel en hij niet begrijpt waarom hij net op die manier traint. Het is toch te gek voor woorden dat bepaalde wetenschappelijke theorieën uitgewerkt zijn door mensen zonder enige ervaring op het terrein. Volgens mij hebben die mensen niets te zoeken in de sport. Ik had al mijn trainingen zelf al uitgeprobeerd vóór ik ze aan mijn atleten durfde voor te stellen!

Sindsdien zijn een aantal van uw principes bevestigd in verschillende onderzoeken. Dat heeft u zeker plezier gedaan …

Ja natuurlijk. Zo bleek uit onderzoek dat het tijdens een klassieke training van 10 x 400 meter beter was voor het herstel om tussen de inspanningen door te blijven lopen. Ik wist dat al lang, dat je te brutale tempoveranderingen moest vermijden.

Hebt u de kans gehad om andere sporten te beoefenen?

Ja, ik heb mij beziggehouden met de Nieuw-Zeelandse kano-kajakploeg. In die tijd had de Federatie slechts zeven leden! Maar dat belette ons niet om in de jaren 80 verschillende olympische medailles en een paar wereldtitels binnen te rijven. In het tijdperk van de Oost-Duitse armada nota bene. Ook triatlete Erin Baker is wereldkampioene geworden op basis van mijn methode. We kregen ook een taak in de voorbereiding van de All Blacks voor de Wereldbeker rugby in Zuid-Afrika in 1995. De trainer, Laurie Mains, vond dat zijn spelers te veel tijd doorbrachten in de gymzaal. Dankzij onze uithoudingstrainingen slaagden ze erin al hun wedstrijden plankgas te beëindigen (\*\*\*). U ziet, ik stond open voor vele horizonten. Ik heb me zelfs aan de paardenkoersen gewaagd. Ik schreef ooit een trainingsprogramma voor de paarden van mijn buurvrouw. Daarna heb ik op haar paard gewed - het stond 27 tegen 1. En Gentleman Joe –zo heette haar paard - heeft gewonnen!

En waar situeert zich dan het fenomeen *jogging*?

Alles begon toen ik terugkeerde van de Spelen van Rome. Dankzij het succes van mijn atleten was ik zelf ook een soort mediafiguur geworden. Mijn plotse bekendheid leverde me een aantal uitnodigingen op. In dat kader vertelde ik tijdens een conferentie in Wellington dat zelfs een zeventigplusser nog altijd in staat is om 20 mijl te lopen en dat een paar maanden training daarvoor voldoende waren. Deze uitspraak verspreidde zich als een lopend vuurtje en toen ik op het vliegtuig naar huis zat, porde Colin Kay, een voormalige hinkstapspringer die ondertussen burgemeester van Auckland was, mij aan om harde bewijzen te leveren van wat ik daar had beweerd. Hij stelde zich meteen kandidaat om deel uit te maken van mijn trainingsgroep, omdat hij niet zo gelukkig was met zijn nieuwe –nogal pafferige- lichaamsbouw. Toen kon ik er natuurlijk niet meer onderuit.

**Hoe bent u eraan begonnen ?**

We publiceerden een aankondiging in de pers gericht aan vrijwilligers die van hun dokter een verbod hadden gekregen om te sporten. Uiteindelijk kregen we een twintigtal kandidaten bijeen. Allemaal uitgerust met een stevige buik en een dubbele kin. De oudste was 74 jaar en had op het moment dat we elkaar leerden kennen al drie hartinfarcten achter de rug. We spraken af in Cornwall Park, één van de groene longen van Auckland.

Was u niet bang dat één van hen de trainingen niet zou overleven?

Ze waren allemaal vooraf gescreend tijdens een cardiologisch onderzoek. Maar ik weigerde om mij met dokters te omringen. Ik herinner me dat op dat moment het wantrouwen tegenover sport nog enorm groot was. Zieke of verzwakte mensen moesten rusten, punt aan de lijn. Sommige cardiologen begonnen echter te beseffen dat die zienswijze niet helemaal klopte. Het aantal infarcten was letterlijk aan het exploderen en trof bij voorkeur die mensen die de medische aanbeveling om elke inspanning te mijden, nauwlettend naleefden. Men was het haast normaal gaan vinden dat een hart het na vijftig jaar begaf.

Hoe verliepen de trainingen?

In het begin leek het echt nergens op. Ik herinner me een man van meer dan 100 kilo die alle moeite van de wereld had om 400 meter te lopen. Acht maanden later woog hij nog 75 kilo en liep hij zijn eerste marathon. Voor een oude boer met een hartziekte was lopen in het begin uitgesloten. Tijdens de eerste trainingen liet ik hem oefeningetjes doen waarbij hij afstandjes van maximum 50 meter afhobbelde. Voorwaar een hele verandering voor iemand die gewend was om atleten als Peter Snell te trainen. Maar ook in zijn geval bleek de therapeutische invloed van het lopen enorm. Zes maanden later liep hij zijn 20 mijl uit net zoals alle anderen! We zijn altijd contact blijven houden. Zo weet ik dat hij uiteindelijk 86 jaar geworden is en dat hij elk jaar op Kerstdag 150 kilometer ging fietsen rond *Mont Egmont*.

Waarom gebruikte u de term jogging?

We wilden de mensen zeker niet afschrikken met het woord *lopen* of *hardlopen*. En het was ook een manier om met de traditionele sport te breken. Toen we onze club, de Auckland Joggers Club, oprichtten, legden we meteen de zware bureaucratie en de verplichtingen van de klassieke sportstructuren naast ons neer. Ik wou deze activiteit vooral in het teken van de kameraadschap zetten. Wij wilden een andere levensvisie verspreiden waarin sport synoniem stond met ontplooiing in plaats van prestatie. Wij waren ervan overtuigd dat jogging zou bijdragen tot een verbetering van de gezondheid maar ook van de gangbare opvattingen van een hele maatschappij. Ook de vrouwen moesten een heel belangrijke rol spelen. In die tijd verbod de Internationale Federatie ze nog om deel te nemen aan langeafstandswedstrijden. Meer dan 800 meter lopen zou vreselijke gevolgen hebben, zo werd gezegd. Dankzij de jogbeweging beleefden zij een soort sportieve emancipatie. We waren voor de gelijkheid, dachten zelfs dat we via de sport de sociale klassen gingen afschaffen. Heel idealistisch allemaal, als ik er nu aan terugdenk. Maar het werkte. De Auckland Joggers Club, de eerste joggingclub ter wereld, bestaat vandaag trouwens nog steeds. En de helft van de leden zijn vrouwen!

Hoe raakte deze mode verspreid in de wereld ?

Dat is geleidelijk aan gebeurd. We hebben massaevenementen georganiseerd zoals de *"Around the Bay"* van Auckland die in het begin van de jaren 60 al bijna 12.000 mensen bijeenbracht. Dan heb ik een boek uitgegeven, *Run for your Life* in 1965, geschreven in samenwerking met Garth Gilmour, dat heel precies de hele filosofie rond jogging vertelt. Er staan thema’s in die tegenwoordig erg in zijn, zoals het respect voor de natuur, iets wat mijn tijdgenoten echt nog niet bezighield.

Volgens mij denkt haast iedereen dat jogging is ontstaan in de Verenigde Staten!

Op het einde van het jaar 1962 had ik de Amerikaan Bill Bowerman uitgenodigd in Auckland. Hij was hoofdtrainer aan de universiteit van Oregon en zou later het merk Nike mee lanceren. Ik wou hem met eigen ogen laten zien welke omvang het fenomeen had aangenomen in Nieuw-Zeeland. Na vijf weken was hij helemaal gewonnen voor deze nieuwe levenswijze. Hij stond elke ochtend om 6 uur op om te gaan lopen. Toen hij weer thuis was, publiceerde hij een artikeltje in het plaatselijke dagblad waarin hij jogging afschilderde als een ietwat snellere stijl van wandelen en alle geïnteresseerden uitnodigde om naar een sintelpiste in Portland te komen. De eerste dag, vertelde hij later, stonden er vijftig mensen. Het volgende weekend waren ze al met meer dan 500. En al gauw namen duizenden sportievelingen deel aan een grote volksbeweging die bekend werd onder de naam *Oregon Shuffle.* Jogging verspreidde zich daarna in heel Amerika als tegengewicht voor de luiheid, een fenomeen dat zich even snel uitbreidde als de technologische nieuwigheden; president John Kennedy schonk Bowerman zelfs een eremedaille omwille van bewezen diensten aan het vaderland. Natuurlijk krijgen evenementen die zich afspelen in de Verenigde Staten veel meer weerklank dan hier in Nieuw-Zeeland. Maar Bowerman heeft nooit geprobeerd om het laken naar zich toe te trekken. In september 1963 schreef hij trouwens een artikel waarin stond dat jogging de grootste bijdrage van Nieuw-Zeeland was aan de geschiedenis van de mensheid. Wat overigens een klein beetje overdreven is…

Zelf hebt u geprobeerd om overal ter wereld zoveel mogelijk mensen te bekeren tot de joggingsport...

Neen, dat is niet helemaal waar. In 1966 werkte ik in een brouwerij. Ik was als trainer gestopt op het moment dat de atleten met wie ik mijn grootste successen had gekend allemaal beslist hadden om met sportief pensioen te gaan. Ik had niet meer de moed om opnieuw van nul te beginnen. Daarop kreeg ik een aanbod van Finland om het programma van de nationale atletiekploeg te superviseren. Ik ben dus naar daar getrokken en vijf jaar later bewezen de Finnen zich in München. Terzijde, dat heeft mij versterkt in mijn overtuiging dat je vijf jaar nodig hebt om een atleet te maken. Als een land een trainer in dienst neemt voor pakweg drie jaar, kan dat volgens mij nooit goedkomen.

Daarna vinden we u terug in Oost-Duitsland ?

Na de dubbele overwinning van Lasse Viren tijdens de Olympische Spelen van München (\*\*\*\*), kreeg ik opnieuw wat meer bekendheid. Ik denk zelfs dat ik de enige buitenlander ben die ooit in Finland *geadeld* is. Later kreeg ik onderzoekers van het centrum van Leipzig op bezoek. Zij hadden beslist om jogging te promoten in het kader van een programma voor de volksgezondheid. Zo leerde ik het land kennen. Daarna ben ik de wereld rondgetrokken op basis van alle uitnodigingen die ik kreeg. Mexico, Venezuela, Portugal, Kenia, Italië. Ik heb zelfs contacten gehad met Hollywood. Tijdens de Spelen van Rome had Gregory Peck mij benaderd met de vraag om me te ontfermen over zijn zoon Jonathan, toen 17 jaar. Hij is zes maanden bij ons geweest in Auckland, waar hij bij de ouders van Murray Halberg logeerde. Jonathan had echt wel atletisch potentieel maar heeft dat jammer genoeg nooit kunnen omzetten in resultaten. In1975 pleegde hij zelfmoord.

Hoe kijkt u naar het sportgebeuren van vandaag?

De prestaties zijn op vrij voorspelbare manier vooruitgegaan. De trainingsmethodes hebben de laatste twintig jaar geen wereldschokkende veranderingen meer doorgemaakt. Ik ben altijd benieuwd om te zien hoe atleten zich voorbereiden op een grote wedstrijd. Van bij hun eerste passen zie ik of ze goed getraind hebben. Voor het overige betreur ik vooral dat de samenhorigheid die in de jaren zestig troef was, verloren is gegaan. Wij voerden oorlog op de piste, maar kwamen wel bij elkaar over de vloer. Voor mij moet sport de banden tussen mensen versterken. Waarvoor dient de sport anders?

Interview door Alain Philippe Coltier

(\*) De volledige versie van dit interview is verschenen in het magazine *Sport et Vie* nr. 74, september-oktober 2002.

(\*\*) In werkelijkheid had Jazy beslist om zelf ook de dubbel op de 1500 en de 5000 te proberen. Maar er waren zoveel atleten ingeschreven voor de 1500 dat zijn project onrealistisch was geworden. Hij koos dan maar voor de 5000 en eindigde in de finale op de vierde plaats achter Schul, Norpoth en Dellinger.

(\*\*\*) De All Blacks domineerden het tornooi maar gingen op mysterieuze wijze ten onder in de finale, door een voedselvergiftiging die helemaal niet toevallig bleek. In een boek dat niet lang na de competitie verscheen, vertelt trainer Laurie Mains hoe hij ontdekte wie aan de oorsprong lag van de vergiftiging, via een dienster van het hotel, zonder echter de opdrachtgevers duidelijk te kunnen identificeren.

(\*\*\*\*) Lasse Viren won effectief de 5000 en de 10.000 meter in Munchen en deed dat vier jaar later nog eens over in Montreal.

*KADERTEKST*

Wist je dat?

De etymologie van het woord *"jogging"* is nog steeds grotendeels een mysterie. Van in het midden van de XVIde eeuw vinden we sporten van het gebruik van het werkwoord *"to jog"* in het Engels, maar in de zin van *"dooreenschudden*". De betekenisverschuiving zou het werk zijn van antropologen die geïntrigeerd waren door de verplaatsingswijze van de indianenstammen in Centraal-Amerika, onder meer de beroemde Tarahumara die in staat zijn om al lopend zeer lange afstanden af te leggen.