# In memoriam

# Grete Waitz

***Op 19 april 2011 overleed de 57-jarige Grete Waitz aan de gevolgen van kanker. Deze Noorse atlete was één van de meest succesvolle en charismatische hardloopsters aller tijden.***

# Negen keer goud in New York

# Waitz begon te lopen op haar twaalfde. Ze blonk al snel uit op de 400 en 800m maar stond in 1972 op de Olympische Spelen van München aan de start van de 1500m en verbeterde er haar persoonlijk record tot 4’16. In 1975 voerde ze als 22-jarige de wereldranglijst aan voor de 1500 en de 3000m. Tijdens de Spelen van 1976 in Montréal verbeterde ze het wereldrecord op de 3000m tot 8’45’’4.

Waitz’ internationale erkenning volgde echter pas toen ze de stap zette naar de marathon. *Na de Spelen van Montréal bezocht ik met mijn man New York om het einde van mijn loopcarrière te vieren, in de vaste overtuiging dat ik verder zou lesgeven en misschien aan kinderen zou beginnen. Maar Jack overtuigde me om naar de marathon over te stappen. Ik liet mijn job voor wat ze was en kreeg nooit kinderen,* vertelde Waitz. Tijdens haar eerste marathon in New York in 1978, was ze door organisator Lebow gevraagd als haas voor de eerste 12 mijl. Grete Waitz, die nog nooit meer dan 12 mijl had gelopen, won de wedstrijd in een nieuw wereldrecord van 2u32’30”. Ze zou in totaal negen keer winnen in New York en vier keer het wereldrecord verbeteren, het laatst in Londen in 1986. Tussen 1978 en 1983 werd ze ook vijf keer wereldkampioene veldlopen. In 1990 trok ze zich terug uit de competitie, na haar tiende Marathon van New York.

# Waardevolle trainingsprincipes

Grete Waitz dreef het niveau van de vrouwenloopsport enkele versnellingen hoger en was een model voor alle sportende vrouwen. Als loper kan je het meest leren van ervaren atleten, vond ze. Dit zijn haar eigen aanbevelingen voor beginnende (marathon)lopers:

1. Leg voor jezelf een definitief doel vast
2. Wees realistisch en flexibel
3. Voeg niet te snel iets aan je programma toe en verander het niet te snel – geef je lichaam de tijd om zich aan te passen
4. Verander niet iets dat voor jou werkt
5. Laat een zware training volgen door een lichte

Waitz was een heel beminnelijke vrouw. Ze vond dat je als competitieatleet wel een winnersmentaliteit mocht hebben, maar best bescheiden bleef. *Het is fantastisch om er vertrouwen in te hebben*, zei ze, *maar laat je resultaten harder klinken dan je woorden.*

Haar trainingsprogramma voor de marathon verschilde niet zo veel van haar trainingen voor pistewedstrijden: veel kwaliteit en snelheid, met dat verschil dat er voor de marathon één wekelijkse duurloop van 24 km of meer bijkwam. Die liep ze meestal aan 3’45’’ per km.

Voor Waitz was gezond aan de start verschijnen één van de belangrijkste voorwaarden voor een goede marathon. Tijdens de wedstrijd liep ze ingehouden en hield ze zich zo weinig mogelijk bezig met tussentijden. Uit ervaring wist ze hoeveel stress dat veroorzaakt en hoe weinig je dan nog let op wat je lichaam voelt en doet. *Een marathon loop je kilometer per kilometer en je moet flexibel genoeg zijn om je steeds te kunnen aanpassen aan onbekende of onverwachte gebeurtenissen*, was haar motto. Na elke marathon nam ze twee weken rust. In totaal liep ze in 13 jaar tijd ‘slechts’ 19 marathons, waarvan ze er 13 won.

In 1992, haar carrière was toen al voorbij, liep Grete Waitz nog één keer in New York. Ze begeleidde er haar goede vriend en wedstrijdorganisator Fred Lebow, die terminale hersenkanker had. Samen liepen en wandelden ze deze laatste marathon uit in 5u32’34’’. Waitz zei hierover: *Het was mijn meest emotionele wedstrijd ooit, we liepen de laatste twee mijl allebei te huilen…*Op 19 april 2011 verloor Waitz zelf de strijd tegen kanker.

***KADERSTUK***

Persoonlijke besttijden:

1500 m - 4:00.55 - Praag - 03/09/1978

Mijl - 4:26.90 - Gateshead - 09/07/1978

3000 m - 8:31.75 - Oslo - 17/07/1979

15 km - 47:52 - Tampa - 11/02/1984

Marathon - 2:24:54 - Londen - 20/04/1986