

42,195 km*

(Waarheen, waarvoor?)

Volgend weekend rennen weer zo'n 50.000 mensen door de straten van New York. Maar is dat eigenlijk wel normaal, zo'n afstand van 42 kilometer?

Door Susan Sjouwerman



*) De Griekse legende leert dat de boodschapper Pheidippides in 490 v.Chr. deze afstand van de plaats Marathon naar Athene liep om te vertellen dat er was gewonnen van de Perzen.

Syrco Bakker (34) heeft 'er eigenlijk geen antwoord op'. Hij en nog zo'n duizend andere Nederlanders verschijnen volgend weekend aan de start op Staten Island. Maar uitlegen waarom blijkt moeilijk.

De chef-kok van het met een Michelin-ster bekroonde Pure C in Cadzand loopt de marathon van New York voor het eerst, samen met twee schoolvrienden. 'Na ons dertigste werden we allemaal wat te zwaar. We besloten een sportieve component aan ons jaarlijkse vriendenweekend te koppelen. Het moest wel iets uitzonderlijks zijn, anders zouden we er te nonchalant mee omgaan.'

De ene vriend liep al triatlons, de andere was ook vrij atletisch, Bakker heeft naar eigen zeggen meer doorzettingsvermogen dan hardloopervering. Het drietal koos in eerste instantie voor de marathon van Amsterdam, die in vier uur werd behaald. 'Mijn laatste training liep ik vanwege mijn reisschema in New York. Die vals platte straten, de bruggen, het uitzicht: zo werd het zaadje geplant voor de volgende marathon.'

Wiebe Draijer (53), topman van Rabobank, liep de marathon in New York vorig jaar met zijn zoon. 'Wouter is er geboren. Ik dacht: als ik één keer in mijn leven een marathon loop, dan is het daar.' Ook Draijer kan zijn deelname niet logisch beredeneren. 'Als je erover nadenkt, is tien kilometer hardlopen natuurlijk ver genoeg om er plezier van te hebben. Maar zo'n marathon vind ik stoer. Andere mensen kunnen het, dan wil ik het ook kunnen.'

Bij nader inzien geeft ook chef-kok Bakker zijn competitieve aard de schuld. 'Voor het maximale gaan, nooit iets halfbakken doen – zo sta ik ook in mijn werk. Ik vind twintig kilometer nu niet meer uitdagend. In





Renners op de Verrazano-Narrows-brug in de mist, op 5 november 2017.

New York ren je tussen mensen die supersportief bezig zijn. Dan wil ik óók iets neerzetten.'

Toch is volgens Nico van Yperen, hoogleraar sportpsychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen, de wens om de iconische afstand van 42 kilometer af te leggen niet per se ingegeven door competitie. 'De meeste recreatieve lopers hoeven niet zo nodig harder te lopen dan een ander, maar kunnen wel door anderen worden geïnspireerd. Zien lopen doet lopen.' Daarbij is sfeer een belangrijke factor om mee te doen aan grote marathons – met toeschouwers drie rijen dik en overal muziek. 'Het voelt als de Elfstedentocht gecombineerd met carnaval', memoreert Draijer, 'mensen schreeuwen je vooruit.'

Genetische aanleg

Betekent dat dan ook dat iedereen die weleens een rondje loopt, een marathon kan voltooien? 'Elk gezond persoon is in staat een marathon te lopen', zegt sportpsycholoog en prestatiecoach Thomas

Waanders. 'Maar daarmee bedoel ik niet dat iedereen dat ook moet doen. Vind je de Dam tot Damloop voldoende, dan zou ik dat zo laten. De groep die altijd maar verder wil, is de groep wie het hardlopen relatief gemakkelijk afgaat.'

Volgens hoogleraar Van Yperen bepaalt vooral genetische aanleg waar je plafond is: 'Iedereen kan zijn conditie verbeteren, maar aan longinhoud of hoe je lichaam met energie omgaat, is niet veel te veranderen. Daardoor kan de een zich in relatief korte tijd klaarstomen voor een marathon, terwijl een ander daar heel lang over doet.'

Mentale eigenschappen spelen ook een rol. Wie een marathon wil voltooien, moet het volgens Van Yperen hebben van zelfovertuiging en goed kunnen omgaan met tegenslag. 'Een marathon duurt een paar uur. Daarin maken lopers allerlei processen door: loop ik niet te snel, of juist te langzaam, wordt de pijn in mijn benen erger? Dan helpt het als ze zeker zijn van hun zaak en zich niet uit het veld laten slaan als het tegenzit.'

Ook een goede motivatie telt. De hoogleraar maakt onderscheid tussen harmonieuze passie (wat

HOE LOOP JE ZO GEZOND MOGELIJK EEN MARATHON?

Sportpsycholoog Thomas Waanders geeft tips:

1. Onderga eerst een sport-medische keuring. Als je een hartritmestoornis of zwakke knieën hebt, kun je er beter van afzien.

2. Ga in de voorbereiding preventief langs bij een fysiotherapeut om problemen voortijdig te behandelen.

3. Raadpleeg een podotherapeut. De juiste schoenen en eventuele steunzolen maken veel verschil.

4. Een bezoek aan een diëtist kan raadzaam zijn. Voor voedingsadvies voor de trainingen en voor de dagen rondom de marathon – vier keer naar de wc tijdens de marathon wil je voorkomen.

5. Overweeg psychologische ondersteuning als je voor het eerst een marathon loopt of je tijd wilt verbeteren.

Meer tips en wetenschappelijke achtergronden op sportscience.blog van hoogleraar sportpsychologie Nico van Yperen.

zoveel betekent als liefde voor de activiteit) en obsessieve passie (waarbij iemand het gevoel heeft dat hij van zichzelf of van anderen 'moet'). De eerste vorm vergroot de kans op het makkelijk halen van de finish, bij de tweede is het uitlopen van een marathon een hele kluit. 'Die laatste zal het wel redden – hij is er immers obsessief mee bezig – maar vaak gaat het gepaard met frustratie en twijfels over het eigen kunnen. Misschien kun je er dan beter niet aan beginnen', zegt Van Yperen.

Veel deelnemers lopen de marathon van New York voor een goed doel. Zo loopt Bakker voor Stichting Kinderen Kankervrij (KiKa). Brengt het ophalen van sponsorgeld niet de nodige obsessieve druk met zich mee? 'Zo voel ik dat niet', zegt de chef-kok. 'De wetenschap dat ik het niet alleen voor mezelf doe, geeft me juist veel positieve motivatie.'

Kippenvel en tranen

Bakker kijkt uit naar de grote dag, al ziet hij op tegen de laatste tien kilometer. 'Ik train op 32 kilometer want 42 kilometer belast mijn lichaam te veel. Hoe ik er op het eind aan toe ben, is dus een onzekere factor. Misschien zijn mijn benen totaal verzuurd.'

Draijer heeft die paar kilometer voor de finish ervaren als een 'emotionele achtbaan'. 'Mijn bovenbenen deden pijn, mijn kuiten deden pijn, ik was misselijk. Wouter en ik hebben elkaar erdoorheen moeten slepen. Toch is de pijn niet wat ik onthouden heb. Vooral het gevoel bij de finish is mij bijgebleven: de ontlading, de tranen die over de wangen van mijn zoon lopen. Ik krijg er nog steeds kippenvel van.'

Syrco Bakker is optimistisch en heeft een verlanglijstje klaarliggen: 'Na New York zou ik graag de halve marathon van Cadzand lopen. En de kustmarathon in Zeeland – ze zeggen dat die de zwaarste van Nederland is.' □

Wiebe Draijer: 'Mijn bovenbenen deden pijn, mijn kuiten deden pijn, ik was misselijk. Toch is de pijn niet wat ik onthouden heb'