

De meest gemaakte marathonfout, door mannen



Het blijft leuk, die podcasts. Ik was al redelijk verslaafd aan de Amerikaanse Marathon Training Academy, maar nu heb ik ook het Britse Marathon Talk ontdekt. Ze zijn wat minder professioneel dan hun Amerikaanse collega's, vooral in hun presentatie. Want zepratennogalsnel en zijn daardoor soms moeilijk te volgen. En het helpt ook niet dat ze klinken alsof ze middenin in een kathedraal staan, waarbij de microfoon ergens in de nok van het gewelf hangt. Maar ach, het hééft ook wel wat, dat rommelige, en ik doe er regelmatig leuke weetjes uit op.

Zo interviewde Marathon Talk laatst een professor (en marathonloper) uit Dublin, die al jarenlang de data van een boel grote marathons verzamelt en er mee aan het rekenen slaat. En dan interessante zaken boven water haalt. Zoals de meest gemaakte marathonfout, door mannen.

Welke dat is?

Inderdaad: te snel starten. De professor verdeelt een marathon in stukjes van vijf kilometer. En degenen die de eerste vijf kilometer duidelijk sneller lopen dan de volgende stukjes van 5 kilometer, doen gemiddeld een half uur langer over de marathon dan andere lopers. Ze blazen zichzelf dus op met een te snelle start.

Die te snelle starters hebben grofweg twee zaken gemeen. In de eerste plaats zijn ze vaak onervaren. Wie al een aantal marathons heeft gelopen, komt minder in de verleiding om te snel te starten. En verder zijn het vooral mannen. "Bij alle marathons, van Berlijn tot Tokyo, zie je hetzelfde beeld: mannen zijn cocky. Vrouwen hebben meer discipline."

De belangrijkste tip die de professor aan mannelijke lopers geeft, is: sluit je aan bij een pace-groep. Zo'n groep, als die past bij de eindtijd die je hoopt te halen, helpt je om het de eerste kilometers rustig aan te doen. En als je besluit om het tempo toch op te voeren, kun je ze na de eerste kilometers altijd het stof nog in de ogen lopen. (Waarbij je dan maar moet hopen dat ze je op 35 kilometer niet grijnzend weer voorbijlopen, natuurlijk).

Persoonlijk heb ik het helaas niet zo op pace-groepen. Ik loop graag in mijn eentje en bepaal graag mijn eigen tempo. Het volgen van pacers voelt toch altijd een beetje als, nou ja, valsspelen. Hoe onzinnig dat ook is, want pacers geven alleen het tempo aan en dragen je echt niet over de finish. Dus zie het als een persoonlijke afwijking, maar ik kan niets met pacers.

Met de tweede tip van de professor kan ik wél wat: "Volg een vrouw". Dat gaan we doen. Dus als je een beetje een leuke vrouw bent, en je straks tijdens de marathon van Rotterdam een kale vent achter je aan krijgt, heb ik maar één verzoek.

Laat je vooral niet opjagen.

Bron ProRun: <http://www.prurun.nl/>

