

De laatste seconde

Je zult hem er maar bij krijgen, die ene seconde. Aan 2008 plakken ze er eentje bij. Vanwege het draaien van de aarde, of de zon of allebei. Hoe dan ook. Om helemaal bij de tijd te blijven duurt 2008 één seconde langer dan 2007 en 2009.

Die ene seconde kan een behoorlijk verschil uitmaken. Eén seconde langer en Haile Gebrselassie had de marathon van Berlijn in 2.04.00 gelopen in plaats van de tot de verbeelding sprekende 2.03.59. Voetbalwedstrijden, schaatskampioenen of atleten. Eeuwige roem of een verloren droom liggen opgesloten in die ene tel, waarvoor soms maanden of zelfs jaren getraind is. Toen cabaretier Dolf Jansen de marathon van Rotterdam in 2.30.01 liep zat die ene seconde hem behoorlijk dwars.

Maar ook zonder roem voelt een tien kilometer in 59 minuten en 59 seconden toch anders dan 1 uur. Volmaakt onbekende lopers rennen in een sprint op de finish af om nog net binnen het uur te lopen. Of de diverse magische grenzen van de marathon, binnen de 3 uur? 3.30 uur? 4.00 uur?

Misschien kijk je deze dagen terug op het afgelopen jaar. Je schreef je voor het eerst in voor een wedstrijd of je liep je tiende marathon. Je kocht je eerste loopschoenen en begon met rennen of na jaren rennen stopte je vanwege die nare achillespees. Je trainde en rende of je nam je dat voor en dan kwam er toch minder van terecht dan je had gedacht. Hield je vol en bleef je blessurevrij dan was het jaar op dat punt in ieder geval geslaagd. En het mooie van een nieuw jaar is dat je opnieuw beginnen kunt. Nog een keer die mooie prestatie of eindelijk meedoen aan je eerste halve marathon.

Sommige mensen noemen het goede voornemens, maar binnen de loopsport is dat planning. Kies tussen nu en de zomer een paar wedstrijden uit. Gebruik een paar kortere wedstrijden als opmaat voor je belangrijkste doel. Zo wen je aan het rennen in een grotere groep mensen, merk je dat een rennende meute mensen de eerste kilometer meestal te snel gaat en zie je dat iedere loper er op zijn of haar niveau even veel toe doet.

Een Afrikaans spreekwoord zegt 'In Europa hebben ze klokken, wij hebben de tijd'. Zo met die laatste extra seconde van 2008 in het hoofd een mooie gedachte om mee te nemen naar het nieuwe jaar. Het zou zo maar kunnen dat je in dat nieuwe jaar een snelle tijd wilt lopen. Een Nederlandse toploper trainde eens een vol jaar lang om zijn marathontijd te verbeteren met 6 seconden. Dit tot verbijstering van zijn studiegenoten. Zoveel investeren met als resultaat 6 seconden tijdverschil? De loper zelf was er gelukkig erg tevreden mee. Maar hij verdient er zijn brood mee net als Haile Gebrselassie en dat is een groot verschil. Wie begint met lopen en regelmatig blijft lopen zal zeker de eerste maanden steeds sneller worden. Voor je het weet ren je niet meer om fit te blijven maar is een snellere tijd het nieuwe doel. Sta zo nu en dan even stil bij wat je bereiken wilt. Om fit en gezond te blijven hoef je niet verder te rennen dan 5 kilometer en mag je daar net zo lang over doen als nodig is. Neem in 2009 de tijd om te lopen, laat minstens één keer per week je horloge thuis en geniet van iedere seconde in de buitenlucht. Een sportief nieuw jaar!

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.web-log.nl

www.fastfoot.nl