

## Voorspellen

Wat betreft het voorspellen van de toekomst modderen we maar wat aan. Hoe vager hoe doeltreffender. Met 'het gaat regenen' krijg je op termijn vanzelf gelijk, al maak je weinig vrienden. Nauwkeurige voorspellingen met tijdstip zijn populairder 'vlak voor de start om 11.00 uur is het plaatselijk droog'.

De beste voorspelling is geen ruwe gok maar gebaseerd op zoveel mogelijk kennis. Neem nu de toekomstige marathontijd van 1.59.59. Of de voorspelling van de marathontijd die je zelf zou kunnen lopen.

Twee jaar geleden voorspelden de twee Tilburgse econometristen Jan Magnus en John Einmahl op basis van allerlei gegevens over de mogelijkheden van het menselijk lichaam dat de snelste tijd ooit te lopen op de marathon 2.04.06 zou zijn. In dat jaar werd de heer Gebrselassie 1<sup>e</sup> in de marathon van Berlijn in een tijd van 2.05.56. Geen van drieën wist toen wat iedere loper nu wel weet. De marathon kan gelopen worden in 2.03.59.

Wat is nu helemaal 4 minuten en 1 seconde? En waarom lopen ze niet gewoon een klein beetje sneller? Waarom is dat voorspellen zo moeilijk en als er een goed manier van voorspellen is werkt die ook voor de 39.999 andere lopers van de marathon in Berlijn?

Om greep te krijgen op de toekomst heb je kennis uit het verleden nodig. Twintig jaar geleden liep Belayneh Densamo in Rotterdam de marathon in 2.06.50, een wereldrecord. Het duurde elf jaar voor er onder de 2.06 werd gelopen. Dat gebeurde in Chicago waar Khalid Khannouchi 2.05.42 liep.

In diezelfde periode liepen de jonge Paul Tergat en Haile Gebrselassie wereldrecords aan flarden op de 10.000 meter baan. In de onderstaande tabel staan de wereldrecords op de 10.000 meter op een rijtje. In 4 jaar tijd werd maar liefst 30 seconden sneller gelopen op die afstand.

naam	record	jaar
William Sigei	26.52.23	1994
Haile Gebrselassie	26.43.53	1995
Salah Hissou	26.38.08	1996
Haile Gebrselassie	26.31.32	1997
Paul Tergat	26.27.85	1997
Haile Gebrselassie	26.22.75	1998
Kenenisa Bekele	26.20.31	2004
Kenenisa Bekele	26.17.53	2005

Het is geen toeval dat de snelle mannen op de 10.000 meter van 10 jaar geleden nu het prijzengeld bij de grote marathons mee naar huis nemen. De beste voorspeller van je snelste marathontijd is geen econometrist maar je snelste tijd op de 10.000 meter.

Na Tergat en Gebrselassie zijn de recordtijden op de 10.000 meter min of meer gestabiliseerd. Kenenisa Bekele heeft er nog 5 seconden af kunnen halen en als er een goede kanshebber is om het marathonrecord scherper te stellen dan is hij het wel. Maar gezien het kleine verschil in zijn 10.000 metertijden met zijn voorgangers is het niet erg waarschijnlijk dat hij de marathontijden met minuten zal breken.

Hoe snel moet je op de 10.000 meter kunnen lopen om een marathon onder de 2 uur te lopen? Met een tijd van 26.30 gaat dat niet lukken. Kenners houden het op een tijd van 25.30 als voorwaarde om de marathon in minstens 1.59.59 te kunnen lopen. De afgelopen 10 jaar is er 'maar' 5 seconden sneller gelopen op die 10.000 meter, reken maar uit of je die marathon onder de 2 uur nog gaat meemaken.

Maar als jij één van die lopers in de massa van 39.999 andere lopers in Berlijn was, hoe zat het dan met jouw tijd? Viel het mee of tegen? Was je tevreden met je tijd, of had je gehoopt sneller te lopen? Wat voor de snelle Afrikanen geldt geldt voor iedere loper. De snelste tijd op de 10.000 meter geeft een redelijk betrouwbare voorspelling voor je tempo op de marathon. Op internet zijn verschillende

calculators te vinden waar je je tijd invoert en een voorspelling krijgt die betrouwbaarder is dan menig weerman.

Loop je de 10 km in 45 minuten, dan zou een marathon binnen de 3.30 uur mogelijk moeten zijn. Bij 50 minuten op de 10 km hoort een tijd van 3.50 op de marathon en loop je je 55 minuten over de 10 km dan behoort een marathon van 4 uur en een kwartier tot de mogelijkheden. Google maar een keer op calculator en marathontijd en zoek de prettigste voorspelling uit.

O ja, wil je die mooie tijd gaan lopen op de marathon dan zul je er toch voor moeten trainen en heel moeten blijven. Er is geen kristallen bol voor nodig om te voorspellen dat er zonder het lopen van langere afstanden helemaal niks van terecht komt. Kijk nog maar eens naar het overzicht met de 10.000 metertijden. Salah Hissou liep een prachtige tijd, maar van een marathon is het nooit gekomen. Hij koos voor kortere afstanden en miste de Olympische spelen in Sydney vanwege een enkelblessure.

Feikje Breimer voor ProRun

Gegevens over tijden zijn afkomstig van The Science of Sport en [www.aims-association.org](http://www.aims-association.org)