

De mythische barrière van 2 uur komt naderbij, maar zal zondag in Berlijn nog niet worden geslecht



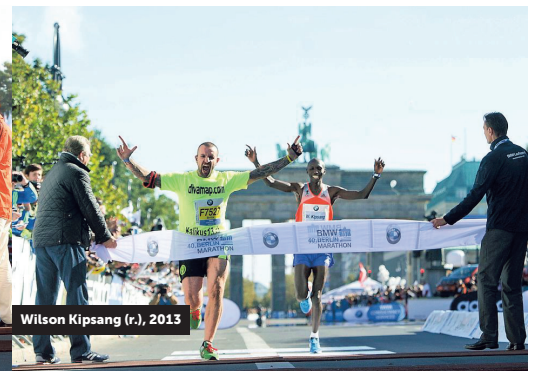
Atsede Habtamu Besuye, 2009



Patrick Makau, 2010



Florence Kiplagat, 2011



Wilson Kipsang (r.), 2013



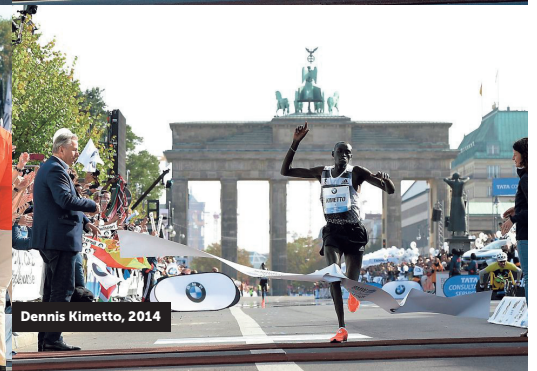
Haile Gebrselassie, 2009



Aberu Kebede, 2010



Patrick Makau, 2011



Dennis Kimetto, 2014

Wie loopt de marathon in 1u59.59?

Ze zijn donker, klein, licht en komen altijd uit Oost-Afrika. Ze lopen steeds harder en verdienen steeds meer. Maak kennis met de marathonlopers, dit weekend aan het feest op het recordparcours van Berlijn. *'Sub two hour? Why not.'*

HANS VANDEWEGHE

Geen van de 11.000 deelnemers aan de marathon van Berlijn op 1 oktober 1989 kon vermoeden dat enkele weken later de Muur zou vallen en dat de editie van 1990 een Oost-Duitse winnares – Uta Pippig – zou kronen. Haar overwinning was symbolisch, drie dagen voor de officiële eenmaking van Duitsland. Aanvankelijk begonnen als een loopwedstrijd van de bezettingstroepen met start op de weide voor de Reichstag en via Checkpoint Charlie naar de aankomst op de Kurfürstendamm, zou de Berlin Marathon vanaf 1990 door de Brandenburger Tor lopen. De belangstelling voor die eerste editie die deels door Oost-Berlijn

ging, was overweldigend en is steeds groter geworden. Boston is de oudste en meest legendarische, New York de zwaarste en de grootste, Londen de rijkste, maar Berlijn is van alle zes Marathon Majors (daarbij horen ook nog Tokio en Chicago) ongetwijfeld de belangrijkste, met tien wereldrecords waarvan de laatste zes bij de mannen.

Een snel parcours was aanvankelijk geen bekommernis. De Brit James Ashford, die dertig jaar geleden het parcoursrecord op 2u11.43 uur bracht, opende de ogen van de organisatoren. "Berlijn is veel sneller dan Londen. Hier kun je makkelijk onder de 2u10." Vorig jaar liep een collega van Ashford onder de 2u03.

Echt bijzonder kun je 'Berlijn' niet noemen. Morgen zijn start en aankomst in het park Tiergarten op de StraÙe des 17. Juni, vernoemd naar de grote opstand in 1953 van DDR-arbeiders tegen het regime. De lange, brede laan vormt samen met de vroegere Oost-Duitse Unter den Linden een 11,5 kilometer lange streep door de stad. Onderweg staat de Brandenburger Tor, nu een landmark maar vroeger in niemandsland tussen Oost en West. De aankomst ligt morgen een paar honderd meter na die stadspoort. Lange brede lanen, af en toe een bocht, maar nooit te scherp, haast geen bruggen (niet zoals New York) en dus geen hoogtemeters.

Bovendien is het weer er haast altijd perfect eind september: weinig wind en koel. En ze hebben geld om de beste lopers te halen: Berlijn is goed gesponsord, door BMW in de eerste plaats, maar niet het minst ook door zijn deelnemers: 40.000 lopers aan 100 euro betekent 4 miljoen euro, alleen al aan inschrijvingsgeld.

Plan mislukt

In 2012 stonden veel favorieten aan de start, maar één was bijzonder gemotiveerd. De Keniaan Geoffrey Mutai had in 2011 de snelste marathon ooit gelopen in Boston, toen hij in 2u03.02 het parcoursrecord met drie minuten had verbeterd.

Zijn tijd werd niet als record geratificeerd omdat Boston een wedstrijd in lijn is, met die bewuste dag flink wat windvoordeel. Mutai was toch ontgoocheld. Hij won na Boston ook nog New York in een nieuw record.

Een jaar later zon hij in Berlijn op revanche. Hij liep samen met zijn dorpsgenoot en trainingspartner Dennis Kimetto. Het plan was om samen te blijven na het afhaken van de laatste hazen en het wereldrecord te verbreken, maar toen de klok op de voorrijdende auto kilometers lang bleef staan op 2u50 terwijl ze in werkelijkheid aan drie minuten per kilometer liepen, bleef van het plan niks over.

Dat was buiten de agressief lopende Mutai gerekend. Hij gooide er een 5K-split (tijd over 5 kilometer) van 14.18 tussendoor en ineens zaten ze weer op wereldrecordschema.

Maar marathons vereisen spaarzaam lopen en de plots versnelling had de vier Keniaanse benen afgesneden. Samen liepen ze naar de eindstreep, maar om fysiologische, dan wel economische redenen kwam het nooit tot een sprint. Mutai won, en verdiende een half miljoen dollar als eindwinnaar van de Marathon Majors, de grootste prijzenpot in de atletiek. De frissere Kimetto had kunnen winnen, maar dan was er voor geen van beiden geld geweest. →

Bovendien: Kimetto's tijd zou nog komen. Zoals vorig jaar, toen hij als eerste door de grens van 2u03 ging. Hij liep een bovenaardse split van 14.10 tussen de 30 en 35 kilometer, voor amateurs het zwaarste deel van de marathon omdat de koolhydratenverbranding moet worden vervangen door vetverbranding. Zijn recordverbetering met haast een halve minuut, daar hadden zijn collega's vóór hem vijf jaar voor nodig gehad. Hij deed het in een jaar.

En toen laaide de discussie opnieuw op: kan de mens ooit een marathon lopen onder de twee uur?

Ultieme ondergrens

De eerste die zich aan een prognose waagde, was de bekende Amerikaanse fysioloog Mike Joyner. In 1986 ontwikkelde hij een loop-economisch model en kwam tot de vaststelling dat de ondergrens van de mens over 42,195 kilometer precies 1u57.58 bedroeg. Zijn berekening was gebaseerd op het theoretisch fysiologisch vermogen van de mens omgezet in tijd, iets wat men

in het wielrennen ook vaak probeert via de wattages met klimtijden.

Wat Mutai overkwam in 2012, een foute tijdsaanduiding, is misschien de oplossing voor een ridicul snelle tijd. In een Engels experiment uit 2011 moesten fietsers tegen hun persoonlijke beste tijd rijden en die proberen verbeteren. Alleen fietste hun virtuele ik eigenlijk twee procent sneller dan werd aangegeven. Alle testers wonnen van zichzelf en verbeterden dus hun eigen persoonlijk record.

Sportfysioloog Tim Noakes, auteur van het gezaghebbende boek *Lore of Running*, denkt dat de

De Kenianen hebben niets te zoeken op de atletiekbaan. Zij ruiken het grote geld op de belangrijke stadsmarathons

beperking zich vooral in de hersenen van de atleet afspeelt. "Onder twee uur is mogelijk, als je de atleet niet confronteert met de tijd. Wie een record aanvalt, streeft naar een verbetering met enkele seconden, en werkt onbewust naar een bepaalde grens toe. Gaat er iets mis, dan mist hij die grens."

Wat ook ongetwijfeld helpt, behalve het bedriegen van het lopersbrein, is het verleiden van zijn portemonnee. Met uitzondering van Usain Bolt lopen de best verdienende atleten niet op spikes, maar op ultralichte loopschoenen en op asfalt. Toplopers kunnen tot 250.000 dollar verdienen als ze in een grote marathon starten. Wie in Boston start en wint, krijgt minimaal 300.000 dollar bijgestort.

Het Kalenjin-fenomeen

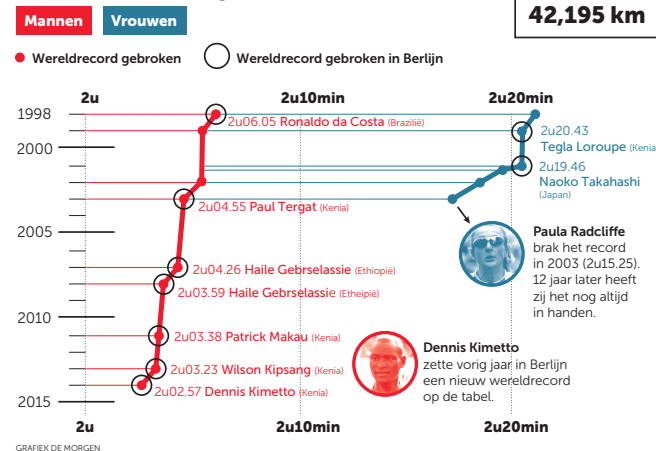
Kenianen hebben al een tijdje begrepen dat ze op de atletiekbaan nog maar weinig te zoeken hebben. De nieuwe generatie loopt er nog wel op, maar alleen als snelheidstraining. Niet langer de medailles op kampioenschappen zijn het doel –

tenzij op de Olympische Spelen – maar prestaties in de grote stadsmarathons. De nieuwe generatie is zonder uitzondering Keniaan en zonder uitzondering Kalenjin, de bevolkingsgroep die op het hoogplateau van de Riftvallei is geboren.

Toch is dat een relatief recent fenomeen. De eerste Keniaanse wereldrecordhouder dateert van 2003 en heette Paul Tergat, de laatste Keniaan die eerst de 5 en de 10 kilometer liep en vervolgens naar de marathon overstapte. Vervolgens was zijn concurrent op de baan, de Ethiopier Haile Gebrselassie, twee keer aan de beurt. Hij brak door de 2u04-grens, maar pas met Patrick Makau in 2011 begon de Keniaanse hoogconjunctuur.

Is de marathon onder de twee uur voor binnenkort? Neen. Voor ooit? Wellicht wel. Vóór de laatste recordverbetering moest er nog 3,5 minuut worden overbrugd en dat was precies evenveel als in de dertig jaar daarvoor. Rekening houdend met de wet op de verminderde meeropbrengst waar records aan onderhevig zijn, zou het nog eens dertig jaar →

Wereldrecord op de marathon



Mens vs. dier

De mens is niet geboren om te lopen, maar heeft wel een aantal voordelen van het rechtop lopen die van hem een goede uithoudingsatleet maken, zoals de maximale benutting van de longinhoud, de goede beschutting tegen de zon en het kunnen zweten.

Ons grootste nadeel is ook ons grootste voordeel: we hebben geen aangeboren uithouding zoals dieren. Wij moeten trainen, maar we kunnen onszelf dwingen om te trainen. Dieren kunnen dat niet, maar toch zijn er een aantal die de mens aangeboren overvleugelen.

Een paard alvast niet: dat zou een marathon kunnen lopen in 2,5 uur, maar niet sneller. De gaffelbok is niet alleen een prima marathonloper, maar na het jachtuipaard ook nog eens het snelste dier ter wereld. Hij loopt tegen de 100 km/u. Tien kilometer lang met een gemiddelde van 70 per uur is ook geen probleem. Het meest efficiënte uithoudingsdier is evenwel de sledehond met een maximale zuurstofopname van 240 (milliliter per minuut per kilo lichaamsgewicht). De mens haalt maximaal 90.

Loop zelf even een wereldrecord

... of probeer 400 meter lang het tempo vol te houden van Dennis Kimetto bij zijn recordmarathon vorig jaar:

- ▶ **42,195 km** lopen in **2u02.57**
- ▶ **105,5 keer** in **69,93 seconden** rond een atletiekbaan (400m)
- ▶ **14,34,9** per **5 kilometer**, en dat dan acht keer achter elkaar
- ▶ **1u01.45** halfweg, **1u01.12** in het tweede deel
- ▶ **14.10** tussen kilometer 30 en 35



kunnen duren. Maar na 1998 is het record vier keer sneller verbeterd dan in de decennia vóór 1998.

De perfecte race en perfecte tijd zal gelopen worden op een windstille dag bij 5 graden. Berlijn eind september valt eigenlijk te vroeg. De perfecte race heeft ook een saai, vlak parcours. Berlijn is ideaal, maar de Poolse stad Debno schijnt nog betere condities te hebben met lange rechte stukken en weinig bochten.

Ideaal is ook een muur van hazen, en niet twee of drie zoals nu,

die de recordlopers letterlijk uit de wind zetten.

Uiteraard moet er ook een dikke *pay cheque* aan de eindstreep klaarliggen. Op de weg is het prijzengeld de laatste twintig jaar verviervoudigd. Er kan nu al ongeveer 25 miljoen dollar worden verdiend in de grootste wegraces van de planeet. Op de atletiekbaan is het prijzengeld haast gehalveerd over die periode en wordt voor de grote meetings geschat op 1,2 miljoen dollar.

De ideale loper in die ideale race zal stijf zijn in de heupen en in de

lage rug en ook over lange benen en smalle kuitjes beschikken, wat zijn loopeconomie ten goede komt. Vooral Oost-Afrika heeft een overaanbod aan dergelijke atleten.

Bovendien zal de recordhouder klein en licht zijn: 1m60 en minder dan 50 kilo lijkt ideaal. Tussen 1990 en vandaag is de gemiddelde lengte van de marathontoppers met 3,5 centimeter gedaald.

Wellicht zal hij ook jonger en onbevreesder zijn dan de kampioenen van vandaag, die gemiddeld 28 jaar oud zijn.

Een marathon onder de twee uur is een beetje *Star Trek*: gaan/lopen waar geen mens ooit is geweest. In tijd uitgedrukt is het een 5.000 meter in 12,17 en een 10.000 meter in 25,36 waard. De huidige wereldrecords op die afstanden zijn 12,37 en 26,17. Een marathon onder de twee uur betekent acht keer 5 kilometer in 14,13 en dan nog 2 kilometer alles uit de kast halen. De enige die ooit een tussentijdse vijf kilometer liep in minder dan 14,13 is huidige wereldrecordhouder Dennis Kimetto, vorig jaar tussen de 30ste en 35ste kilometer, in zijn geval een onwaarschijnlijke tussensprint van 14,10.

Verdachtmakingen

Of onwaarschijnlijk ook ongeloofwaardig is, zal nog moeten blijken, maar zijn prestatie vorig jaar kan worden vergeleken met aan het einde van een lastige Tourrit in een nieuwe recordtijd de Ventoux oprijden. In elk geval zijn de verdachtmakingen niet van de lucht en is men er steeds meer van overtuigd dat de Kenianen niet alleen genetisch en cultureel een streepje voor hebben.

Kenia is de laatste jaren zwaar in opspraak gekomen door een totaal falend dopingsysteem waarbij de atleten in eigen land nooit of nauwelijks werden gecontroleerd, niet op urine en al helemaal nooit op bloed. Bovendien heeft onderzoeksjournalistiek aangetoond dat Keniaanse dokters en apothekers maar wat graag epo leveren.

Anderzijds zijn recordverbeteringen normaal in een discipline (zoals de marathon) die lang het ondergeschoven kindje van de atletiek was, zeker nu de beste talenten meteen voor de weg kiezen. In Berlijn staan vier lopers aan de start die al onder de 2u05 hebben gelopen: Eliud Kipchoge, Emmanuel Mutai, Geoffrey Mutai - drie Kenianen - en de Ethiopier Feyisa Lilesa. De eerste twee zijn trainingspartners.

Kipchoge gaat alvast voor het wereldrecord. Onder de twee uur lijkt hem ook geen probleem. 'Sub twee uur betekent dat je twee halve

marathons na elkaar in 59,30 moet lopen. Dat is iu59 opgeteld: haalbaar als het allemaal meezit.'

Het raadsel Radcliffe

En de vrouwen? Die lopen zeker géén nieuw record in Berlijn. In april 2003 arriveerde de Engelse Paula Radcliffe in Londen na 2u15,25. Radcliffe is daarmee tot op minder dan 10 procent van het mannenrecord genaderd. Tegelijk heeft haar prestatie voor de vrouwen ook de stilstand op de langste afstand ingeluid.

In 1992 publiceerde *Nature* een artikel van de wetenschappers Ward en Whipp die voorspelden dat de vrouwen ooit de mannen zouden kloppen op de marathon. Het zou in 1998 gebeuren. Al snel werden de twee Amerikanen de rase van de sportwetenschap. Een criticus gebruikte hun model om te bewijzen dat in 2064 de vrouwelijke marathonloopsters sneller zouden lopen dan de mannelijke 100-meterlopers. Nonsens, dus.

De perfecte race en perfecte tijd zal gelopen worden op een windstille dag bij 5 graden, op een saai, vlak parcours

Het bijproduct van die fantastische prestatie van Radcliffe die in achttien maanden drie minuten en 22 seconden van het wereldrecord haalde, is een dopingbeschuldiging. Radcliffes naam stond op de lijst van sporters met vreemde bloedwaarden die onlangs werd gelekt aan de ARD en *The Sunday Times*. De ferveente voorvechter van strenge straffen voor epo-zondaressen, is nu zelf lijdend voorwerp van de niets ontziende Engelse achtervolgingsjournalistiek.

Voorlopig houdt Radcliffe stand. Haar schommelingen kunnen nog steeds worden verklaard door hoogtestages en andere externe factoren. Haar recordtijd roept evenwel meer vragen op dan een afwijkende bloedwaarde: 2u15 uur bij de vrouwen is iu59 waard bij de mannen.

De grootste supporter van de Oost-Afrikaanse wonderlopers en hun keepest naar de 'sub two hour marathon' is dus een bleke Britse: hoe langer het duurt voor de mythische grens valt, hoe verdachter Paula Radcliffe zal zijn.

► Dennis Kimetto aan het feest: precies een jaar terug brak de Keniaan het wereldrecord tijdens de marathon van Berlijn. © BORIS STREUBEL/BONGARTS/GETTY IMAGES

