

Hardlopers zijn doodlopers

“Malloten, hardlopers zijn doodlopers,” bromde mijn opa vroeger als hij weer eens iemand in een esthetisch verantwoord, synthetisch trainingspak langs zag komen. Hoewel niet alle sportievelingen vooroplopen, is hardlopen wijdverbreid en razend populair. Op een gemiddelde dag zie je velen de elementen trotseren met door Usain Bolt geïnspireerde capriolen. Hoewel er diehardlopers bestaan die tien kilometer kunnen rennen op zware werkschoenen, kiezen de meeste wannabeatleten toch voor een lichtvoetiger variant.

Sportschoenenproducenten onderzoeken materialen die de hardloopschoenen beter moeten maken. En duurder, als je het mij vraagt. Met 100 euro in de portefeuille doe je niets. Maar met meer, dan heb je ook wat. Tegenwoordig is er de loopanalyse. In hardloopwinkels word je gemeten, grosso modo doorgelicht en last but not least ook gefilmd. Een gênante vertoning, tenminste als je niet behoort tot de meest gracieuze renners. Zwetend worstel je je in felgekleurde schoenen en bonk je over een te kort, maar goedbedoeld, kleurig gravelbaantje in een veel te warme winkel. Loop je niet te hard van stapel? Nu maar hopen dat je hier geen bekenden tegenkomt.

De verkoper kijkt als een eersteklas hacker over zijn Diorbril naar jouw stampende voeten op het beeldscherm en laat daar tendentieuze grafiekjes op los. Net als je echt op je laatste benen lijkt te lopen, is het klaar. Tijd voor de uitslag. De analist vertelt over het merk schoenen dat perfect past bij jouw persoonlijke schokabsorptie, overpronatie en andere ongemakken die blijkbaar de spuigaten uitlopen. Gelukkig heeft deze winkel de perfecte, door kenners uiterst geapprecieerde schoenen voor je. Inderdaad: de duurste.

Daarmee doe je bepaald geen langetermijninvestering. In de eerste 100 kilometer daalt de kwaliteit al fors en na 600 kilometer de gravitatie te hebben getart, zijn de meeste modellen aan vervanging toe.

Nee, dan vroeger. Toen was alles beter. Vond ook mijn opa. Want bij de Olympische Spelen kon je gewoon hardlopen op je blote voeten. De loopschoen in zijn huidige vorm werd ontwikkeld door Adolf Dassler. Na de Tweede Wereldoorlog maakte hij een trainingschoen met canvas en rubber van brandstoftanks. Dat was – anno Domini 1948 – het begin van het merk Adidas.

En dan de voeding. Die superbe verhalen zijn vast flink aangedikt, maar het schijnt dat atleten zich in de oudheid al bewust bezighielden met hun bikkesement. Al zal men toen het energieverbruik niet via een smartwatch met polsslagmeting, calorieënteller en satellietontvangst hebben gemeten. Het boerenverstand gaf vanzelf aan wanneer de koolhydraten aangevuld moesten worden met additionele energie. De gemiddelde hardloper zal ‘comme il faut’ goed letten op zijn of haar voeding. Want als het helpt

om te excelleren, neem je dat hoogwaardige colloïde-energiegelletje gretig in. Het débouché voor sportdrankjes is dan ook groot.

Hoe dan ook, in de loop der jaren zijn we steeds sneller gaan lopen. En of dat nu aan onze voeding, de met foam gevulde tussenzolen, de uitgekristalliseerde, wetenschappelijk onderbouwde dempingmethodes of onze eigen hands-onmentaliteit ligt? Het valt lastig te zeggen. Feit is dat het persoonlijk record van Dafne Schippers op de 100 meter onder de elf seconden ligt. Usain Bolt kan het in minder dan tien. Probeer jij maar eens sneller te lopen met je decadente, hippe antipronatieschoenen.

Rennen doe je voor je plezier, je conditie en misschien om af te vallen. Sommigen doen het voor het geld. Of voor alles tegelijk. Zo zette de Schotse kapitein Robert Barclay het in 1809 flink op een lopen. Hij rende ieder uur een mijl en dat een fabuleuze duizend uur lang. Tijdens die uren haalde hij een prijzenpot binnen van 100.000 pond en slonk zijn gewicht van 84 naar 70 kilogram. Ik hoor het mijn opa zeggen: “Te gek om los te lopen!”.