

Vergeet toch de tijd tijdens de marathon

Veteraan Luc Krotwaar vindt het opperste geluk in opperste concentratie, oftewel 'flow'

Van onze verslaggever
Mark van Driel

NIJMEGEN Duizenden Nederlandse mannen en vrouwen proberen elk jaar de marathon te lopen en bijna allemaal begaan ze volgens marathonveteraan Luc Krotwaar (42) de fout die hij ook lange tijd maakte: vertrekken met een ambitieuze eindtijd in het achterhoofd.

Tijdens zijn lange loopbaan heeft Krotwaar ontdekt dat de nadruk op de eindtijd averechts werkt. Streven naar persoonlijke records levert teleurstellingen op en vermindert het loopplezier.

Bij de nationale looptrainersdag van de Atletiekunie, zaterdag in Nijmegen, presenteerde Krotwaar een alternatief waar hij baat bij heeft gehad. Marathonlopers moeten proberen in een *flow* te komen. Of, zoals dat in de jonge jaren van Krotwaar heette, een *trance*.

Betere tijden levert die lastig te omschrijven gemoedstand soms op, maar niet per definitie. Wel leidt een *flow* ertoe dat de marathon, of een deel daarvan, volgens Krotwaar een onvergetelijk intense ervaring wordt. Dat laatste vindt hij belangrijk, zeker voor recreanten.

Voor hem betekent *flow* 'opgaan in het moment' en 'de tijd vergeten'. In zijn beleving loopt de weg naar het opperste geluk via opperste concentratie. Hij loopt, dus hij is.

'Tijdens een marathon kun je zo moe worden dat je geen energie meer hebt om het sociale masker op te houden. Ik heb gemerkt dat ik in de slotfase van een marathon informatie niet meer kon filteren, zoals een mens normaal gesproken doet. Alles komt dan vol binnen: geluiden, geuren, gevoelens. Dat zijn heel intense ervaringen, die ik me jaren later nog voor de geest kan halen.'



Luc Krotwaar

Foto ANP

Bij zijn marathondebuut, vijftien jaar geleden, had Krotwaar geen weet van *flow*. Hij hoopte zich meteen te plaatsen voor de Olympische Spelen. Dat vereiste een strak schema. Tot ongeveer 31 kilometer lag hij op koers voor een eindtijd van 2.12, maar toen stortte hij in. 'Mijn tempo zakte van 19 kilometer per uur naar 14.'

Krotwaar faalde omdat hij deed aan wat hij nu 'resultaatgericht denken' noemt. Hij pleit voor 'taakgericht denken'. Lopers moeten niet vertrouwen op hun stopwatch, maar op de signalen van het lichaam. Dan kan *flow* ontstaan.

Gemakkelijk te bereiken is die staat niet. Volgens Krotwaar is een gedegen marathontraining een vereiste. Wie op wilskracht loopt, kan het vergeten.

De marathon is daarvoor te veel-eisend. Na 30 à 35 kilometer schakelt het lichaam over van de verbranding van koolhydraten (suikers) naar vet. Dat doet pijn.

Krotwaar acht de kans op *flow* het grootst als 'hoge vaardigheden' en 'hoge uitdagingen' samengaan. Die verschillen per individu.

Als aan die twee voorwaarden is voldaan, komt het aan op luisteren naar het lichaam. Een loper kan in 'het nu' komen door zich te concentreren op bijvoorbeeld zijn armbewegingen, zijn beenritme of de plaatsing van zijn voeten. 'Als je moe wordt, maak je vaak grote passen. Je kunt beter kleinere passen maken.'

Lopen op de ademhaling vergroot ook de kans op *flow*. Krotwaar is er zeer bedreven in. Op de 10 kilometer ademt hij twee passen in en twee passen uit; bij een marathon twee in en vier uit. Door die ademhaling als leidraad te houden, kan hij op een heuvelachtig parcours, of bij wisselende temperaturen, met dezelfde intensiteit lopen. Hij voorkomt dat hij zichzelf vroegtijdig opblaast, doordat hij zich wil houden aan een tevoren bedachte kilometertijd.

Zijn methode werkt beter dan de stopwatch of de hartslagmeter, is de boodschap van Krotwaar aan elke loper. Streven naar *flow* vergroot de kans dat de marathon wordt uitgelopen. En bovenal: dat een euforisch gevoel de pijn verdringt.