

De LangsteNachtLoop

Een etmaal rondjes lopen

Voor veel hardlopers is de marathon de ultieme afstand. Maar er zijn er ook die pas tevreden zijn als ze een heel etmaal hebben gelopen. Voor die mensen is er op 21 en 22 december vanaf twaalf uur 's middags de LangsteNachtLoop, een 24-uursloop op de atletiekbaan van Suomi in Santpoort-Noord. En wie dat toch iets te ver vindt gaan, kan om middernacht instromen voor de 12-uursloop. Estafettelopers zijn ook welkom.

■ Hilde Pach

De loop wordt georganiseerd door atletiekvereniging Suomi en door ChiCoaching, die onder andere ChiRunning-cursussen geeft. Ans Oudejans van ChiCoaching: "Dit wordt de eerste 24-uursloop op de baan in Nederland. De langste baanwedstrijd tot nu toe is de 100 kilometer in Deventer. Wel zijn er 24-uurslopen op de weg. Het bijzondere van deze loop is dat hij voor tweederde in het donker plaatsvindt. Met sfeerverlichting langs de baan."

Loslaten

Wie is er zo gek om zo'n eind te gaan lopen, en dan nog wel op de baan? Oudejans: "Zelf loop ik niet zulke afstanden, maar als toeschouwer vind

ik het altijd heel bijzonder dat mensen die uitdaging aangaan. Zo'n afstand kun je niet alleen op wilskracht lopen; je moet op een gegeven moment iets loslaten. Dat is ook wat we bij ChiRunning propageren: leren lopen vanuit ontspanning. Iedere deelnemer wordt na verloop van tijd moe, dan is het vooral een mentale kwestie of je het kunt volhouden."

De deelnemers kunnen wel af en toe stoppen om te eten en te drinken, of zelfs om even te slapen, al gunt niet iedereen zich die rust. "De snelste lopers lopen het liefst zo veel mogelijk door," zegt Oudejans, "maar iedereen mag het op zijn eigen manier doen. Het is een officiële wedstrijd, die bijvoorbeeld geldt als kwalificatie voor de 120 van Texel, maar als je 24 uur lang wilt wandelen, is het ook goed."

Tredmolen

Iemand die wel uit eigen ervaring weet hoe het is om langdurig rondjes te lopen, is Martin Dekker. Hij organiseerde dit jaar en vorig jaar de Tartan6uurse, een nachtelijke loop op dezelfde atletiekbaan. Bij de LangsteNachtLoop is hij eveneens betrokken, als medeorganisator en als deelnemer. Hij houdt van ongewone ultralopen. Zo liep hij vorig jaar binnen zestien uur twee marathons op het Wheel of Energy, de enorme 'tredmolen' die vorig jaar op initiatief van Richard Bottram op Schiphol stond om geld in te zamelen voor de kankerbestrijding.

Dekker: "Voor mij maakt het eigenlijk niet uit in welke omgeving ik loop. Het gaat mij erom de omgeving zo snel mogelijk uit te schakelen, ik hoef me dan alleen nog te focussen op het lopen. Door het continu lopen van de 'perfecte' rondjes kom je vanzelf in een soort trance."

Dekker snapt best dat atleten niet urenlang op een tartanbaan willen lopen. "Maar ik weet zeker dat ze een heel andere ervaring krijgen als ze stoppen met hardlopen (gericht op tijd en afstand) en gaan rennen (gewoon lopen vanuit jezelf)." Ook roemt hij het sociale aspect: "Ongeacht je snelheid loop je nooit meer dan tweehonderd meter bij een ander vandaan. Zo kun je met atleten van een verschillend kaliber gelijktijdig op de baan lopen."

Er zijn tot nu toe acht aanmeldingen voor de 24-uursloop en vijf voor de 12-uursloop. Inschrijven is mogelijk tot 14 december. Er is plaats voor 40 tot 45 deelnemers. Ook estafettelopers kunnen zich aanmelden, in teams van maximaal zes voor de 24 uur en maximaal vier voor de 12 uur. Inschrijfgeld: € 35,- (12 uur) of € 40,- (24 uur), plus een vrijwillige bijdrage aan Serious Request. ◀◀

Meer informatie op www.langstenachtloop.nl.

