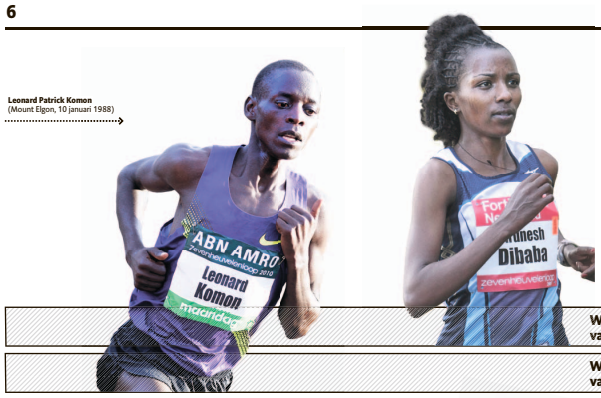
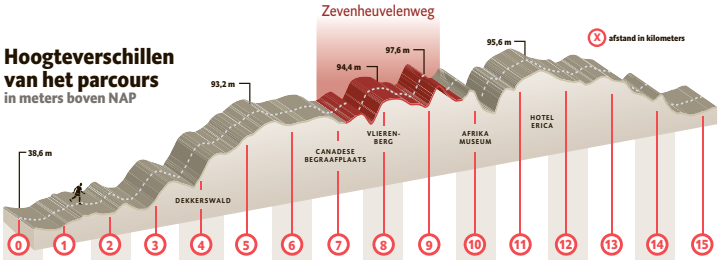


Leonard Patrick Komon (Mount Elgon, 10 januari 1988)

Tirunesh Dibaba (Bekoje, 1 juni 1985)

Hoogteverschillen van het parcours

in meters boven NAP



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Wereldrecord 2009 van Tirunesh Dibaba	3.00 min. 3.00	6.08 min. 3.08	9.25 min. 3.17	12.39 min. 3.14	15.58 min. 3.19	19.04 min. 3.06	22.05 min. 3.01	25.18 min. 3.13	28.25 min. 3.07	31.23 min. 2.58	34.35 min. 3.12	37.36 min. 3.01	40.36 min. 3.00	43.32 min. 2.56	46.28 min. 2.56
Wereldrecord 2010 van Leonard Komon	2.39 min. 3.00	5.23 min. 2.44	8.10 min. 2.47	11.05 min. 2.55	14.01 min. 2.56	16.44 min. 2.43	19.29 min. 2.45	22.18 min. 2.49	28.00 min. 2.42	27.39 min. 2.39	30.32 min. 2.53	33.18 min. 2.46	36.36 min. 2.38	38.34 min. 2.38	41.13 min. 2.39

De perfecte Zevenheuvelenloop volgens oud-winnaar Gebrselassie

0-5 KILOMETER

‘Lange heuvel in het begin is voordeel’

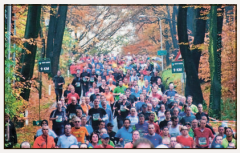
„Het parcours is perfect voor een wereldrecord. Je begint meteen met een lange heuvel, wat een voordeel is, want je bent nog niet moe. Bovendien ben je beschermd tegen de wind vanwege de huizen en de bomen. De toplopers schieten meestal uit de startblokken, maar het zou beter zijn als ze het gedurende het eerste stuk iets rustiger aan doen.”

Het begingedeelte van de Zevenheuvelenloop: tussen de bomen. foto Theo van Zwam

5-10 KILOMETER

‘Vaak heb je hier de wind in de rug’

„Mijn favoriete passage van de race. Het begint met een heerlijk smal en plat gedeelte. Vaak heb je daar ook nog eens de wind in de rug. Als je de bocht omgaat (de Zevenheuvelenweg op, red.) ben je ongeveer halverwege en wordt het een stuk zwaarder. Je moet hier hard gaan, maar nog niet alles geven. Zorg dat je iets over hebt voor het laatste gedeelte.”



Het einde van het tweede gedeelte: de Zevenheuvelenweg. foto Mariska Hofman

10-15 KILOMETER

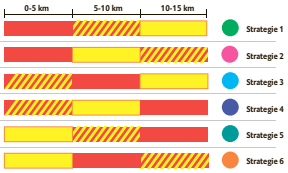
‘Zorg dat je bergaf over de weg vliegt’

„Dit stuk begint met een echte heuvel (richting Hotel Erica, red). Je moet niet kapot zijn als je bovenkomt, want vanaf daar moet je volle kracht geven. Het wereldrecord wordt altijd gebroken in het laatste gedeelte, bergaf. Het is een gevecht tegen de klok, een psychologisch spelletje. Loop op je voorvoeten, zodat je over de weg vliegt, anders rem je af.”

Na de heuvel bij Hotel Erica gaat het vooral bergaf. foto Mariska Hofman

Tempostrategieën Zevenheuvelenloop

Hardlopers bouwen de wedstrijd over vijftien kilometer verschillend op. Langzaam beginnen en snel eindigen is veruit de populairste strategie.



Loop als Shani Davis, niet als Gianni Romme

door **Kosse Stegman**

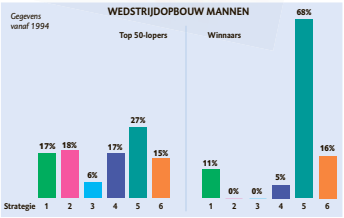
Een onervaren recreant zou een moord doen voor een strak schema bij de Zevenheuvelenloop. Geoefende atleten delen de snelste race ter wereld over vijftien kilometer met gemak in zoals zij willen. Maar met welke tactiek kun je nu het beste van start? Voor Thijs Eijsvogels is het zo klaar als een klontje. De inspanningsfysioloog van de Radboud Universiteit verzamelde gegevens van de afgelopen negentien edities van de Zevenheuvelenloop en maakte een grondige analyse. Zijn conclusie: deel de wedstrijd in zoals de Amerikaanse schaatser Shani Davis dat altijd doet.

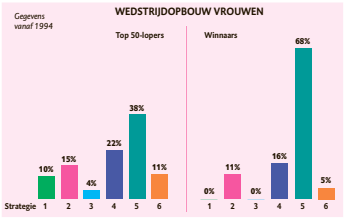
„Begin niet te snel, consolideer de tweede vijf kilometer en geef daarna gas”, is de korte uitleg van de onderzoeker. Maar bij zijn bevindingen hoort een kanttekening. „Dat twee derde van de winnaars op die manier loopt, wil niet zeggen dat het voor iedereen de ideale tactiek is. Je hebt ook mensen die bewust snel beginnen, omdat ze anders niet het maximale eruit kunnen halen.”

Zelf geeft Eijsvogels aan een ‘diesel’ te zijn. Traag starten, snel eindigen. Dat deden vanaf 1994 dertien van de negentien mannelijke winnaars. Slechts twee kampioenen hanteerden de Gianni Romme-tactiek: als een gek van start en maar zien waar het schip strandt.

Een analyse van de top vijftig van de mannenwedstrijd door de jaren heen laat een ander beeld zien. „Verrassend genoeg is de verdeling tussen de strategieën dan redelijk gelijk”, vertelt Eijsvogels. Nog steeds loopt het merendeel (27 procent) als Shani Davis, maar ook Romme heeft flink wat aanhang (17 procent). De minst gebruikte tactiek is die van het gedegen starten, een snel middenstuk lopen en langzaam eindigen (6 procent).

Overigens zijn er tussen vrouwen en mannen geen grote verschillen te ontdekken. Al valt bij de winnaressen op dat niemand zich waagde aan een snelle start en een trage finish. De wereldrecords van Tirunesh Dibaba (2009) en Leonard Komon (2010) zijn beide gelopen op de ‘Shani Davis-manier.’





infographic MM/MH/FV | bron: Thijs Eijsvogels, afd. Fysiologie UMC Radboud