

MARATHONLOPER LUC KROTWAAR

# “Verkeer is ook een sport”



Ik ben er de persoon niet naar om me snel te ergeren in het verkeer. In een hardloopwedstrijd wil ik als eerste aankomen. In het verkeer wil ik veilig de plaats van bestemming bereiken. Dat betekent op tijd vertrekken en rustig aan doen. Dan kan ik op de rechterbaan blijven, afstand houden en kom ik er ook wel. Ik hoef me dan niet te ergeren aan automobilisten die niet snel genoeg aan de kant gaan. Als ik me in het verkeer begeef, is het in de auto of te voet. Fietsen doe ik bijna nooit, hooguit op de hometrainer.

#### **Sportief**

Ik probeer me ook in het verkeer sportief te gedragen. En dan bedoel ik niet sportief rijden in de zin van flink optrekken en racen. Ik vind het belangrijk ook andere verkeersdeelnemers de ruimte te geven. Verkeer is als het ware een teamsport: je zit samen op de weg. Verder vind ik het ook een sport zo zuinig mogelijk te rijden. Ik heb zo'n metertje dat het benzineverbruik aangeeft. Dat wil ik zo laag mogelijk houden en niet alleen vanwege de

De Eindhovense atleet Luc Krotwaar is zevenvoudig Nederlands kampioen op de marathon. Zijn persoonlijk record is 2:10:13. In 1997 schreef hij de marathon van Eindhoven op zijn naam. Nu probeert hij zich te kwalificeren voor de Olympische marathon van Beijing volgend jaar. Onlangs deed hij een poging hiertoe in de marathon van Amsterdam. Helaas viel hij na 25 kilometer uit. Volgend voorjaar doet hij, waarschijnlijk in de marathon van Boston, een ultieme poging een ticket voor de Spelen te bemachtigen. Luc Krotwaar wisselt trainingen in en rond Eindhoven af met trainingstages in Kenia.

kosten. Ik denk dat het in mijn natuur zit zo zuinig mogelijk met energie om te gaan. Bij het hardlopen kun je ook niet alsmat met je krachten smijten. Als ik train, gebruik ik het liefst het fietspad. Mijn trainingstempo sluit het beste aan op de snelheid van fietsers, zo tussen de 15 en 19 kilometer per uur. Ik loop dan met de stroom mee. Op vlak terrein tenminste. Als het pad omhoog gaat, ben ik als looper sneller. Ik krijg nooit vervelende opmerkingen van fietsers. Soms roepen ze naar me hoe hard ik loop. Dat hebben ze dan op hun kilometerteller gezien. Het rare is dat je na verloop van tijd een bepaalde ervaring krijgt in het lopen in het verkeer. Ik ben er niet bewust mee bezig maar toch heb ik mijn omgeving heel goed in de gaten. Ik zie alleen voertuigen om me heen, nooit gezichten.

### Omschakelen

Als ik net een wegwedstrijd heb gelopen, moet ik flink omschakelen. Tijdens de wedstrijd is de weg voor de atleten vrijgemaakt. Ik hoef nergens rekening mee te houden, alleen de ideale lijn op de weg volgen. Ik concentreer me dan alleen op het lopen. Na het einde van de wedstrijd wordt zo'n parcours vaak al weer snel vrijgegeven voor het verkeer. Als ik dan aan het uitlopen ben, schrik ik daar wel eens van. Dan moet de knop om, ben ik weer een gewone verkeersdeelnemer en moet ik opletten waar ik loop. Toch voel ik me behoorlijk veilig in het verkeer. Daarin speel ik natuurlijk ook zelf een rol. Als je gaat hardlopen in het verkeer moet je je bewust zijn van je omgeving. Soms hebben andere weggebruikers niet in de gaten dat je zo hard loopt. Ik loop ook nooit met muziek op mijn oren. Geluid vind ik belangrijk in het verkeer.

Je hoort een auto vaak eerder dan dat je hem ziet. Ik merk dat andere verkeersdeelnemers mij over het algemeen goed zien. Ik loop nooit in zo'n lichtgevend hesje. Dat komt ook omdat ik de luxe heb dat ik altijd overdag kan trainen. Bovendien zie je de laatste jaren dat alle hardlooptechniek en zelfs schoenen zijn voorzien van reflecterende strepen.

### Concentratie

Als ik me echt intensief op afstanden en tijden wil concentreren, dan train ik op de baan. Dat moet je ook niet in het verkeer doen omdat je dan totaal niet bezig bent met de omgeving. Op de atletiekbaan gelden overigens ook ongeschreven verkeersregels: de snelle jongens in de binnenbaan, de minder snelle en de uitlopers in de buitenbaan. Dat werkt altijd goed. Ik heb in mijn atletieklooptechniek baan gelukkig maar één incident meegemaakt. Tijdens een halve marathon in Breda werd ik geraakt door een motor met een cameraman. Die wilde me van iets te dichtbij filmen en tikte me aan waardoor ik viel. Gelukkig zonder grote gevolgen, maar je schrikt er wel van.

### Training in Kenia

In de voorbereiding op een wegwedstrijd ontom ik er niet aan veel op asfalt te lopen. Als ik op trainingstage ben in Kenia betekent dit ongelofelijk goed opletten. Ik train altijd in het dorp Item. Er is

daar maar één geasfalteerde weg en daar moet alles overheen. Grote vrachtwagens en propvolle taxibusjes die bovendien rare capriolen uithalen om de kuilen in de weg te omzeilen. En ergens daartussenin loop ik dan. Daarmee vergeleken is het verkeer in Nederland rustig en gedisciplineerd. Het is goed dat de politie controleert in het verkeer. Voor mijn gevoel gaat het ook best goed in het Nederlandse verkeer. Excessen moeten worden aangepakt, maar ik vind de handhaving op dit moment voldoende. Het hoeft niet méér te worden.

