

## Coopergate, 8-mei-2017 (deel 2) – Frank Heinen

**Vanzelf automatisch ietwat krom lopend loop ik de atletiekbaan van Atverni op. Ietwat krom, want in mijn linkerhand zeul ik de wedstrijd klok. Ik zet die vlak voor de kleedkamer op de grond en zeg: "Zo Harry, de klok is nu voor jou".**

Met Erik lopen we rondjes in. Armen zwaaien. Etc. Nog een rondje. Stoppen we nu niet? Nog een rondje. Ik heb nu alleen focus op straks meteen er vandoor, niet op het doen van oefeningetjes.

We staan bij de start. Ik sta al links vooraan; ideale baan. We wachten nog even op iemand (Ik weet niet meer wie) die zich verkleedt van lange broek naar kort. Harry geeft het sein en ... we zijn weg!

Ik loop voorop; vanuit mijn ooghoeken zie ik scheef rechts achter mij Eddy. Maar na nog geen 100 meter is daar Daniel Hofman! Jeetje! Wat een verrassing, die neemt zo 20 meter. Gaat hij dan dit setje voornamelijk oude mannen het nakijken geven? We komen de eerste ronde door in 1.22. Als je in 1.30 doorkomt zit je op een schema van 3000 meter. Het gaat goed.

Hè? Wat is dat? Daniel stopt! Veter lijkt het wel. Inderdaad. Even later. Alweer een veter. Tja, dan ben je gezien. Na anderhalve ronde loop ik alleen op kop. Maar daar zijn ze dan; hoe kon het ook anders: Daniel van Geest met Gerard in zijn kielzog. Wat is dat nu? Gerard laat zich terugzakken, hij laat mij voorgaan? Vanwege uit de wind lopen misschien? Daniel gaat door. Een beschouwing waard.



Gerard zei al vreemde dingen vooraf. De week voorafgaand aan de Coopertest bijvoorbeeld durfde hij niet op de trainingen te komen. Hij beweerde dat hij op hoogtettraining was in Schoorl en daar meermalen het Klimduin op en af ging lopen. Toen ik hem daar vooraf naar vroeg was hij helemaal confuus. Hij was het hele Klimduin niet op of af geweest. Hij had met zijn zoons gefietst, die hem op niet mis te verstane wijze aan een slopende fietsconditietest hadden onderworpen.

En dan te bedenken dat Gerard bij de laatste donderdagavondtraining langs

het kanaal mij 4 lantaarnpalen voorbleef.

*"He just doesn't have the Stamina, folks, I'm telling you, he just doesn't have the Stamina"*. Dat is alles wat ik kan bedenken.

Ik ga gewoon steady door. OK, je loopt geen negative split hier. 3.08 zie ik na twee rondjes op de klok. Rondje 4 en 5 en 6 en 7. Wat kun je ervan zeggen? Het is superzwaar en het is gewoon maar gaan. En wie komt er voorbij? Niemand? Ik heb wel iemand steeds net in het kielzog. Is het Eddy? Is het de Stamina? Ik weet het niet. Ik denk toch het laatste. Normaal geen klamper. Maar hé hè:

dit is de Coopertest hè nietwaar?! In de verte zie ik de klok en vlak voor mij zie ik nu José lopen. Ik ga 7 ronden en nog een beetje halen. Dat is het. Het is héél zwaar.



En dan ineens gebeurt er iets. Iets onbegrijpelijk. Iedereen kent wel de reclame van Promovendum: Je denkt dat dit in het echt niet gebeurt, maar het gebeurt die avond in Nieuwegein wel! Op de atletiekbaan.

Ik zie Daniel voor mij. Hij staat stil!



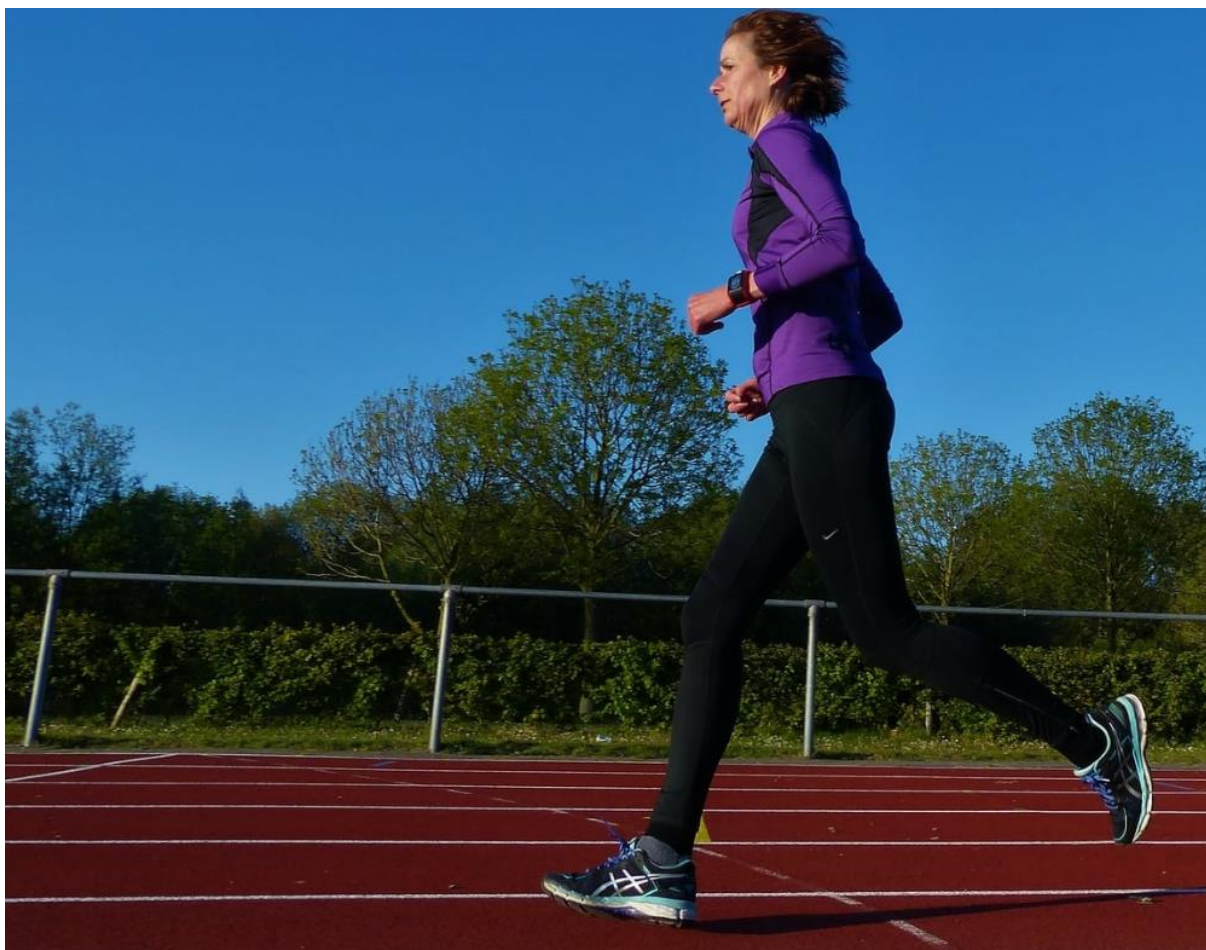
Iets verderop zie ik Djen. Hij staat ook stil!



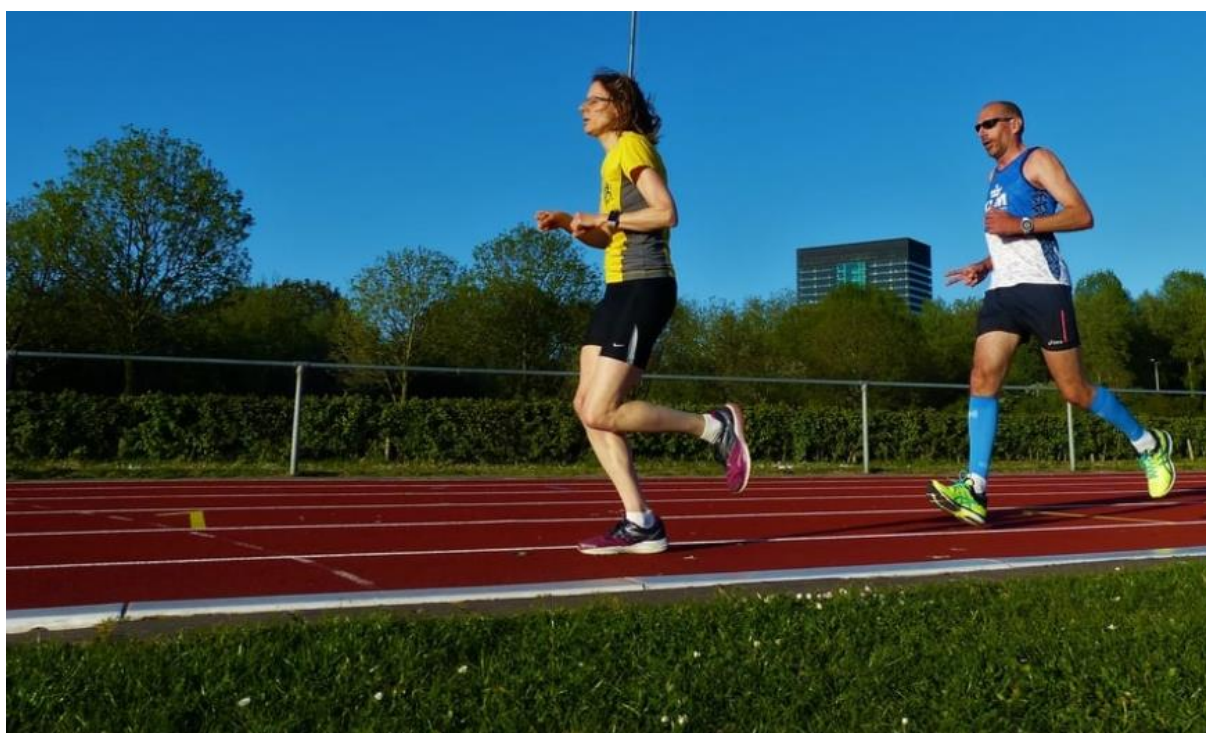
En net achter mij, Eddy, geen beweging meer!



Kijk, ook Katinka zweeft net boven de baan:



Irene staat stil, net voor Paul:



Alleen ikzelf kan nog bewegen. Hoe is dit mogelijk. Vlak voor mij zie ik de klok. Ook die staat stil.

En dan ... hoor ik iets. Op de parkeerplaats van Atverni stopt een auto. Er stapt iemand uit, die mijn kant op komt. "Is dit een illusie?", denk ik. Ik kijk naar de klok. Hans Klok?

De man komt mijn kant op gelopen. Hij heeft een klein pakketje onder zijn arm. Op de één of andere manier komt hij me bekend voor. Wacht eens even? Dat is de verkoper van Runnersworld, die mij mijn schoenen heeft verkocht. Hij zegt: "Ha Frank". Zo praatte hij in de winkel tijdens het *testlopen* ook. Toen zei hij nog: "Op de Nikes hoor ik je het minst Frank. Minder dan op de Brooks." "Goedenavond" zegt hij. Ik ben verbouwereerd, maar ik zeg ook "Goedenavond". "Toevallig wist ik dat de Loopgroep Houten hier vanavond de Coopertest loopt" zegt hij. "Je hebt bij ons nieuwe Nikes gekocht. Daar hoort nog iets extra's bij. Het is iets bijzonders, dat we net binnen hebben gekregen. Omdat we graag ervaringen erover horen brengen we de klanten die de Nike Vaporfly Elite hebben gekocht dit speciaal na.

Hij maakt het pakketje open. "Dit zijn tussenzolen van carbon-fiber. Die geven een soort springveren-effect." Ik kijk naar de klok en wil iets zeggen, maar hij zegt: "Valt niet mee hè, zo'n Cooper-test. Ik zie daar twee man een stukje achter jou. Als je de tussenzolen indoet, je zult het zien: je vliegt!". En dan kijkt de verkoper van Runnersworld wat schichtig en schalks om zich heen, alsof hij bang is dat iemand ons gesprek afluistert. Hij zegt: "Het is een beetje mysterieus, maar Nike doet geheimzinnig over de constructie van de Vaporfly Elite. Sommige zetten zelfs vraagtekens bij de reglementaire correctheid. Weet je, jouw schoenen wegen maar 150 gram, maar daar gaat het niet om." Nu fluistert hij bijna in mijn oor. "Kijk, zegt hij, dat lichte gewicht is net te weinig. Maar: ik compenseer het." Triomfantelijk houdt hij de tussenzolen in de lucht. "Ze zijn van carbon-fiber. En kijk eens". Hij houdt de zolen nu zo dat de vorm heel goed te zien is, met langsdrijvende wolken op de achtergrond. "De speciale buiging die je ziet in de zool, die past perfect in de Vaporfly Elite! Dit werkt nog beter dan de aerodynamische strips op schaatspakken, het superlichte materiaal van een racefiets of een halfvolle tank van een raceauto wat gewicht uitspaart. Carbon-fiber vangt namelijk een groot deel van de klappen op, die andere hardlopers op hun ondervoet te verduren krijgen. Het is zelfs zo dat de carbon-fiber tussenzool bijna een loopje neemt met de relativiteitstheorie van Einstein! De teruggave van energie vindt plaats op een dusdanig laat moment, dat de schoen je het gevoel geeft dat je constant bergafwaarts loopt. Waarschijnlijk ging je al heel hard hè? Harder dan anders?" "Eh, ja.", zeg ik. "Met de tussenzolen in je schoenen: 20 seconden de kilometer van je tijd af. Makkelijk. Trek maar aan." Ik trek mijn schoenen uit en voeg de tussenzolen erin. Ze passen precies. "Ben je zo ver?" zegt de verkoper.

	rondes	meters	afstand	conditie
Daniel van Geest	7	300	3100	zeer goed
Frank Heinen	7	101	2901	zeer goed
Gerard Lettinck	7	100	2900	zeer goed
Eddy Spreeuwiers	7	75	2875	zeer goed
Irene Enckevort	7	50	2850	zeer goed
Paul Jansen	7	40	2840	zeer goed
Ruchama Brunsveld	7	20	2820	zeer goed
Peter Nibbelke	6	280	2680	zeer goed
Henk Hofman	6	175	2575	zeer goed
Gerard Nafzer	6	150	2550	zeer goed
Dijen Kwik	6	110	2510	zeer goed
Katinka Bergmans	6	100	2500	zeer goed
Chiel van Zijl	6	100	2500	zeer goed
Jose Kloosterman	6	20	2420	zeer goed

Ik kijk naar de klok. Die loopt gewoon. De verkoper is plotseling weg. Een illusie? "Verkoper?" denk ik? Waar slaat dit op? Wat denk ik nou allemaal? Ik loop gewoon hard. Ik hoor het fluitje. Laatste minuut. Ik haal José in. Ik hoor iemand achter mij lopen, maar: het kost helemaal geen moeite om diegene voor te blijven. Ik zweef over de atletiekbaan. Het fluitje. Afgelopen. 2900 meter. Ik draai me om. "Hé Gerard", zeg ik.