Ed Caesar

Twee uur

De marathon en de jacht op het ultieme record

Vertaald door Inge Pieters



2015
Uitgeverij Thomas Rap

Voor Chloë

There is a tide in the affairs of men,
Which, taken at the flood, leads on to fortune;
Omitted, all the voyage of their life
Is bound in shallows and in miseries.
On such a full sea are we now afloat,
And we must take the current when it serves,
Or lose our ventures.

William Shakespeare, *Julius Caesar*

HOOFDSTUK 1

AANVAL OP DE MUUR

September 2012

Kort voor negenen op een zonnige najaarsochtend in Berlijn bereidde Geoffrey Kiprono Mutai zich erop voor om een snellere marathon te lopen dan wie dan ook – inclusief hijzelf – ooit had gedaan. Het is behoorlijk gewaagd en misschien ook wel roekeloos om je lichaam tot zulke uitputtende extremen te dwingen en hij voelde het gewicht van zijn voornemen zwaar op zijn schouders drukken. Jaren van pijn en moeite voor deze ene kans. In zijn hoofd klonken verscheidene tegenstrijdige stemmetjes. Het luidste zei dit: konden we maar vast beginnen met lopen!

Mutai is 1 meter 70 lang en weegt 57 kilo. Hij heeft een expressief gezicht met prominente jukbeenderen, een hoog voorhoofd, elfachtige oren en lange, parelwitte tanden. Meestal is hij de beminnelijkheid zelve, opgewekt, dol op nieuws en kletspraatjes, en hij heeft altijd een brede lach paraat. Maar nu, op dit plechtige moment, zag hij er zo kwetsbaar uit als een vondeling.

Er stonden zo'n 41.000 lopers achter hem in de startvakken, deinend als een kalm golvende zee tegen de kade. Helemaal

vooraan stonden inmiddels een stuk of twintig professionele atleten, die net als hijzelf voor het leven getekend zouden worden door de komende paar minuten. Toen Mutai zijn laatste opwarmrondjes liep, was het kippenvel op zijn borst te zien boven zijn knaloranje shirtje: zenuwen, of de kou, of allebei.

Mutai probeerde de spanning wat te breken door zichzelf voor te houden dat hij deze wedstrijd niet hoefde te winnen, dat hij geen geschiedenis hoefde te schrijven om straks tevreden terug te kunnen kijken. Elke plek op het podium zou prima zijn, zei het redelijke stemmetje in zijn hoofd. Marathons zijn zwaar. Er kon van alles gebeuren.

Hij wist wel dat hij zichzelf in de maling nam. Natuurlijk, er kan van alles gebeuren in een marathon en er zijn meer dan genoeg dingen die een loper zelf niet in de hand heeft, zoals de manier waarop het lichaam omgaat met de stress van de wedstrijd. Geen enkele atleet – zelfs een kampioen – wist ooit wanneer een kramp of blessure zijn kansen kon verpesten. Dus hield Mutai zichzelf die ene magere waarheid voor: dat het genoeg zou zijn om zijn uiterste best te doen. Terwijl hij heel goed wist dat hij alleen genoegen zou nemen met een overwinning, en misschien zou zelfs dat niet genoeg zijn. Maar die mentale uitvlucht gaf hem in elk geval de kans om zich een beetje te ontspannen. Hij moest ontspannen zijn. Met gespannen benen kon je niet lopen.

Mutai zei zijn gewoonlijke gebeden op. Hij bad om mildheid. Om kracht en om moed. Hij bad dat zijn pezige benen, die veteranen waarin tienduizenden kilometers aan training zat opgeslagen, nog eens 42 kilometer en 195 meter zouden afleggen. Maar hij bad niet om een wonder. Hij zou God nooit om een wonder vragen.

Om hem heen werd nu breed geglimlacht met die typische

verwachtingsvolle uitgelatenheid. Mutai glimlachte onwillekeurig mee. Ondanks zijn verlangen naar het startschot zou iets in hem altijd blijven genieten van deze machtige, opwindende seconden. Dat was de krijger in hem. Hij ging de strijd aan. Oké, de ogen van de hele stad, de hele marathonwereld, waren op hem gericht. Maar zou hij liever ergens anders willen zijn? Hij stond op het punt om de zuiverste versie van zichzelf, van zijn hele wezen, voor het grootste voetlicht ter wereld te brengen, zonder een woord te hoeven zeggen. Als dit zijn gedroomde wedstrijd zou worden, zou hij niet alleen het wereldrecord breken, maar zou er ook iets worden rechtgezet. En dat alles in iets meer dan twee uur.

***

Mutai is Keniaan, Kalenjin en Kipsigi.[1] Hij is geboren in het dorpje Equator, dat op bijna 2750 meter hoogte in de weelderige hooglanden ligt, op de westelijke helling van de Riftvallei en, zoals de naam al zegt, vlak tegen de evenaar aan. Hij is huisvader, zoon, kleinzoon, neef, coach, en een succesvol zakenman. Hij is een rijk man, al groeide hij op zonder schoenen.

Toen de minuten nog maar luttele seconden waren en hij op zijn vederlichte Adidasjes voor de Berlijnse startstreep stond, was hij zich er zeer wel van bewust dat tientallen minder succesvolle atleten van hem afhankelijk waren voor kleding, accommodatie en vervoer. Hij wist dat zijn familie van hem afhankelijk was voor huisvesting, eten, hun televisies, het schoolgeld voor hun kinderen, en hun auto's. Hij wist ook dat hij met deze wedstrijd niet alleen 40.000 euro kon winnen als hij eerste werd, plus eventueel nog 80.000 euro aan tijdbonussen (30.000 euro voor een tijd onder de 2.04.30 en nog eens 50.000 euro voor een

nieuw wereldrecord), maar als hij won in Berlijn zou hij ook nog eens kans maken op een jackpot van 500.000 dollar voor het winnen van de grote wereldmarathons van 2011-2012. En dat was alleen nog maar van de marathonorganisatie zelf. Zijn sponsor, Adidas, zou ook nog eens met bonussen komen als hij won of de nieuwe wereldrecordhouder werd. Na aftrek van het honorarium van zijn agent kon hij rond lunchtijd ruim een half miljoen dollar rijker zijn. Thuis zaten zijn vrienden en familieleden aan hun televisies gekluisterd.

Maar in die laatste momenten van kalmte voor de storm bande Mutai alle onzuivere gedachten en alle tegenstrijdige stemmetjes in zijn hoofd uit. Hij probeerde zich te concentreren. Psychologen spreken wel van een bepaalde zen-achtige staat van instinctief handelen waarin de grootste sportprestaties worden geleverd. Ze noemen het *flow*. De Franse wielrenner Jean Bobet beschreef een vergelijkbare, maar heel specifieke ervaring die hij *la volupté* noemde, een 'heel subtiel, intiem en vluchtig gevoel. Het komt over je, het grijpt je aan, sleept je mee en verdwijnt dan weer. Het is alleen voor jou. Het is een combinatie van snelheid en gemak, kracht en gratie. Het is puur geluk.'[2]

Mutai heeft er zijn eigen term voor: de *Spirit*. Voor zover hij het begrijpt heeft hij dit gevoel veroverd dankzij een keihard trainingsplan, met een stevige 200 kilometer per week. Duizenden uren pijn lijden voor die paar hemelse minuten: snelheid en gemak, kracht en gratie. 'Hoe meer je hard traint,' zei hij, 'hoe meer je de Spirit krijgt. Hoe sneller de Spirit je inhaalt.' Tot dusver in Mutais carrière heeft de Spirit hem de moed gegeven om de hele sport op zijn kop te zetten en oude ideeën van wat mogelijk is van de kaart te vegen, om zijn eigen angst te laten varen en zijn tegenstanders angst aan te jagen.

En nu, op deze heldere, koude dag in Berlijn, wilde hij een

nieuwe schokgolf door de marathonwereld laten gaan. Hij stond aan het hoofd van de meute en de grote luidsprekers begonnen de metalige, elektronische muziek te spelen die je wel in spelshows hoort voordat de presentator onthult of een deelnemer de hoofdprijs heeft gewonnen. Boven de verschuivende arpeggio's uit klonk de stem van een zwaargebouwde man met een microfoon, die de laatste seconden voor het startschot aftelde. 'Tien!' schreeuwde hij in het Engels. 'Negen! Acht! Zeven...' Mutai stond stil, borst vooruit, klaar om te gaan. Op dat moment verdween de hele wereld op de achtergrond. Mutai werd het werktuig van één enkele doelstelling: een marathon lopen in minder dan twee uur en drie minuten.

***

Negen uur 's ochtends. Het startschot.

De menigte begon te juichen toen er een paar duizend knalblauwe ballonnen werden opgelaten. De atleten in het eerste vak stoven ervandoor en vormden al snel een kopgroep. Binnen een paar honderd meter voegden deze deelnemers in achter de vier tempomakers, te herkennen aan hun zwart-wit gestreepte shirtjes[3], die op hun beurt een BMW volgden met een digitaal display dat de gelopen tijd en de tussentijd voor de laatste kilometer aangaf.

In die eerste groep had Mutai gezelschap van een stuk of wat uitzonderlijke atleten. Dennis Kimetto was in 2008 'ontdekt' door Mutai en zat nu in dezelfde trainingsgroep.[4] Zijn teamgenoten hadden hem de bijnaam 'Mwafrica' oftewel 'de Afrikaan' gegeven vanwege zijn pikzwarte huid en hij was erg snel beter geworden. Eerder in 2012 had hij het wereldrecord op de 25 kilometer gebroken en nu liep hij zijn eerste marathon buiten Kenia.

Geoffrey Kipsang Kamworor* werd intussen alom beschouwd als een absoluut natuurtalent. En hoewel de 19-jarige voormalige wereldkampioen crosscountry bij de jeugd ook zijn eerste officiele marathon liep, had hij al enige ervaring met Berlijn. Het jaar ervoor had hij in dezelfde wedstrijd als tempomaker gediend voor Haile Gebrselassie, de Ethiopiër die door velen wordt beschouwd als de beste langeafstandsloper aller tijden. Haile was die dag zo onder de indruk van Kamworor dat hij stante pede voorspelde dat de jonge Keniaan op een dag zelf het wereldrecord zou breken. En dan was er nog Jonathan Maiyo, die eerder dat jaar een marathon in 2.04.56 en een halve marathon in 59.02 had gelopen, wat allebei wereldtijden zijn.

Na een paar kilometer, toen de adrenalineroes van de start een beetje was geluwd, begon Mutai de druk weer te voelen. Hij werd beschouwd als de ster van de race en hij geloofde – terecht – dat de ogen van al zijn collega's op hem waren gevestigd. Als hij versnelde, dacht hij, zouden zij ook versnellen. Als hij vertraagde, zouden zij ook vertragen. Hij probeerde ontspannen te blijven. Hij begon weer te bidden. *God, U weet hoe hard ik hiervoor vecht. Leid mij naar de finish.* Hij probeerde niet meer aan zijn tegenstanders te denken en zich alleen te concentreren op zijn lichaam.

Van de deelnemers in Berlijn heeft Geoffrey Kamworor (die zijn voornaam net als Geoffrey Mutai uitspreekt als 'Djoffrie')

* Geoffrey Kipsang Kamworor is geen familie van Wilson Kipsang Kiprotich, over wie later meer. Veel mensen in de provincie van de Riftvallei, waar veel van 's werelds beste marathonlopers wonen, hebben namen die op elkaar lijken. Sommigen gebruiken hun eerste en tweede naam bij wedstrijden (zoals Wilson Kipsang), sommigen hun eerste en derde naam (zoals Geoffrey Mutai). Om ze uit elkaar te houden noem ik elke loper bij zijn wedstrijdnaam, behalve als uit de context wel duidelijk is om wie het gaat.

de meest idiosyncratische stijl. Hij is erg gespierd voor een marathonloper en hij heeft een brede glimlach, die de spleet tussen zijn tanden prominent laat uitkomen. Tijdens trainingen ziet hij eruit als een stier die tegenover een matador staat. Hij loopt met één schouder een beetje omlaag en zijn benen lijken wel achter hem aan te vliegen. Op de stoffige atletiekbaan van Chepkoilel, nabij Eldoret, neemt hij de bochten door er eerst met zijn schouder in te gaan hangen, terwijl achter hem explosies van oranje stof opdwarrelen als luchtaanvallen in de woestijn. Kimetto en Maiyo lopen meer rechtop. Kimetto's rechte rug kan hem een ietwat stijf, ongemakkelijk aanzien geven, maar bij Maiyo heeft het bijna iets koninklijks.

Geoffrey Mutai is een toonbeeld van lichamelijke efficiëntie. Hij is een keer van opzij in slow motion gefilmd met een HD-camera, in de 33e kilometer van de marathon van New York in 2011. Op dat moment liep Mutai een mijl van 4 minuten en 31 seconden, wat omgerekend hard genoeg is voor een marathon van minder dan twee uur. Het filmpje, dat negen seconden duurt en voor iedereen te zien is op het internet, is van een hypnotische schoonheid. Mutais snelheid komt voort uit een reeks scherpe, staccato passen vanuit de middenvoet. Hij remt totaal niet af en doet geen zichtbare moeite om vooruit te komen. Zijn armen blijven ontspannen. Het lijkt wel alsof hij letterlijk op rolletjes loopt en niet op benen.[5]

Het is al net zo'n groot genoegen om Mutai in het echt te zien lopen, frontaal gezien en in real time. Hij loopt met zijn voeten ietwat naar buiten gedraaid, de heupen laag, waarbij hij met elke stap het uiterste uit zijn sterke kuiten perst, terwijl zijn romp volkomen onbeweeglijk blijft. Met zo'n onberispelijke stijl is het soms moeilijk uit te maken wanneer hij besluit om te versnellen. Zijn bedoelingen zijn alleen op te maken uit de frequentie

van zijn passen en de stand van zijn hoofd: een beetje omlaag en naar voren gebogen, als het boegbeeld van een schip.

***

Het officiële marathonrecord op de ochtend van 29 september 2012 was 2.03.38 en het was een jaar eerder in Berlijn gevestigd door Patrick Makau uit Kenia. Maar Mutai was niet wezenlijk geïnteresseerd in 2.03.38. Hij maakte zijn voornemen niet bekend aan de pers, maar in wezen wilde hij Makaus wereldrecord niet alleen breken, hij wilde het van de aardbol vagen en die cijfers uit zijn geheugen wissen. Hij werd niet per se gemotiveerd door roem of geld. Hij moest zo snel zien te gaan vanwege een simpele, persoonlijke reden: omdat hij geloofde dat hem iets heel kostbaars was afgenomen.

Mutais grieven dateerden van achttien maanden eerder en hadden betrekking op de marathon van Boston van 2011. Mutai gold als een serieuze kanshebber, met snelle tweede plaatsen in zijn vorige twee marathons in Rotterdam en Berlijn op zak. Hij was op dat moment, in de welluidende, oudmodische spreektrant van Keniaanse marathonlopers, een atleet die aan het 'oplopen' was. 'Oplopen' is versnellen. Dat kan betrekking hebben op een wedstrijd óf een hele carrière. 'We beginnen langzaam,' kunnen ze bijvoorbeeld zeggen, 'en dan lopen we op.'

In Boston liep Mutai meer dan ooit op. Op de koude ochtend van 18 april 2011 versloeg hij met de wind in de rug zijn landgenoot Moses Mosop in een bloedspannende race en hij finishte met een tijd van 2.03.02, een baanrecord dat bijna drie minuten sneller was dan het vorige en bijna een minuut sneller dan Haile Gebrselassies wereldrecord van 2.03.59. Mosop finishte vier seconden achter Mutai met 2.03.06.

Dit waren absurde, krankzinnige tijden. Ondanks de lengte van de marathon is de professionele marathonsport er een van minuscule marges: een paar seconden hier, een paar seconden daar. Vóór Mutai had geen enkele moderne atleet een baanrecord van een grote marathon met bijna drie minuten verbeterd. De Amerikaanse marathongigant Bill Rodgers, die de marathon van Boston vier keer had gewonnen, dacht dat de klokken kapot waren.

'Het was niet te geloven,' zei Rodgers. 'Ik heb Boston een keer gelopen met de wind in de rug en toen liep ik 2.09.55.[6] Hij ging meer dan zes minuten sneller!'

Maar de klokken deden het gewoon. Toch werd Mutais tijd niet bijgetekend als officieel wereldrecord. Dat is een van de vele bizarre kronkels van de professionele marathonsport: Boston is de oudste marathon ter wereld en er wordt altijd fel om de overwinning gestreden, maar hij telt niet mee voor het wereldrecord. Vóór 2003, toen de International Amateur Athletics Federation (IAAF) regels opstelde om de marathonloop, net als andere afstanden, te standaardiseren voor het bijhouden van wereldrecords, werden er alleen 'beste wereldprestaties' bijgehouden voor de marathonafstand. (De regel van vóór 2003 was in velerlei opzicht beter, omdat hij er rekening mee hield dat alle marathonparcoursen en alle marathondagen anders zijn.) Toen de IAAF de officiële criteria opstelde, werd besloten dat wereldrecords gelopen moesten worden op een rondlopend parcours, waarbij de start en finish niet meer dan 50 procent van de afstand uit elkaar liggen, en dat netto hoogstens een neerwaarts hoogteverschil van 1 meter per kilometer mocht hebben. De marathon van Boston, die in een rechte lijn van het plaatsje Hopkinton naar het centrum van Boston loopt en globaal genomen heuvelafwaarts gaat, voldoet niet aan deze criteria.[7]

Die gedachten – aan het record, en dat Boston daar niet voor meetelde – waren niet bij Mutai opgekomen tot hij de finish overging. Boston wordt traditioneel niet beschouwd als een snelle wedstrijd. Er zijn veel heuvels en er worden geen tempomakers ingezet. Alleen een gierende gek zou aan de marathon van Boston beginnen in de hoop of verwachting dat hij een wereldrecord zou breken.

Tijdens de wedstrijd waren Mutais tempoberekeningen bemoeilijkt door de problemen die hij had met het analyseren van de tijden op het display van de auto voor hem, aangezien dat de minuten per mijl aangaf in plaats van de kilometers die hij gewend was. Nu en dan zag hij een kilometerbord, maar de cijfers leken niet te kloppen. (In de dertigste kilometer las hij de tussentijd en dacht: wow, wat is dit? Vervolgens vroeg hij zich af of hij de cijfers wel kon vertrouwen.[8]) Natuurlijk wist hij heel goed dat hij behoorlijk hard ging – zijn hele lichaam was doortrokken van een gelukzalige pijn – maar hij had geen idee hóé hard. Dus wijdde hij zich gewoon aan de taak om zijn grootste rivaal voor te blijven en de wedstrijd te winnen.

Pas toen hij als eerste de eindstreep overging en zijn Nederlandse manager Gerard van de Veen omhelsde, begon hij te begrijpen wat hij zojuist had bereikt. Hij keek naar de klok. Twee nul drie nul twee. Een waanzinnige tijd. En toen kwam Van de Veen met het nieuws dat zijn tijd in Boston alleen zou tellen als persoonlijk record, dat het wereldrecord aan zijn neus voorbijging vanwege een pietepeuterige formaliteit. Tot overmaat van ramp begon iedereen te praten over de windsnelheid van 30 kilometer per uur van die dag. Als je de mensen zo hoorde, was Mutai zo ongeveer naar de finish geblazen door een orkaan. Niet alleen was zijn tijd geen officieel wereldrecord, er kwamen ook nog een hoop mitsen en maren bij.

Mutai was diep gekwetst. Hij wist dat hij die dag de wind mee had gehad. Maar Boston is heuvelachtig. En zelfs heuvelafwaarts gaan is funest voor de benen, zoals hij wist. Bovendien vroeg hij zich af waar alle mitsen en maren waren bij al die wedstrijden waarin hij een storm pal tegen had. En wat nog irritanter was: waarom zei niemand iets over het feit dat hij en Mosop op eigen houtje hun snelheid hadden moeten bepalen, zonder de hulp van professionele tempomakers?

Hij geloofde kortom in wat hij had gepresteerd, wind of geen wind, heuvels of geen heuvels. Hij was in wereldvorm geweest, hij werd voortgedreven door een fanatieke rivaal, de Spirit was over hem gekomen en hij had een ongeëvenaarde tijd gelopen. Dat soort dagen kwamen niet veel voor. Marathonlopen is een zware, grillige sport. Mutai wist dat hij die alchemistische combinatie van vorm, weersomstandigheden en concurrentie die hem tot zo'n buitengewone tijd had gedreven misschien nooit meer zou tegenkomen. En nu probeerde iedereen hem te vertellen dat het niet telde?

'Het was pijnlijk,' zei hij. 'Het kwetste me. Maar toen ging ik zitten en ik zeg tegen mezelf: "Dit is niet het einde."'

Mutai deed zichzelf een plechtige belofte. Vóór het einde van zijn carrière zou hij op een officieel erkend parcours, onder onbetwistbare omstandigheden sneller eindigen dan die 2.03.02. Zelfs toen zijn landgenoot Patrick Makau in september 2011 het wereldrecord brak, trok Mutai zich daar weinig van aan. Hij had sneller gelopen dan Makaus officiële wereldrecord en dat zou hij nog eens doen. Hij geloofde in zijn gave. Hij zou ze allemaal het zwijgen opleggen. Twee nul twee, al moest hij er dood bij neervallen. Hij zou het voor niets minder doen.

***