

Gegevens versus Gevoel

Twee marathons lopen in 6 weken

Willem L. Middelkoop

19 dec. 2024



Eerder deze maand liep ik de Marathon van Valencia (42KM), slechts zes weken na het voltooien van mijn allereerste marathon in Amsterdam. Ik gebruikte twee verschillende benaderingen voor deze races: hardlopen op gevoel en hardlopen op data. De ervaring verschilde enorm, laat ik het uitleggen in deze blogpost.

Achtergrond

Als je een vriend van de blog bent, weet je dat ik iets met data heb en ik experimenteer vaak met verschillende [health sensors](#) en [fitness trackers](#). Na het [voltooien van mijn eerste halve marathon](#) eerder dit jaar, vroeg ik mezelf af wat de [nuttigheid van gezondheids- en fitnessdata](#) is. De poll onder dat bericht laat zien dat 17% van jullie helemaal geen data verzamelt.

Pro data mensen zouden beweren dat alleen die dingen die je meet, beheerd of verbeterd kunnen worden. Gezondheids- en fitnessgegevens kunnen de voortuitgang die je zoekt bijhouden. Mensen gebruiken het als motivator en als een manier om te pronken bij hun vrienden op [Strava](#).

Mensen die kritisch zijn op data noemen daarentegen vaak het belang van gevoel. Als soort hebben we ons duizenden jaren zonder data ontwikkeld, we zijn bedraad om te functioneren met onze eigen zintuigen. Data kan negatieve gevolgen hebben, waaronder negatieve emoties en het kan een kunstmatige druk introduceren die leidt tot stress. Ik raad aan om het uitgebreide artikel "[The Dark Side of General Health and Fitness Related Self-Service Technologies](#)" van [Chen et al](#) te lezen dat de brede reikwijdte van de academische literatuur over dit onderwerp bespreekt.

Ik zit ergens in het midden, experimenteer met verschillende benaderingen om te zien hoe het voor mij werkt. Met twee marathons gepland binnen zes weken, besloot ik een klein experiment te doen: één marathon op gevoel lopen, één andere op data.

Benadering A: Gevoel

De [eerste marathon](#) liep ik zonder realtime data. Ik vertrouwde uitsluitend op mijn gevoel, ik droeg een [analoge horloge](#) en 'mat' de afstand door simpelweg de verschillende wegwijzers langs de route bij te houden. Ik koos mijn tempo op gevoel, probeerde snelheid en uithoudingsvermogen in balans te houden. Ik droeg wel mijn [WHOOB](#), maar die werkte op de achtergrond en gaf me na de race hartslaggegevens.

Benadering B: Data

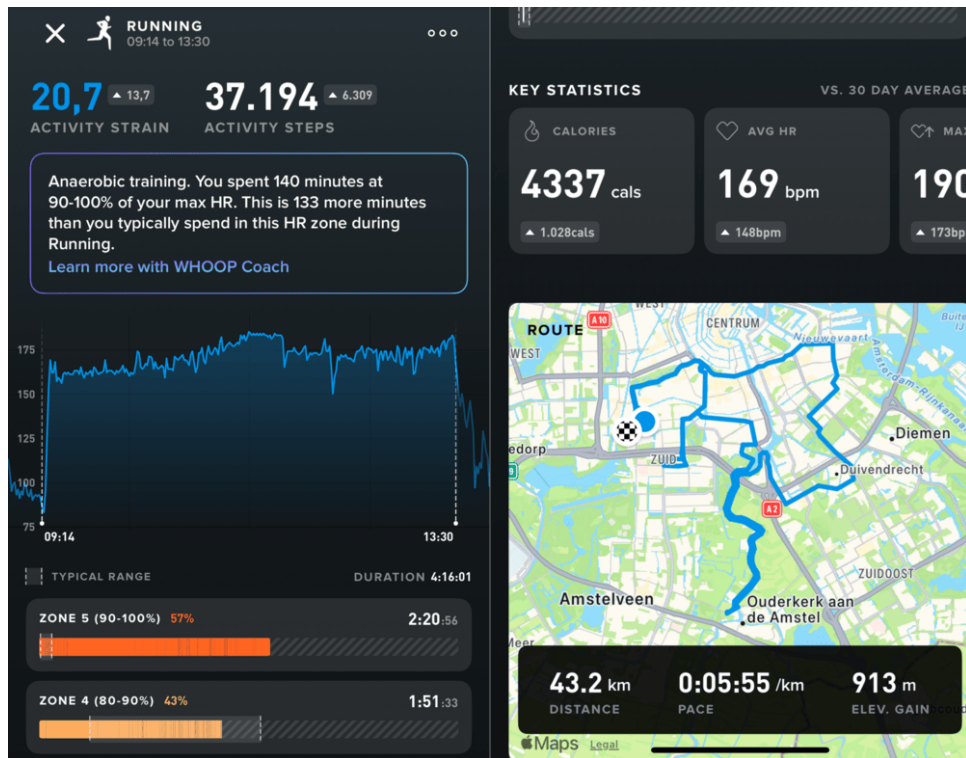
De tweede marathon liep ik met realtime data. Ik gebruikte een Apple Watch Ultra 2 die mijn huidige tempo, gemiddelde tempo, huidige hartslag, afgelegde afstand en tijd weergaf. Naast het display trilde het horloge elke 1KM met een samenvatting van de tot dan toe geboekte vooruitgang. Ik plande mijn tempo van tevoren, met een specifieke gemiddelde tijd als doel die me de 42 kilometer iets sneller zou laten afleggen dan mijn eerste marathon.

Hoe ging het?

Gevoel is een krachtige, waardevolle maatstaf. Maar, met dopamine en opwinding tijdens de race is het moeilijk om het verschil te voelen tussen een tempo van 150 BPM en een tempo van 165 BPM, terwijl dat laatste veel moeilijker vol te houden is gedurende vele uren. Voor mijn eerste marathon liep ik verschillende trainingsrondes, tot 30 kilometer. Ik leerde hoe ik mezelf tot deze afstand kon tempon. Maar toen ik de 28K grens overschreed tijdens de volledige marathon, stortte mijn prestatie snel in. Ik kon het tempo waarmee ik begonnen was niet volhouden, waardoor ik moest vertragen en mentaal moest vechten tegen de onmiddellijke wens om te stoppen. Uiteindelijk overwon ik deze dip en finishte de marathon in 4 uur en 15 minuten.



Aanpak A: Ik kon het 'lekker lopen tempo' niet volhouden, wat resulteerde in een inzinking halverwege de marathon (zoals te zien is in de data na de race)



Aanpak A: Je ziet mijn hartslag pieken halverwege de marathon, veel te hoog om vol te houden; door te vertragen kreeg ik hem terug in een werkbare zone

Gebaseerd op de ervaring van mijn eerste marathon, leerde ik dat ik de tweede race langzamer moest beginnen. Ik koos voor een tempo van 5'55"/km omdat het een makkelijk te onthouden getal was en het lag heel dicht bij het gemiddelde tempo van mijn eerste marathon. Het was mijn doel om dit tempo gedurende ten minste de eerste 35 kilometer vast te houden. Daarna was ik van plan om 'los te laten' en te zien wat voor tempo ik de laatste kilometers kon lopen.



Aanpak B: Het tempo beheersen gedurende de eerste 35 kilometer, daarna versnellen

Ik controleerde regelmatig mijn horloge tijdens het hardlopen, waarbij ik mijn tempo continu aanpaste door iets langzamer of sneller te gaan om de cijfers onder controle te houden. Naast mijn tempo hield ik mijn hartslag in de gaten. Ik wist dat als de BPM te veel zou oplopen, het onmogelijk zou zijn om het tempo vol te houden. Ik slaagde erin om de eerste 60% van de afstand onder de 155 BPM te blijven. Ik voelde me veel beter, voelde me veel beter in staat om de race te voltooien. Uiteindelijk kon ik veel mensen inhalen die instortten, wat me stimuleerde om nog sneller te gaan. De laatste kilometer was mijn snelste en ik finishte de marathon in 4 uur en 8 minuten.

Conclusie

Na het voltooien van mijn eerste, op gevoel gebaseerde, marathon beschreef ik het als "bijna spiritueel in zijn diepgang". Ik kijk nog steeds terug op die ervaring als iets dat een diepgaand effect op me heeft gehad. Instorten en weer opstaan deed me beseffen dat ik veel sterker ben dan ik vaak denk. De mentale kracht die dit me gaf, resoneert nog steeds in me. Daarentegen, ook al ben ik trots op het verbeteren van mijn PR, voelt de tweede marathon leger voor me. De data liet me sneller gaan, maar het nam iets weg: het was minder uitdagend.

Natuurlijk begrijp ik dat ik deze uitdaging kan "herontdekken" door het mezelf moeilijker te maken: zoals sneller gaan. Dit is wat ik van plan ben te doen voor het volgende jaar: een finishtijd van onder de 4 uur nastreven, mogelijk zelfs beter.

Maar uiteindelijk hoop ik dat ik door meer ervaring op te doen, mezelf en mijn lichaam goed genoeg zal kennen om dit zonder data te doen. Om topprestaties te leveren door lichaam en geest in balans te brengen. Dit is iets om voor te rennen, ha!



2 Marathons uitlopen in 6 weken (Links: Amsterdam, Rechts: Valencia)