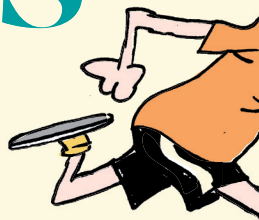


FLEUR BAXMEIER



# de handige hard loop gids

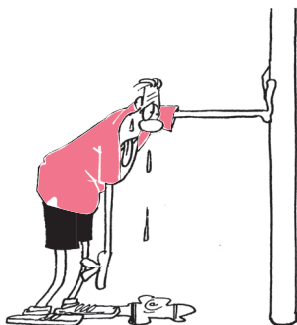


VOOR BEGINNENDE HARDLOPERS  
EN IEDEREEN DIE SNELLER,  
BETER EN BLESSUREVRIJ WIL LOPEN

MET ILLUSTRATIES VAN GERRIT DE JAGER

Inh

**8** Voorwoord



**11**

**Loop niet te hard van stapel**  
Opbouwen doe je zo

**19**

**Investeer in goede schoenen**  
Get the gear

**27**

**Loop alsof er een touwtje**  
**aan je kruin zit**  
Looptechniek

**37**

**Accepteer een beetje hulp**  
**van buitenaf**  
Trainingsschema's

**49**

**Maar mijn horloge zegt...**  
(On)zinnige gadgets

**59**

**Vergeet niet om te rekken**  
**en strekken!**  
Warming-up

**69**

**Eet van tevoren iets kleins**  
**(met suiker)**  
Voeding



**oud**

**81**

**Probeer geen Speedy  
Gonzales te zijn**  
Langzaam lopen

**91**

**Ontdek je innerlijke  
Arie Boomsma**  
Krachttraining

**101**

**De rem crop bij pijntjes**  
Blessures

**113**

**Hardlopen na je 45e**  
Veranderingen van je lijf

**123**

**Let op je hartslag**  
Trainen in hartslagzones



**133**

**Hoe word je toch steeds  
sneller?**  
Intervallen is key

**143**

**Trailrunning**  
Weg van het asfalt

**153**

**Meedoen aan een evenement**  
Medailles verzamelen





**161**

### **De heilige graal**

Trainen voor een (halve) marathon

**171**

### **Lekker lang lopen**

Mooiste hardlooproutes

**181**

### **Aan de lijn**

Rondje met het hondje

**191**

### **Moeiteloos vooruit**

Geheime oppeppers

**199**

### **Hardloopvooroordelen**

De meestgestelde vragen



# oud



## Voorwoord

**M**ijn allereerste hardlooptraining ooit begon met afwisselend 2 minuten joggen en 2 minuten wandelen. Ik was de voordeur amper uit of ik liep al te hijgen als een paard. Mijn hart bonsde als een malle, ik voelde een groengele misselijkheid opkomen en mijn middenrif werd aan alle kanten geteisterd door felle pijnscheuten. En toen had ik nog 18 lange minuten te gaan. Ik kwam van ver, zullen we maar zeggen.

De eerste maand dacht ik niet dat ik ooit in staat zou zijn om een kwartier aaneengesloten hard te lopen. Het was ploeteren en zwoegen, iedere keer weer. Maar ik ging met babystapjes steeds een stukje langer en beter lopen. Een halfjaar na mijn hardlooptebuut schreef ik me met een bonzend hart in voor mijn eerste georganiseerde run: de Singelloop in Utrecht, 5 kilometer hardlopen. Ik stierf van tevoren duizend doden van de zenuwen, maar ik finishte.

En dat was pas het begin. Na de 5 kilometer kwam de 10 kilometer, daarna de halve marathon en de hele. Een kleine stap voor de mensheid, maar een enorme overwinning op mezelf. Daar ging ik,

ex-roker en antisporter, in de voetsporen van topatleten. En het leuke is: als ik het kan, dan kan iedereen het. Mits je je houdt aan een paar simpele regels, want anders is de kans groot dat je alle hokjes op de blessurebingokaart gaat afvinken.

Toen ik begon met hardlopen, had ik net als veel mensen geen idee wat ik moest doen. Op internet staan eindeloos veel adviezen en schema's, allemaal anders en ingewikkeld. Iedereen vindt zijn eigen manier de beste, met alle zelfbenoemde 'runfluencers' op sociale media voorop. Daarom heb ik een boek geschreven met alles wat je moet weten over hardlopen, op basis van informatie die klopt. Dan komt die eerste 5 kilometer, halve of hele marathon vanzelf.

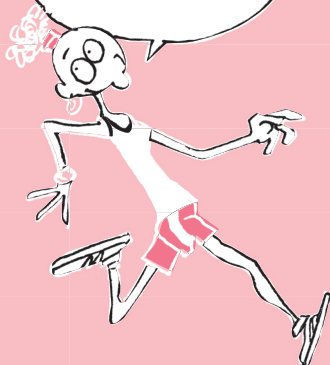
## **Zie je in het startvak!**

Fleur Baxmeier

GEFELICITEERD!



JE BENT EEN  
HARDLOPER!





# Loop niet te hard van stapel

## OPBOUWEN DOE JE ZO

Gefeliciteerd, je bent een hardloper! Grote kans dat je de eerste paar keer aan het einde van de straat al het gevoel hebt dat je aan de beademing moet. Hartslag door het dak, felle steken in je middenrif, hoofd als een tomaat. Wees gerust: iedere hardloper is ooit op die manier begonnen. En het wordt beter. Waarschijnlijk al sneller dan je denkt, want wie begint met hardlopen maakt snel progressie. 5 minuten op een drafje lijkt in het begin nog een onmogelijke opgave, maar al snel lukt het om 10 minuten of zelfs een kwartier aan één stuk te lopen. Na je rondje voel je je opgelucht, misschien zelfs trots. Je hebt het gedaan! Dat maakt enthousiast en smaakt naar meer, waardoor de motivatie groot is om er volle bak voor te gaan. En waarom ook niet, het gaat toch lekker?

### Vaker/sneller/harder

Het leuke van hardlopen is dat je al na een paar weken een enorm verschil merkt. Dat komt omdat je hart en longen zich relatief snel aanpassen aan de inspanning. Daardoor gaat je conditie met sprongen vooruit. Je raakt minder snel buiten adem, je hart klopt niet meer als een malle. Dan is het verleidelijk om vaker/sneller/harder te willen hardlopen. Misschien wel iedere dag, wie maakt jou wat! Maar je gewrichten, pezen en spieren zijn niet zulke Snelle Jelles. Als jij gaat

hardlopen, moeten zij bij elke stap die je zet twee tot drie keer jouw lichaamsgewicht opvangen. Dat is een belasting waar ze aan moeten wennen. Niet weken, maar maanden. Doe je dat niet, dan is de kans groot dat je in no time een groot deel van de blessurebingokaart kunt afvinken.



## Remedie tegen lage rugpijn

COLUMNIST EVA HOEKE:

‘Op een gegeven moment kreeg ik kinderen, vrij veel. Dat ging gepaard met rugpijn. Nooit overdag, altijd ’s nachts. Ik ben naar de chiropractor geweest, de masseur, een musculoskeletale arts. Ik heb zoveel geld uitgegeven om uit te vinden wat er aan de hand was. Uiteindelijk kwam ik een paar jaar geleden zelfs bij de neuroloog terecht, waar ik naartoe ging met in mijn hoofd het idee: straks is het kanker. Hij kon niets vinden, maar zei wel dat ik moest gaan sporten.

Vanaf dat moment ben ik gaan trainen bij de lokale fysio, een laagdrempelig circuitje samen met andere sporthaters. Eén keer per week leek me alleen te weinig, dus daarbij ben ik twee keer per week gaan hardlopen. Eerst bij de fysio op de loopband, heel langzaam, later op eigen houtje buiten. En je gelooft het niet, maar de rugpijn ging weg. Als dat niet was gebeurd, dan was ik onmiddellijk gestopt. Maar nu durf ik nooit meer niet te hardlopen.’

### Bouw een stevig fundament

*Hold your horses* en alles op z'n tijd, dan bereik je je doel sneller dan wanneer je als een losgeslagen projectiel aan de gang gaat. Vergelijk hardlopen maar met het bouwen van je droomhuis. Natuurlijk wil je dat de muren, het dak en de ramen asap klaar zijn, zodat je aan de slag



kunt met het leuke gedeelte: de inrichting. Maar eerst moet er een stevig fundament worden gelegd, anders dondert de boel bij de eerste de beste storm in elkaar. Als looper bestaat je fundament uit je pezen, je spieren en je gewrichten. Tijdens elke training moeten zij duizenden klappen opvangen, waarbij er piepkleine scheurtjes in de weefsels ontstaan. Dat is normaal, zo prikkel je je lijf om zich aan te passen en sterker te worden. Maar dat gebeurt alleen als er genoeg tijd is voor herstel.

### Trek je eigen plan

Vergelijk jezelf niet met die ene collega die gisteren op Instagram een '10K before coffee' plaatste. Negeer de verhalen van vrienden die vertellen dat ze bij hun eerste hardlooppoging meteen de 5 kilometer hebben aangetikt. Het geheim van blessurevrij opbouwen is niet ingewikkeld en zit in rust én regelmaat. Trek je eigen verstandige plan en plan twee à drie keer per week een hardlooptraining in,

met minimaal één hersteldag ertussen. Onthou dat je als opstartende hardloper liever te weinig doet dan te veel. De beste manier om hardlopen op te bouwen is: afwisselen. Een paar minuten wandelen, een paar minuten joggen, een paar minuten wandelen. Zo train je je conditie en je lichaam, zonder dat je je pezen, spieren en gewrichten over de kling jaagt.



## Zo pak je het slim aan

Stel een doel, bijvoorbeeld: over 12 weken wil ik 5 kilometer kunnen hardlopen. Dat maakt het makkelijker om door te zetten als het zwaar is.

•

Bouw een looproutine op. Bijvoorbeeld: elke dinsdag en vrijdag hardlopen. Zet het in de agenda en hou je aan je schema.

•

Verhoog het aantal kilometer dat je op wekelijkse basis loopt geleidelijk. Zo krijgt je lichaam de kans om zich aan te passen aan de belasting.

•

Focus op afstand, niet op snelheid. Als je net begint met hardlopen gaat het om kilometers uitbouwen, niet om het tempo waarmee je loopt.

•

Realiseer je dat jouw ogenschijnlijk trage opbouw ervoor zorgt dat je pezen, spieren en gewrichten langzaam wennen aan de belasting. *Trust the process!*



## Gele M&M's als lokkertje

RADIO-DJ WIETZE DE JAGER:

'Ik kan weinig op het gebied van sport. Motorisch ben ik nogal gestoord, dus ik val snel. Maar ik wilde wel iets meer bewegen, dus ik nam me voor om een kilometer te gaan hardlopen. Dat was een eureka-moment: wauw, dit kan ik wel! Met de podcast Hardlopen met Evy ben ik gaan opbouwen naar 5 kilometer. Dat vond ik leuk, dus daarna ging ik van de 5 naar de 10, van de 10 naar de halve en van de halve naar de hele marathon. Zin om te trainen heb ik nooit,

maar ik verplicht mezelf door mijn hardlooprondjes in de gezamenlijke agenda te zetten. In een gezin met jonge kinderen is er altijd te weinig tijd, dus als mijn vrouw rekening houdt met mijn hardloopschema, wie ben ik dan om níet te gaan? Na afloop ben ik altijd blij dat ik heb doorgezet, want er is niets lekkerder dan na het hardlopen koud douchen, dan warm badderen en daarna theedrinken met gele M&M's.'

### Zing een liedje

Probeer onderweg om niet iedere minuut op je sporthorloge te kijken hoe hard je gaat. De meestgestelde vraag van de ene hardloper aan de andere is namelijk: 'Wat was je gemiddelde snelheid?' Maar om hardlopen onder de knie te krijgen, is het zaak om te investeren in volume. Oftewel: het uitbouwen van je afstand. En dat doe je door rustig te lopen. Snelheid mag je in het begin dus even loslaten, dat komt later wel. De stelregel is: als je niet meer kunt praten tijdens het hardlopen, is je hartslag te hoog en ga je te snel. Verlaag je snelheid op zulke momenten tot een niveau dat je makkelijk kunt volhouden, ook als je vindt dat je vreselijk langzaam gaat. Wil je checken of je goed zit? Zing een liedje (dat mag ook in je hoofd). Lukt dat niet? Vertragen maar.

### 10 procent per week

Slim opbouwen betekent niet dat je nooit moe of zweterig mag worden. Het betekent dat je weet wat je aan het doen bent. Loop rustig, pak je rust en verhoog je wekelijkse afstand met maximaal 10 procent van de afstand die je de week ervoor hebt gelopen. Loop je al 5 kilometer aan één stuk? Dan kun je tijdens je tweede training van de week 6 kilometer proberen te lopen, op een laag tempo. Train niet elke week zwaarder zonder pauze, maar bouw herstelweken in. Een veelgebruik-



## Trap niet in deze valkuilen

Elke week meer, sneller of vaker lopen dan in de week ervoor. Bouw na elke drie weken een week in waarin je het rustiger aan doet.



Denken dat je pas sportief bezig bent als je jezelf maximaal uitdaagt. Rustige, korte loopjes horen net zo goed bij de opbouwfase.



Je laten opjuttten door de goedbedoelde adviezen van collega's, vrienden en familie. Hardlopen doe je voor jezelf, niet voor iemand anders.



Doorlopen met een pijntje. De meeste blessures ontstaan geleidelijk. Las je op tijd extra rustdagen in, dan kun je het tij vaak nog keren.



Tegen jezelf zeggen dat je een loser bent omdat je tussendoor wandelt. Wandelen en joggen afwisselen is dé manier om je conditie blessurevrij op te krikken.

## Recept voor een betere (hardloop)conditie



**Ingrediënten:** Hart, longen en spieren.

**Bereidingswijze:** Tijdens een rondje hardlopen beweeg je een heleboel spieren. Deze spieren hebben energie en zuurstof nodig. Die zuurstof wordt door je hart rondgepompt en moet opgenomen worden door je longen. Kun je heel veel zuurstof opnemen en pompt je hart krachtig, dan kun je tijdens het hardlopen meer voor elkaar krijgen. Je ziet dat bijvoorbeeld bij topsporters die aan duursporten doen. Hoe vaker je gaat hardlopen, hoe beter je conditie zal worden. Daar zit wel een grens aan, want ook de vermoeidheid gaat zich opstapelen. Daarom is het belangrijk dat je voldoende rust inbouwt.

te tactiek is: drie weken op, één week af. Gedurende drie achtereenvolgende weken bouw je de afstand geleidelijk op, in de vierde week neem je gas terug en loop je maar de helft van het aantal kilometer van de week ervoor. Zo krijgt je lichaam de kans om goed te herstellen.

### De mythische marathon

Wil je van 0 naar een halve of hele marathon? Doe het stap voor stap en tackel eerst de 5 kilometer. Als je drie keer per week traint, staat daar ongeveer 12 weken voor. Daarna kun je in 10-12 weken rustig uitbouwen naar de 10 kilometer. Met nog eens 12-14 weken ben je klaar voor de halve marathon. Hou dat niveau een tijdje vast voordat je begint met toewerken naar de marathon. Hoe langzamer je opbouwt, hoe groter de kans dat je het volhoudt. Voor het trainen naar de mythische afstand van 42,2 kilometer staat tussen de 16 en 24 weken, mits je al een stevige basis hebt. Dat lijkt lang, maar je lichaam moet elke extra kilometer kunnen opvangen. Door kalm op te bouwen en af en toe een stapje terug te doen, kom jij straks lachend over de finishlijn.

# Investeer in goede schoenen

## GET THE GEAR

Voor hardlopen heb je weinig nodig. Een stel schoenen volstaat. Tenminste, als het de juiste zijn. Je oude sportschoenen van tien jaar geleden? Die zijn het niet. Het lijkt misschien onzin om veel geld uit te geven aan 'speciale' schoenen, maar het scheelt nogal of je op uitgewoonde of op fonkelnieuwe exemplaren loopt. Dat heeft alles te maken met de demping in je schoenen. Die demping is belangrijk, omdat je lichaam tijdens het hardlopen heel wat klappen moet opvangen. In je 'gewone' sneakers zit niet de specifieke demping die je als hardloper nodig hebt. In sportschoenen zit wel demping, maar die verliest elk jaar ongeveer 10 procent aan veerkracht. Ook als die schoenen in een kast mooi staan te wezen, zonder dat je er ooit een meter op loopt.

### Doorgezakt matras

Goede hardloopschoenen hebben in de tussenzool een laagje lichtgewicht foam dat de schokken bij iedere landing dempt en support geeft bij de afzet. De juiste hoeveelheid demping in je hardloopschoenen zorgt ervoor dat je lekker loopt en verkleint de kans op blessures, omdat de impact over je hele lichaam wordt verdeeld. Bij grote afstanden en duurlopen is het fijn om wat meer demping in je schoenen te hebben, zodat je langer soepel en comfortabel kunt lopen. Ook als beginnend hardloper heb je baat bij een flinke hoeveelheid demping,





## De (on)zin van carbonschoenen

Ze zijn de natte droom van veel lopers: fiks geprijsde hardloopschoenen met een dikke zool, ultralicht schuim en een carbonplaat die fungeert als een veer. Deze zogeheten superschoenen zijn ontworpen om energieverlies tot een minimum te beperken en je afzet efficiënter te maken. Het idee is simpel: minder energie per stap = langer lopen op hoger tempo. Dat werkt als een trein, mits je snel genoeg loopt. Onderzoek laat zien dat het effect het grootst is bij marathonsnelheden onder de 3:30 min/km. Voor wie minder snel loopt is het voordeel kleiner of helemaal afwezig. Wil jij kijken of je je persoonlijk record op carbonschoenen kunt verbeteren, hou er dan rekening mee dat de stijve zool en het hoge, instabiele foam veel vragen van je spieren en pezen. Geef je lichaam de tijd om rustig aan je wondersloffers te wennen.

omdat je je lichaam op die manier geleidelijk kunt laten wennen aan de belasting van het hardlopen. Maar te veel of te zachte demping is ook weer niet aan te raden, want dat voelt alsof je loopt op een doorgezakt matras.

### Pronatie is prima

Een heleboel mensen zakken bij iedere stap een beetje naar binnen met hun voet, wat overpronatie wordt genoemd. Kantelt je voet juist iets naar buiten, dan noem je dat onderpronatie of supinatie. Lange tijd werd gedacht dat je in die gevallen corrigerende schoenen nodig had. Zogenaamde stabiliteitsschoenen, met een extra stevig stuk schuim of een 'blokje' aan de binnenkant van de zool. Die zouden blessures voorkomen, maar dat effect blijkt minimaal. Sterker nog: te veel correctie zou juist blessures kunnen veroorzaken. De huidige visie is daarom: een beetje pronatie is volkomen normaal. Alleen als je struc-



‘Om te beginnen met  
lopen, verder te lopen  
of door te lopen’

**Frits Wester**

‘Dit boek: kopen  
en lopen’

**Kluun**

**W**il je moeiteloos 5 kilometer kunnen hardlopen? Of droom je van een halve of hele marathon? *De handige hardloopgids* van Fleur Baxmeier helpt je om sneller, slimmer en blessurevrij te lopen, of je nu een beginnende loper bent of al een heuse kilometervreter.

Hoe word je sneller? Wat eet je tijdens een lange duurloop? Welke schoenen moet je hebben? In deze gids vind je alles wat je nodig hebt om het optimale uit jezelf te halen. Je spijkt je looptechniek bij, leert alles over hartslagzones, weet welke gadgets je (niet) nodig hebt en leest inspirerende verhalen van bekende lopers als Ellen Hoog, Tess Milne en Nick Schilder. *De handige hardloopgids* staat garant voor een runner's high, nog voordat je begint met lopen.



Journalist **Fleur Baxmeier** is fervent hardloper en schrijft al ruim twintig jaar over sport, gezondheid en lifestyle voor onder meer *Runner's World*, *Flow*, *Women's Health* en *Santé*. Ze begon ooit met aarzelende rondjes in het park en loopt inmiddels halve en hele marathons.



9 789043 940542  
www.kosmosuitgevers.nl

**KOS  
MOS**

NUR 485  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen