

# LOPEN ALS 'A WAY OF LIFE'



Was de kans een paar jaar geleden nog groot dat je meewarig werd aangestaard door je niet-rennende medemens als je een rondje ging joggen door stad of dorp, anno 2011 kun je steeds vaker rekenen op bewonderende blikken als je er flink de pas in zet. Hardlopen is hot en inmiddels helemaal ingeburgerd in het straatbeeld. Ruim drie miljoen Nederlanders doen het en in België zijn het er niet veel minder.

## TEKST *Graziella Runchina*

Je collega, de buurvrouw of een neef: iedereen kent wel iemand die de loopmicrobe te pakken heeft. Glanzende ogen, enthousiaste verhalen over flow, runnershigh en zelfs 'verslaving' aan de endorfinen – ook wel 'gelukshormonen' genoemd – die vrijkomen tijdens het lopen, zaaien twijfel bij de meest verstokte a-sportieveling.

## STOOM AFLAZEN

Geen wonder dus dat niet alleen 'gewone' mensen, maar ook bekende Nederlanders massaal de voordelen van het

hardlopen ontdekken. Gerd Leers loopt, Camille Oostwegel en ex-minister Gerda Verburg doen het. Net als de tv-presentatoren Paul Witteman en Caroline Tensen en schrijver/cabaretier Dolf Jansen. Vaak zijn het juist mensen met een drukke agenda die naar de loopschoenen grijpen. Een rondje joggen blijkt namelijk een uitstekende manier om stoom af te blazen na een drukke dag vol beslommeringen. „Oplossingen voor een probleem dienen zich al lopend vaak vanzelf aan,” vertelt voormalig politicus Paul Rosenmöller in zijn boek *Ik loop dus ik besta*. Zo ook het besluit om terug te treden als fractieleider van GroenLinks een paar

jaar geleden. Hij weet nog precies waar het was. „De plek, de boom waar ik langskwam: het staat in mijn geheugen gegrift. Ik was een kilometer of acht onderweg.”

## PRIORITEITEN STELLEN

Hardlopen is goed voor een strak lijf, het verhoogt je weerstand en zorgt binnen no-time dat je een superconditie krijgt. Groot voordeel van hardlopen is daarnaast ook – vooral voor mensen met een overvolle agenda – dat je het altijd en bijna overal kunt doen. 'Geen tijd' is niet langer een smoes voor wie eigenlijk iets zou willen gaan doen aan lichaamsbeweging. „Het is simpelweg een kwestie van prioriteiten stellen,” zegt fanatiek hardloper en zakenman Camille Oostwegel. En gelijk heeft hij. Schoenen uit de kast en niet lullen maar lopen, zoals het in lopersjargon zo mooi heet.

## START TO RUN

Wie als beginner huiverig is over de juiste aanpak, kan zijn heil zoeken bij Start to Run, een prima methode om aan je conditie te werken. Dat kan via een sport- of loopclub met een professionele runningcoach. Maar je kunt ook zelf de Start to Run-podcast downloaden om in pakweg een week of tien, twaalf stapje voor stapje te leren om vijf kilometer aan een stuk te lopen. Start to Run – met Evy Gruyaert als ambassadeur voor België en Renate Wennemars voor Nederland – is inmiddels een gigantisch succes. Wie er in slaagt om vijf kilometer zonder noemenswaardige problemen uit te lopen, kan het aantal kilometers verder opbouwen. Hele volkstammen hebben via deze methode de afgelopen jaren hun eerste successen geboekt terwijl ze met hun I-pod op de instructies van Gruyaert of Wennemars opvolgden.

## GEZOND LEVEN

Patrick Stitzinger, topatleet, Nederlands kampioen op de halve marathon én ver-

koopmedewerker bij hardloopspecialzaak Ron for Run in het Maastrichtse stadsdeel Wijck, ziet mede onder invloed van dit soort hardloopinitiatieven het aantal klanten dat al dan niet schoorvoetend zijn winkel binnenstapt, toenemen. „We zien hier veel mensen die helemaal geen sportervaring hebben en dan is Start to Run een mooie manier om te beginnen. Hardlopen is een relatief gemakkelijke en vrij goedkope sport die je alleen of in een groep kunt beoefenen. Wat ook een rol speelt, is dat mensen zich steeds bewuster worden van gezond leven en daar hoort bewegen ook bij. Opvallend is dat de grootste groep beginnende hardlopers bestaat uit vrouwen.”

## CAMILLE OOST- WEGEL LOOPT

Al 35 jaar is het onlosmakelijk met zijn leven verbonden. Een fervente hardloper noemt Camille Oostwegel (60) zichzelf dan ook, hoewel hij zich wel meteen haast om erbij te zeggen dat hij zijn rondjes als recreant – trimmer zoals hij het zelf noemt – afwerkt en dat hij niet hoort tot de categorie wedstrijdlopers. Twee keer per week is het vaste prik, tijdens vakanties maakt hij wat meer kilometers. „Dan loop ik meestal elke dag. Hardlopen is heel belangrijk voor me. Het hoort gewoon bij me. Punt. Ik houd er mijn conditie mee op peil, dat is zeker waar. Maar misschien nog belangrijker is dat het voor mijn geest zeer inspirerend en ontspannend is. Hoe vreemd het ook klinkt, tijdens het lopen kom ik meestal tot rust. Vaak loop ik in het Geuldal, in de prachtige natuur. Het ontspant me en voedt tegelijkertijd mijn geest. Veel nieuwe ideeën doe ik op tijdens de kilometers op sportschoenen.”



## WAT IS ONMISBAAR OM GOED HARD TE LOPEN?

**De juiste schoen:** het allerbelangrijkste. Wie het probeert op tennisschoenen of een paar toevallig uit de kast geviste gympies, komt bedrogen uit. Los van het feit dat het niet lekker voelt, is de kans op blessures groot, zeker bij beginners. Een goed paar schoenen hoeft niet meer dan zo'n honderd euro te kosten. Wel laten aanmeten in een gespecialiseerde hardloopzaak. Die kijken naar de stand van je voeten, laten je wat meters maken op een loopband en zoeken samen met jou naar de schoen die het best bij je past.

**De juiste sokken:** sokken moeten het vocht absorberen en vooral ook naadloos zijn om blaren te voorkomen. In de handel zijn legio sokken die speciaal voor hardlopen bedoeld zijn. Al het andere: niet doen.

**Voor de dames: de juiste sportbeha**  
Of je nu een A-cup hebt of gezegend bent met dubbel D: een goede sportbeha is onmisbaar voor wie sport en dus zeker voor wie wil hardlopen. Een sportbeha ondersteunt de borsten en vangt de ergste schokken op. Een uitstekende website waarin je tientallen sportbeha's in alle soorten en in werkelijk alle maten kunt bekijken en bestellen, is [www.kiesdejuistesportbeha.nl](http://www.kiesdejuistesportbeha.nl). Je doet eerst online een testje en ontvangt daarna kosteloos een advies per mail. Je mag zolang passen en (gratis) ruilen tot je het ideale model gevonden hebt.

Meer heb je in het begin niet nodig. Ga je echt serieus lopen, dan is het goed ook te investeren in functionele hardloopkleding. Een tight, T-shirts van ademend materiaal en een runningjack. Ultralicht als het is, houdt zo'n jack de wind tegen en beschermt je tegen de ergste regen.



Wat Stitzinger van zijn klanten hoort, is dat ze zich fitter voelen aan het eind van een zware werkweek, waardoor ze meer kunnen genieten van het weekend. Twee tips wil hij nog meegeven aan de beginnende loper: „Regel één is te luisteren naar je lichaam. Loop dus nooit door met pijn. En verder: zorg voor goede hardloopschoenen, dat kan veel blessures voorkomen. ”Een sportmedische keuring voordat je begint met lopen, kan veel leed voorkomen. Hartgens: „Het gaat om een

medisch onderzoek dat de belastbaarheid van je lichaam in kaart brengt. We kunnen eventuele gezondheidsproblemen bepalen en afwijkingen opsporen waarvan de potentiële sporter (nog) geen klachten heeft. Een voorbeeld is de sporter die tijdens het lopen zijn enkels overmatig naar binnen kantelt. Dit geeft een verhoogd risico op klachten aan knieën en onderbenen. Dat risico kun je wegnemen door corrigerende inlegzooltjes te gaan gebruiken tijdens het hardlopen.”

## PAS OP VOOR BLESSURES

De grootste valkuil voor beginnende lopers is vaak dat ze te intensief van start gaan. „Hoe gezond ook, starten met hardlopen is niet altijd zonder risico's,” zegt Fred Hartgens, verbonden aan het MUMC en het Sport Medisch Adviescentrum Maastricht. „Zo'n twintig tot veertig procent van de beginners krijgt te maken met blessures, vooral aan de pezen en spieren, waardoor ze – al dan niet tijdelijk – moeten stoppen met hardlopen.” Ook hartproblemen komen in de beginperiode wel eens voor, zij het zeer sporadisch. „Het lichaam is niet gewend aan de extra belasting waardoor het hart harder moet werken. Maar het langetermijneffect is dat het hart en de bloedvaten veel gezonder worden en dat risicofactoren voor hart- en vaatproblemen zeer gunstig worden beïnvloed.”