

# Sprintje naar geluk

*HOE JE HARDLOPEN LEUK KUNT  
MAKEN (EN HOUDEN)*

Maar liefst negenduizend vrouwen liepen dit jaar mee met de Nijmeegse Marikenloop, een record. Hardlopen. Journaliste Nathalie van der Ploeg, fanatiek hardlooper, probeert het nog maar eens. Maar wil er vooral achter komen hoe ze het nu wél gaat volhouden.

TEKST NATHALIE VAN DER PLOEG ILLUSTRATIES MARJAN DE HAAN



# RUNNING

the most beneficial exercise



Te grote borsten, verkeerde sportschoenen, een slechte beha en zo'n vijf kilo te zwaar. Dat zijn zo'n beetje de belangrijkste redenen waarom ik eigenlijk net zo snel stop met hardlopen als ik er aan begin. Ik sport wel, maar regelmatig hardlopen? Nee, dank je. Ja, af en toe een keertje, maar dat mag eigenlijk geen naam hebben. Totdat mijn buurvrouw, moeder van drie kinderen en een fervent bezoeker van 'sportschoolklasjes', van vakantie terugkomt en opeens een paar dagen in de week 's ochtends vroeg aan het rennen slaat. Ze is er tijdens de vakantie mee begonnen en het beviel haar wel. Binnen de kortste keren is haar lijf strak en ben ik jaloers. Want waar die klasjes die ze al jarenlang deed vooral goed waren voor de conditie, werkt het hardlopen opeens wél voor haar figuur. Misschien moet ik toch...?

### Run op de cursus

Een half jaar later (mijn buurvrouw is inmiddels nóg strakker) zit ik in een pril lentezonnetje in een lekkere stoel bij Sanne Bernhart, eigenares van Kyosan in Baambrugge. De cursus *Running voor beginners* gaat van start. We zijn met zeven vrouwen en eigenlijk hebben we allemaal hetzelfde doel: weer (meer) sporten. Sanne zelf is een echte hardloper. Sterker nog, de cursus is een week verzet omdat Sanne anders nog niet hersteld was van de marathon in Rotterdam. Ahum. Die marathon hebben we voorlopig (nog) niet als doel voor ogen, maar van Sannes plezier in het hardlopen hopen we wel iets op te pikken. 'Probeer eens om 's ochtends vroeg te lopen. Je bekijkt de wereld al rennend echt heel anders.

## IK ONTDEK AL SNEL DAT SAMEN LOPEN VEEL LEUKER IS DAN ALLEEN



Opeens zie je de natuur, de dieren die rustig wakker worden. Ik vind het altijd heel bijzonder', moedigt ze aan. *Yeah right.* Mijn allereerste kennismaking met Sanne was een nieuwsbrief die ik via via toegestuurd kreeg met de mededeling: 'Echt iets voor jou'. Een nieuwsbrief later was ik om. De uitstraling van Kyosan is namelijk nogal sympathiek. Hip genoeg, maar niet te. Yoga-achtig, maar niet zweverig. Een agenda vol met leuke 'vrouwendingen' (*Flow Awayday*, *Mama Awayday*) zonder een eerste-feministische-golf-uitstraling en dan dus dat hardlopen. Als ik het eindelijk heb gevonden (Baambrugge is klein, maar best uitgestrekt) weet ik zeker: hier wil ik leren hardlopen. Alleen al omdat het zo'n fijne plek is om minstens vijf keer - de duur van de cursus - op bezoek te komen. Een adembenemend mooie buitenplaats met een grote schuur annex werkplek (yoga/squashruimte, sauna, kleedkamer,) en, voor Randstadbegrippen, een enorme tuin. Gelukkig: ik hoor en zie de Az.

### Leren lopen

Na een kopje kruidenthee en een voorstelrondje gaan we van start met les één. Sanne legt om te beginnen de juiste houding maar eens uit: 'Allereerst, houd je romp rechtop en je rug en schouders ontspannen. Je hoofd moet je ook rechtop houden, en leun vooral niet vanuit je nek naar voren. Houd je ellebogen in een hoek van negentig graden langs je lichaam en zwaai nu je armen van voor naar achteren, vanuit je schouders. Laat je lichaam lichtjes naar voren vallen en

# BINNEN DE KORTSTE KEREN IS HAAR LIJF STRAK EN BEN IK JALOERS

begin te lopen. Kleine pasjes, op een tempo dat je goed vol kunt houden.' Sanne vertelt dat de meeste mensen de mist ingaan met direct te hard en te lang lopen. Ik kan het alleen maar beamen. En daar gaan we. De weg langs het huis op en af, twee minuten 'rennen', twee minuten wandelen. Zes keer in totaal. Het valt me niets tegen en eigenlijk houdt iedereen het wel vol. Niet dat ik van mezelf iets anders had verwacht, want met mijn basisconditie is op zich niets mis. Het zit 'm in het doorzetten.

Voordat ik met deze runningcursus begon liep ik heel af en toe een rondje van zo'n 3,5 kilometer. Hijgend en totaal chagrijnig vanwege de slechte tijd (meer dan twintig minuten) kwam ik dan na afloop thuis, om er vervolgens minstens een half jaar niet meer aan te beginnen. Natuurlijk had ik wel eens gehoord van loopschema's, maar dat leek mij totale onzin voor iemand die regelmatig sport. Nou, niet dus. Het hardlopen opbouwen in minuten in plaats van in afstand werkt in elk geval voor mij geweldig. Opeens hoef ik niet meer na te denken welk 'rondje' ik ga doen, ik ren gewoon een willekeurige kant op en als ik op de helft van de tijd ben, ren ik weer terug. Drie keer in de week moeten we van Sanne hardlopen, waarvan één keer met elkaar. Die groepstrainingen zijn het leukst. Niet alleen vanwege de kopjes thee, maar ook omdat je er al snel achterkomt dat met elkaar lopen veel leuker is dan alleen. Ook al heb je als groep niet exact hetzelfde tempo, dan nog is het vele malen prettiger dan in je eentje rennen. Het geldt zeker voor mij, want ik blijf best een streber in zo'n gezelschap, terwijl ik me er in mijn eentje soms makkelijk vanaf maak.

## Best geweldig

Het alleen-traineren vind ik beduidend moeilijker. Ik doe het wel, maar niet van harte. Natuurlijk, ik ben trots op mezelf als ik de iedere volgende stap volhoud, maar ik betrap me erop dat ik regelmatig loop op het ritme van: 'Ik vind dit niet leuk.' Afgewisseld met: 'Ik vind dit echt niet leuk.' Wat wel opvalt is dat die mantra eigenlijk alleen geldt voor het eerste

deel van mijn training. Daarna ben ik er blijkbaar wat meer aan gewend en loop ik ook makkelijker. Mijn dochter van vijf biedt uitkomst. Als ze ziet dat ik 's ochtends vroeg opsta om te gaan hardlopen, roept ze direct: 'Mag ik mee, mam?' Met de fiets, welteverstaan. Ze ligt in een deuk als ze mij ver achter zich laat en roept af en toe naar achteren: 'Ga eens wat sneller, ik kan niet zo langzaam fietsen!' En bedankt. Wat ook helpt is lopen met een hartslagmeter. Zo zie ik of ik eigenlijk mijn best wel doe. Want hoewel je zou denken dat je dat zonder hartslagmeter ook wel merkt, is het heel makkelijk jezelf voor de gek te houden. Daarbij, het houdt me ook een beetje bezig: hoe snel stijgt mijn hartslag? En hoe snel daalt hij dan weer? Interessante materie. Na de vierde groepstraining, als we drie keer vijf minuten lopen en we het stuk voor stuk - op een geblesseerde na - prima volhouden, denk ik opeens: geweldig! Ik begin het zowaar echt leuk te vinden. Sterker nog, als ik heb hardgelopen (ik loop soms zelfs stiekem meer dan op mijn schema staat) denk ik de dag daarna alweer: ik zou nu al wel weer willen. Maar volgens Sanne is het beter om na elke keer een rustdag in te plannen. Daar houd ik me dan ook trouw aan. Nu is het wachten op de kilo's die eraf vliegen, maar dan heeft het misschien toch ook zin om een tijdje



glaasjes prosecco, lekkere kaasjes en toetjes over te slaan... Volhouden, roept mijn buurvrouw. Dan komen die kilo's straks vanzelf wel.

### Fit en energiek

De hardlooptraining bij Kyosan zit er helaas op, ik ben nu geheel aan mijzelf overgeleverd. Dat volhouden wordt nog wel een ding, hoewel ik vol goede moed ben omdat ik me echt stukken lekkerder, fitter en energiever voel.

Om mezelf nog wat extra houvast te geven word ik enthousiast Nike+ gebruiker. Tenminste, dat hoop ik. Nog nooit van Nike+ gehoord? Dan even snel nog een korte uitleg: je stopt een zendertje in een speciaal daarvoor ontworpen (Nike) hardloopschoen. Dat zendertje heeft een ontvanger, en die klik je in je iPod Nano. Heel hip allemaal dus, en dat maakt het hardlopen natuurlijk nog leuker! Met die Nikes-met-chip, en die iPod dus, ga je hardlopen. Wat er dan (met die gegevens, maar ook met mij) gebeurt lees je komende maand op het weblog op [www.kekmama.nl](http://www.kekmama.nl). [www.kyosan.nl](http://www.kyosan.nl)

# NU IS HET WACHTEN TOT DE KILO'S ERAF VLIEGEN

## Hardlopen... of joggen?

**Joggen is uit, hardlopen is in. Maar is dat eigenlijk wel zo? Volgens één van de hardlopersblogs zit het zo: een jogger loopt een stukje voor de gezondheid, een hardloper wil een goede tijd neerzetten. Ik ben dus *definitely* een jogger.**

**Op internet vind je allerlei loopschema's om mee te beginnen. Het simpelste: eerst 2 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen, daarna 2,5 minuut hardlopen, 2,5 minuut wandelen, enzovoorts. Op deze manier kan iedereen na zes weken 20 minuten hardlopen. Of joggen.**



### Speciaal voor Kek Mama-lezeressen: kennismakingsclinic Running & Yoga

Voor alle lezeressen van Kek Mama die ook wel eens zin hebben om (weer) te hardlopen en toe zijn aan een moment voor zichzelf, heeft Kyosan een speciale Running & Yoga-kennismakingsclinic:

*Weer tijd, weer bewegen.* Van 10 tot 14 uur krijg je in Baambrugge uitleg over de juiste balans tussen inspanning en ontspanning. Er wordt je van alles uitgelegd over 'running', over de techniek, de ademhaling, de beste manier om je conditie op te bouwen, en ga zo maar door. Daarna ga je met z'n allen aan de slag. Dan volgt het

ontspannende yogagedeelte. Tot slot krijg je een heerlijke lunch.

Op woensdag 16 september, zaterdag 26 september of vrijdag 9 oktober.

Normale prijs € 99, speciale Kek Mama-prijs: € 75.

Ga voor meer hardlooptips, informatie en inschrijven naar [www.kekmama.nl](http://www.kekmama.nl)