

A photograph of a runner in mid-stride on a red running track. The runner is wearing a black and white athletic top, black shorts with blue accents, and white running shoes. The background is a lush green lawn. The word 'MARATHON' is repeated in white text on the right side of the image, with 'De' above the first instance.

De

MARATHON

MARATHON

MARATHON

MARATHON

99 TIPS

Voor het lopen van :

‘Een Marathon’

Eelco de Boer

©2008 Eelco de Boer. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, openbaar gemaakt of doorgestuurd/doorverkocht zonder toestemming van de schrijver.

Inhoudsopgave

Inleiding	6
Deel 1: Motivering	15
'Hoe te beginnen'	15
'Denk niet dat je te oud bent'	15
'Maak een schema (en hou je eraan)'	16
'Stel een doel op'	16
'Praat erover en denk eraan'	17
'Word gedisciplineerd'	17
'Maak het meetbaar'	17
'Accepteer de tijd die het kost'	18
'Bekijk foto's'	18
'Goede dagen, slechte dagen'	18
'Plezier versus geluk'	18
'Pak het weer op'	19
'Een slechte training gehad? Je kunt het!'	19
Deel 2: Hoe Begin Je	21
'Verzin geen smoesjes'	21
'Just do it'	21
'Ga bij een hardloopclub'	21
Deel 3: Hoe Je Met Eten En Drinken Om Moet Gaan En Hoe Je Kunt Afvallen ..	22
'Eet en drink gezond'	22
'Val af door langer te lopen'	22
'Focus op het lopen, niet op het afvallen'	22
'Val af door voor het avondeten te lopen'	23
'Test het eten'	23
'Neem mueslirepen mee'	23
'Neem fruit mee'	23
'Drink tenminste twee liter water per dag'	24
'Energiedrankjes'	24
'Eet direct na de training'	24
'Leg tijdens lange afstanden drinken en eten neer'	25
'Vermijd uitdroging'	25
Deel 4: Wat voor Kleding En Schoenen Moet je Dragen	26
'Koop hardloopsokken'	26
'Bezuinig niet op hardloopschoenen'	26
'Overgewicht en hardloopschoenen'	26
'Wil je er mooi uitzien tijdens de training?'	26
'Draag kleren met reflecterende kleuren'	27
'Draag laagjes'	27

Deel 5: Hoe Blijf Je Blessurevrij	28
'Hartritmemonitor'	28
'Hoe voorkom je dat er zweet in je ogen loopt'	28
'Hoe voorkom je blaren'	28
'Hoe voorkom je kramp'	29
'Crosstraining'	29
'Hoe zorg je ervoor niet ziek / nat te worden'	30
'Links en rechts'	30
'Hoe voorkom je hoofdpijn'	31
'Koop iedere 600 - 1000 kilometer nieuwe schoenen'	31
'Loop op twee paar schoenen'	31
'Loop geen lange afstanden op je nieuwe schoenen'	32
'Loop aan de linkerkant van de weg'	32
'Laat de blessures niet van je winnen'	32
'Prik je blaren niet open'	33
Deel 6: Marathon Tips, Trucks En Technieken	34
'Gebruik een 'running belt''	34
'Ochtend, middag of avond'	34
'De gouden regel'	35
'Train regelmatig'	35
'Accepteer de spierpijn'	35
'Warming up'	36
'Cooling down'	36
'Rek- en strekoefeningen'	36
'Loop langzamer dan je zou willen'	36
'Probeer goed te slapen'	36
'Loop niet meer dan twee lange afstanden per week en wissel de afstanden tussen deze twee dagen af'	37
'Doe het rustig aan'	37
'Laat je door iemand ergens afzetten'	37
'Kies een punt uit'	38
'Loop vaker in plaats van verder'	38
'Neem één dag in je schema op waarop je snel loopt in plaats van ver'	38
'Luister naar je lichaam (maar wees eerlijk)'	38
'Doe mee aan enkele 'lopen' voor de marathon'	39
'Verhoog je snelheid'	39
'Wees niet bang om laatste te worden'	39
Deel 7: Hoe Je Van Hardlopen Moet Genieten	40
'Koop een mp3 speler'	40
'Neem een notitieboekje mee'	40
'Ga naar buiten'	41
'Loop in een rustige omgeving'	41
'Hoe kun je je tijd het meest efficiënt inplannen?'	42
'Hardlooppartner'	42

'Neem een fiets- of skatepartner'	43
'Geniet van het lopen'	43
'Leer een andere taal'	44
'Schrijf de nummers op waarvan je uit je dak gaat'	44
Deel 8: Wat Te Doen Voor, Tijdens En Na Je Eerste Marathon	45
'Hoe verminder je je plaspauzes'	45
'Loop geen "marathon" tijdens je training'	46
'Stop ten minste tien dagen voor de marathon met het lopen van lange afstanden'	46
'Hou je poepperiodes onder controle'	46
'Eet zoveel pasta als je kunt'	47
'Maak je geen zorgen over je nachtrust de nacht voor de marathon'	47
'Zorg dat je ruim op tijd bent'	47
'Gedraag je niet anders tijdens de marathon'	48
'Verkreukel je nummer voordat je begint'	48
'Ren consistent in je eigen tempo'	48
'Ren niet voorop'	49
'Laat je niet te veel opjagen door de menigte of de snelle hardlopers'	49
'Maak je niet druk om de plaspauzes'	50
'Ga niet meteen na de marathon zitten'	50
'Houd er rekening mee dat je de dag erna ziek wordt'	50
'Wat te doen na de marathon'	50
'Overbrug de kloof tussen weten en doen'	51
Nawoord	52

Inleiding

Dit boek is geschreven voor een ieder die erin wil slagen een marathon te lopen. Ik dacht dat als ik een marathon kon lopen, ik ook anderen zou kunnen overtuigen en helpen dit ook te doen (tot nu toe is dit aardig gelukt).

Ik heb dit boek / programma tijdenlang verkocht als e-book en nu vind ik dat het tijd is om deze weg te geven en ik hoop dat jij dit ook zult doen. Ik heb letterlijk honderden succesverhalen gekregen uit dit e-book maar ook mijn gratis tips en dat is natuurlijk fantastisch.

Wanneer je dus nog vrienden, familie of kennissen hebt die gemotiveerd moeten worden om ook iets te doen aan gezondheid, conditie of persoonlijke ontwikkeling dan zou ik het leuk vinden wanneer je dit boek weg zult geven.

Je kunt ze gewoon verwijzen naar www.eelcodeboer.nl waar ze het boek kunnen lezen.

De marathon heeft mijn leven compleet veranderd. Ik had nooit gedacht dat ik een beter leven zou kunnen hebben door het lopen van een marathon, maar dit is toch echt gebeurd. Veel dingen zullen zoveel beter worden als je eenmaal bezig bent met de voorbereidingen voor de marathon en nadat je deze ook daadwerkelijk gelopen hebt.

Als je me drie jaar geleden had verteld dat ik een marathonloper zou worden, dan had ik je waarschijnlijk uitgelachen. Ik zal je in deze inleiding vertellen hoe ik ertoe gekomen ben een marathon te lopen.

23 September 2004

Ik was bij mijn ouders op visite. We waren aan het barbecuen en genoten van een lekker koud biertje en overheerlijke spare ribs. Ik was veel te zwaar, zat niet lekker in mijn vel en had het gevoel dat ik hier maar eens iets aan moest doen.

Mijn vader is al vanaf zijn 29e een echte sportman. Voor die tijd was hij ongeveer net als ik. Hij dronk en at veel, voelde zich niet fit en hij was geen financieel wonder (oftewel geen cent te makken).

Die dag in september vertelde mijn vader me dat sport zijn leven heeft veranderd. Hij vertelde me ook hoe hij was begonnen. Toen hij 29 was, was hij nog niet eens in staat om één minuut te lopen, ik kon me dit absoluut niet voorstellen, omdat ik hem altijd als echte sportman heb gekend.

Toen hij 40 jaar was, deed hij voor het eerst mee aan een triatlon (4 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42 kilometer lopen... dat zijn nog eens afstanden).

Hij had al veel prijzen gewonnen voordat hij deze mijlpaal had bereikt, hij is nu 53 jaar en in mijn ogen nog steeds een groot sportman.

Toen hij 29 was, zat mijn vader dus in dezelfde situatie als ik. Het enige verschil was dat hij een paar jaar ouder was.

Als hij het kon, waarom zou ik het dan niet kunnen?

We hadden het over een marathon en ineens kreeg ik het gevoel (misschien een beetje overmoedig) dat ik zoiets ook wel zou kunnen.

Toen zei ik het...

“Ik ga de Marathon van Rotterdam lopen!...”

“Is het mogelijk?”, vroeg ik mijn vader. Hij antwoordde dat de Marathon van Rotterdam in april zou zijn en dat ik dus zeven maanden de tijd had om me erop voor te bereiden. In theorie zou het mogelijk zijn. Ik denk echter dat mijn vader me op dat moment niet geloofde.

Ik besloot het dus te doen. En eerlijk waar, ik geloofde in mijzelf.

Bijna zeven maanden later was ik meer dan 18 kilo afgevallen, had ik mijn studie afgerond, een succesvolle business opgezet, een vreemde taal geleerd, ik zat weer lekker in mijn vel, zag er een stuk beter uit en...

IK HAD DE MARATHON GELOPEN!

Na slechts 6,5 maand trainen!

Ik kon niet eens 2 kilometer achter elkaar hardlopen voordat ik besloot de Marathon van Rotterdam te lopen.

Als ik de marathon zou lopen had ik tenminste weer iets bereikt, daarom wilde ik het doen. Het grappige is dat ik in de tijd dat ik voor de marathon trainde, meer heb bereikt dan in alle jaren ervoor.

Kun je je voorstellen hoe mijn leven er op dat moment uitzag? Een groot verschil met hoe het er nu uitziet!

Wat heeft ervoor gezorgd dat ik de marathon ook daadwerkelijk heb gelopen?

Dat is eigenlijk heel simpel. De dag dat ik besloot de marathon te gaan lopen, heb ik een e-mail gestuurd naar al mijn vrienden. Hierin vertelde ik ze dat ik 10

april 2005 de Marathon van Rotterdam zou gaan lopen. Ook schreef ik dat ze me overal voor mochten uitmaken als ik dit niet zou halen.

Ik vertelde aan iedereen dat ik de marathon zou gaan lopen dus ik kon gewoonweg niet meer terug. Ik moest het wel doen... En ik ben vaak uitgelachen! 😊 😊

Ik ben het levende bewijs dat iedereen in staat is een marathon te Lopen

Natuurlijk hangt het af van je conditie, leeftijd, gewicht, enzovoorts, maar ik ben ervan overtuigd dat iedereen een marathon kan lopen, zolang je uiteraard geen ernstige blessures krijgt.

Ik kan me zo voorstellen, en dit bedoel ik niet verkeerd, dat als je bijvoorbeeld 150 kg weegt, een marathon lopen onmogelijk lijkt. Dit is het niet. Ook jij kunt het!

Het zou natuurlijk wel zeer ongezond zijn om dit binnen zes maanden te doen, maar je zou je doel op bijvoorbeeld 18 of zelfs 30 maanden kunnen stellen.

Voor een persoon met een goede conditie is het mogelijk om dit doel op zes maanden of zelfs minder te stellen. Ga wel eerst even langs de dokter voor een check!

Het is gewoon een feit dat je jezelf een doel moet stellen zodat je een schema kunt maken waar jezelf aan moet houden. **Iedereen kan een schema maken, alleen slechts een aantal mensen kan zichzelf eraan houden.** Als jij dat ook kunt, dan heb je het voor elkaar! Als je je aan het schema houdt, dan is er geen twijfel mogelijk dat je de marathon zult halen. Zo simpel is het.

Ik woog echt heel veel toen ik met het trainen voor de marathon begon. Ik had echter een achtergrond als voetballer (toen ik jong was, was ik keeper), wat het voor mij “makkelijker” maakte om te beginnen met trainen.

Wat wel apart is, is dat ik al een tijdje aan het hardlopen was met een stel vrienden.

We gingen twee keer per week naar het park waar we rondjes om een vijver liepen. Elk rondje was 175 meter lang. Na weken achterelkaar trainen kon ik tien rondjes lopen. Kun je je het voorstellen? Weken lang trainen en nog niet eens 2 kilometer kunnen lopen?

Wat deed ik verkeerd?

Ik had geen doel! Ik liep iedere week rondjes en boekte absoluut geen vooruitgang. Uiteindelijk heb ik het maar opgegeven. Kom op zeg, al die moeite voor slechts 1,7 kilometer?

Maanden later, toen ik had besloten de Marathon van Rotterdam te lopen, vroeg ik mijn vader om een goed hardloopschema. Hij geloofde nog steeds niet dat ik echt van plan was de marathon te gaan lopen, dus wilde hij geen uitgebreid schema opstellen. Hij heeft het nooit met zoveel woorden gezegd, maar ik weet zeker dat hij er in het begin absoluut geen vertrouwen in had. Ik kan het hem ook niet kwalijk nemen, als ik hem was, had ik mij ook niet geloofd.

Ik vroeg hem wat ik de eerste week moest lopen. Hij vertelde me dat ik drie keer 5 kilometer moest lopen, op maandag, woensdag en zaterdag. Mijn hart sloeg een paar keer over...

5 kilometer achterelkaar?

Ik kon nog niet eens 2 kilometer lopen, laat staan 5! Maar toch, de dag nadat ik mijn besluit had genomen pakte ik wat sportkleden en stapte ik in de auto. In die tijd woonde ik midden in de stad. Ik wilde hier absoluut niet lopen omdat ik bang was dat bekenden me zouden zien falen.

Dus besloot ik buiten de stad te gaan lopen. Ik zocht uit hoe ver 5 kilometer was en ik stopte de auto. Mijn eerste afstand was een rondje van vijf kilometer, dus als ik ermee begon, moest ik wel doorgaan.

In mijn achterhoofd was ik er nog niet van overtuigd dat het zou lukken, maar ik wist dat ik in ieder geval 1,5 kilometer kon lopen. Ik besloot langzaam te beginnen en mezelf te dwingen 3 kilometer te lopen. Elke meter is weer mooi meegenomen...

Mijn strategie was erg eenvoudig: ga lopen (hardlopen) totdat je echt niet meer kunt en ga dan langzamer. Zorg er in ieder geval voor dat je niet gaat wandelen. Ik dacht: wat er ook gebeurt, je moet blijven lopen, het maakt niet uit met welke snelheid.

Dus ik begon lekker rustig, en het ging best goed. Ik hoopte dat ik op deze manier in ieder geval 3 kilometer achterelkaar kon lopen, waarna ik het vervolgens nog iets rustiger aan zou doen. En dit is precies wat er gebeurde. De eerste 3 kilometer ging prima, daarna werd het iets zwaarder waardoor ik iets langzamer ging lopen. Na een paar honderd meter voelde ik me weer goed en de laatste kilometer ging toen ook weer prima!

Toen ik weer bij mijn auto aankwam, kon ik niet geloven wat ik zojuist had gedaan. Ik had 5 kilometer hardgelopen zonder te wandelen! **Ik kon het echt niet geloven!**

Ik had hiervoor wekenlang rondjes in het park gelopen en het lukte me niet eens om 2 kilometer te lopen. Nu, met bijna geen oefening vooraf, kon ik zelfs 5 kilometer lopen zonder te wandelen!

Wat gebeurde er?

Het klinkt misschien een beetje suf, maar dit opende echt mijn ogen. Ik raakte er meteen door gemotiveerd. Terwijl ik naar mijn auto liep, begon ik echt in mijzelf te geloven. *Ik was ervan overtuigd dat ik de marathon zou gaan lopen.*

Kun je het je voorstellen? Na slechts één keer hardlopen?

Voor mij was het heel eenvoudig. Ik moest een doel hebben, goed advies, een schema en me er simpelweg aan houden en proberen niet geblesseerd te raken.

Als ik 5 kilometer achterelkaar kon hardlopen, dan kon ik ook een marathon lopen. Daar was ik van overtuigd en het is me ook gelukt.

Ik belde mijn vader dezelfde avond nog en vertelde hem dat ik echt van plan was de marathon te gaan lopen. “Prima”, zei hij, “als jij het doet, dan ga ik ook. Dat lijkt me wel zo gezellig”. Eindelijk had hij vertrouwen in mij. Diezelfde week liep ik nog twee keer vijf kilometer en beide keren ging het goed.

De stappen die ik heb ondernomen

Omdat ik in die tijd te zwaar was, wist ik dat ik schoenen moest kopen die goed pasten bij mij en mijn gewicht en die de kans op blessures zouden verkleinen.

Ik ben toen naar de sportwinkel gegaan om goed advies te vragen. Ik moest op een lopende band lopen en terwijl ik dat deed, werden mijn benen en voeten gefilmd. De medewerker van de winkel kreeg door het bekijken van de videoband een beter beeld van welke schoenen ik nodig had.

Hij vroeg me ook om mijn gewicht, waar ik me nogal voor schaamde. Maar ik moest het wel vertellen. Ik kocht vervolgens een paar schoenen die goed waren voor mensen met zware botten, zoals ik. :)

Je benen en voeten zijn ontzettend belangrijk als het gaat om hardlopen, dus je MOET investeren in goede schoenen. Vraag niet om de meest hippe schoenen, maar om de beste kwaliteit. Dit was een investering van honderd euro maar ik geloof eerlijk waar dat dit de beste investering is geweest die ik ooit heb gemaakt.

De volgende stap die ik moest nemen, was een startbewijs kopen voor de Marathon van Rotterdam. Dat deed ik dan ook. Ik heb hem toen in mijn woonkamer opgehangen.

Vervolgens vertelde ik mijn omgeving dat ik de marathon zou gaan lopen. Mijn familie, vrienden, collega's, etc. Veel mensen zeiden dat ik gek was en dat ze me niet geloofden. Anderen zeiden dat ik het kon en dat ze vertrouwen in me hadden.

Ik weet zeker dat ze me ondertussen absoluut niet geloofden en dat kan ik ze ook niet kwalijk nemen.

Zes maanden later

“De grote dag”, 10 april 2005.

Ik stond om 5 uur 's ochtends op. We (mijn vriendin en ik) moesten eerst van Groningen naar Drachten rijden, wat ongeveer een half uurtje duurt. Ik heb die nacht misschien één of twee uurtjes geslapen.

Meer lukte me niet omdat ik zo zenuwachtig was. Hier zat ik toch wel een beetje mee, omdat ik graag uitgeslapen wilde zijn voor de marathon.

Ik had me voorgenomen om bij mijn ouders een groot bord macaroni te eten, wat me niet is gelukt. Vanwege het slaapgebrek van die nacht en mijn zenuwen, lukte het me niet om te eten.

Mijn vader en ik lieten onze vrouwen thuis achter en vertrokken alvast naar Rotterdam. Dit is normaal gesproken 2,5 uur rijden. De marathon begon pas om 11 uur, dus konden we het rustig aan doen. Onderweg lukte het me nog om wat broodjes naar binnen te werken en ik ben ook nog twee keer naar de wc geweest.

Nadat we auto in Rotterdam geparkeerd hadden, namen we de bus naar het centrum, waar de marathon altijd begint. Ik was nogal nerveus, maar genoot wel van alles om me heen.

We kregen onze nummers en gingen ons omkleden voor de marathon. Om half elf stonden we al in de rij bij de start. Iedereen bereidde zich op zijn eigen manier voor.

Mijn vader en ik waren wat aan het ouwehoeren en zagen ondertussen dat iedereen om ons heen ook nogal zenuwachtig was. Ik had eigenlijk verwacht dat iedereen eruit zou zien als getrainde atleten. Er waren echter allerlei verschillende mensen. Van oude vrouwen tot jonge meisjes en slanke, gespierde kerels tot zwaardere jongens zoals ik. Hierdoor voelde ik me al een stuk beter op mijn gemak.

Vlak voor de start zong Lee Towers het nummer "You'll never walk alone". Ik ben niet zo'n grote fan van hem, maar hier kreeg ik toch wel even kippenvel van. Iedereen zong mee tijdens het nummer wat fantastisch was om te zien.

Om 11 uur gaf de burgemeester het startschot en konden we beginnen. Vanwege de drukte duurde het meer dan vijf minuten om over de start te komen. Mijn moeder, vriendin, en m'n zus waren ook naar Rotterdam gekomen om ons aan te moedigen. We zagen ze na 3 en na 20 kilometer en natuurlijk bij de finish.

Er waren bijna een miljoen toeschouwers op de marathon afgekomen. Ook waren er veel bandjes die goede muziek speelden. Dit alles maakte het een stuk makkelijker om de marathon te lopen.

Het was ongeveer 12 graden en het miezerde af en toe een klein beetje. Prima omstandigheden om een marathon in te lopen.

Mijn vader en ik liepen de eerste 35 kilometer met een snelheid van 7 minuten per kilometer. Mijn vader finishte om 4:56:56 en ik om 5:02:30. Ongeveer 5 kilometer voor de finish raakten we elkaar kwijt.

Ik heb me nog nooit zo gevoeld als in de laatste paar kilometers voor de finish. Die kilometers waren zwaarder dan alle lichamelijke inspanningen die ik ooit gedaan heb.

Maar het lukte me om de hele marathon uit te lopen en ik kan het gevoel niet omschrijven dat ik voelde toen ik over de finish kwam...

Dit was in het kort mijn verhaal. Ik geef je nu 99 tips die jou kunnen helpen tijdens het trainen voor de marathon en tijdens de marathon zelf. Als je serieus actie onderneemt, dan kun jij ook een marathon lopen, echt waar!

Als ik het kan, kun jij het ook!

Deel I: Motivering

'Hoe te beginnen'

Allereerst, als je nog niet in staat bent om 5 kilometer achter elkaar te lopen, dan is het beter om nog even te wachten met trainen voor de marathon. Een marathon lopen zou je lange termijn doel moeten zijn, 5 kilometer lopen moet je korte termijn doel worden.

Misschien heb je dit korte termijn doel al bijna bereikt of misschien moet je nog een half jaar trainen voordat je dit doel kunt bereiken.

Dit hangt allemaal af van je conditie, gewicht en je lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Ik ben ervan overtuigd dat als je eenmaal in staat bent om de 5 kilometer te lopen, je ook een marathon kunt lopen. Zolang je maar geen erge blessures krijgt, een schema volgt en je hier vooral ook aan houdt.

Aan het eind van dit boek vind je een hardloopschema welke je kunt gebruiken zodra je, met niet al te veel moeite, tenminste 5 kilometer kunt lopen. Je zult niet slagen als je geen actie onderneemt!

'Denk niet dat je te oud bent'

Denk niet dat je te oud bent om te beginnen met hardlopen. Ik heb veel voorbeelden gezien en gelezen van mensen die beginnen met hardlopen op een hoge leeftijd. Het is dus mogelijk, maar zorg wel dat je eerst een dokter bezoekt om je gezondheid te controleren en advies in te winnen over hoe je het beste kunt beginnen.

Het hangt allemaal van je conditie en lichamelijke gesteldheid af. Laat je, zolang de omstandigheden dit toelaten, niet ontmoedigen om te beginnen met hardlopen.

Toen ik mijn eerste marathon liep, was er een 77-jarige man die de marathon voor de 25e keer liep. Hij was meer dan 50 jaar ouder dan ik en finishte veel eerder... Ik dacht dat ik het goed voor elkaar had maar toen ik dit hoorde... Ik vertel dit trouwens nooit aan iemand. Als anderen

dit horen, zullen ze een stuk minder respect hebben voor mijn prestatie dan ze nu hebben. :)

‘Maak een schema (en hou je eraan)’

Zo simpel is het. Toen ik begon met hardlopen heb ik een schema opgesteld en mezelf verteld dat ik me daaraan moest houden. Ik wist dat als ik dit niet zou doen, ik niet in staat zou zijn om een marathon te lopen.

Het grote verschil was, toen ik eenmaal begon met hardlopen, dat ik afspraken af ging zeggen omdat ik moest hardlopen in plaats van dat ik niet ging hardlopen omdat ik afspraken had.

Zorg dat je gedisciplineerd wordt en je aan het schema houdt. Achterin dit boek vind je een schema dat je kunt wijzigen zoals jij dat wilt, zolang je er maar aan houdt!

Als je een blessure krijgt of andere ‘smoesjes’ hebt, probeer dan niet de gemiste trainingen in te halen en meer te gaan lopen dan het schema aangeeft. Hierdoor maak je de kans op blessures alleen maar groter.

‘Stel een doel op’

Zodra je jezelf eenmaal ten doel gesteld hebt om de marathon te lopen, zul je merken dat het makkelijker wordt om ervoor te trainen en dat je meer gedisciplineerd wordt.

Voordat ik begon met trainen, kon ik het me niet voorstellen dan ik ooit 10 kilometer zou kunnen lopen. Toen ik echter mezelf ten doel gesteld had de marathon te lopen, kon ik het me WEL voorstellen. Raar hè?!

Ik stelde een doel op en geloofde dat ik het kon. Zodra je dat kunt, dan heb je het goed voor elkaar. Soms kan het wel weer wat zwaarder worden, als je weer eens een slechte dag of misschien zelfs een slechte week hebt. Het belangrijkste dat je kunt doen in een dergelijke situatie is: Wijzig je koers, niet je doel!

Als je een tijdje niet hebt kunnen hardlopen, geef dan niet je doel op. Misschien moet je je koers wijzigen door bijvoorbeeld iets meer te

trainen of een andere marathon te plannen. Maak het lopen van een marathon jouw doel en wijzig dit doel niet!

‘Praat erover en denk eraan’

Nadat je jezelf een doel gesteld hebt, moet je zorgen dat je er veel over praat en er constant aan denkt.

Als je dit doet, dan word je hoogstwaarschijnlijk waar je over praat en denkt, namelijk een marathonloper. Ik ben geen maar deze techniek heeft me erg veel geholpen en zou hetzelfde voor jou kunnen doen!

‘Word gedisciplineerd’

Of nog beter, zorg ervoor dat hardlopen een routine wordt zodat je geen discipline meer nodig hebt. In het begin zul je veel discipline nodig hebben om je aan je schema te houden. Na een tijdje zal het echter routine worden. Je zult het lopen leuk gaan vinden en misschien raak je er zelfs verslaafd aan...

Klinkt dat niet veel beter?

‘Maak het meetbaar’

Het is fijn om de vooruitgang die je hebt gemaakt te kunnen zien. Schrijf het een en ander op: je doelen, de dagen waarop je getraind hebt, de afstanden die je hebt afgelegd en de tijd die je erover gedaan hebt.

Op deze manier heb je een bewijs voor jezelf dat je binnen enkele weken al vooruitgang hebt geboekt. Als je ook enkele kilootjes kwijt wilt raken, schrijf dan op hoeveel je woog op de dagen dat je hardliep. Of nog beter: schrijf op hoeveel kilo's je deze dagen kwijt bent geraakt.

Dit is een soort van bewijs voor jezelf dat je deze kilometers daadwerkelijk gelopen hebt, dat je af bent gevallen en dat je echt vooruitgang hebt geboekt.

Schrijf ook op hoe je je op een bepaalde dag voelde. Dit zal je op de slechte dagen helpen herinneren dat je daarvoor ook al slechte dagen hebt gehad. Deze dagen zitten er nu eenmaal tussen.

‘Accepteer de tijd die het kost’

Trainen voor een marathon kost veel tijd, week in, week uit. Ik kwam erachter dat de trainingen er echter wel voor zorgden dat ik veel productiever werd, zowel op mijn werk als tijdens mijn vrije dagen. Ik voelde me gezonder en had niet zoveel slaap meer nodig als voorheen. Sinds ik begonnen ben met hardlopen ben ik echter veel actiever geworden.

‘Bekijk foto’s’

Als je te zwaar bent en je hebt wat motivatie nodig: bekijk dan foto’s van vroeger. Ik heb oude foto’s waarop ik veel dunner of juist dikker ben dan nu. Ik gebruik deze om mezelf te inspireren. De slechte foto’s helpen me te herinneren hoe ik me op dat moment voelde en de goede foto’s inspireren me om door te gaan zodat ik weer net zo slank kan worden als ik toen was.

‘Goede dagen, slechte dagen’

Je zult zowel goede als slechte dagen hebben. Laat je niet ontmoedigen als het trainen zwaar wordt. Ik heb zó vaak op willen geven, vooral in het begin. Iemand vertelde mij ooit dat deze dagen erg veel doen voor je conditie. Je kracht neemt twee keer zo snel toe tijdens de slechte dagen.

Hou in gedachten dat deze dagen ervoor zullen zorgen dat je tijdens je volgende training beter, sneller, verder en gemakkelijker zult lopen. Als je je door de slechte dagen heen weet te slaan, zul je sneller weer goede dagen hebben!

‘Plezier versus geluk’

Als de tijden zwaar worden (het lukt je weer eens niet om van de bank af te komen), zul je bij jezelf te rade moeten gaan: zal mijn volgende stap mij nu plezier geven of zal ik er uiteindelijk gelukkig door worden?

De dingen die je plezier geven, zullen je niet noodzakelijkerwijs gelukkig maken. Bijvoorbeeld: Op de bank liggen met een grote zak van je favoriete chips, heb je daar plezier van? Jazeker!

En nadat je de hele zak naar binnen had gewerkt, werd je daar gelukkig van? Niet echt, ik voelde me er achteraf eigenlijk niet zo goed bij.

Van de bank afkomen om 15 kilometer in de harde wind te lopen, had je daar plezier van? Nee, in ieder geval niet het moment waarop ik naar buiten ging.

Toen ik eenmaal aan het hardlopen was viel het wel mee. En toen je de hele 15 kilometer had afgelegd, voelde je je toen gelukkig? Jazeker! Ik voelde me fantastisch en ik was weer een stapje dichterbij mijn eerste marathon. Vergelijk plezier en geluk altijd met elkaar op weg naar je eerste marathon.

‘Pak het weer op ’

Als je een slechte tijd gehad hebt tussen het trainen door, denk dan niet dat al je werk voor niks is geweest. Het is erg gemakkelijk om het trainen simpelweg weer op te pakken en door te gaan. Je zult merken dat je na een paar keer hardlopen weer terug in vorm bent.

Ik was na drie maanden zo ver dat ik 21 kilometer achter elkaar kon lopen totdat ik mijn hand begin december brak, waardoor ik een maand niet kon trainen. December is, zoals je weet, een slechte maand om af te vallen, dus was ik ook nog eens enkele kilo's aangekomen.

De dag dat het gips eraf werd gehaald, ben ik direct weer begonnen met hardlopen. Binnen twee weken kon ik weer 21 kilometer lopen. Maak je dus geen zorgen dat de vorderingen die je hebt gemaakt compleet verloren gaan. Pak het simpelweg weer op!

‘Een slechte training gehad? Je kunt het!’

Ik heb zelf genoeg slechte trainingen gehad, zelfs een aantal weken voor de marathon. Hierbij lukte het me niet eens om 15 kilometer te lopen. Dit is normaal en overkomt iedereen. Maar je zult vast, net als ik, denken: *“Hoe kan ik ooit een marathon lopen als ik al problemen heb met 15 kilometer?”*

Maak je geen zorgen, het lukt je wel! Als je je eerste marathon loopt, krijg je zoveel energie van de menigte om je heen. Dit zal er zeker voor zorgen dat je geen slechte marathon zult lopen. Je kunt het, geniet ervan!

Deel 2: Hoe Begin Je

‘Verzin geen smoesjes’

Ik ben heel goed in het verzinnen van smoesjes om niet te hoeven lopen. Ik heb mezelf echter beloofd om geen smoesjes te bedenken tijdens het trainen voor de marathon.

Ik kon me dit ook niet eens permitteren, aangezien ik me aan een schema moest houden. Deed ik dit niet, dan zou ik de marathon simpelweg niet kunnen lopen. Ik denk dat dit de juiste instelling is. Wat ik probeer duidelijk te maken is dat je, als je bijvoorbeeld een verjaardag van een vriend hebt, de training niet zult overslaan maar je vriend gewoon even belt en hem vertelt dat je iets later komt.

Het is erg gemakkelijk om de training over te slaan omdat je een excuus (smoesje) hebt. Probeer geen smoesjes te verzinnen maar probeer redenen te bedenken waarom deze smoesjes niet terecht zijn. Hier zul je op het eind zeker baat bij hebben.

‘Just do it’

Ik loop het liefst 's avonds. Nadat ik thuiskom van mijn werk ben ik moe en vind ik het heerlijk om neer te ploffen op de bank en tv te kijken of een boek te lezen. Het is vaak bijna onmogelijk om weer op te staan van die heerlijke bank en daadwerkelijk naar buiten te gaan om te lopen. Meestal kan ik me niet voorstellen dat ik die avond plezier in het hardlopen zal hebben, totdat ik het gewoon DOE. Zodra je eenmaal aan het lopen bent, voel je je weer fit en als je weer thuis bent, heb je het gevoel dat je de hele wereld aan kunt. *Just do it!*

‘Ga bij een hardloopclub’

Het is een goed idee om bij een hardloopclub te gaan, zeker als je een beginner bent. Dit schijnt erg goed te helpen. Als je samen met anderen loopt, zul je merken dat je vaak langer loopt dan wanneer je in je eentje bent. Als je alleen loopt EN bij een hardloopclub gaat, zul je meer gemotiveerd zijn dan wanneer je iedere keer alleen loopt. De reden hiervoor is dat je niet achter op het schema van je club wilt komen.

Deel 3: Hoe Je Met Eten En Drinken Om Moet Gaan En Hoe Je Kunt Afvallen

‘Eet en drink gezond’

Toen ik begon met trainen voor de marathon, besloot ik geen bier meer te drinken. Het zou me alleen maar langzamer maken en ervoor zorgen dat ik minder snel vooruitgang zou boeken. Natuurlijk dronk ik heel af en toe nog wel eens een biertje, maar lang niet zo veel en zo vaak meer als voorheen.

Daarnaast begon ik ook ‘normaal’ te eten, in plaats van altijd snacks en pizza’s. Ik at niet weinig, maar normaal, net als iedereen. Ik ging geen dieet volgen, waardoor ik ook geen last had van de problemen die ik anders wel zou hebben als ik op dieet zou gaan. Eet normaal (gezond en niet te veel) en je zult zeker afvallen.

‘Val af door langer te lopen’

Als je wilt afvallen, dan is hardlopen iets voor jou! Ik ben ontzettend veel afgevallen tijdens mijn training voor de marathon, zonder er veel moeite voor te hoeven doen. Mijn advies in dit geval is je niet te focussen op je snelheid of het aantal kilometers, maar op de tijd die je erin steekt.

Je kunt je beter richten op twee uur lang hardlopen dan op 15 kilometer lopen (wat ongeveer hetzelfde kan zijn). Je kunt beter je snelheid 10% matigen zodat je 20% langer kunt lopen. Hierdoor verbrand je meer calorieën dan wanneer je sneller zou lopen. Wil je afvallen, probeer dan zo lang mogelijk te lopen in plaats van zo snel of zo ver mogelijk.

‘Focus op het lopen, niet op het afvallen’

Als je een marathon wilt lopen en je wilt ook afvallen, focus je dan op het hardlopen en niet op het afvallen. Het is ongezond om minder te eten en meer te trainen. Als je eenmaal bent begonnen met het lopen van lange afstanden, zul je automatisch afvallen zo lang je maar normaal drinkt en gezond eet. Geniet van het lopen en je zult ook van het afvallen genieten.

‘Val af door voor het avondeten te lopen’

De meeste mensen kunnen direct na de training niet veel kunt eten. Hierdoor kun je tegelijkertijd meer trainen en minder eten. De perfecte combinatie: afvallen zonder op een dieet te hoeven.

‘Test het eten’

Sommige mensen hebben er geen problemen mee om, nadat ze veel gegeten hebben, te gaan hardlopen. Ik moet tenminste twee uur wachten.

Als je ervan houdt om dertig minuten na het middageten te lopen, doe het dan gewoon. Je moet simpelweg uittesten wat goed voelt. Onthoud dat je wel sneller kramp krijgt, als je direct na het eten gaat hardlopen (zie hoe voorkom je kramp?).

‘Neem mueslirepen mee’

Als ik langer dan 1,5 uur hardloop, heb ik eten nodig om mijn buik mee te vullen tijdens de training. Ik vind mueslirepen ontzettend lekker, helemaal als ik erge honger heb.

Daarbij zijn ze ook nog eens erg makkelijk om mee te nemen. Probeer ze in gedeeltes op te eten, in plaats van in een keer. Hiermee voorkom je kramp.

‘Neem fruit mee’

Ik neem altijd een appel en een sinaasappel mee als ik ga trainen. Dit helpt de honger tegen te gaan en ik krijg meer vocht in mijn lichaam.

Bananen zijn ook erg lekker maar het wordt een grote bende als je hiermee in je zakken gaat lopen. Ik loop liever met fruit in mijn zakken dan met flessen water.

‘Drink tenminste twee liter water per dag’

Probeer tenminste twee liter water per dag te drinken. Hierdoor zul je het tijdens de training een stuk gemakkelijker hebben. De meeste mensen weten niet dat het water dat je gisteren gedronken hebt, vandaag nog invloed heeft op je training.

Drink ook twee liter water op de dag dat je gaat trainen. En ik bedoel hiermee niet vlak voordat je gaat beginnen maar gedurende de hele dag. Als ik 's avonds ga lopen, ben ik de hele dag al water aan het drinken. Ik heb altijd veel dorst en als ik iedere dag twee liter water drink, heb ik tijdens de training zelf niet zoveel dorst meer.

‘Energiedrankjes’

Ik drink altijd een flesje energiedrank voordat ik minimaal 1,5 uur ga lopen. Tijdens korte afstanden heb ik het echter niet nodig. Tijdens het lopen van lange afstanden verlies je bepaalde stoffen in je lichaam.

Deze moet je vervangen en energiedrankjes kunnen hierbij helpen. Na mijn eerste marathon voelde ik me zowat half man half energiedrank. Als je wilt afvallen, kijk dan niet op het etiket van deze flesjes, je wilt namelijk absoluut niet weten wat hier allemaal in zit. Maak je geen zorgen, lange afstanden lopen compenseert VEEL.

Als je wilt afvallen, drink dan geen energiedrankjes tijdens de korte afstanden. Op deze momenten heeft je lichaam ze waarschijnlijk toch niet nodig.

‘Eet direct na de training’

Als ik klaar ben met trainen, heb ik het gevoel dat ik zoveel kan eten als ik wil, maar dit lukt me nooit. Ik kan na de training gewoon lang niet zoveel op als dat ik normaal kan. Meestal is het al later in de avond als ik terugkom van het lopen. Het is geen goed idee om dan veel te gaan eten, zo vlak voor het slapen gaan. Ik eet vaak nog een mueslireep en wat fruit zodat ik in ieder geval nog wat in mijn maag heb. Het maakt niet zoveel uit wat je doet, zolang je het maar niet overdrijft.

‘Leg tijdens lange afstanden drinken en eten neer’

Dit zal je zowel lichamelijk als geestelijk helpen. Als je bijvoorbeeld een auto hebt, dan kun je de route hier eerst mee afleggen en onderweg op bepaalde punten wat te eten of te drinken neerleggen.

Leg bijvoorbeeld na 10 kilometer een flesje water neer, na 15 kilometer een banaan en na 18 kilometer een energiedrankje.

Op deze manier heb je iets om tijdens het lopen naar uit te kijken en je hoeft het extra gewicht niet met je mee te dragen.

‘Vermijd uitdroging’

Ik kan dit niet genoeg benadrukken. Controleer de kleur van je urine. Als het constant geel is, dan weet je dat je niet voldoende drinkt. Je zult dan meer moeten drinken dan je misschien wilt.

Je kunt geblesseerd raken als je uitdroogt tijdens de training. Ga er niet vanuit dat het helpt als je vlak voor de training nog even een paar flesjes water drinkt.

Je moet ALTIJD voldoende drinken, de hele dag door.

Deel 4: Wat voor Kleding En Schoenen Moet je Dragen

‘Koop hardloopsokken’

Het klinkt misschien raar, maar het is erg verstandig om dit te doen. Ze kosten je ongeveer 7 euro per paar, maar ze verminderen de kans op blaren en je voeten lijken minder te zweten.

Er staat zelfs op de sokken aangegeven welke voor je linker- en welke voor je rechtervoet is. Je voeten mogen best eens verwend worden, ze zullen je namelijk nog wel een keer van pas komen!

‘Bezuinig niet op hardloopschoenen’

Waarschijnlijk wil je er graag mooi uitzien in je trainingsoutfit. Heb je echter niet genoeg geld om alles in één keer te kopen, zorg er dan voor je dat als eerste goede hardloopschoenen koopt. Je schoenen zijn namelijk het belangrijkste onderdeel van je outfit.

‘Overgewicht en hardloopschoenen’

Als je overgewicht hebt, zul je vaker nieuwe schoenen moeten kopen. Tevens heb je andere schoenen nodig dan lichtere mensen. Wees eerlijk over je gewicht als je nieuwe hardloopschoenen koopt. Alleen dan kunnen ze je goed advies geven. Als je overgewicht hebt, zul je als eerste goede, stevige schoenen moeten kopen.

‘Wil je er mooi uitzien tijdens de training?’

Het maakt mij eerlijk gezegd helemaal niets uit hoe ik eruit zie tijdens het trainen. Ik vind het veel belangrijker dat mijn kleren goed zitten. Mooie kleren die niet goed zitten, zullen absoluut niet bijdragen aan betere prestaties. Als je je schaamt tijdens het lopen, ga dan gewoon de stad uit met je auto of fiets zodat je niet in een buurt hoeft te lopen waar je eigenlijk liever niet gezien wilt worden. Ik vind dat je je sowieso niet hoeft te schamen, je zou juist trots op jezelf moeten zijn!

‘Draag kleren met reflecterende kleuren’

Het is ontzettend belangrijk om in het (schemer)donker reflecterende kleuren te dragen. Hierdoor ben je zichtbaar voor het verkeer. Het licht van bijvoorbeeld autolampen wordt gereflecteerd zodat de bestuurder jou kan zien lopen.

Dit kan je leven redden!

‘Draag laagjes’

Als buiten het koud is en je wilt graag warme kleren dragen, dan is het beter om verschillende laagjes over elkaar heen aan te trekken.

Bijvoorbeeld twee T-shirts en een shirt met lange mouwen in plaats van één enkele dikke trui. Hierdoor wordt het zweet beter geabsorbeerd en het zit een stuk comfortabeler.

Deel 5: Hoe Blijf Je Blessurevrij

‘Hartritmemonitor’

Het zou een goed idee kunnen zijn om een hartritmemonitor aan te schaffen. Dit apparaatje kan je helpen je hartritme onder controle te houden. Ikzelf ben niet zo'n grote fan van een hartritmemonitor omdat ik het gevoel heb dat mijn hart juist sneller gaat kloppen als ik dit ding bij me draag (wat uiteraard onzin is)...

Ik loop graag in mijn eigen tempo en ik wil niet door een apparaat verteld worden dat ik langzamer moet lopen. Misschien is het dan toch geen goed advies en kun je dit beter negeren... :)

‘Hoe voorkom je dat er zweet in je ogen loopt’

Hardlopen is net als hard werken en als je hard aan het werk bent, is de kans groot dat je gaat zweten. Het is erg vervelend als het zweet vervolgens in je ogen loopt. Dit kan behoorlijk pijnlijk zijn en je ziet hierdoor ook nog eens minder goed.

Je kunt dit voorkomen door, voordat je gaat hardlopen, vaseline op je wenkbrauwen te smeren. Een petje of een zweetband zou ook kunnen helpen. Ikzelf heb dit echter nog niet uitgetest.

‘Hoe voorkom je blaren’

Je kunt blaren voorkomen door je schoenen te controleren. Als je schoenen niet de juiste maat hebben, zul je hoogstwaarschijnlijk blaren krijgen. Hardloopsokken verminderen ook de kans op blaren.

Een andere manier om blaren te voorkomen, is door vaseline op je voeten te smeren, voordat je gaat hardlopen of wanneer je naar bed gaat. Vaseline maakt je huid zachter, wat erg goed schijnt te zijn. Twee paar sokken over elkaar heen dragen schijnt ook goed te helpen.

‘Hoe voorkom je kramp’

Je wilt zéker geen last hebben van kramp tijdens de training. Je gaat er langzamer van lopen en het is lastig om te genieten van het lopen als je kramp hebt. Om dit voorkomen zou je van tevoren (tenminste drie uur voordat je gaat lopen) geen grote maaltijden moeten eten.

Het is ook belangrijk om de hele dag voldoende te drinken zodat je niet zoveel hoeft te drinken vlak voordat je met hardlopen begint. Dat kan namelijk ook kramp veroorzaken.

Mocht je toch kramp krijgen, probeer dan langzaam te lopen, maar ga NOOIT wandelen. Je moet blijven hardlopen, ook al loop je net zo langzaam als wanneer je zou wandelen.

Naast de hierboven genoemde redenen (zie de gouden regel), geeft het je ook nog eens een veel beter gevoel als je je training al hardlopend afrondt in plaats van wandelend.

Je handen in je nek leggen of je adem enkele seconden inhouden, wil ook nog wel eens helpen tegen kramp

‘Crosstraining’

Voordat ik de marathon liep en erna ook weer, raakte ik geblesseerd aan mijn schenen.

Ik moest mijn conditie verbeteren en meer afvallen. Ik vond het echter geen fijn idee om meer te gaan lopen omdat ik bang ben dat ik mijn been te zwaar belast, waardoor ik de marathon misschien niet eens zou kunnen lopen.

Ik besloot daarom een fiets te kopen (een crosshybride fiets) en nu train ik vier keer per week. Ik loop twee keer en fiets twee keer. Op deze manier kan ik meer afvallen en mijn conditie behouden zonder mijn schenen te overbelasten.

Vorig jaar heb ik ook de elfstedentocht gefietst. Mijn voorkeur gaat echter nog steeds uit naar hardlopen.

‘Hoe zorg je ervoor niet ziek / nat te worden’

Je zult zeker nat worden als je een marathon wilt lopen. Je kunt echter niet thuis blijven als het slecht weer is. Slecht weer zorgt er juist ook nog eens voor dat je sterker wordt. En wat als het regent tijdens de marathon?

Je zult er gewoon aan moeten wennen! Mijn advies is geen kleren te dragen die te dik zijn. Je gaat er alleen maar langzamer van lopen en als het regent, word je ook nog eens zwaarder door al het water dat je kleding absorbeert.

Als je gewoon door blijft lopen (de gouden regel), zul je niet ziek worden, zo lang je maar niet gaat zitten of stopt met lopen. Ik hou niet zo van waterdichte kleren omdat deze niet ademen. Neem na de training een lekkere warme douche en je zult je weer als herboren voelen!

‘Links en rechts’

Dit is een eenvoudige manier om onnodige blessures te voorkomen. Wegen lopen aan de zijkanten vaak een beetje scheef af, waardoor je één kant van je lichaam te veel zou kunnen belasten, wat weer kan leiden tot blessures.

Het beste zou zijn om in het midden van de weg te lopen. Dit is echter nogal lastig, vanwege al het verkeer dat jou hierdoor moet ontwijken.

Wat moet je dan doen? Dat is nogal eenvoudig. Wissel het lopen aan de linker- en de rechterkant van de weg zo nu en dan af. Hierdoor zul je de linker- of rechterkant van je lichaam niet overbelasten.

Loop simpelweg een kilometer aan de linkerkant van de weg en vervolgens een kilometer aan de rechterkant, enzovoorts. Dit is een eenvoudige manier om blessures te voorkomen.

‘Hoe voorkom je hoofdpijn’

Om hoofdpijn te voorkomen, dien je de dag voordat je gaat lopen en de dag zelf meer dan voldoende water te drinken. Je kunt ook hoofdpijn krijgen als je op dieet bent en als je niet voldoende eet.

Energiedrankjes helpen ook om hoofdpijn te voorkomen. Je moet voldoende suikers in je lichaam hebben voordat je lange afstanden gaat lopen.

‘Koop iedere 600 – 1000 kilometer nieuwe schoenen’

Afhankelijk van je gewicht, zul je iedere 600 - 1000 kilometer nieuwe schoenen nodig hebben. De kussentjes in je schoenen zullen uiteindelijk helemaal versleten zijn, waardoor de kans op blessures toeneemt.

Misschien voel je of zie je nog niet dat je nieuwe schoenen nodig hebt, maar je zult het verschil zeker merken als je een nieuw paar hebt gekocht!

‘Loop op twee paar schoenen’

Als je van plan bent binnen enkele maanden nieuwe schoenen te kopen, dan kun je dit beter nu direct doen. Op deze manier kun je deze nieuwe schoenen nog afwisselen met je oude schoenen.

Dit helpt je om op een betere manier te wennen aan het nieuwe paar. Je kunt de ene dag je oude paar dragen en de andere dag je nieuwe. Doe dit totdat je je lekker voelt op je nieuwe schoenen.

Meestal is dit al het geval na drie of vier keer afgewisseld te hebben.

‘Loop geen lange afstanden op je nieuwe schoenen’

Je zou eigenlijk niet te hard van stapel moeten lopen met je nieuwe schoenen. Draag ze thuis en maak er een paar wandelingen mee alvorens erop te gaan hardlopen. Als je vervolgens besluit erop te gaan hardlopen, loop dan niet zo lang als je zou willen, maar ongeveer een derde van wat je normaal zou lopen. En wissel ze af met je oude paar (zie hierboven).

Als je te snel te lange afstanden gaat lopen op je gloednieuwe schoenen, dan zul je zeker blaren of blessures krijgen. Waarschijnlijk zul je geen vorderingen maken als je in het begin te hard van stapel loopt.

‘Loop aan de linkerkant van de weg’

Misschien vind je het raar klinken, maar het is een stuk veiliger om aan de linkerkant van de weg te lopen. Op deze manier kun je de auto's zien aankomen en kun je direct reageren als een auto bijvoorbeeld uitwijkt. Veiligheid voorop!

‘Laat de blessures niet van je winnen’

Je zult hoogstwaarschijnlijk geblesseerd raken tijdens het trainen voor je eerste marathon. Het klinkt erger dan dat het is, maar het zal gebeuren. Misschien raak je geblesseerd aan je knie, enkels, rug of zelfs je hand, zoals ik.

Laat je niet gek maken door deze blessures. Ik heb meerdere blessures gehad en zeker in het begin werd ik er gek van. Ik heb zes kleine blessures gehad en één grote. Ik had mijn hand gebroken waardoor ik een maand niet kon trainen.

Als het gebeurt, gebeurt het. Het enige en het beste dat je kunt doen is rust nemen en eventueel aan je conditie blijven werken met een andere sport. Als je blessure zo erg is dat je er maanden uit ligt, plan dan een andere marathon. Verander nooit je doel maar je koers.

‘Prik je blaren niet open’

Je zult zeker blaren op je voeten krijgen. Ze zijn erg irritant en pijnlijk, maar het is niet anders. Ook al lijkt het misschien het beste om ze open te prikken, doe dit niet! Ik heb gehoord dat blaren witte bloedcellen bevatten die goed schijnen te zijn voor je voeten.

Als je de blaren open prikt kunnen ze geïnfecteerd raken en dat is iets wat je absoluut niet kunt gebruiken tijdens de training!

Deel 6: Marathon Tips, Trucks En Technieken

‘Gebruik een ‘running belt’

Je hebt er vast wel eens eentje gezien. Een zgn. ‘running belt’ is een riem waarin je kleine flesjes water of drinken kunt stoppen. Het is ontzettend handig en je hebt er nauwelijks last van tijdens het hardlopen. Ik heb altijd dorst tijdens het hardlopen, dus ik moet wel een aantal flesjes water meenemen. Ik vind het behoorlijk vervelend om met een fles water in mijn handen te lopen, dus de ‘running belt’ is voor mij echt een uitkomst.

‘Ochtend, middag of avond’

Het is lastig om je te adviseren over wanneer je het beste kunt lopen. Dit zul je voor jezelf moeten uit proberen te vinden. Ikzelf kan absoluut niet ‘s ochtends hardlopen.

Ik heb eten in mijn lichaam nodig, dat ik enkele uren eerder gehad heb. Dit is onmogelijk om ‘s ochtends voor elkaar te krijgen. Daarbij vind ik het lekker om ‘s avonds, tijdens het hardlopen, de gebeurtenissen van de dag te verwerken en alles op en rijtje zetten, wat ‘s ochtends niet nodig is.

Ik kan het eerste half uur nadat ik opgestaan ben ook absoluut niet helder nadenken. :) De ochtend van mijn eerste marathon had ik in de planning liggen om ‘s ochtends om 6 uur een groot bord macaroni naar binnen te werken.

Dit omdat ik gewend ben om een goede bodem te hebben tijdens de training. De marathon begon om 11 uur, dus zou mijn lichaam genoeg tijd hebben om alle macaroni te verwerken. Echter... het lukte me gewoon niet.

Ik was niet in staat om, zo snel na het opstaan, een bord macaroni op te eten. In plaats daarvan at ik enkele broodjes, wat mueslirepen en een banaan een uur voordat de marathon begon. En alles verliep prima! Dit is dus iets wat je voor jezelf moet uittesten. Wanneer heb jij de meeste energie om te lopen?

‘De gouden regel’

Mijn gouden regel is: nooit wandelen.

Als je aan het trainen bent en je krijgt het gevoel dat je niet meer kunt, blijf dan doorgaan met hardlopen. Het maakt niet uit wat voor snelheid je hebt, zolang je maar niet gaat wandelen.

Als je eenmaal aan het wandelen bent dan is het ZO MOEILIJK om weer te gaan beginnen met hardlopen, dus doe het gewoon niet. Als je het gevoel hebt dat je niet meer kunt hardlopen, matig dan je snelheid totdat het goed aanvoelt.

Je zult zien dat je na een paar minuten weer op adem bent gekomen en je snelheid automatisch weer toeneemt. Dit is alleen een goed advies als je al enige ervaring met hardlopen hebt.

Als je nog niet in staat bent om 5 kilometer te lopen, dan kun je dit advies beter toepassen wanneer je conditie verbeterd is.

Dit advies helpt erg goed als je moe bent en het gevoel hebt dat je niet meer kunt, maar is uiteraard geen goed advies als je denkt dat je geblesseerd bent geraakt. Je begrijpt wel wat ik bedoel. Forceer het niet! Als je denkt dat het onverstandig en ongezond is om door te gaan met hardlopen, doe het dan niet.

‘Train regelmatig’

Je zult de beste resultaten boeken als je regelmatig traint en hierin consequent bent. Train op dezelfde dagen en hetzelfde tijdstip, tenminste drie keer per week.

‘Accepteer de spierpijn’

De kans is groot dat ook jij spierpijn zult krijgen, vooral in het begin. Laat deze pijn je niet ontmoedigen, laat het je juist motiveren! Nu weet je tenminste dat je inderdaad spieren hebt!

‘Warming up’

Ikzelf doe nooit een warming up. Ik wandel een paar honderd meter en dan begin ik met lopen. Voor mij is dit voldoende. Als jij liever wel een warming up wilt doen, doe het dan gewoon. De meningen zijn nogal verdeeld over dit onderwerp. Je kunt het het beste voor jezelf uittesten. Ik persoonlijk heb het niet nodig.

‘Cooling down’

Om na de training af te koelen, wandel ik weer een paar honderd meter, net als met de warming up. Ik vind het heerlijk om na het lopen een stukje te wandelen en er even rustig bij stil te staan dat ik het weer gehaald heb.

‘Rek- en strekoefeningen’

Ik doe altijd rek- en strekoefeningen ná de training, nooit ervoor. Er zijn werkelijk honderden manieren waarop je kunt strekken. Zoek de oefeningen uit die jij het beste vindt en trek hier een paar minuten voor uit. De meningen zijn nogal verdeeld over de warming up, cooling down en rek- en strekoefeningen. Ik denk dat je gewoon moet doen waar je je het lekkerste bij voelt en dat je niet moet luisteren naar die zogenaamde specialisten.

‘Loop langzamer dan je zou willen’

Als je met de lange afstanden aan het trainen bent, probeer dan langzamer te lopen dan je zou willen. Probeer jezelf te dwingen langzamer te lopen en je zult zien dat je langer door kunt gaan en een langere afstand kunt afleggen. Probeer 10% langzamer te lopen zodat je 20% langer door kunt gaan.

‘Probeer goed te slapen’

Omdat je lichaam toch enigszins te lijden heeft onder al het trainen, is het verstandig om 's nachts zo goed mogelijk te slapen. Je zult niet goed slapen als je direct na het hardlopen naar bed gaat. Na het hardlopen heb je nog te veel energie, waardoor je de eerste uren wakker zult liggen. Probeer dus tenminste 2,5 uur voor het slapen gaan terug te zijn van de training.

‘Loop niet meer dan twee lange afstanden per week en wissel de afstanden tussen deze twee dagen af’

Laten we zeggen dat je twee keer per week 15 kilometer wilt lopen. Het is dan beter om de ene keer bijvoorbeeld 12 kilometer te lopen en de andere keer 18 in plaats van twee keer 15 kilometer.

‘Doe het rustig aan’

Als je nog niet erg veel ervaring hebt met het lopen van lange afstanden, maar je hebt toch het idee dat je de afstand die je nu nog loopt wel kunt verdubbelen, doe het dan niet.

Stel: je kunt al 5 kilometer lopen na drie weken. Verdubbel die afstand dan niet te snel. Wen eerst aan het lopen van 5 kilometer en vergroot de afstand vervolgens met bijvoorbeeld 1 kilometer. Loop niet te snel te ver, dit vergroot namelijk de kans op blessures.

‘Laat je door iemand ergens afzetten’

Ik vond het erg fijn om me door iemand ergens af te laten zetten, bijvoorbeeld 25 kilometer bij mijn huis vandaan, om vervolgens vanaf daar terug te lopen.

Op deze manier hoefde ik geen rondje te lopen waardoor het voelt alsof je een grotere afstand aflegt en het is ook nog eens minder saai. Ik vond het ook altijd wel grappig als mijn vriendin of moeder me 30 kilometer van huis afzette en dat ik vanaf daar naar huis moest lopen.

Eerst moet je een half uur in de auto zitten en vervolgens moet je hardlopen om terug te komen! Daarbij maak je ook nog eens een goede indruk! :)

‘Kies een punt uit’

Als je aan het hardlopen bent en op een bepaald moment op wilt geven, kies dan simpelweg een punt uit en loop tenminste tot dat punt. Dit zou bijvoorbeeld een huis of een boom kunnen zijn.

Het helpt je om door te gaan met lopen. Kies een punt uit dat een paar honderd meter van je verwijderd is en stop niet met hardlopen voor je dit punt bereikt hebt. Zodra je hier bent gearriveerd, kies dan een nieuw punt en focus je daar op. Dit werkte prima bij mij. Als ik het bepaalde punt had bereikt, was ik meestal alweer vergeten dat ik even daarvoor nog op wilde geven.

‘Loop vaker in plaats van verder’

Het is beter om meerdere dagen in de week korte afstanden te lopen, dan slechts twee keer in de week een lange afstand. Probeer tenminste drie keer per week te lopen.

‘Neem één dag in je schema op waarop je snel loopt in plaats van ver’

Terwijl je aan het focussen bent op je conditie en het lopen van lange afstanden, dien je ook een beetje aan je snelheid te werken. Tegen dat tijd dat je 15 kilometer sessies loopt, kun je ook beginnen met enkele sessies van 6 kilometer waarin je aan je snelheid kunt werken.

Stel een doel voor jezelf op om, iedere keer als je “snelle zes kilometer” gaat lopen, je tijd te verbeteren.

‘Luister naar je lichaam (maar wees eerlijk)’

Als je hardlopen zo leuk vindt dat je zo veel, snel en ver wilt lopen als je kunt, vergeet dan vooral niet naar je lichaam te luisteren. Als je oververmoeid bent of pijn hebt in bepaalde lichaamsdelen, vraag dan niet teveel van jezelf. Neem één of twee dagen of een week vrij. Kijk naar de lange termijn, je hebt je lichaam nodig als je de marathon echt wilt lopen. Als je lichaam NEE zegt, luister er dan naar! MAAR... als je moe bent in de zin van “ik wil graag op de bank liggen met een lekkere zak chips”, dan zul je van de bank af moeten komen en gaan hardlopen! In dit geval moet je verstandig zijn en niet naar je lichaam luisteren.

‘Doe mee aan enkele ‘lopen’ voor de marathon’

Dit heeft me zeker erg veel geholpen. Ik heb twee halve marathons gelopen en wat kleinere lopen zodat ik eraan gewend kon raken. Ik heb vooral geleerd dat het belangrijk is je niet te laten opjagen. Dit deed ik juist wel, waardoor ik niet met een constante snelheid liep.

Ik liep te snel waardoor ik na driekwart van de halve marathon de man met de hamer tegenkwam. Dit is iets wat je zeker niet mee wilt maken tijdens de ‘echte’ marathon.

Doe mee aan enkele kleinere lopen, zodat je alvast kunnen wennen aan de sfeer. Hierdoor weet je ongeveer wat je te wachten staat tijdens de marathon en zul je zelfverzekerder worden.

Ik was erg nerveus voor de marathon, maar zeker een stuk minder nerveus dan voor mijn eerste halve marathon. Als jij ook zorgt dat je gewend raakt aan het lopen van een marathon, door van tevoren alvast aan enkele halve marathons of andere lopen mee te doen, zul je minder nerveus zijn en een stuk zekerder van jezelf.

‘Verhoog je snelheid’

Deze truc heb ik niet toegepast toen ik aan het trainen was voor mijn eerste marathon. Ik heb me hier simpelweg niet op gefocust omdat mijn doel was de marathon binnen de tijdslimiet zonder wandelen te halen.

Ik zal mijn basissnelheid dus moeten verhogen. Ik wil dit proberen te bereiken door tijdens de training al de intervalmethode toe te passen. De intervalmethode houdt in dat je een bepaalde tijd sneller moet gaan lopen om vervolgens weer een tijd langzamer te lopen. Als je dit tijdens je training herhaalt, zal je basissnelheid worden verhoogd.

‘Wees niet bang om laatste te worden’

Als je meedoet aan enkele lopen voor de marathon, welke dan ook, wees dan niet bang om laatste te worden. Veel mensen zijn hier bang voor, net als dat ze bang zijn om buiten de gestelde tijdslimiet te finishen. Maak je geen zorgen! Je zult ZEKER groeien tijdens deze lopen, dus wat maakt het uit? En er moet toch altijd iemand laatste worden?!

Deel 7: Hoe Je Van Hardlopen Moet Genieten

‘Koop een mp3 speler’

Ik vind het heerlijk om met goede muziek op te lopen. De tijd vliegt voorbij wanneer je naar goede muziek of een audioboek luistert terwijl je aan het hardlopen bent. Mp3 spelers wegen bijna niks dus je zult niet eens merken dat je eentje bij je hebt.

Mijn iPod heeft een geheugen voor ongeveer 140 nummers, dus ik kan er maandenlang naar luisteren zonder verveeld te raken. De muziek helpt me er tijdens de slechte dagen doorheen. Vergeet niet dat het gevaarlijker is om met muziek op te lopen, omdat je het verkeer om je heen niet hoort. Het is daarom af te raden muziek te luisteren als je op een weg loopt met erg veel verkeer.

‘Neem een notitieboekje mee’

Ik ben iemand die iedere dag nieuwe ideeën krijgt, en vooral als ik aan het hardlopen ben. Daarom heb ik tegenwoordig een notitieboekje bij me zodat ik die ideeën direct op kan schrijven en mijn geest helder is als ik weer thuis ben.

Het is ongelooflijk hoe alles op zijn plek valt als je aan het hardlopen bent. Ik had het er een tijdje geleden nog met mijn vader over. Hij vertelde me dat hij z'n agenda was kwijtgeraakt en dat hij deze nergens meer kon vinden.

Hij had alles afgezocht en had het toen maar opgegeven. Toen hij later een lange afstand aan het lopen was, dacht hij weer aan z'n agenda en opeens wist hij het! De agenda was in z'n auto van de bijrijderstoel gevallen. Toen hij thuis kwam is hij direct gaan kijken. En ja hoor, daar lag het!

‘Ga naar buiten’

Ik ben begonnen met hardlopen in het fitnesscentrum, op een lopende band. Ik ademde daar de zweetlucht van anderen in en hield het niet langer dan tien minuten vol op de lopende band.

Ik heb dit jarenlang gedaan, maar het werkte gewoonweg niet.

Het is veel beter om buiten te lopen. Het is veel gezonder en je loopt vooruit in plaats van dat je steeds op dezelfde plek loopt en constant naar de muur aan het kijken bent.

Daarbij gebruik je op de lopende band ook nog eens hele andere spieren. Spieren waar je niks aan hebt als je een marathon loopt.

‘Loop in een rustige omgeving’

Voorheen woonde ik in het centrum van de stad, wat erg onhandig is als je wilt trainen. Als je in de stad loopt, moet je constant fietsen, auto's en bussen ontwijken.

Daarbij maken de uitlaatgassen en het lawaai het ook niet prettiger. Ik was altijd al helemaal kapot na een paar kilometer lopen, nog voordat ik zelfs de stad uit was.

Nadat ik had geconstateerd dat dit absoluut niet werkte voor mij, besloot ik om buiten de stad te gaan hardlopen. Vanaf dat moment pakte ik elke keer mijn auto en reed naar een rustigere omgeving.

Dit werkte stukken beter! Het is heerlijk om tussen de weilanden te lopen, zonder auto's, flitsende lichten en uitlaatgassen.

Mijn grootste fans waren de koeien en paarden die getuige waren van mijn wekelijkse vorderingen. Inmiddels ben ik verhuisd, maar ik zal mijn fans nooit vergeten!

‘Hoe kun je je tijd het meest efficiënt inplannen?’

Trainen zal je iedere week behoorlijk wat tijd gaan kosten. Je kunt enkele uren compenseren door bepaalde activiteiten te combineren. Je kunt bijvoorbeeld vanaf je werk, familie of vrienden naar huis lopen (met een omweg, indien noodzakelijk).

Zowel mijn ouders als mijn schoonouders wonen 40 kilometer bij ons vandaan. Soms breng ik hun een bezoekje op de fiets (crosstraining) in plaats van met de auto. Hiermee win ik een uur, dat ik anders in de auto doorgebracht zou hebben.

Als je nog studeert dan zou je bijvoorbeeld ook tentamenstof op je mp3 speler in kunnen spreken. Je kunt hier naar luisteren terwijl je aan het trainen bent. Studeren tijdens het hardlopen...

Quality time!

‘Hardlooppartner’

Als je er niet van houdt om in je eentje te lopen, dan is het misschien een goed idee om een hardlooppartner te zoeken. Als je iemand gevonden hebt die net zo gemotiveerd is als jij, of nog beter, nóg gemotiveerder, dan kun je hier erg veel aan hebben. Zeker wanneer je net begint met hardlopen.

Je zou een advertentie kunnen plaatsen op het internet of iemand van je familie of vrienden vragen om samen met jou te gaan hardlopen. Ik liep de lange afstanden altijd samen met mijn vader.

Dit heeft mij ontzettend veel geholpen, zowel geestelijk als lichamelijk. Ik had al een erg goede relatie met mijn vader, maar onze band is hierdoor nóg sterker geworden.

Als je een partner hebt gevonden die niet zo gemotiveerd is als jij of je zelfs demotiveert, vermijd deze persoon dan!

‘Neem een fiets- of skatepartner’

Ik bedoel in dit geval niet dat jij zelf moet gaan fietsen of skaten, maar dat je je partner, een vriend of familielid kunt vragen om naast je te skaten of fietsen terwijl jij aan het hardlopen bent. Op deze manier kun je ook nog plezier hebben terwijl je aan het trainen bent voor de marathon.

Het is mij niet gelukt om mijn vriendin ervan te overtuigen samen met mij te gaan hardlopen, maar ze wilde wel naast me skaten of fietsen. De tijd vliegt voorbij als je met z'n tweeën bent, wat het een stuk makkelijker maakt!

‘Geniet van het lopen’

Van het trainen voor de marathon zul je misschien wat gestresst raken. Ik was een maand lang geblesseerd, drie maanden voordat ik mijn eerste marathon zou lopen. Dit bezorgde mij veel stress in die periode, en ook in de periode waarin ik herstelde van deze blessure.

Volgens de regels van de Marathon van Rotterdam moest ik binnen 5,5 uur gefinisht zijn. Ik vroeg me constant af of ik dit wel zou redden. Ik was bang geblesseerd te raken tijdens de marathon. Ik maakte er een groter probleem van dan dat het was. Als ik het over had kunnen doen, zou ik meer van het lopen genieten hebben.

Ook tijdens de marathon zelf was ik te gestresst en maakte ik me te veel zorgen dat ik het niet binnen de 5,5 uur zou halen. Als ik me over deze dingen geen zorgen had gemaakt, had ik er veel meer plezier aan beleefd!

‘Leer een andere taal’

Toen ik trainde voor de marathon, studeerde ik nog. Ik moest nog wat Spaanse tentamens doen die ik al jaren aan het uitstellen was (ik schaam me diep).

Ik kon me er gewoonweg niet toe zetten de boeken te pakken en die taal te leren zodat ik eindelijk mijn studie kon afronden.

Toen werd het me duidelijk. Ik downloadde enkele cursus Spaans audioboeken en ik zette ze op mijn iPod. Elke keer dat ik ging hardlopen, luisterde ik naar een man die me compleet veranderde in een Spaanse señor.

Tijdens iedere training leerde ik weer wat meer en nu, na mijn eerste marathon, spreek ik een aardig woordje Spaans! (Dat vind ik zelf in ieder geval). Bueno!

‘Schrijf de nummers op waarvan je uit je dak gaat’

Ik ben een grote muzikliefhebber en luister altijd mp3tjes als ik aan het hardlopen ben. Er zijn bepaalde nummers die me helemaal gek maken terwijl ik aan het lopen ben. Je kent het wel, nummers waarbij je je voelt alsof je de hele wereld aankan.

Zet deze nummers op je mp3 speler en speel ze af als de man met de hamer je aanvalt tijdens de marathon.

Zorg dat je deze nummers NIET tijdens het begin van de marathon afspeelt, omdat je dan meteen al veel te snel zou lopen. :)

Ik heb een verhaal gelezen over een bekende marathonloper die de laatste kilometers van de Marathon van Rotterdam naar “Sex Machine” van James Brown luisterde. Volgens hem heeft dit nummer hem door de laatste zware kilometers heen geholpen. Volgens mij was dit Dolf Jansen.

Deel 8: Wat Te Doen Voor, Tijdens En Na Je Eerste Marathon

‘Hoe verminder je je plaspauzes’

Dit is eveneens een techniek die ik niet heb geoefend voor of tijdens mijn eerste marathon. Misschien klinkt het een beetje vreemd maar het kan je erg veel tijd schelen door hierop te oefenen.

Ik stopte altijd meteen als ik moest plassen. Tijdens de marathon ben ik zelfs wel acht keer gestopt om te plassen. Ik drink veel en heb problemen met plassen als er mensen naast me staan.

Hierdoor werden mijn plaspauzes langer dan ik wilde, maar dit was niet anders. Ik kan gewoon niet snel plassen als er mensen bij me in de buurt staan. Ik heb nu een nieuwe techniek uitgetest. Ik pas sinds kort de “kies een punt” techniek toe in mijn plasstrategie ;).

Elke keer als ik moet plassen, stop ik niet meteen maar kies ik een punt waar ik wil plassen. Meestal is dit punt 500 meter of een kilometer verderop. Dit doe ik om mijn plaspauzes uit te stellen.

Als je deze techniek toepast, kunnen er twee dingen gebeuren:

#1: Je moet nog nodiger plassen dan voordat je een punt koos.

#2: Je hoeft niet meer te plassen. Vraag me niet hoe het kan dat je opeens niet meer hoeft, maar het gebeurt en dat is mooi.

Het scheelt nogal wat tijd, iets meer dan een minuut per plaspauze. Het eerste geval is ook prima. Ik moet dan zó nodig dat ik meteen kan plassen, zelfs als er mensen om me heen staan.

Hierdoor kost mijn plaspauze minder tijd. Als je deze pauzes van acht naar vijf kunt verminderen dan scheelt dat enkele minuten.

Vergeet niet om deze techniek al tijdens je training toe te passen.

‘Loop geen “marathon” tijdens je training’

Hiermee bedoel ik dat het niet nodig is om de afstand van een marathon te lopen tijdens de training. Je hoeft dus nooit 42 kilometer te lopen. Ik denk dat het maximum dat je moet lopen 32 kilometer is.

‘Stop ten minste tien dagen voor de marathon met het lopen van lange afstanden’

Dit gaat lastig worden. Waarschijnlijk ben je, net als ik, nogal zenuwachtig voor je eerste marathon. Dit voelt dan nogal raar aan: tenminste tien dagen voor de marathon moet je GEEN lange afstanden meer lopen. Je lichaam heeft rust nodig maar je gevoel zegt je waarschijnlijk dat je door moet gaan met trainen. Neem je rust!

Ik heb elf dagen voor de marathon 32 kilometer gelopen. Hierna heb ik tot aan de marathon geen enkele kilometer meer gelopen. Het voelt erg raar om vlak voor de marathon niet meer te trainen maar zoals ik al eerder heb gezegd: je hebt de rust nodig.

‘Hou je poepperiodes onder controle’

Dit klinkt misschien een beetje vies, maar het kan echt helpen. Probeer een maand voor de marathon je poepperiodes onder controle te krijgen. Ga eenvoudigweg niet 's middags of 's avonds naar de wc maar 's ochtends.

Laten we zeggen dat de marathon 's ochtends om 11 uur begint. Het zou dan een goed idee zijn om het poepen onder controle te hebben en 's ochtends om 9 uur naar de wc te gaan. Begin hier een maand van tevoren al mee.

Op deze manier kun je waarschijnlijk al voor de marathon poepen, dan hoef je hier tijdens de marathon in ieder geval niet meer over in te zitten. Je hoeft dan niet meer te poepen en je weegt ook nog iets minder.

‘Eet zoveel pasta als je kunt’

Deze tip geldt in ieder geval de dag voordat je de marathon loopt. Zoals ik al eerder heb verteld, kon ik de ochtend van de marathon geen hap macaroni naar binnen krijgen.

Een goed alternatief is de avond voor de marathon veel macaroni, lasagne of spaghetti te eten. Hierdoor krijgt je lichaam genoeg brandstof om de marathon op te lopen, maar voel je je tijdens de marathon niet ziek door al de pasta die je hebt gegeten.

Eet echter niet meer dan je kunt, je wilt je natuurlijk sowieso niet ziek voelen. Deze strategie dien je al eerder te testen, bijvoorbeeld de dag voordat je een halve marathon gaat lopen. Hierdoor zul je tijdens de ‘echte’ marathon niet verrast worden.

‘Maak je geen zorgen over je nachtrust de nacht voor de marathon’

Dus jij zou wel graag lekker willen slapen de nacht voor de marathon... Onmogelijk! Misschien slaap je zelfs wel helemaal niet of slechts enkele uren.

Maak je geen zorgen, tijdens de marathon zul je hier geen hinder van ondervinden. De twee weken voor de marathon ben ik iedere ochtend een uur eerder opgestaan zodat ik al een regelmatig patroon had in mijn dagelijkse ritme. Het is belangrijker goed te slapen gedurende de dagen en weken voor de marathon, zodat je de laatste nacht wat slaap kunt missen.

‘Zorg dat je ruim op tijd bent’

Als de “grote dag” eindelijk is aangebroken, zorg dan dat je ruim op tijd bent. Je moet namelijk bijna overal wachten. Je moet in de rij staan om je startnummer te krijgen, bij de wc’s, bij de kleedruimtes, als je naar de start loopt, etc. Het laatste dat je wilt tijdens je eerste marathon is stress om op tijd te komen.

‘Gedraag je niet anders tijdens de marathon’

Veel mensen gedragen zich anders tijdens de marathon. Als je steeds in “normale” kleding hebt getraind, ga dan niet opeens speciaal voor de marathon nieuwe kleren kopen. Hetzelfde geldt voor eten, drinken, schoenen, etc.

Je wilt niet halverwege de marathon ontdekken dat je korte broek niet lekker zit of dat je van die speciale energiedrankjes kramp in je maag krijgt. Neem bijvoorbeeld ook geen massage voor de marathon, als je dit niet gewend bent. Gedraag je gewoon zoals je anders ook doet en alles komt in orde.

‘Verkreukel je nummer voordat je begint’

Als je je nummer verkreukelt voordat je het op je kleding speldt, zal het er niet zo mooi uit zien maar het zit en voelt stukken beter. Voor mijn eerste marathon had ik nog nooit een nummer gedragen. Tijdens de marathon ging het een aantal keer los, wat me nogal afleidde. Dit is erg vervelend en is iets wat je zeker kunt vermijden.

‘Ren consistent in je eigen tempo’

Tijdens de training voor de marathon is het belangrijk dat je consistent en in je eigen tempo blijft lopen. Je zult merken dat je tempo iedere week verbetert. Niet alleen tijdens de training maar ook tijdens de marathon is het belangrijk om in je eigen tempo te lopen. Zeker gedurende de eerste 32 kilometer. Je zult het zeker halen, zo lang je maar consistent en in je eigen tempo blijft lopen. Ik liep mijn eerste marathon samen met mijn vader. Hij liep ongeveer 2% sneller dan ik waardoor ik sneller ging lopen dan mijn lichaam eigenlijk wilde. Na enkele minuten zei ik tegen hem dat ik langzamer ging lopen, dus ging hij in z'n eentje verder in dit tempo.

Na een paar kilometer kwam ik hem weer tegen. Ik startte langzaam maar ik liet me niet opjagen en bleef in mijn eigen tempo lopen. We bleven nog tot ongeveer 38 kilometer bij elkaar en toen ging mijn vader weer sneller lopen dan ik. We zijn elkaar toen weer kwijtgeraakt. Ik heb het gehaald omdat ik consistent en in mijn eigen tempo bleef lopen. Het is niet nodig en niet goed om tijdens je eerste marathon sneller of langzamer te lopen dan je eigenlijk wilt.

‘Ren niet voorop’

Het is veel gemakkelijker om achterin een groep te lopen tijdens de marathon. Voorop lopen kan meer dan 10% extra energie kosten. Probeer een groep te vinden die met dezelfde snelheid loopt als jij en loop in het midden van deze groep of achteraan. Dit kan werkelijk minuten schelen en daarnaast ook nog eens veel van je kracht.

‘Laat je niet te veel opjagen door de menigte of de snelle hardlopers’

Ik was zo bevoorrecht om samen met mijn vader, die al 25 jaar een ervaren sportman is, de marathon te lopen. Gedurende de eerste twintig kilometer van de marathon werden we door veel anderen ingehaald. Hierdoor wilde ikzelf ook harder gaan lopen.

Mijn vader zei tegen me dat ik me geen zorgen moest maken en me moest focussen op zeven minuten per kilometer. Hij vertelde me dat na twintig kilometer

niemand ons nog in zou halen maar dat wij juist anderen in zouden halen. En dat is precies wat er gebeurde.

Na twintig kilometer haalden we ontzettend veel hardlopers in. En wijzelf werden door niemand meer ingehaald. Wat een fantastisch gevoel was dat! We bleven doorgaan met een snelheid van zeven minuten per kilometer, zodat we hetzelfde tempo tot tenminste 35 kilometer vol konden houden.

Even hierna verloor ik veel van mijn snelheid en energie. Mijn vader liep door in hetzelfde tempo en eindigde zes minuten eerder dan ik. Ik kon het me veroorloven om de laatste zes kilometer langzamer te lopen. Gelukkig ben ik nooit gaan wandelen.

Ik heb de marathon gelopen zonder te wandelen, dankzij de focus op onszelf en niet op de menigte of de andere hardlopers. Als ik dit niet had geweten, zou ik waarschijnlijk in het begin al veel sneller hebben gelopen en zou ik al voor de finish helemaal kapot zijn. Geniet van de menigte en andere hardlopers tijdens het lopen van de marathon maar laat je niet door hun opjagen, in ieder geval niet gedurende de eerste 35 kilometer.

‘Maak je niet druk om de plaspauzes’

Als je een marathon loopt, zul je sowieso enkele keren moeten plassen. Maak je hier niet druk om. Het kost je misschien enkele minuten, maar je kunt deze pauzes ook zien als een kleine rustpauze waarin je weer op krachten kunt komen. Aan het eind van de marathon zul je er profijt van hebben.

‘Ga niet meteen na de marathon zitten’

Het is je gelukt, je hebt je eerste marathon gelopen, en nu wil je waarschijnlijk zo snel mogelijk gaan zitten. Niet doen! Je zult merken dat je kramp krijgt en dat het niet meer lukt om op te staan.

Probeer enkele minuten te wandelen, geniet van het feit dat je het hebt gehaald, en na enkele minuten wandelen kun je gaan zitten, als je wilt. Als je dit meteen nadat je bent gefinisht doet, zou je geblesseerd kunnen raken.

Probeer je hiernaast ook een beetje in te houden met de champagne, of niet :)

‘Houd er rekening mee dat je de dag erna ziek wordt’

Zoals je weet liep ik de marathon met mijn ervaren vader. Hij had me al gewaarschuwd dat we dag erna ziek zouden worden. En ja hoor, ik werd dezelfde nacht nog ziek. Ik had één nacht koorts. De dag erna voelde ik me gelukkig alweer aardig goed, zelfs meer trots dan ziek!

‘Wat te doen na de marathon’

Als je de marathon eenmaal gelopen hebt, kan het zijn dat je de drang voelt om meteen weer te gaan trainen. Dit is echter geen goed idee. Gun jezelf wat tijd om uit te rusten.

Neem hier tenminste een week of langer de tijd voor. In die tijd zou je bijvoorbeeld wel een keer een wandeling kunnen maken. Het is beter om met het “echte werk” in ieder geval even een week te stoppen. Je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen van de marathon. Als je geen rust neemt na het lopen van de marathon, vergroot je de kans op blessures.

‘Overbrug de kloof tussen weten en doen’

Je hebt de juiste beslissing genomen door dit boek te downloaden en alle tips tot het eind te lezen.

Als je echt een marathon wilt lopen, dan zul je als laatste nog de kloof tussen weten en doen moeten overbruggen.

Ik heb je alles verteld wat je moet weten over het lopen van een marathon. Het "enige" wat je nu moet doen is actie ondernemen en je zult het ZEKER halen!

Nawoord

Ik hoop dat dit boek jou zal inspireren om hetzelfde te doen als ik gedaan heb, en misschien nog beter. Ik heb dit boek met erg veel plezier geschreven en door erover te schrijven blijf ik ook gemotiveerd.

Woord van dank

Ik wil graag mijn ouders, zus, vriendin en vrienden bedanken voor hun steun.

Nu je weet hoe je een marathon moet lopen, is de volgende stap: actie ondernemen!

Ik wens je veel succes met de voorbereidingen voor jouw marathon!

Met vriendelijke groet,

Eelco de Boer

Volg me op Twitter: <http://www.twitter.com/EelcoDeBoer>

Voeg me toe op Hyves: <http://eelcodeboer.hyves.nl>