

**101 tips  
voor hardlopers**



# 101 tips voor hardlopers

Siebe Turksma  
Joost Huijsing



Originele foto's: Wim Kluvers en Siebe Turksma  
Illustraties en opmaak: Siebe Turksma

ISBN 9789082890921  
NUR 480

© 2019 Siebe Turksma, Joost Huijsing

Correspondentieadres:

BOTS

Orionlaan 72

1223AJ Hilversum

siebe@turksma.eu

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



# Inhoud

Inleiding	9
1 Lichte schoenen lopen sneller	10
2 Spoelen met koolhydraten maakt sneller op de 10K	11
3 Varieer je schoenen	12
4 Varieer je ondergrond	13
5 Trainen bij wind: begin tegen de wind in	14
6 Trainen bij warm weer: kies voor intervallen	14
7 Erdoorheen: bedenk kortetermijndoelen	15
8 Vergeet in de training je wedstrijdsnelheid niet	16
9 Een foamroller houdt je spieren soepel	18
10 Vul na de training je glycoegeenvoorraad aan	19
11 Sprintjes door mul zand maken je sneller	20
12 De flitstraining	21
13 Leer van je blessures	22
14 Ontspan je schouders	23
15 Planken moet	24
16 Brede krachttraining overtroeft planken	25
17 Varieer je training van dag tot dag	26
18 Bescherm jezelf tegen de zon	27
19 Hard heuvelop verbetert prestaties	28
20 Heuvels in wedstrijd: behoudend op - soepel af	29
21 Draag niet te veel kleren bij een snelle wedstrijd	30
22 Laat je hazen door een vrouw	31
23 Bouw je carrière rustig op	32
24 Loop defensief bij het trainen op de weg	34
25 Variatie is essentieel - verandering is riskant	35
26 Niet lopen met spierpijn	36
27 Warming-up voor de middellange afstanden	38
28 Loop harder door geschikte muziek	40
29 Ketonen helpen, net als alle dingen waarin je gelooft	41
30 Drank maakt meer kapot...	42
31 Meer hardlooplezier met minder kilometers	43
32 Veelbelovende supplementen beloven te veel	44
33 Wedstrijdrituelen	45
34 Bij een blessure staat een goede diagnose voorop	46
35 Kijk eens goed naar je urine	47
36 Check je ijzerstatus als je slecht presteert	48
37 Dure kleding hoeft niet, maar helpt wel	49
38 Geen lange wedstrijden bij warm en drukkend weer	50
39 Crossen leert je jezelf beter kennen	51
40 Verbeter records met kleine stapjes	52
41 Zorg voor sterke voeten	53

42	Taper voor een belangrijke wedstrijd	54
43	Zolang je volop verbetert, hoef je niet meer of harder	56
44	Specialiseer niet te vroeg	57
45	Blootvoets lopen?	58
46	Geen intensief denkwerk voor een wedstrijd	59
47	Nieuwe schoenen: waar let je op?	60
48	Techniek: breng je zwaaibeen snel naar voren	62
49	Denk aan je techniek als je rustig loopt te dribbelen	63
50	Ademhaling: bemoei je er niet mee!	64
51	Hard vals plat af verbetert je loopeconomie	66
52	Bepaal je pasfrequentie en paslengte	67
53	De marathon als je er klaar voor bent	68
54	Snel herstellen door koolhydraten en eiwit	69
55	Loop je voor je gezondheid? Loop met mate	70
56	Omgaan met steken in de zij	71
57	Zwemmen kan je loopeconomie verbeteren	72
58	Controleer jezelf op teken	73
59	Vier je successen	74
60	Maak een jaarplan	75
61	Laat af en toe je horloge, gps en hartslagmeter thuis	76
62	Hoge pasfrequentie is minder belastend	77
63	Maak je geen zorgen om lichaamsgeur	78
64	Manieren om je routes te variëren	79
65	Afvallen zonder dieet	80
66	Bij mist en gladheid neem je vrij	83
67	Bij beginners werkt alles	84
68	Trainen voor de top is balanceren boven de afgrond	85
69	Achteruitlopen helpt je vooruit	86
70	Neem eens een pepermuntje!	87
71	Samen trainen	88
72	Houd een lijstje van jaarrecords bij	89
73	Ga bij strenge kou niet alleen op pad	90
74	Wandel eens op minimalistisch schoeisel	91
75	Gevoelstemperatuur is de échte temperatuur (kou)	92
76	Gevoelstemperatuur is de échte temperatuur (hitte)	93
77	Geblesseerd: ga wandelen	94
78	Ren eens langs een hoge heg	95
79	Zoek de rust op, herrie is belastend	96
80	Laat de omgeving je trainer zijn	97
81	Zoek 's avonds het licht	98
82	Zweet is soms onzichtbaar	100
83	Blootlopen	101
84	Bietensap helpt soms	102
85	Sla de cooling-down over als je erg moe bent	103
86	Warming-up moet	104

87	Op vakantie? Ga waterlopen	105
88	De gevaren van het strand	106
89	Doe als Marti: draag een zonnebril	107
90	Mooi lopen moet	108
91	Mooi lopen hoeft niet	109
92	Cooper of Zoladz of Conconi	110
93	Train je brain	112
94	Voorzichtig met luchtweginfecties	113
95	Geen bier na de training	114
96	Vega rent ook goed	115
97	Zo verwijder je een teek	116
98	Sportkeuring?	117
99	Begrijp de thermodynamica van je lijf	118
100	Gebruik een logboek	120
101	Pep jezelf op met motiverende self-talk	122
	Begrippenlijst	124
	Referenties	127



## Inleiding

Dit boek bestaat uit een ongesorteerde verzameling tips voor hardlopers. Elke tip staat op zich, dus je kunt in een willekeurige volgorde de tips bekijken (of overslaan). De meeste tips zijn gebaseerd op solide wetenschap. Er zijn ook tips die op ervaring stoelen maar geen solide wetenschappelijke basis hebben. Hoewel er gestaag groeiende kennis is over veel aspecten van het hardlopen, weet niemand wat de ideale looptechniek is, wat de beste manier van trainen is of hoe je blessures het beste voorkomt.

Er zijn wel flink wat trainers die *denken* te weten hoe het zit en je precies kunnen vertellen hoe je moet trainen, wat je moet eten en welke schoenen je nodig hebt. De wetenschap van de sport - of het nu recreatief is of op olympisch niveau - heeft een lange geschiedenis, maar staat nog in haar kinderschoenen.

Er gaat enorm veel geld om in sportkleding en speciale voedings-supplementen voor hardlopers. Ook is er, net als bij diëten, een markt voor eenvoudige trainingsrecepten. Waar een markt is, moet verdiend worden. De winstmarges op simpele manieren om je prestaties te verbeteren, zijn echter laag. In een hardloopwedstrijd van ongeveer een uur kun je je prestaties verbeteren door je mond te spoelen met koolhydraten. Een slokje limonade of ranja - dat je ook weer mag uitspugen - helpt je prestatie. Kosten: een paar cent. Lees voor de verklaring tip 2. De voedings-supplementenindustrie verkoopt je echter liever 'voedingssystemen' die een veelvoud van de 'ranja-oplossing' kosten. In dit boek wordt zoveel mogelijk geprobeerd 'ranja-tips' te geven. Er zijn ook tips die proberen je kritisch te laten zijn ten opzichte van claims van goeroes en de industrie. Je vindt tegenwoordig op verpakkingen heel vaak dat er wetenschappelijk bewijs is voor de positieve werking van producten. Het meeste onderzoek is echter gedaan in heel specifieke situaties, die vaak niet relevant zijn voor jou als hardloper of - erger nog - voor hardlopers helemaal niet opgaan. Het overgrote deel van de tips is gelukkig heel praktisch van aard en direct toepasbaar.

Mocht je bij het lezen een onbekend begrip tegenkomen dan kan de begrippenlijst achter in het boek helpen.

# 1

## Lichte schoenen lopen sneller

Mensen hebben enorme kuiten en voeten vergeleken met paarden en herten. Deze dieren zijn een stuk sneller dan mensen. Hun dunne pootuiteinden helpen daarbij.

Onze benen maken tijdens het lopen snelle voor- en achterwaartse bewegingen. Het steeds weer versnellen en afremmen kost energie. Hoe zwaarder de benen zijn des te meer energie dat kost. Vooral gewicht dat aan de uiteinden van ledematen zit, heeft veel invloed.

Je schoenen zitten precies op de plek waar extra gewicht de meeste invloed heeft. Het blijkt dan ook [1] dat lichtere schoenen het lopen aanmerkelijk gemakkelijker maken. Het energieverbruik daalt met ongeveer 1% voor iedere 100 gram (per voet) dat schoenen lichter zijn. Wedstrijdschoenen zijn daarom ook zo licht mogelijk.

Lichte wedstrijdschoenen zijn een goede investering voor de serieuze hardloper. Er loert wel een gevaar: de zool van een wedstrijdschoen heeft bijna altijd weinig schokdemping. Lopers die veel schokdemping nodig hebben moeten daarom de afstand die ze afleggen op wedstrijdschoenen beperkt houden. Of toch maar kiezen voor een iets zwaardere schoen mét demping.



## Spoelen met koolhydraten maakt sneller op de 10K

Marathonlopers consumeren tijdens een wedstrijd heel wat gelletjes met koolhydraten. Dat werkt omdat de in het lichaam opgeslagen koolhydratenvoorraad (glycogeen) niet voldoende is om een marathon voluit op te lopen. De beschikbare voorraad is echter wel voldoende voor een wedstrijd van 10 kilometer (10K). Je zou dus denken dat je bij een 10K geen voordeel hebt van het onderweg innemen van koolhydraten.

Het verrassende is dat het gebruiken van een beetje koolhydraten wel helpt. Je hoeft ze niet eens door te slikken! Je mond gedurende ongeveer 10 seconden met een koolhydraathoudend drankje spoelen, geeft je een meetbare oppepper. Je mag het best doorslikken, zolang je het maar eerst 10 seconden in de mond houdt voordat je dat doet [2].

In je mond zitten sensoren die koolhydraten herkennen. De koolhydraten hoeven niet zoet te smaken om herkend te worden. De aanwezigheid in de mond wordt direct doorgegeven naar de hersenen, die dit signaal interpreteren als: *er is prima brandstof onderweg, ga door.*

Het mondspoelprocedé werkt bij activiteiten tot ongeveer een uur, afhankelijk van de getraindheid van de loper. Ook speelt de voorraad koolhydraten die bij de loper in spieren en lever is opgeslagen een rol, evenals het looptempo. De belofte van brandstof door het spoelen, werkt slecht als de voorraad in je lichaam opgeslagen koolhydraten helemaal uitgeput is.