

# Trainen voor een marathon voor dummies<sup>®</sup>

## SPIEKBRIEF

Om een marathon zo goed mogelijk te lopen, moet je allereerst zorgen dat je de juiste hardlooptechniek beheerst. Wanneer je die beheerst, kun je na gaan denken over trainen voor de marathon en ook over het belangrijke concept dat je tempo's tijdens trainingen moet afwisselen.

### Tips om je marathon-hardlooptechniek te verbeteren

Een goede techniek is cruciaal voor het lopen van marathons, anders riskeer je blessures. Of je nu marathons loopt of gewoon voor de lol of je conditie loopt: je kunt met de volgende tips je looptechniek verbeteren.

- » Land met je voeten recht onder je heupen.
- » Maak geen te grote passen door scherp op je hiel te landen en je been ver voor je uit te steken. Dat vertraagt je tempo.
- » Probeer bewust zo licht mogelijk te lopen en laat je bij elke stap van de grond veren.
- » Zet je voet recht onder je heupen op de grond, zodat je de volgende pas 'inrolt'. Bij de landing moet je voet ten opzichte van de grond al naar achteren bewegen, zodat je een soepele overgang krijgt naar de volgende pas.
- » Loop rechtop, met je heupen recht boven je benen.
- » Houd je ellebogen in een hoek van 90 graden (of iets minder) gebogen. Wanneer je armen openzwaaien, maak je langere hefbomen en dat maakt het zwaaien met de armen moeilijker.
- » Laat je armen niet voorbij de middellijn van je borstkas komen. Richt al je inspanningen op het vooruit bewegen van je lichaam. Wanneer je armen voor je borst langs kruisen, draait je romp en daardoor ontstaan ongewenste zijwaartse bewegingen.
- » Houd je handpalmen naar je lichaam gericht en buig je handen alsof je voorzichtig een stukje chips vasthoudt. Ontspan je handen en armen zodat er geen spanning in je bovenlichaam ontstaat.
- » Zwaai je armen met snelle, compacte bewegingen. Je benen doen wat je armen doen, dus snelle armen leiden tot snelle benen.
- » Wil je sneller lopen, vergroot dan de cadans van je armen, maar houd de bewegingen beheerst en compact.

# Trainen voor een marathon voor dummies®

## SPIEKBRIEF

### Richtlijnen voor de bepaling van het tempo tijdens marathontrainingen

Wanneer je voor een marathon traint, heeft elke training een specifiek, bijpassend tempo. Op die manier profiteer je er het meest van. Gebruik onderstaande richtlijnen om je tempo te bepalen.

#### » Recreatieve hardlopers volgen deze richtlijnen voor tempotrainingen en AD-trainingen (trainingen in je AD-tempo, dat overeenkomt met het snelste aerobe tempo dat je kunt volhouden).

- Ongeveer 5 tot 10 seconden per kilometer langzamer dan je loopt in een 5km-wedstrijd.
- Gelijk aan of heel dicht bij het tempo dat je loopt in een 10km-wedstrijd (als je langzamer bent dan 53 minuten op de 10 km dan is je AD-tempo iets sneller dan je tempo tijdens je 10km-wedstrijdtempo).
- 80 tot 85 procent van je maximale hartslag. Je kunt je maximale hartslag bepalen door 1600 meter hard te lopen (vier rondjes op een atletiekbaan) met een hartslagmeter om. Loop elke ronde sneller dan de ronde ervoor en geef in de laatste ronde alles wat je hebt.

#### » Intervallen (hardlopen afwisselen met perioden van herstel)

- Je tempo in een wedstrijd van 1600 tot 3200 meter
- Ongeveer 12 tot 16 seconden per kilometer sneller dan je 5km-wedstrijdtempo
- Ongeveer 25 tot 30 seconden per kilometer sneller dan je 10km-wedstrijdtempo
- 95 tot 100 procent van je maximale hartslag

Wedstrijdlopers en heel goed getrainde hardlopers volgen deze richtlijnen voor tempotrainingen en intervallen:

#### » Tempotrainingen

- Ongeveer 12 tot 16 seconden per kilometer langzamer dan je 5km-wedstrijdtempo
- Ongeveer 9 tot 13 seconden per kilometer langzamer dan je 10km-wedstrijdtempo
- 85 tot 90 procent van je maximale hartslag

#### » Intervallen

- Gelijk of bijna gelijk aan je wedstrijdtempo van 3200 meter
- Ongeveer 6 tot 10 seconden per kilometer sneller dan je 5km-wedstrijdtempo
- Ongeveer 15 tot 20 seconden per kilometer sneller dan je 10-km-wedstrijdtempo
- 95 tot 100 procent van je maximale hartslag

---

# Trainen voor een marathon

**voor  
dummies**<sup>®</sup>



# Trainen voor een marathon

voor  
**dummies**<sup>®</sup>

**Jason R. Karp**



**BBNC**  
uitgevers

Amersfoort, 2019

# Inhoud in vogelvlucht

<b>Inleiding</b> .....	1
<b>Deel 1: De basisbeginselen van een marathon</b> ....	9
HOOFDSTUK 1: Trainen voor de grote dag: een overzicht .....	11
HOOFDSTUK 2: Op goede voet van start met de juiste uitrusting .....	29
HOOFDSTUK 3: Iets over de fysiologie van marathonlopen .....	41
HOOFDSTUK 4: Begin met de juiste hardlooptechniek .....	65
<b>Deel 2: Maak je eigen marathon-trainingsschema</b> .....	79
HOOFDSTUK 5: Aerobe training: de spil van je voorbereiding .....	81
HOOFDSTUK 6: Steeds langer lopen en dan nóg langer doorgaan .....	105
HOOFDSTUK 7: Meer snelheid door intervaltrainingen .....	119
HOOFDSTUK 8: Een schema maken voor beginners .....	133
HOOFDSTUK 9: Voorbereiding voor gevorderde lopers .....	143
HOOFDSTUK 10: Nog meer bereiken als vergevorderde hardloper .....	159
<b>Deel 3: Alles doen om sterk en gezond te blijven</b> .....	175
HOOFDSTUK 11: Sterke spieren kweken met krachttraining .....	177
HOOFDSTUK 12: Rekken, cross-training en herstel tijdens de training .....	213
HOOFDSTUK 13: Veelvoorkomende hardloopblessures (en deze vermijden) .....	239
<b>Deel 4: Maak je op voor de wedstrijd (en de tijd erna)</b> .....	261
HOOFDSTUK 14: Gas terugnemen voordat je alles geeft: taperen .....	263
HOOFDSTUK 15: Een oppepper door praktische en motiverende strategieën vóór de wedstrijd .....	271
HOOFDSTUK 16: De marathon lopen: strategieën en tips voor de wedstrijd ..	283
<b>Deel 5: Het deel van de tientallen</b> .....	299
HOOFDSTUK 17: Tien dingen om te doen op de dag van de marathon .....	301
HOOFDSTUK 18: Train je niet kapot: tien veelgemaakte trainingsfouten .....	307
HOOFDSTUK 19: (Een stuk of) tien marathons op bijzondere plaatsen .....	315
HOOFDSTUK 20: Tien (nou vooruit, elf) veelgestelde vragen over een marathon lopen .....	323
BIJLAGE: Een overzicht van marathons .....	331
<b>Index</b> .....	343



# **De basis- beginselen van een marathon**

## IN DIT DEEL . . .

Tijd om in beweging te komen! Hier lees je wat er komt kijken bij het lopen van een marathon, inclusief de verwachte tijd die je aan voorbereiding kwijt bent, unieke aspecten van een marathon en aanwijzingen over hoe je begint.

Ik vertel je ook hoe je de juiste schoenen en uitrusting kiest om in verschillende klimaten te kunnen lopen, zodat je goed uit de startblokken kunt komen... letterlijk.

Ik wijd ook een hoofdstuk aan de elementaire fysiologie van het lopen van een marathon en alle veranderingen die je hart, bloed en spieren doormaken door je training, zodat je met succes 42,195 kilometer kunt lopen (of sneller dan je ooit hebt gedaan!). Ten slotte laat ik je zien wat de juiste hardlooptechniek is en kun je beginnen met trainen.

## IN DIT HOOFDSTUK

Redenen om een marathon te lopen

Vind tijd om voor een marathon te trainen

Bereid je voor op de marathon en ken je uitdagingen

Trainen met een groep of in je eentje

Een coach inhuren om je te helpen trainen

## Hoofdstuk 1

# Trainen voor de grote dag: een overzicht

**T**oen de Fransman Pierre de Coubertin de moderne Olympische Spelen oprichtte, die in 1896 voor het eerst werden gehouden in het Griekse Athene, besloot hij dat er een hardloophwedstrijd bij moest komen. Nostalgisch als hij was, noemde hij die wedstrijd marathon, naar de Griekse stad waar hardloper Pheidippides uit het oude Griekenland zijn legendarische afstand begon. Coubertin had geen idee hoe populair deze afstand zou worden.

Nederland telt zo'n dertig jaarlijks terugkerende marathons, waarvan de grootste twee (in respectievelijk Amsterdam en Rotterdam) samen rond de 25.000 deelnemers trekken. In België is Antwerpen de grootste, met rond de 2500 deelnemers. In totaal deden in Nederland in 2018 35.291 hardlopers mee aan wedstrijden, in België 11.240. Ook in de rest van Europa is de marathon een steeds populairder item op de bucketlist van mensen geworden. Misschien komt dat omdat mensen geloven in wat hardloophilosoof George Sheehan ooit fraai in woorden heeft verrat: 'De marathon is een avontuurlijke reis naar de grenzen van het zelf, een



podium voor heldhaftigheid waarop de hardloper gedurfde en grootse activiteiten kan laten zien.' Daarnaast krijg je er prachtige benen van!

Een marathon lopen is een enorme onderneming. Heb je besloten dat je er een wilt lopen, dan moet je veel weten. Maar waar moet je beginnen? In dit hoofdstuk geef ik je een overzicht van het lopen van een marathon, inclusief de verwachte tijd die je kwijt bent aan de voorbereiding, manieren om op gang te komen en potentiële problemen.

## Waarom wil je een marathon lopen?

Voordat je begint met de voorbereidingen van een marathon, moet je weten waarom je die wilt lopen. Tenslotte is besluiten dat je een marathon wilt lopen wel even iets anders dan beslissen wat je wilt eten of wat je wilt bestellen in je favoriete koffietentje. Het is nogal een onderneming, die bovendien toewijding vergt. Dus waarom je een marathon wilt lopen is een belangrijke beginvraag voor jezelf. Je kunt allerlei redenen hebben:

- » **Je wilt fit worden.** Trainen voor een marathon is een geweldige manier om je aerobe conditie te verbeteren (en als bonus krijg je een prachtig achterwerk). Niets maakt je zo fit als hardlopen. Omdat je er je hele lichaam voor gebruikt, train je er al je spieren mee. Bovendien drijf je je hartslag er hoger mee op dan met enige andere activiteit, wat een krachtige prikkel is voor de verbetering van je cardiovasculaire gezondheid.
- » **Je wilt afvallen.** Hardlopen is een van de beste manieren om af te vallen, omdat je er meer calorieën mee verbrandt dan met welke andere activiteit ook. En omdat het trainen voor een marathon inhoudt dat je veel hardloopt, hebben we het over nogal wat calorieën. De meeste mensen, zelfs doorgewinterde hardlopers, raken op zijn minst een paar pondjes kwijt tijdens het trainen voor een marathon.
- » **Om jezelf uit te dagen.** Mensen wagen zich graag aan lastige ondernemingen. Ze stellen harde doelen en gaan ervoor. Is er een betere uitdaging voor jou dan 42,195 kilometer hard te lopen? Dat is zowel een lichamelijke uitdaging als een beproeving voor je wilskracht.
- » **Je wilt iets bereiken en je zelfbeeld verbeteren.** Het voelt goed om te proberen (en nog mooier: erin slagen) iets te doen wat je moeilijk vindt. Het geeft je ego een oppepper en geeft je een beter gevoel over jezelf. Zelfs al wordt marathons lopen populairder, de mensen die het doen zijn nog altijd in de minderheid.
- » **Je wilt een band smeden met vrienden en familie.** Het lopen van een marathon kan een sociale activiteit zijn, omdat jij, je vrienden en familie

de ervaring samen kunnen doormaken. Veel mensen trainen samen voor marathons en lopen die ook samen. De steun (en de schaamtefactor wanneer je een groepstraining overslaat) kan veel motivatie geven. En die lange afstanden geven je veel tijd om bij te praten met je loopmaatjes!

- » **Je wilt geld inzamelen voor een goed doel.** Een marathon lopen is een geweldige manier om geld in te zamelen voor een goed doel. Wanneer je voor zo'n doel loopt, loop je niet meer alleen voor jezelf en voel je een bepaalde verantwoordelijkheid. Je loopt voor kinderen met leukemie of voor je moeder met kanker. Je doet iets goeds voor jezelf en voor anderen.
- » **Je wilt je midlifecrisis het hoofd bieden.** Niet meer aan je leeftijd denken is een veelvoorkomende reden om een marathon te lopen! Veel mensen nemen grootse beslissingen en willen wat leven in de brouwerij wanneer ze mijlpaalverjaardagen bereiken, zoals de 40e, 50e, 60e of zelfs 70e verjaardag. Iets uitdagends doen kan je heel goed afleiden van die akelige angst voor ouder worden. Het verbluffende voordeel van het lopen van een marathon als afleiding is dat je je daardoor jonger kunt gaan voelen.
- » **Je wilt de marathon van je bucketlist af kunnen strepen.** De marathon is een populair item geworden op bucketlists: al die dingen die je wilt doen voordat je ertussenuit piept (kick the bucket noemen Engelsen dat). Veel mensen willen ervaren hoe het is om te trainen om 42,195 kilometer hard te lopen en om dat ook te doen. Marathonlopen heeft op die lijsten gezelschap van skydiving (maar is veel veiliger).

## Trainingstijd inruimen

Sommige dingen kun je op het laatste moment nog doen. Iets te eten scoren in een snackbar, je belastingaangifte op 30 april nog doorsturen en je tweelingbroer een e-card sturen omdat je pas om 10 uur 's avonds bedacht dat hij jarig was.

Je dacht toch niet dat 'trainen voor een marathon' ook in dat lijstje zou staan? Ik hoop het niet: trainen voor een marathon is een enorme onderneming die doorgaans maanden vergt en die je serieus moet opvatten. Er zijn nogal wat redenen waarom je het niet in een paar weken kunt (of moet) doen: het risico op blessures is waarschijnlijk de belangrijkste reden om de tijd te nemen. De grootste kans op een blessure loop je wanneer je te snel te veel loopt, voordat je botten, spieren, pezen en ligamenten zich volledig hebben kunnen aanpassen. (Ik vertel je meer over veelvoorkomende hardloophblessures in hoofdstuk 13.)

## ENORME STAPPEN: DE GROEI VAN DE MARATHON



TECHNISCHE  
INFO

De populariteit van de marathon groeit sneller dan een bodybuilder door steroïden. Zo mocht de marathon van Rotterdam (die zich tot de tien grootste marathons in Europa mag rekenen) bij de eerste editie in 1981 ruim 200 deelnemers verwelkomen, in 2019 waren dat er ruim 14.000. De marathon van Amsterdam (die met een gemiddelde snelste tijd van rond de 2 uur en 5 minuten tot een van de snelste van Europa behoort) trok in 2003 3537 deelnemers, in 2016 waren dat er 12.181. In Antwerpen was er een flinke toename van het aantal gefinishte deelnemers in een paar jaar tijd, van 1600 in 2016 tot 2682 in 2019. De marathons van New York City, Parijs, Berlijn, Marathon, Londen, Boston en Tokio gingen met hun deelnemersaantal in elk geval één keer over de 30.000 heen.

De hoeveelheid tijd die nodig is om je op een marathon voor te bereiden verschilt van persoon tot persoon. Dat heeft te maken met omstandigheden, doelen en talloze andere zaken, zoals:

- » eerdere hardloopervaring;
- » het aantal keren per week dat je wilt hardlopen;
- » de snelheid waarmee je lichaam zich aanpast aan het trainen en de benodigde hersteltijd, die ook invloed heeft op het risico op blessures;
- » hoe snel je de marathon wilt lopen.



PAS OP

Als hardlopen nieuw voor je is, raad ik je aan minimaal een jaar lang een paar dagen per week te gaan hardlopen voordat je je aan een marathon waagt. Loop ook wat andere wedstrijden, zoals 5 of 10 kilometer, werk toe naar een halve marathon en dan de marathon. Dat is de veiligste manier. De marathon vergt rijpheid, zowel wat betreft training als ervaring. Proberen een marathon te lopen zonder dat je eerst hardloper bent geworden is alsof je probeert te promoveren zonder dat je eerst je bachelor hebt gehaald. Je vergroot het risico op blessures en op het maken van trainings- en wedstrijdfouten.

De exacte hoeveelheid tijd die je nodig hebt om voor een marathon te trainen is afhankelijk van hoe lang en hoe vaak je hebt hardgelopen:

- » Als je minstens een jaar lang tot 30 kilometer per week hebt getraind, maar nog nooit eerder een marathon hebt gelopen, gun jezelf dan acht tot tien maanden om je erop voor te bereiden.

- » Als je al een paar jaar hardloopt en je al eens eerder een marathon hebt gelopen, reken dan op zes tot acht maanden voorbereiding.
- » Als je zo'n snel type bent dat elke dag hardloopt, slaapt met hardloopschoenen aan en voor wie het lopen van een marathon net zo'n gewoonte is als pasta eten en met je voeten in een koud voetenbadje zitten, gun jezelf dan voldoende tijd om helemaal te herstellen van je vorige marathon en om je kilometers weer op te vijzelen voordat je een nieuwe poging waagt. Meestal duurt dat zo'n vier tot zes maanden, vooral als je je volgende marathon sneller wilt lopen.

Afhankelijk van je niveau en van je doelen kun je een marathon lopen met 5 tot 15 uur trainen per week. Dat is inclusief de (steeds) langere afstanden die je elke week loopt.

Voor een marathon trainen is niet iets waar jij in je eentje tijd in steekt: je gezin krijgt er evengoed mee te maken. Tenzij je alleenstaand bent en geen verantwoordelijkheden buiten jezelf om hebt, moet je je gezin dus vertellen hoe belangrijk het lopen van een marathon voor jou is, zodat ze jou kunnen steunen. Iemand moet immers op de kinderen letten wanneer jij op zondagochtend drie uur lang loopt te trainen!

## WAAROM IS EEN MARATHON 42,195 KILOMETER LANG?



TECHNISCHE  
INFO

Heb je je ooit afgevraagd hoe het zit met die rare afstand van de marathon? Zou je willen dat die korter was? Het is nogal een arbitraire afstand, die 42,195 kilometer. Bij de eerste moderne Olympische Spelen in 1896 organiseerde de stichter daarvan, Pierre de Coubertin, ook een hardloopwedstrijd van 40 kilometer. Dat was ongeveer de afstand van de legendarische hardlooptocht die de Griekse soldaat Pheidippides liep van de Griekse stad Marathon naar Athene om het bericht van de Griekse overwinning op Perzië in de Slag om Marathon over te brengen. De daaropvolgende edities van de Olympische Spelen werden de afstanden gewijzigd. Ter voorbereiding op de Olympische Spelen van 1908 in Londen kwamen het Internationaal Olympisch Comité en de Britse Olympische Associatie overeen een marathon van 25 mijl (ruim 40 kilometer) te houden. Maar door logistieke problemen moesten de organisatoren de route herzien, wat leidde tot een langere route. Plannen om de startlijn vlak bij het standbeeld van Queen Victoria te plaatsen, in de buurt van Windsor Castle, maakten de route ook langer. De organisatoren wilden dat de hardlopers het olympisch stadion binnenkwamen via de koninklijke ingang, waarna ze één rondje over de baan moesten en op verzoek van de koninklijke familie was de finish pal voor de koninklijke loge. Dat zou 42,785 kilometer zijn. Maar de afstand werd nóg eens veranderd, na het lopen van een oefenmarathon vóór

de Olympische Spelen. De startlijn werd verplaatst naar het oostelijke terras van Windsor Castle, zodat er geen publiek tussendoor kon lopen. Zo werd de afstand uiteindelijk 42,195 kilometer. Je zou er hoofdpijn van krijgen!

Bij de Olympische Spelen van 1912 werd de lengte weer teruggeschroefd naar 25 mijl (ruim 40 kilometer) en bij de editie van 1920 was de afstand 42,74 kilometer. In 1921 bepaalde de International Amateur Athletics Federation (tegenwoordig de International Association of Athletic Federations, ofwel IAAF geheeten) onherroepelijk dat de afstand die van de olympische marathon van 1908 zou zijn, dus 42,195 kilometer. Dus we hebben de afstand aan die organisatie te danken!



BELANGRIJK

Als het lopen van een marathon gemakkelijk was, zou iedereen het doen en was het niet zo'n prestatie. Alles wat in het leven de moeite waard is om te bereiken, is moeilijk. Het lopen van een marathon is een enorme onderneming, maar het is ook enorm de moeite waard. Als je een schema maakt om voor jouw marathon te gaan trainen, neem dan de tijd en doe het op de juiste manier.

## Begin met de voorbereiding

Laten we aannemen dat je hebt besloten een marathon te gaan lopen (je leest dit boek immers). Hoe begin je met de voorbereiding? Ga je gewoon naar buiten om 30 kilometer te rennen? Alsjeblieft niet! Zo'n afstand opbouwen kost tijd. Doe het volgende om met je voorbereiding te beginnen:

- » Lees dit boek zodat je zo veel mogelijk komt te weten over trainen voor een marathon.
- » Stort je er helemaal op. Veel beginnende hardlopers kunnen nogal aarzelen, maar het is echt niet moeilijk: je trekt een paar fijne loopschoenen aan, gaat naar buiten en gaat hardlopen (ook al is het maar een paar minuten). Je zult puffen en kreunen en misschien raak je volledig buiten adem, maar dat is niet erg. Als je volhoudt, raak je heel snel goed in vorm.
- » Bepaal of je in je eentje gaat trainen, met een groep of met een vriend of vriendin. (Verderop in dit hoofdstuk kom ik daarop terug.)
- » Zorg dat je een paar goede loopschoenen hebt. Dus niet die stoffige, tien jaar oude Converse-sneakers die nog achter in de kast liggen. In hoofdstuk 2 vertel ik je meer over de keuze van je uitrusting.



- » Vertel vrienden en familie dat je een marathon gaat lopen. Je toewijding is groter wanneer je het laat weten aan mensen die belangrijk voor je zijn.
- » Zet de marathondatum in je agenda, zodat duidelijk is dat het om iets echts gaat, niet alleen om een idee.
- » Zoek een goed trainingsschema dat langzaam en systematisch opbouwt. (Uiteraard geef ik je in dit boek van die schema's en ze zijn aangepast aan jouw hardloopervaring. Blader maar naar hoofdstuk 8, 9 en 10 om even te kijken.)
- » Leer op de juiste manier te lopen. Daarover vertel ik je van alles in hoofdstuk 4.
- » Omring jezelf met mensen die je doelen ondersteunen en ook met andere hardlopers. De energie en motivatie die je van andere hardlopers krijgt, is besmettelijk.
- » Evalueer je huidige niveau van fitheid. Weten waar je je bevindt, helpt je jou te krijgen waar je wilt zijn. Als je 20 kilometer kunt lopen, ben je al bijna halverwege. Maar als je puft en kreunt na drie stappen, dan moet je misschien eerst een paar maanden hardlopen en iets doen aan je conditie voordat je gaat trainen voor een marathon.
- » Overleg met je arts. Dit klinkt als zo'n disclaimer uit fitness tijdschriften en andere boeken over dit onderwerp, maar het is verstandig om je gezondheid door je arts te laten checken. Dat geldt vooral bij bestaande medische problemen of wanneer je ouder bent dan 40 jaar.
- » Drink minder alcohol. Alcohol droogt je uit en door al het zweten tijdens het lopen moet je juist zo veel mogelijk vocht binnenkrijgen.
- » Ga beter eten. Voor herstel na een marathontraining heb je bepaalde voedingsmiddelen nodig, zoals complexe koolhydraten en eiwitten. Dus maak je koelkast leeg en vervang bewerkte voedingsmiddelen door fruit en groente, precies zoals je moeder altijd zei. (Chocolade mag wel: de suiker in chocolade levert je spieren goede energie.)
- » Zoek uit waar je in alle weersomstandigheden veilig kunt hardlopen. Ben je niet bekend in je eigen buurt, dan is dit het moment om uit te zoeken of het veilig is waar jij wilt lopen, zowel wat dieren als mensen betreft.
- » Begin te geloven dat jij een marathon kunt lopen. Succes begint altijd met een overtuiging, hoe klein ook. Dus geloof in jezelf en in wat je kunt. Blijf voor jezelf herhalen: 'Ik kán dit!'

# Elementaire trainingsstrategieën voor marathonlopers

Er zijn verschillende manieren om te trainen voor het lopen van een marathon. Je kunt gewoon trainen, maar ook uitgekiend trainen. Dan pak je het systematisch en progressief aan.

- » *Systematisch* houdt in dat de training niet willekeurig is, met af en toe eens wat hardlopen zoals het uitkomt. Je moet ook niet abrupt je afstanden of trainingsintensiteit veranderen en je moet zorgen dat elke trainingscyclus voortborduurt op wat je eerder hebt gedaan. Zo ontstaat een naadloos trainingsprogramma.
- » *Progressief* houdt in dat de trainingsintensiteit steeds hoger wordt. Je loopt wekelijks meer kilometers, de lange afstanden worden langer en de trainingen gaan sneller. Ik heb veel hardlopers dag in dag uit dezelfde acht kilometers zien lopen. Mensen zijn gewoontedieren en dat geldt vooral voor hardlopers. Ze doen elke keer precies hetzelfde en hoewel ze misschien niet altijd een ander resultaat verwachten, hopen ze daar wel degelijk op. Om je fitheid en prestaties te verbeteren, moet je progressief trainen.

Om slim te trainen voor de beste resultaten, moet je je training optimaliseren en op meerdere effectieve inspanningsniveaus werken. Slim trainen maakt je klaar voor succes. En hoewel je via allerlei verschillende routes succesvol kunt worden bij het hardlopen, kun je ook op een foute manier trainen.



PAS OP

Een van de grootste fouten die hardlopers bijvoorbeeld maken is denken dat ze tijdens hun trainingen harder moeten lopen om in een wedstrijd sneller te kunnen zijn. Dus lopen ze tijdens hun trainingen sneller dan hun huidige niveau aankan. Ik heb ooit een hardloopster van een universiteit gecoacht die ongeveer 19 minuten liep over een cross-countryrace van 5 kilometer. Zij zei dat ze wilde worden getraind alsof ze die afstand in 17 minuten en 30 seconden liep. Dus ik zei haar: 'Loop dan eerst een 5 kilometer in 17 minuten en 30 seconden, dan zal ik je trainen als iemand die 5 kilometer in 17 minuten en 30 seconden loopt.'



BELANGRIJK

Wedstrijden vertellen je iets over je huidige conditie en die conditie bepaalt je trainingstempo. Dus niet andersom! Als marathonloper train je niet om sneller te lopen. Je traint om de fysiologische eigenschappen te verbeteren die je in staat stellen verder te lopen en langer een hoger tempo vast te houden (meer daarover in hoofdstuk 3). Denk maar aan een assemblagelijijn: als je meer producten wilt maken, kun je beter meer

arbeiders (fysiologische eigenschappen) aan de lopende band zetten dan het tempo van de lopende band op te schroeven. Het doel van trainen is er zo veel mogelijk profijt uit te halen, met zo weinig mogelijk stress. Je moet dus zo langzaam lopen als je kunt om het gewenste trainingsdoel te halen. Sneller lopen dan nodig is, leidt enkel tot vermoeidheid, maar levert niet meer voordeel op.

Omdat de marathon *aerob* is (dat betekent dat je spieren tijdens de activiteit zuurstof gebruiken) moet de focus van je training liggen op het vermogen van je lichaam om meer zuurstof te gebruiken. Voor de meeste mensen ligt de sleutel daartoe in het wekelijks aantal trainingskilometers en in lange afstanden. Tenzij je een heel ervaren hardloper bent met jarenlange hardloopervaring, moet je tijdens je marathont raining niet te vaak aan *intervaltrainingen* doen (stukken sneller lopen afwisselen met korte, herstellende intervallen). Aanvankelijk ligt je focus vooral op een zo goed mogelijke aerobe ontwikkeling om je uithoudingsvermogen te verbeteren. In hoofdstuk 5 vertel ik je hoe je dat doet.

Als gevorderde hardloper die beter wil worden, laat je training je rijpen. Je groeit van een aantal basiskilometers en lange afstanden naar langere duurlopen en meer kilometers. Je loopt tempotrainingen die je leren een snellere aerobe snelheid vast te houden en intervaltrainingen om je snelheid een oppepper te geven (zie hoofdstuk 7 voor meer over intervaltraining). Je gaat van een hoger aantal trainingen met een lage intensiteit naar een lager aantal trainingen met een hogere intensiteit. Daarbij moet je er wel altijd voor zorgen dat je voldoende trainingen inplant, omdat het belangrijk is kilometers te maken voordat je de marathon loopt. Klinkt dit ingewikkeld? Dat is het ook! Zelfs als je eerder een marathon hebt gelopen, kan dit je ontmoedigen. Maar in hoofdstuk 8, 9 en 10 vertel ik hoe je de trainingscomponenten kunt samenvoegen tot een trainingsschema (respectievelijk voor beginnende, gevorderde en vergevorderde hardlopers).



BELANGRIJK

Geen enkel plan is in steen gebeiteld. Je moet altijd ruimte overlaten voor aanpassingen, gebaseerd op zaken als hoeveel tijd je hebt om te trainen, hoeveel hersteltijd je nodig hebt, hoe moe je bent enzovoorts. Bij vrouwen kunnen de telkens veranderende hormonale balans en menstruatiecyclus ook meespelen, dus het schema van vrouwen moet altijd ruimte bevatten voor veranderingen.



TIP

Trainen is ingewikkeld, dat klopt. Maar onder een solide trainingsprogramma voor een marathon liggen elementaire concepten. Dit zijn enkele basale, maar heel belangrijke aandachtspunten:

- » **Zorg voor een balans tussen training en herstel.** Alle adaptaties (aanpassingen) in je lichaam die zorgen dat je verder en sneller kunt lopen,



komen tot stand wanneer je niet hardloopt. Neem je herstel dan ook net zo serieus als je training zelf. In hoofdstuk 12 vertel ik meer over herstel.

- » **Varieer in tempo.** Als je de hele tijd langzaam loopt, word je gewoon een trage hardloper. Train je volledige scala aan tempi, van heel langzaam tot supersnel, om zowel je uithoudingsvermogen als je snelheid te verbeteren. Meer over het verbeteren van je snelheid lees je in hoofdstuk 7.
- » **Heb ontzag voor de afstand.** 42 kilometer is een heel eind. Heb ontzag voor de afstand door er adequaat voor te trainen. Sta er niet nonchalant tegenover. Zelfvertrouwen komt voort uit een goede voorbereiding, dus zorg daarvoor.
- » **Ga veel hardlopen.** Je kunt er niet omheen: om een marathon te kunnen lopen moet je veel trainen. Je hoeft niet meer dan 150 kilometer per week te lopen, zoals de beste marathonlopers ter wereld doen, maar je moet nog steeds veel lopen. Training is de sleutel tot een succesvolle marathon. Je moet wekelijks minimaal een paar keer lopen en dan in het weekeinde een lange duurloop doen.
- » **Loop ver.** Je moet veel lange afstanden lopen om je op de marathon voor te bereiden. Je langste trainingsafstand moet tussen de 32 en 38 kilometer zijn, of drieënhalf uur duren: het is maar wat het eerst komt. Als je een ervaren loper bent, loop je misschien meer dan 38 kilometer voor de marathon. In hoofdstuk 6 lees je meer over lange duurlopen.

Als je voor je marathon traint, neem dan wat risico's. Haal kracht en momentum uit je hardlopen om die risico's te doorstaan. Besef dat er altijd een kans is dat je faalt, maar mensen nemen risico's omdat juist die kans op een mislukking het succes nog veel beter laat smaken.

## Uitdagingen bij de voorbereiding voor een marathon

Een marathon lopen duurt lang, zelfs voor mensen die het verschrikkelijk goed kunnen. Omdat je zo lang achtereen loopt, stuit je op uitdagingen die bij kortere afstanden geen rol spelen.

## Omgaan met een verhoogde temperatuur

De buitentemperatuur kan de manier waarop jouw lichaam omgaat met al dat rennen dramatisch veranderen. Wanneer je langere tijd achtereen loopt, stijgt je lichaamstemperatuur. Je spieren produceren immers warmte bij het samentrekken. Dus als het buiten warm is, stijgt je lichaamstemperatuur nog meer, soms tot gevaarlijke hoogten.

Je wordt vanzelf langzamer wanneer je een hogere lichaamstemperatuur krijgt (*hyperthermie*). De bloedtoevoer naar je actieve spieren neemt af doordat er meer bloed naar je huid gaat: zo koelt het lichaam zichzelf. Als er een keuze is tussen een hoog tempo per minuut en het proberen je lichaamstemperatuur te verlagen zodat je niet zult sterven aan hittestuwing, dan kiest je lichaam voor het laatste (en dat is maar goed ook).

De verhoging van je lichaamstemperatuur beïnvloedt ook je hart- en vaatstelsel. Je hartslag stijgt in een poging het *hartminuutvolume* (de hoeveelheid bloed die je hart elke minuut rondpompt) en je bloeddruk te handhaven. Een versnelde hartslag tijdens het hardlopen terwijl je hardlooptempo niet omhooggaat, heet *cardiovasculaire drift*.



TIP

Je kunt je misschien wel voorstellen dat een combinatie van hyperthermie en cardiovasculaire drift je lichaam veel stress oplevert. Als de marathon op een warme dag plaatsvindt, moet je je lichaam trainen om met die stress om te gaan. Een goede manier is om met warm weer te gaan hardlopen. Bouw dat langzaam op door een paar van je kortere afstanden (alles beneden de 15 kilometer) in de warmte te lopen voordat je aan langere afstanden begint. Maar loop niet wanneer het extreem warm is (meer dan 35 °C), tenzij je ervaren bent in het hardlopen bij hoge temperaturen.

## Tempo bewaren als je spieren brandstof verliezen

Een belangrijk doel van je training is dat je je spieren leert beter om te gaan met brandstof, zodat je je tempo kunt handhaven. Je spieren slaan koolhydraten op, die ze tijdens het hardlopen als brandstof gebruiken. Die opgeslagen brandstof heet *glycogeen*: een vertakte keten van suikermoleculen (glucose). Je hebt genoeg glycogeen in je spieren om iets meer dan twee uur achtereen te lopen op een gemiddelde snelheid. Dus tenzij je net zo snel loopt als de beste renners ter wereld, zul je door je brandstof heen raken. Wanneer je spieren geen glycogeen meer over hebben, heet dat *glycogeendepletie*, en dat is niet leuk. Glycogeendepletie en de bijbehoren-

de lage bloedsuikerspiegel vallen samen met het stuiten op die beruchte 'man met de hamer': je benen voelen zwaar, je voelt je lethargisch en wilt stoppen met hardlopen. Alle reden dus om die glycogeenpleetie zo lang mogelijk uit te stellen!

Lang achtereen lopen vergroot de hoeveelheid brandstof die je spieren opslaan. Het dwingt je spieren bovendien om zwaarder te leunen op het gebruik van vet als brandstof: dat vertraagt het gebruik van koolhydraten door je spieren. In hoofdstuk 3 vertel ik je meer over de schitterende adaptaties (fysiologische aanpassingen) die je lichaam in brandstofverbruik maakt wanneer je lang achtereen hardloopt. Die adaptaties helpen jou om tijdens de marathon je tempo te bewaren. In hoofdstuk 6 vertel ik je meer over brandstof voor je lange afstanden.

## Vermijd uitdroging

Je lichaam bestaat voor het grootste deel uit water. Water is van levensbelang voor veel chemische reacties die zich in je cellen voordoen, zoals de energieproductie voor spiercontractie. Als je dus water verliest, heeft dat nare gevolgen. Zweet je veel, dan droog je uit. Daardoor verlaagt je bloedvolume en verkleint de hoeveelheid bloed die je hart bij elke slag rondpompt. De zuurstoftoevoer naar je spieren wordt dan aangetast en je tempo vertraagt. Uitdroging leidt bovendien tot een verhoging van de lichaamstemperatuur tijdens het hardlopen. Bij een verlaging van het lichaamsgewicht van 2 tot 3 procent door vochtverlies, neemt de hardloopprestatie al af.



TIP

Het consumeren van vocht tijdens het rennen kan uitdroging uitstellen. Maar omdat de meeste hardlopers via hun zweet meer water verliezen dan ze kunnen aanvullen door te drinken, is vrijwel elke hardloper aan het eind van een marathon uitgedroogd. Jouw doel is die uitdroging zo lang mogelijk uit te stellen. Drink tijdens de marathon bij elke verzorgingspost.



TIP

Tijdens je training moet je ook gehydrateerd blijven, omdat de mate van hydratatie invloed heeft op je trainingen. Drink vloeistoffen waarin natrium zit: dat stimuleert je nieren om water vast te houden (zie hoofdstuk 6 voor details). Loop je niet hard, dan kun je aan de kleur van je urine zien of je voldoende gehydrateerd bent (maar check dat liever niet tijdens het lopen). Hoe lichter de urine, hoe beter gehydrateerd je bent. Je urine moet er eerder uitzien als limonade dan als appelsap.

# Meedoen met een marathontrainingsgroep

Veel hardlopers trainen graag met anderen. Mensen zijn tenslotte sociale dieren. Een groepstraining kan je helpen een betere hardloper te worden, omdat het gemakkelijker is om door te zetten wanneer er iemand naast je loopt. Een groepstraining geeft bovendien kameraadschap, verantwoordelijkheid, stimulans, motivatie en een netwerk om informatie uit te wisselen over allerlei hardloopvragen.

Voordat je een groep zoekt om mee te lopen, moet je weten bij wat voor soort groep je wilt horen. Er zijn veel mogelijkheden: van kleine informele groepjes die elkaar treffen voor een sportzaak en waar hardlopers van alle niveaus deel van uitmaken, tot grote, competitieve clubs waar je abonnementsgeld voor moet betalen en die elkaar treffen op een atletiekbaan voor formele trainingen en duurlopen met een coach, inclusief vrijwilligers en verzorgingsposten.

Naarmate de marathon populairder wordt, groeit ook het aantal plaatselijke marathontrainingsgroepen waarmee je je doel kunt halen. Verder gaan veel grotere marathons samenwerkingen aan met goede doelen. Zo kon je in 2019 in Rotterdam aan de marathon meedoen en tegelijkertijd geld inzamelen voor kinderen die in armoede leven (LINDA.Foundation) en verschijnen er bij de New York City Marathon lopers aan de start die geld inzamelen voor de Nederlandse stichting KiKa. Kijk op de website van de marathon van jouw keuze voor een lijst van deelnemende goede doelen.



TIP

Sponsorgeld ophalen door een marathon te lopen is erg populair. Als je jouw marathonprestatie aan een goed doel wilt koppelen en daarbij ook trainingsbegeleiding (en gezelligheid) zoekt, dan zijn de volgende doelen het overwegen waard:

- » **Hardlopen voor KiKa ([www.runforkikamarathon.nl](http://www.runforkikamarathon.nl))**. Doe je naast je marathontraining ook nog eens je best om sponsorgeld in te zamelen voor de Stichting Kinderen Kankervrij (KiKa), dan heeft KiKa een startbewijs voor heel bijzondere marathons in de hele wereld voor jou. Tijdens je training heb je steun aan andere deelnemers, krijg je een trainings-schema op maat en medische begeleiding als dat moet.
- » **CliniClowns ([www.cliniclowns.nl](http://www.cliniclowns.nl))**. Je kunt de CliniClowns helpen hun werk mogelijk te maken door je marathonprestatie te koppelen aan dit goede doel. Dat kan via marathons in Nederland, maar ook voor die in Berlijn, Chicago en New York. De deal hierbij lijkt op die met KiKa: jij traint en zamelt sponsorgeld in, CliniClowns regelt het startbewijs en

geeft je begeleiding. CliniClowns toveren trouwens niet alleen glimlachjes op het gezicht van zieke kinderen, maar helpen ook bijvoorbeeld mensen met dementie in tehuizen.

De meeste officiële marathontrainingsgroepen bieden het volgende:

- » **Verzorgingsposten.** Tijdens lange duurlopen reiken vrijwilligers vaak water, sportdrank en getletjes uit, zodat je gehydrateerd blijft en voldoende brandstof houdt.
- » **Educatieve clinics.** Wil je weten welke schoenen je moet kopen of wat je moet eten om je spieren te voeden? Wat dacht je van mentale trucs voor tijdens de marathon? Veel groepen bieden clinics, die meestal voor óf na de lange loop worden gehouden.
- » **Uitgeschreven lange afstanden.** Maak je geen zorgen dat je verdwaalt tijdens langere afstanden. Groepen hebben vaak kaarten en bewegwijzingen.
- » **Tempogroepen.** Via kleinere groepen die zijn gebaseerd op wat je nu kunt of die een mooi marathontempo nastreven, kun jij aanhaken bij anderen die net zo snel lopen als jij.
- » **Snacks.** Veel groepen bieden snacks aan na een duurloop, zodat je de koolhydraten kunt aanvullen die je tijdens de loop bent kwijtgeraakt.
- » **Trainingsprogramma.** Online of op papier: een schema dat jouw marathonvoorbereiding in kaart brengt, hoort standaard bij trainingsgroepen.
- » **T-shirts.** Oh, die prachtige T-shirts! Hardlopers sparen hardloopshirts zoals bijen honing vergaren. Katoen is al lang verleden tijd: nu kun je genieten van lichtgewicht *technische shirts*, gemaakt van hippe stofjes die vocht van je huid afvoeren.



TIP

Zoek online of kijk bij je plaatselijke sportwinkel voor meer informatie over marathontrainingsgroepen in jouw omgeving.

## Aan de slag met een coach

Als je nog nooit eerder een marathon hebt gelopen en nog niet lang loopt, overweeg dan een coach in te schakelen. Hoewel de meeste loopgroepen wel coaches hebben, krijg je niet de individuele aandacht die je krijgt van een persoonlijke coach. Een coach met kennis van zaken is het beste wat je als hardloper kunt hebben. Hij maakt een trainingsschema voor je, houdt in de gaten wat je doet en motiveert en inspireert je tot het doen

van dingen die je nooit voor mogelijk had gehouden. Je krijgt veel betere resultaten met een coach dan wanneer je in je eentje traint.

Een extra paar ogen is belangrijk. Jezelf uitdagen is geweldig (en de marathon biedt je die uitdaging), maar wanneer je probeert jezelf te coachen, zit je te dicht op je eigen situatie om te kunnen zien wat er werkelijk speelt. Ik heb veel hardlopers gecoacht die zelfs als ze ziek zijn nog willen trainen omdat ze bang zijn conditie te verliezen en ze zich schuldig voelen als ze een training missen. Je hebt een coach nodig die het geheel kan overzien en jou kan vertellen wanneer je een tandje bij moet zetten, maar ook wanneer je gas terug moet nemen om te herstellen.



TIP

Kijk of je online een coach kunt vinden. Sommige coaches schrijven een trainingsprogramma voor je dat je zelfstandig kunt volgen, sommigen coachen je per e-mail, sommigen komen naar je toe om te trainen. Jij moet kiezen hoeveel praktische hulp je nodig hebt. Coaches kosten tussen de € 50 tot € 300 per maand. Los van de trainingsuren kun je vaak dagelijks contact opnemen met je coach.

Net als wanneer je andere professionals inhuurt voor diensten, moet je zorgen dat de coach de kwaliteiten in huis heeft die jij nodig hebt. De meeste hardlooptoelichters kunnen je niet meer dan hun eigen hardlooper-ervaring bieden. Hier vind je factoren die je kunnen helpen de keuze te vergemakkelijken:

- » **Heeft de coach een opleiding op dit gebied of een getuigschrift?** Het zal je verbazen hoeveel coaches geen gerichte opleiding hebben.
- » **Is degene die je op het oog hebt coach van beroep of coacht hij als hobby?** Veel coaches coachen niet fulltime, maar kies wel iemand die op zijn minst serieus coacht en het niet alleen als hobby doet. Besef dat je betaalt voor de diensten, net als voor diensten van andere professionals.
- » **Voel je je op je gemak bij deze persoon?** Het uiteindelijke besluit wie je kiest om jou te coachen is vaak afhankelijk van hoe goed je met hem of haar kunt opschieten. Voel je je niet op je gemak als je met hem praat, dan zul je waarschijnlijk minder communiceren en dat is schadelijk op de lange termijn. Hoe meer feedback je je coach geeft, hoe beter hij je kan helpen. Dus je moet die feedback durven geven. Praat gerust met meer coaches voordat je er eentje kiest.



BELANGRIJK

Underschat de waarde van een goede coach niet. Een coach kan een trainer, motivator, leraar en bron van inspiratie zijn. Hij kan je naar een niveau brengen dat in je eentje moeilijk te bereiken is.

# Doe het in je eentje (met behulp van dit boek)

Er is veel geschreven over de eenzaamheid van de langeafstandslouper. Door mijn eenzame uren op wegen en bospaden heb ik ontdekt hoe ik mijn eigen psycholoog kan zijn en hoe ik bij mezelf kan komen, in plaats van alleen maar te trainen. Hardlopen geeft je een kans om met je persoonlijke problemen aan de slag te gaan en naar antwoorden te zoeken. Het klinkt misschien wat hoogdravend, maar de tijd die je in je eentje aan het hardlopen bent, is een geweldige gelegenheid om te denken, om problemen op te lossen of om je af te vragen waar je naartoe wilt.

Je hoeft niet te trainen met een groep of met een coach om een marathon te kunnen lopen. Veel mensen houden van alleen hardlopen. Omdat ik dat het grootste deel van mijn volwassen leven heb gedaan, heb ik de vele voordelen aan den lijve ondervonden:

- » **Het scheelt tijd.** Toen ik deel uitmaakte van een schoolteam of als volwassene met een groep liep, verbaasde het me altijd hoeveel tijd een training kostte vergeleken met trainingen die ik alleen liep. Naar de afgesproken plek rijden, wachten tot iedereen er is, aankondigingen, bijpraten, stretchen, bijpraten na afloop en terug naar huis lopen veranderde een loopje van 8 kilometer (waar ik anders 40 tot 45 minuten over zou doen) met gemak in een twee uur durende activiteit!
- » **Jij bepaalt je eigen schema of trainingsmoment.** Wil je hardlopen als je net bent opgestaan? Meteen na je werk? Of misschien ben je net zo'n mazzelaar als ik en werk je voor jezelf en kun je lopen wanneer je zelf wilt? Als je in je eentje hardloopt, heb je de flexibiliteit op elk moment van de dag te kunnen lopen. Als de weersvoorspellingen vroeg in de avond (wanneer de meeste loopgroepen doordeweeks samenkomen) regen beloven, kun jij je programma omgooien en 's ochtends lopen.
- » **Je kunt de wereld buitensluiten.** Loop je alleen, dan voel je je niet verplicht een gesprek met een ander gaande te houden. Je kunt naar muziek, audioboeken of je favoriete podcast luisteren.
- » **Je kunt lopen waar je wilt en hoe snel je wilt.** Wil je hardlopen op het strand of in een park in de buurt? Prima! Op het laatst toch een andere route? Geen punt! Voel je je lekker en wil je wat sneller? Doe maar! Als je alleen loopt, zijn de mogelijkheden eindeloos.
- » **Je kunt alleen zijn.** Onderschat het alleen-zijn niet. Misschien is je hardloopsessie wel het enige moment op de dag waarop je alleen kunt zijn met je gedachten en emoties. Je kunt mediteren of diepgaand onderzoeken wie jij bent en wat je wilt worden.



PAS OP

In je eentje trainen is alleen niet alleen maar rozengeur en maneschijn. Er zitten ook negatieve kanten aan, zoals:

- » **Het gevoel dat je alleen bent.** Trainen voor een marathon is een flinke klus die veel toewijding vergt. Tenzij je het geen punt vindt elke dag alleen te gaan hardlopen, kan het ook eenzaam voelen.
- » **Het gebrek aan verantwoording.** Als ze op zichzelf zijn aangewezen, gaan veel mensen niet op regelmatige basis de deur uit om te gaan hardlopen. Er is altijd die verleiding om niet te gaan lopen wanneer je merkt dat iets je in de weg staat. Als jij iemand bent die erbij getrokken moet worden, dan is in je eentje trainen niet geschikt voor jou.
- » **Het gebrek aan kameraadschap.** Train je alleen, dan ben je eh... alleen dus. Je kunt dan niemand vertellen hoe je training gaat, niet opscheppen hoe jouw kind die geschiedenisstoets heeft gefikst, niet klagen over je schoonouders die het weekeinde komen.
- » **Het gebrek aan externe motivatie.** In je eentje trainen betekent dat de motivatie om te lopen uit jezelf moet komen. Er staat niemand te juichen langs de kant van de weg, niemand wacht tot je voorbijkomt als je de dertig kilometer aantikt, niemand die zegt: 'Goed gedaan! En wat zie je er goed uit!'

Als je ervoor kiest om in je eentje voor de marathon te trainen, raad ik je aan het niet helemaal alleen te doen. Iedereen heeft hulp nodig om grootste dingen te bereiken. Daarom heb ik dit boek geschreven. Alle informatie die je nodig hebt, ligt netjes tussen het geel-zwarte kaft. Gebruik die informatie om je erdoorheen te loodsen! Ik hoop dat jouw marathonreis je gedenkwaardige races oplevert en de kans om de hardloper en de persoon te worden die je wilt zijn.