

HOE LOOP IK EEN MARATHON?

*Over voorbereiding, training, doelen,
trainingsschema's, mentale focus
en motivatie*

Maarten Faas & Heleen Ligtelijn



Hoe loop ik een marathon?

Over voorbereiding, training, doelen, trainingsschema's, mentale focus en motivatie

Maarten Faas & Heleen Ligtelijn

ISBN 978 90 8560 393 1

E-ISBN 978 94 6154 075 1

NUR 744/485

THEMA SZE

BISAC SPO035000

© 2025 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

INHOUD

Inleiding	7
DEEL 1: TRAINING, DOELEN EN TRAININGSSCHEMA'S	9
Hoofdstuk 1 Voordat je aan de voorbereiding op een marathon begint	11
Hoofdstuk 2 Focus – de marathon, jouw doel!	19
Hoofdstuk 3 De 'halve' als tussendoel	23
Hoofdstuk 4 Trainingsroutes naar de marathon	27
Hoofdstuk 5 Vier schema's vergeleken	33
Hoofdstuk 6 Trainen met feedback	47
Hoofdstuk 7 Krachttraining voor de marathon	55
DEEL 2: OVER MENTALE FOCUS EN MOTIVATIE	63
Hoofdstuk 8 Het hardloophuis	65
Hoofdstuk 9 Gemotiveerd blijven (toch gaan trainen als je geen zin hebt)	69
Hoofdstuk 10 Motivatie, hoe werkt dat bij training voor de marathon?	77
Hoofdstuk 11 De man met de hamer	83
Hoofdstuk 12 <i>Raceday</i> . Tips en trucs voor een geslaagde marathon!	89
Hoofdstuk 13 <i>Medal Monday</i>	95
Nuttige extra informatie	99
Noten	111
Verantwoording	115
Over de auteurs	119

INLEIDING

“Ik heb me vast voorgenomen om nooit uitspraken te doen als: ‘Hardlopen is geweldig, dus allemaal aan de slag!’ (...) Marathons lopen is geen sport voor iedereen.”

Haruki Murakami, *Waarover ik praat als ik over hardlopen praat*

Wanneer er een grote marathon in ons land plaatsvindt, bijvoorbeeld in Rotterdam of Amsterdam, duikt er vaak in de media een deelnemer op die de 42,195 kilometer geheel ongetraind en onvoorbereid uitloopt. Soms voor een bepaald doel, om geld in te zamelen voor een fonds, in herinnering aan een overleden ouder of vriend, of als support voor een ernstig zieke broer of zus. Steevast komt deze ongetrainde marathonloper één minuut voor de sluitingslimiet helemaal kapot over de finish. Kennelijk kun je als je gezond bent en een paar stevige benen hebt in uitzonderlijke gevallen een marathon ongetraind en onvoorbereid uitlopen...

Helemaal uitgewoond finishen geldt overigens voor het overgrote merendeel van de atleten die de marathon uitlopen. Het is voorwaar geen eitje drie, vier of soms wel vijf uur aaneengesloten hard te lopen. Daarom is het aan te bevelen je door specifieke looptraining voor te bereiden op een marathon. Vergeet ook de mentale aspecten niet. Hoe ga je de voorbereiding en de wedstrijd volbrengen?

Er zijn overigens ook atleten voor wie de marathon een peulenschil lijkt.

Lex de Boer van 77 uit Avenhorn liep 758 marathons uit. Hij liep op elke datum van het jaar een marathon.¹ De Vlaamse Hilde Dosogne, 55 jaar, liep in 2024 elke dag een marathon.² Of neem de 71-jarige Limburger Jo Schoonbroodt. In 2022 liep hij voor 75^e keer een marathon binnen drie uur. Bovendien liep hij met een tijd van 2:54:19 een wereldrecord in de categorie ‘masters 70+’.

In 490 voor Christus rende de Griekse soldaat Phidippides van Marathon naar Athene om het nieuws van de overwinning van de Atheners op de sterkere Perzen te melden. Volgens de legende stierf hij bij aankomst. Toen er in 1896 in Athene voor het eerst Olympische Spelen werden georganiseerd, werd op basis van deze legende de marathon (toen veertig kilometer) geïntroduceerd. De officiële afstand van de marathon zoals die nu geldt (42 kilometer en 195 meter) werd voor het eerst gelopen bij de derde Olympische Spelen van 1908 in Londen. De afstand werd om puur organisatorische redenen op verzoek van het Britse koningshuis vastgesteld. Het was de

afstand tussen de start voor Windsor Castle tot aan de finishlijn die precies voor de koninklijke tribune in het White City Stadion was getrokken.

Wij zijn beiden ervaren looptrainers. Heleen loopt veel marathons en ultra's. Maarten liep 25 jaar geleden zijn eerste marathon en gelijk ook zijn laatste. Heleen is psycholoog en Maarten pedagoog. Ons boeit niet alleen het fysieke aspect van hardlopen, maar vooral ook de mentale component. Hoe houd je vol? Hoe focus je tijdens hardlopen?

Hoe loop je een marathon? Misschien een beetje flauw, maar het simpele antwoord is: van start tot finish. Als het moet, of als je daar heel sterk voor gemotiveerd bent, kan dat onvoorbereid en ongetraind. Maar dat lukt bijna niemand. Nagenoeg iedereen die zich voorneemt een marathon te gaan lopen, gaat zich daarop voorbereiden, gaat trainen. Dan zijn er twee bepalende aspecten.

1. **Jijzelf. Wie ben je?** Wat *triggert* jou? Wat is je doel? Wat is je ervaring met hardlopen? Wat is je motivatie, je mentale kracht om dat te doen?
2. **Het voorbereidingsprogramma.** Er zijn veel wegen van Marathon naar Athene, om het zo maar eens te zeggen. Kies een trainingsroute die bij je past.

Over deze twee aspecten gaat dit boek, dat daarom bestaat uit twee delen. Het eerste deel gaat over training, over doelen stellen en over trainingsschema's. Voor welke voorbereidingsroute kun je het beste kiezen als je wilt trainen voor een marathon? Het tweede deel gaat over mentale focus, motivatie en het overwinnen van tegenzin. Wat is de mentale bagage die je moet ontwikkelen als atleet om een marathon uit te lopen?

HOOFDSTUK 9

GEMOTIVEERD BLIJVEN (TOCH GAAN TRAINEN ALS JE GEEN ZIN HEBT)

IETS NIEUWS

Als je net begonnen bent aan iets nieuws, of dat nu trainen is voor een marathon of iets totaal anders, is dat meestal leuk om te doen en kost het je weinig moeite. Het nieuwtje zorgt voor een flinke dosis beginnersmotivatie waardoor je uitkijkt naar je trainingen en de stappen van de bank (of je bed) naar de voordeur makkelijk gezet zijn. Je trekt bij wijze van spreken fluitend je hardloopschoenen aan en je wilt liever iets méér doen dan een training inkorten of overslaan! Geniet en profiteer van deze periode, je kunt in deze beginfase een mooie basis leggen. Maar verwacht niet dat het zo makkelijk blijft gaan. Er zal gegarandeerd een moment komen dat je absoluut geen zin hebt om te gaan trainen.

Hier stuiten we direct op een belangrijk misverstand over motivatie: vaak wordt gedacht dat gemotiveerd zijn hetzelfde betekent als zin hebben, maar deze twee begrippen kun je echt los van elkaar zien. Motivatie is juist wat je inzet als je géén zin hebt om iets te doen.

PLEZIER VERSUS VOLDOENING – EEN LESJE POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Binnen de positieve psychologie, het onderdeel binnen de psychologie dat zich niet richt op het oplossen van psychische problemen, maar juist onderzoekt wat mensen gelukkig maakt, wordt er onderscheid gemaakt tussen *pleasure* en *gratification*.³¹ *Pleasure* is in het Nederlands te vertalen naar ‘plezier’, *gratification* vertalen we naar ‘voldoening’. Chocola eten, iets leuks kopen, scrollen door je tijdlijn op Instagram of gemasseerd worden zijn voorbeelden van dingen die plezier geven. Ze zijn meteen prettig en leveren direct genot. Het is niet moeilijk om er zin in te hebben. Ze kosten weinig moeite en je hoeft er niet voor te trainen. Die directe beloning maakt ze zo aantrekkelijk.

Het nadeel van deze plezierige dingen is dat dit plezier vluchtig is. De kick van je nieuwe aankoop blijft maar even hangen en de eerste hap chocola vraagt al snel om een volgende in de hoop deze ervaring opnieuw te beleven. In onderzoek naar geluk blijkt dan ook dat mensen die vooral gericht zijn op het hebben van plezier, nogal eens verstrikt raken in de *pleasure trap*, de plezierval. De aanvankelijke beloning is dan zo fijn, dat je al snel verlangt naar de volgende. Maar die tweede hap chocola kan zo snel na die eerste niet dezelfde ervaring geven. Op die eerste ervaring reageren je neuronen in je brein volop, daarna neemt deze reactie af. Daarom geniet iemand die af en toe een stukje chocola eet, meer dan iemand die avond aan avond een doos bonbons leeg eet. Iemand die af en toe iets leuks koopt, is daar gelukkiger mee dan iemand die met grote regelmaat zijn pinpas trekt. Mensen die verstrikt zitten in de plezierval blijven plezier najagen dat ze ooit hadden, maar niet meer helemaal kunnen herhalen.

Begrijp het niet verkeerd: er is niets mis met plezier! Sterker nog: het is erg belangrijk om plezier te hebben. De kunst is alleen om je plezier te doseren. De uitspraak 'less is more' is hierop absoluut van toepassing. Door met tussenpozen jezelf iets plezierigs toe te staan, blijft je brein er voluit op reageren en ervaar je steeds opnieuw de ultieme beloning. De uitdaging is om de perfecte balans te vinden tussen niet te weinig en niet te veel.

TRAINEN

Terug naar het lopen van en trainen voor de marathon. Deze bezigheid geeft je meestal niet direct plezier. Na een stevige intervaltraining ben je blij dat het erop zit en verlang je niet naar direct een nieuwe. De eerste woorden van menig marathonfinisher zijn: 'Dit nooit meer!' Voor mensen die niet hardlopen is het dan ook een raadsel waarom we onszelf dit aandoen. Tot op zekere hoogte kunnen ze het nog wel begrijpen. Ze snappen dat het gezond is, goed voor je conditie of dat je het gezellig vindt om bij een loopgroepje te horen. 'Maar daar hoef je toch niet zo vaak en zo ver voor te lopen?'

Veel langeafstandslopers krijgen dan ook de vraag waarom ze dit doen. En die vraag is nog niet zo makkelijk te beantwoorden, omdat we gewend zijn te denken in beloningen in de vorm van plezier. Maar volgens onderzoekers binnen de positieve psychologie vinden we de beloning voor activiteiten zoals hardlopen niet in de vorm van plezier, maar in *gratification*, oftewel voldoening. Voldoening krijg je niet direct, het vraagt training, doet een beroep op specifieke vaardigheden en kost

moeite. Dat is precies wat hardlopen van ons vraagt. Waar plezierige activiteiten op de korte termijn een garantie geven op sensorisch of emotioneel genot, geeft loop-training die voldoening niet direct. De beloning hiervoor komt pas later en daarbij er is potentieel de mogelijkheid dat het mislukt. Maar als deze beloning komt, is deze ontegenzeggelijk (en wetenschappelijk aangetoond) groter en blijvender dan de beloning die we krijgen van plezier. Juist het feit dat je ervoor moet werken en afzien, maakt het belonend.

Over wat voor beloning hebben we het dan? In de literatuur wordt dit ook wel omschreven als het ervaren van flow. Het gevoel helemaal op te gaan in je bezigheid, de tijd te vergeten en bijna als vanzelf te doen wat er nodig is om je doel te bereiken. Juist níét met je gevoel bezig zijn, maar je verliezen in hetgeen je aan het doen bent. Mensen die zich vooral richten op deze vorm van beloningen, zijn gelukkiger dan mensen die zich vooral richten op plezier. Hardlopen is een manier waarop je deze voldoening kunt bereiken. Als je na lang trainen tijdens een duurloop het gevoel hebt dat je nog uren door kunt blijven lopen en de kilometers als vanzelf voorbijgaan, ben je in een flow!

Voordat je echter in een flow terechtkomt en de beloning kunt ervaren van het hardlopen, moet er dus aardig wat werk verzet worden dat niet direct een prettig gevoel geeft. Met andere woorden, daar heb je niet altijd zin in. Daar komt motivatie om de hoek kijken. Als je het moeilijk vindt om iets te doen waar je geen zin in hebt, hoe verander je dat dan? Hoewel je motivatie niet kunt kopen, zijn er wel dingen die je kunt dóén. Hierna volgen enkele beproefde technieken.

PLEZIER ALS AAS VOOR VOLDOENING

Zoals je hiervoor hebt kunnen lezen, is hardlopen bij vlagen moeilijk op te brengen omdat het niet altijd direct belonend is. Dit probleem zou je kunnen oplossen door jezelf een beloning, die wel direct plezierig is, in het vooruitzicht te stellen na een lastige training. Wat lekkers te eten, een bezoek aan de sauna of nieuwe sportkleding zijn hier de klassieke voorbeelden van. Let op: het werkt niet als je jezelf deze pleziertjes altijd al gunt, want waarom zou je er dan iets extra's voor doen?! Welke pleziertjes gun jij jezelf niet zomaar, maar gun jij jezelf wel na het volbrengen van een of meerdere trainingen? Denk hier voor je gaat trainen al eens over na, zodat je jouw aandacht kunt verleggen naar waar je naar uitkijkt, in plaats van waar je tegenop ziet – namelijk de training.

Ook kun je de weg naar voldoening plezieriger maken door samen met vrienden te lopen, te trainen in een mooie of nieuwe omgeving of bijvoorbeeld met muziek of een luisterboek. Heleen kan persoonlijk toch van een moeizame of zware training genieten als zij daar de juiste muziek bij heeft of samen loopt met haar honden en kan genieten van de zonsopgang in de natuur.

KEN JE SABOTERENDE GEDACHTEN

Wanneer er een training op het programma staat, maar je overweegt deze niet te doen, dan sta je op het punt om iets te doen waarvan je diep vanbinnen wel weet dat het niet de bedoeling is. Daar houdt ons brein niet van. We willen altijd graag handelen in overeenstemming met onze overtuigingen en voornemens. Als je overtuigd vegetariër bent, bijvoorbeeld, dan eet je geen vlees. Zou je dat wel doen, dan levert dat een probleem op want je handelt niet naar je eigen normen. Als je niet traint terwijl je je dat wel had voorgenomen, levert dit ook zo'n probleem op. De beste manier om dit op te lossen is in het geval van de vegetariër geen vlees eten en in het geval van de hardloper gewoon te gaan trainen. Dit kost echter moeite en daarom heeft ons brein een slimmer trucje bedacht: in plaats van te handelen conform onze overtuiging, passen we onze overtuiging aan zodat deze past bij ons handelen. Dit klinkt wellicht ingewikkeld, maar dat is het niet. Neem dit voorbeeld.

- Situatie: je zit lekker op de bank een leuke serie te kijken. Buiten regent het en je bent moe van een dag hard werken. Op het programma staat een intensieve intervaltraining in aanloop naar je marathon.
- Handelen conform je overtuiging: je gaat hardlopen. Je past je overtuiging ('Ik wil mijn trainingsschema volgen') niet aan. Je past je gedrag aan en komt van de bank af om te gaan trainen.
- Overtuiging aanpassen aan je handelen: je zegt tegen jezelf dat je weliswaar je trainingsschema wilt volgen, maar dat het ook heel belangrijk is om goed naar je lichaam te luisteren. En ontspanning en rustdagen zijn erg belangrijk voor een goed herstel. Je hoeft je handelen dus niet aan te passen en kunt rustig op de bank blijven zitten.

In dit voorbeeld kun je zien dat het makkelijker is om onze overtuigingen en gedachten te veranderen dan om in actie te komen. Deze aangepaste overtuigingen zijn eigenlijk gewoon ordinaire smoezen en worden ook wel saboterende gedachten genoemd.

Zo'n saboterende gedachte moet echter wél overtuigend zijn. De gedachte 'Een avond tv kijken en chips eten is even effectief als de intervaltraining die op het programma staat' zal je waarschijnlijk niet van je training kunnen weerhouden, daar is hij niet geloofwaardig genoeg voor. Daarentegen zal de gedachte 'Even lekker ontspannen is ook belangrijk, de intervaltraining kan ik morgen na mijn werk ook nog doen' je mogelijk wel kunnen overtuigen je planning aan de kant te schuiven. Deze gedachte is namelijk niet helemaal gelogen en daarom wél overtuigend. Ontspanning is ook een belangrijk onderdeel van je trainingsschema en misschien heb je in theorie morgen ook nog tijd voor de training. Een saboterende gedachte werkt daarom alleen als er een kern van waarheid in zit. Helaas weet ons brein heel goed voor welke saboterende gedachten we gevoelig zijn. Gelukkig ken jij jezelf ook en kun je je brein met een beetje oefening te vlug af zijn. Hierna volgen vier tips om je eigen saboterende gedachten te slim af te zijn.

1. ZIE JE ZWAKKE MOMENTEN TIJDIG AANKOMEN

Hoe dichter je bij de verleiding komt, des te moeilijker deze is te weerstaan. Als je al op de bank onder een dekentje midden in een leuke serie zit, is het een stuk moeilijker om je loopschoenen nog aan te trekken dan wanneer je je vaatwasser nog staat in te ruimen na het avondeten. En ja, dit is een open deur. En precies daarom kun je je uitdaging van mijlenver zien aankomen. Gebruik deze kennis in je voordeel! Ga voor jezelf eens na welke momenten je geneigd gaat zijn saboterende gedachten te geloven. Een paar klassieke voorbeelden om je op weg te helpen:

- bij slecht weer;
- als mijn loopmaatje afzegt;
- als ik een lange zware dag achter de rug heb.

Kijk zo steeds eens een periode van enkele dagen vooruit. Dan ken je je agenda een beetje en kun je vast al zien aankomen wanneer je het lastig gaat krijgen. Bij voorkeur deel je deze toekomstige moeilijke momenten ook met anderen, zodat ook zij je bij de les kunnen houden!

2. VOORSPEL JE SABOTERENDE GEDACHTEN

Je hebt nu voorspeld *wanneer* je waarschijnlijk geplaagd gaat worden door saboterende gedachten. De vervolgstap is *voorspellen* wat die saboterende gedachten gaan zijn. Je wilt namelijk gewapend zijn tegen deze overtuigend klinkende argumenten van je inwendige saboteur. Als je vooraf je saboterende gedachten al hebt