





EVY GRUYAERT

# START — 2 RUN

IN 10 WEKEN  
NAAR 5 KM



START 2 RUN

Lannoo







[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.



START 2 RUN



Tekst: Sofie Vanherpe, Evy Gruyaert, Energy Lab  
Fotografie: Stefanie Faveere, Shutterstock en Unsplash  
Grafische vormgeving: Katrien Van De Steene, Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact nemen met onze redactie:  
[redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020  
D/2020/45/418 - NUR 450/480  
ISBN: 978 94 014 7152 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

<b>VOORWOORD EVY</b>	6
<b>FAQ</b>	10

## 01

<b>VOOR JE BEGINT</b>	12
DOE DE CONDITIE TEST	14
HELP, IK HEB ECHT NOG NOOIT GESPORT!	20
LUISTER NAAR JE LICHAAM	22
WARMING-UP EN COOLINGDOWN	24
INVESTEER IN HET JUISTE MATERIAAL	32
WAAROM SPORTEN MET EEN SCHEMA GOED IS	38
NUCHTER TRAINEN: IS DAT AANGERADEN?	39
WAT EN WANNEER EET JE VOOR JE SPORT?	40
WAT KUN JE HET BEST DRINKEN VOOR EN NA DE TRAINING?	42
VERLIES JE GEWICHT DOOR TE LOPEN?	44
LOPEN TIJDENS EEN ZWANGERSCHAP: KAN DAT?	46

## 02

<b>START 2 RUN IN 10 WEKEN!</b>	48
WEEK 1: ALLE BEGIN IS MOEILIK!	51
WEEK 2: LOPEN IS GOED VOOR JE!	57
WEEK 3: ADEM DOOR DIE EERSTE KWAALTJES HEEN	64
WEEK 4: RUST IS BELANGRIJK VOOR JE LICHAAM!	71
WEEK 5: HET BESTE MEDICIJN VOOR DE GEEST	81
WEEK 6: EET EN DRINK GEZOND	90
WEEK 7: VERSTERK JE CORE EN VERZORG JE SPIEREN	96
WEEK 8: BE A HAPPY RUNNER!	110
WEEK 9: VERMIJD OF BEHANDEL EVENTUELE BLESSURES	120
WEEK 10: DROOM VAN JE TOEKOMSTIGE LOOPCARRIÈRE!	131

## 03

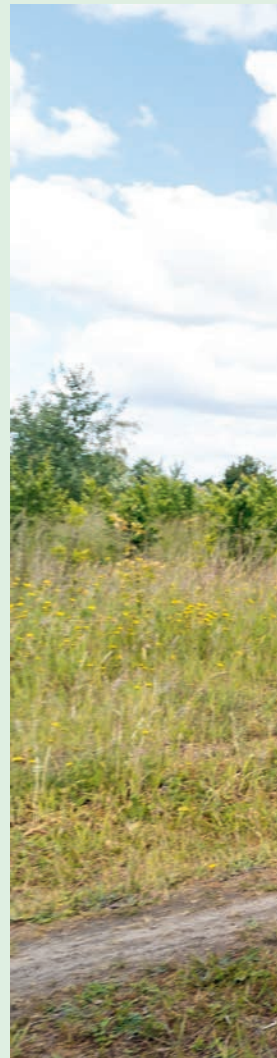
<b>MY START 2 RUN</b>	143
WEEK 1: ALLE BEGIN IS MOEILIK!	146
WEEK 2: LOPEN IS GOED VOOR JE!	148
WEEK 3: ADEM DOOR DIE EERSTE KWAALTJES HEEN	149
WEEK 4: RUST IS BELANGRIJK VOOR JE LICHAAM!	150
WEEK 5: HET BESTE MEDICIJN VOOR DE GEEST	152
WEEK 6: EET EN DRINK GEZOND	154
WEEK 7: VERGEET JE CORE NIET EN VERZORG JE SPIEREN	156
WEEK 8: BE A HAPPY RUNNER!	158
WEEK 9: VERMIJD OF BEHANDEL EVENTUELE BLESSURES	159
WEEK 10: DROOM VAN JE TOEKOMSTIGE LOOPCARRIÈRE!	160

# VOORWOORD

## Hey you!

Evy hier hè... je weet wel, madammeke Start 2 Run. Misschien heb je mij al in je oren gehad tijdens je trainingsschema's uit de Start 2 Run app, misschien is dit onze eerste kennismaking. Hoe dan ook: *I'm happy to meet you* in dit boek!

Het is me een eer jou te leren kennen en je wegwijs te maken in de boeiende wereld van het lopen. Ik kijk er naar uit om je — letterlijk en figuurlijk — stap voor stap, de geneugten, het plezier en de benefits van het lopen te leren kennen. Ik hoop dat jij er evenveel zin in hebt om dit avontuur aan te gaan. Weet, hoe dan ook, dat ik er voor je ben, dat ik je steun, dat ik je aanmoedig en je grootste supporter ben, door dik en dun, *for better and for worse*. Ik vind het ongelooflijk krachtig en moedig van je dat je dit loopavontuur aangaat en dat je op deze manier zo goed voor jezelf zorgt. Niemand anders kan dit voor jou doen, beweging in je leven integreren, zorgen voor je gezondheid nu maar ook op lange termijn. Je zult zien dat lopen je leven toch een beetje zal veranderen... en nee, daarvoor hoef je heus geen marathon te leren lopen (dat mag natuurlijk ook hè 😊). Zelfs de bescheiden afstand van 5 km zal je leven een positieve twist geven. Je zult namelijk niet alleen je conditie beter maken en op peil houden, je zult ook een mentale boost krijgen door de serotonine — een soort van natuurlijke drug — die je gaat aanmaken, je zult je beter in je — iets strakkere — vel voelen op alle vlak, je zult vaker de 'gezondere keuze' maken ook op het vlak van *mental wellbeing*, food en drinks... Je zult meer energie hebben, meer geloof in je eigen kunnen én je zelfzekerder voelen. Geef toe: *what's not to love?*





“

‘Je zult zien dat lopen  
je leven toch een beetje  
zal veranderen.’

---



Zal het altijd even makkelijk zijn? Nope! Niemand kreeg ooit waarvan ze droomden door op z'n 'gat te blijven zitten' (*pardon my French*). Ja, die eerste paar trainingen kunnen 'tough' zijn, maar ik BELOOF je: het wordt beter, in *no time* zul je merken dat je conditie er écht op vooruitgaat en dat je je beter voelt en *remember*: je bent niet alleen hè, ik ben er voor je, *all the way*. Heb je vragen, zit je met iets: *call on me!* Stuur me een mailtje of stel een vraag via onze Start 2 Run community, motiveer jezelf wat extra en doe mee aan onze uitdagingen binnen de app, zo maak je – door goed voor jezelf te zorgen – ook nog 's kans op een pak leuke cadeautjes en beloningen. Win-win-win!

Al van 2006 ben ik zelf bezig met lopen. Vroeger vond ik lang(er) lopen echt hatelijk. Maar eerlijk: dat was omdat ik het eigenlijk niet goed kon. Kort en krachtig, sprinten dus, dat kon ik wél en 'deed ik dus graag'. Wist ik veel dat je lopen ook echt kon en moest 'leren'. Ik dacht: da's toch gewoon maar je ene voet voor je andere zetten en blijven gaan tot je niet meer kunt? *WRONG!* Tot ik voor een tv-programma in 2006 de kans kreeg om via Energy Lab voor het eerst 'te leren lopen' via een heus trainingsschema, het later bekende 'Start 2 Run-schema' en ik merkte dat ik het wél kon, àls ik het schema volgde tenminste. Stap voor stap ben ik uiteindelijk aan 20 km geraakt. Nooit gedacht dat ik dat ooit zou halen, maar kijk... mits toewijding, het schema volgen en vooral de volhouding en het plezier ondervinden van het lopen, heb ik het gehaald. En als IK het kan, dan kun JIJ het ook! Echt! Dus trek je loopschoenen aan, spring in die legging van je en begin er gewoon aan... De moeilijkste stap is deze: *JUST BEGIN!* Ik beloof dat ik er de hele rit voor je zal zijn, *no matter what*. Samen kunnen we dit...







Ready?  
Set...  
GO!

Ik zie je aan de eindstreep, deal?

Dikke sportieve knuffel,

*Erny*

# FAQ

---

## 01 HOELANG DUURT HET VOORALEER JE EEN GOEDE JOGGER BENT?

Ben je helemaal nieuw in het lopen en vraag je je af vanaf wanneer al je moeite begint te lonen? Dan hebben we goed nieuws voor jou: al na twee tot drie weken zijn er veranderingen in je lichaam merkbaar. Je spiercellen beginnen dan namelijk al mitochondriën aan te maken, dat zijn kort gezegd de energiecentrales van een cel. In die mitochondriën wordt de energie uit je voeding omgezet in een vorm die de cel, en dus je lichaam, kan gebruiken voor alle functies, zoals bewegen, groeien, denken... Hoe meer mitochondriën in een cel, hoe meer energie er wordt opgewekt. Je lichaam zal dus beter functioneren – meer specifiek heel wat processen in je lichaam, waaronder je ademhaling en schildklierregulatie. Jammer genoeg moet je wel wat geduld oefenen om dat resultaat ook echt zelf te kunnen voelen. Je bouwt bij het lopen niet alleen je fysieke conditie op, maar ook de belastbaarheid van je lichaam. Vergelijk het met een auto: de motor komt vrij snel in gang, alleen heeft de carrosserie wat meer tijd nodig. Je spieren, botten en pezen moeten wennen aan de impact die bij lopen veroorzaakt wordt en dat duurt ongeveer tien

weken. Daarbij kunnen we niet genoeg benadrukken dat goede loopschoenen met een goede demping een absolute must zijn. Nog belangrijk om mee te geven is dat lopen naast roeien en langlaufen de sport is waarbij je het snelst je conditie opbouwt.

Heb je overgewicht, dan duurt het misschien wat langer. Wanneer je merkt dat je wat extra tijd nodig hebt, kun je een trainingsweek herhalen tot het comfortabel voelt om verder te gaan.

---

## 02 HOE VAAK IN DE WEEK MOET IK TRAINEN?

Het antwoord op deze vraag is afhankelijk van hoezeer je getraind bent en van je belastbaarheid. Als beginnend loper kun je je het best beperken tot twee à drie trainingen per week. Er moet minstens één hersteldag zijn tussen twee opeenvolgende trainingen, nu en dan zelfs twee dagen. Lopen heeft een zware impact op je bewegingsstelsel, en je moet je lichaam geleidelijk aan gewoon maken aan deze belasting. Heel goed getrainde lopers daarentegen kunnen dagelijks lopen, soms zelfs twee keer per dag.

Zodra je je opbouw naar de eerste 5 kilometer hebt afgewerkt, kun je je conditie onderhouden met twee trainingen per week. Dat is voldoende om te onderhouden, maar niet voldoende om op te bouwen. Idealiter bouw je op met drie tot vier trainingen per week.





## 03 KAN IK EEN TRAINING LATEN VALLEN?

Je kunt een training laten vallen. Soms is dat zelfs noodzakelijk: als je vermoeid bent, als je ziek bent of als je een blessure hebt. Probeer deze training niet in te halen op een voorziene rustdag. Als je slechts één tot twee trainingen mist, kun je de draad weer opnemen. Als je meerdere trainingen mist, kun je beter een stap achteruit zetten en herneem je een trainingsweek met een lager weekvolume dan de week waarmee je was gestopt.

---

## 04 KAN IK EEN TRAINING LANGER MAKEN?

Hou je bij voorkeur aan je opgelegde schema. Looptrainingen zijn belastend voor je lichaam, en je mag geleidelijk het trainingsvolume en de trainingsintensiteit opvoeren. Het is dus geen goed idee om plots zowel de duur als de intensiteit van de training te verhogen, aangezien dit aanleiding kan geven tot overbelasting. Net daarom stopt de trainingsregistratie in de app nadat je training is afgelopen.

---

## 05 MAG IK LOPEN ALS IK ZIEK BEN?

Een ziek lichaam is niet te trainen! Gaan trainen wanneer je flink ziek bent is absoluut uit den boze. Met een lichte verkoudheid kun je eventueel wel gaan lopen, zolang de

symptomen zich vooral boven de nek situeren (loopneus, lichte hoofdpijn...) en je hartslag in rust niet is verhoogd. In geval van koorts is het verboden om te gaan lopen, omdat dat heel negatieve gevolgen kan hebben voor je gezondheid. Vooraleer je weer begint te trainen moet je lichaam dus weer helemaal gezond zijn. Voor elke dag waarop je koorts hebt gehad moet je twee extra dagen rust rekenen, te tellen vanaf het moment waarop je koorts verdwenen is. Ga je toch trainen wanneer je je niet honderd procent fit voelt, pas dan de intensiteit en de duur van de training aan.

---

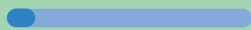
## 06 IS SNELHEID BELANGRIJK WANNEER IK FIT WIL WORDEN?

Als je niet gericht bent op competitie en je wilt vooral sporten om je gezondheid te bevorderen, dan zijn intensieve en belastende trainingen niet nodig en zelfs contraproductief. Rustige duurtrainingen, trainingen waarbij je langzaam aan een lagere hartslag loopt en die je uitvoert binnen je eigen belastbaarheid, zullen je sterker maken en zullen je immuunsysteem versterken zodat je minder vatbaar bent voor virale infecties. Intensieve trainingen zullen daarentegen je immuunsysteem tijdelijk verzwakken. Op termijn word je er ook wel sterker door.





01



# VOOR JE BEGINT

START 2 RUN

IN 10 WEKEN NAAR 5 KM

# DOE DE CONDITIETEST

Yes! Je kunt niet wachten om eraan te beginnen! Of: je twijfelt juist heel hard of dit wel een goed idee is, en je bent bang dat jij en je lichaam dit niet aankunnen... Of: je hebt gewoon nog wat bevestiging nodig dat je dit wél kunt. Eén ding is zeker: je hoeft dit niet alleen te doen, want je hebt dit boek en de app waarin je elke week begeleid wordt. Waarom begeleid sporten via een schema zo belangrijk is voor een beginner, maar evengoed voor een gevorderde sporter, leggen we later uit bij 'Investeer in het juiste materiaal' (p. 32).

Maar eerst focussen we even op jouw algemene conditie. Hoe goed voel jij je? Heb je altijd wel wat gesport of is dit de eerste sport die je sinds lang doet? Het is belangrijk dat je eerlijk bent met jezelf en dat je niet vergelijkt met andere, misschien heel sportieve mensen uit je omgeving. We hebben allemaal een andere achtergrond en een verschillend lichaam, maar we kunnen allemaal beginnen met sport, en zeker met lopen, behalve als je uiteraard om specifieke medische redenen beperkt wordt.





## WANNEER IS EXTRA MEDISCHE OPVOLGING AANGERADEN VOOR JE BEGINT?

Sporten is goed voor de gezondheid, maar het is wel belangrijk dat je weet wat je doet en dat je luistert naar je lichaam. Kun je één of meerdere van de volgende condities aanvinken, dan is het toch aangeraden om eerst contact op te nemen met je huisarts en hem op de hoogte te stellen dat je wilt starten met Start 2 Run. Je kunt ook een sportmedische keuring ondergaan voor je eraan begint.

- Je neemt medicatie ter behandeling van hoge bloeddruk, hart- en vaatziekte, longziekte.
- Je hebt ooit last gehad van hoesten, kortademigheid of andere ademhalingsstoornissen tijdens of na een inspanning of je lijdt aan astma.
- Je hebt de afgelopen vijf à tien jaar gerookt of je bent nog niet langer dan zes maanden gestopt met roken na een periode van vijf tot tien jaar.
- Je hebt een hoge bloeddruk en/of een verhoogde cholesterolwaarde.
- Je bent ooit al eens flauwgevallen tijdens of na een inspanning, ook al is het reeds 2 jaar geleden. *Safety first!* Wie reeds weet waarom hij/zij is flauwgevallen, zal dan ook zelf de

reflex maken bij wie ze best advies vragen om te beginnen lopen.

- Je hebt ooit hartkloppingen, ritmestoornissen of pijn in de borststreek gehad tijdens of na het sporten of je hebt een hartruis gehad.
- Een familielid jonger dan 55 jaar is plots gestorven wegens gezondheidsproblemen (hart- en vaatziekte, wiegendood).
- Je hebt problemen met je lever, nieren of schildklier, of je lijdt aan diabetes.
- Je hebt overgewicht. Als je loopt, vangen je gewrichten twee tot drie keer je lichaamsgewicht op, dat is dus een enorme impact. Je kunt het best starten met wandelen, zodat je lichaam kan wennen aan de lichaamsbeweging. Zodra je voelt dat je klaar bent voor meer, kun je beginnen met het wekschema. Dat kun je zoveel herhalen als je wilt, tot je je comfortabel voelt om verder te gaan. Zorg voor een zeer goede demping in je schoenen en loop bij voorkeur op een vlakke bosondergrond. Als je merkt dat je het nog erg moeilijk hebt om het wekschema af te werken, kun je het best dezelfde week herhalen voor je overgaat naar de volgende week. Door de extra kilo's moet je lichaam proportioneel extra hard werken tijdens het lopen. Geef je lichaam dus de kans zich aan te passen en geef het wat meer tijd. De aanhouder wint!

Het is altijd een goed idee om eens te testen hoe het zit met je algemene conditie voor je aan dit tienwekenprogramma begint. Zo krijg je meteen ook meer voeling met je lichaam. De test is heel eenvoudig, neemt niet veel tijd in beslag en je hebt er geen materiaal voor nodig.

## 01 Evenwicht

Ga op één been staan met je handen in je zij en je ogen dicht. Breng je andere voet naast je enkel, maar raak het been waarop je staat niet aan. Hou deze houding gedurende 20 seconden aan. Na 20 seconden open je je ogen, haal je je handen uit je zij, buig je je romp en hop je vooruit.

Beweegt je vrije been te veel, dan reken je een strafpunt per keer. In totaal ben je dus 30 seconden bezig per been. Test beide kanten.

**HEEL SLECHT:** je kunt niet langer dan 5 seconden op je been staan.

**GEMIDDELD:** je hebt 1 à 2 strafpunten.

**GOED:** je hebt geen strafpunten.



## 02 Kracht

Bij deze proef moet je checken of je op de juiste manier kunt squatten. Als je knie naar binnen valt tijdens de squat is je gluteus of grote bilspier niet sterk genoeg.

In de startpositie staan je voeten op schouderbreedte en zijn ze lichtjes naar buiten gedraaid. Je knieën en heupen zijn volledig gestrekt, je gewicht valt op je hielen. Doe nu een squat. De heupen gaan achterwaarts en naar beneden, je knieën staan op één lijn met je tenen, je houdt je rug natuurlijk gekromd en je hielen op de grond. Je squat zo diep als je kunt, lager dan 90 graden in elk geval. Kom nu terug recht; je schouders en heupen komen daarbij samen omhoog.



## 03

# Lenigheid

### Optie 1:

Kruis je handen op je rug en probeer je handen elkaar te laten raken op de rug. Vergelijk de linkerkant en de rechterkant.

**UITSTEKEND:** je handen haken in elkaar.

**GOED:** je vingertoppen raken elkaar.

**GEMIDDELD:** er zit nog 1 handlengte tussen beide handen.

**ZWAK:** er zit meer dan 1 handlengte tussen beide handen.

De handlengte wordt berekend van aan je pols (het randje waar je hand begint) tot het topje van je middelvinger.

### Optie 2:

Ga op je rug liggen met je beide benen gestrekt. Breng één been gestrekt naar boven en houd je voet in flex (dus in een hoek van 90 graden). Hef dit been zo ver mogelijk naar boven richting je borst. Check de positie van je benen ten opzichte van elkaar. Eventueel kan iemand een stok naast je bovenste enkel loodrecht op de grond houden.

**HEEL GOED:** je kunt je enkel tot boven je heup brengen.

**GOED:** je kunt je enkel tussen je heup en het middelstuk van je dij brengen.

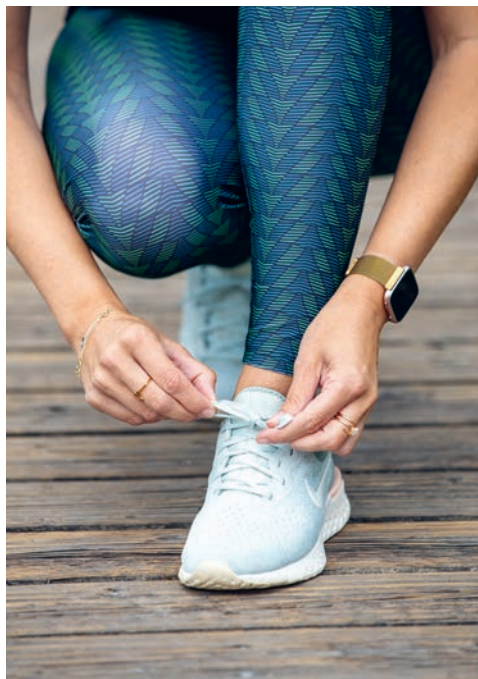
**GEMIDDELD:** je kunt je enkel tussen je dij en knie brengen.

**SLECHT:** je kunt je enkel onder de knie brengen.



# HELP, IK HEB ECHT NOG NOOIT GESPORT!

Heb je nog nooit iets van sport gedaan, dan is de drempel om aan dit loopschema te beginnen waarschijnlijk heel groot. Veel mensen laten het dan ook meteen voor wat het is en beginnen er zelfs niet aan. 'Ik zal wel geen loper zijn' of 'lopen is niet mijn ding' zijn veelvoorkomende uitspraken. Het is heel menselijk om excuses te verzinnen, maar weet dat je pas echt kunt groeien als je je grenzen verlegt. Elke dag is er een nieuwe dag, een dag om eraan te beginnen!



Er bestaat ook zoiets als jezelf te veel vragen stellen en te bezorgd zijn. Soms moet je gewoon die eerste stap zetten en geduld hebben, iets wat we vandaag in de rush van de maatschappij vaak niet meer hebben. Maar je zult versteld staan van wat je lichaam allemaal kan en hoe het in de loop van slechts enkele luttele weken kan veranderen, gewoon door meer te bewegen en gezond(er) te eten.

Doorheen dit boek en via de app ondersteunen we je met motiverende tips. Weet dat je niet alleen bent: *we're in this together!* Hier zijn alvast een paar tips en tricks om je in de juiste stemming te brengen!

## 5 TIPS OM ERAAN TE BEGINNEN

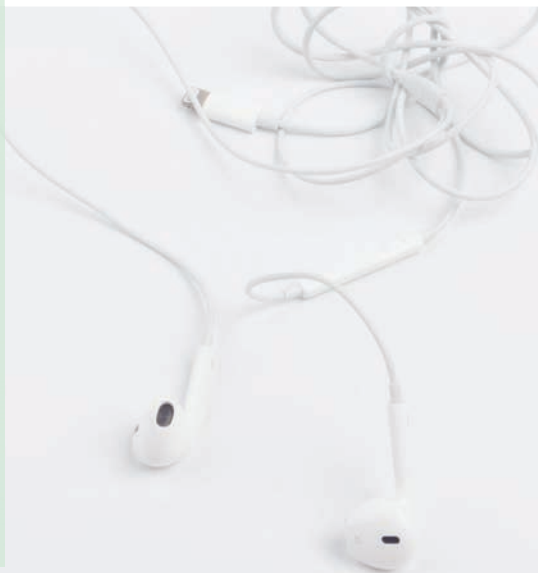
**01** Neem een **startfoto** van jezelf. Dat is veel dankbaarder dan elke dag op die weegschaal te gaan staan. Neem na twee weken telkens een nieuwe foto, in dezelfde kleding, op dezelfde plaats en op hetzelfde moment. Je zult ongetwijfeld een verandering zien aan je lichaam en je uitstraling!

**02** Leg je **looptkleding** al klaar. Zo zul je ook sneller gaan lopen.

**03** **Plan** je **looptmoment** van tevoren in. Kijk welk moment van de dag het best past voor jou en hou je daar ook aan, weer of geen weer! Er bestaat niet zoiets als slecht weer, alleen slechte sportkleding.

**04** **Beloon** jezelf na elke week. Elke week die je volledig hebt uitgelopen is er eentje om te vieren. Investeer geleidelijk in goed loopmateriaal: je zult zien dat dat je nog een extra boost geeft om door te zetten. Het zal er ook voor zorgen dat lopen comfortabeler gebeurt.

**05** Zoek een **looptbuddy**. Loop je echt niet graag alleen, vraag dan iemand van het gezin of een vriend(in) mee. Ze kunnen bijvoorbeeld naast je fietsen als ze niet willen lopen of sneller lopen dan jij. Ideaal is natuurlijk iemand die met je meeloopt in hetzelfde tempo.



# LUISTER NAAR JE LICHAAM

Je bent dit boek aan het lezen, wat erop wijst dat je sterk overweegt of sowieso van plan bent om aan het tienwekenschema van Start 2 Run te beginnen. Dat alleen al verdient een applaus. Maar voor je denkt dat je meteen een halfuur aan een stuk zult moeten lopen: geen paniek! We bouwen die tien weken heel consequent op. Het schema is onderbouwd met wetenschappelijke studies en uitgewerkt door onze coaches zodat jij, maar evengoed je niet-sportieve buurvrouw, binnen tien weken op een gezonde manier (dus niet belastend voor je lichaam) 5 kilometer kunt uitlopen. Dat lijkt op dit moment misschien nog onmogelijk, maar dat zal je wel degelijk lukken. Het enige wat jij daarvoor moet doen is volhouden, maar ook daarbij steunen we jou.

Om op een gezonde manier op te bouwen laten we jou de eerste weken vaak wandelen en maar weinig lopen. Hoe jij daarop zult reageren, is heel persoonlijk: sommige mensen zijn daar juist blij mee, terwijl het voor anderen, die vroeger misschien wel nog gesport hebben, dan weer niet snel genoeg kan gaan. Toch is het heel belangrijk om vol te houden en geen enkele week over te slaan.

## **TRAINEN VOLGENS JE HARTSLAG: HOE ZIT DAT?**

Het begeleide loopschema van de eerste 5 kilometer zorgt ervoor dat je zonder stress kunt lopen en dat je je op niets anders hoeft te concentreren. Zodra je een basisconditie hebt opgebouwd en deze tien weken hebt afgevoerd kun je, als je zin hebt in meer, verder

opbouwen. In dat geval is het goed om ook zelf op je hartslag te gaan letten.

### **1. Begin zonder hartslagtraining, maar misschien wel al met hartslagmeter**

Dat trainen op hartslag doen we bewust niet in deze eerste tien weken, omdat het belangrijk is dat je je lichaam eerst wat leert kennen. In een eerste fase moet het lichaam enorm wennen aan het lopen. De 'biorespons' zal vermoedelijk erg groot zijn. Je hartslag geeft aan hoe hard je lichaam moet werken om aan een bepaalde snelheid te lopen. Dat is de 'biorespons' op de geleverde arbeid of de reactie van het lichaam op de intensiteit. Je hartslag zal je dus helpen aangeven hoe

