

# Optimaal blijven sporten

*Voor 45'ers*

*Louise Cornelis*



WALBURGERS



[www.optimaalblijvensporten.nl](http://www.optimaalblijvensporten.nl)

Ontwerp omslag: Moker Ontwerp

Ontwerp binnenwerk: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 94 6249 982 9

e-ISBN 978 94 6249 983 6

NUR 480

© 2023 L. Cornelis, p/a Uitgeversmaatschappij Walburg Pers, Zutphen

© 2023 Uitgeversmaatschappij Walburg Pers, Zutphen

[www.walburgpers.nl](http://www.walburgpers.nl)

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

Zoveel mogelijk is getracht de eventuele rechthebbenden van de afbeeldingen te achterhalen. Rechthebbenden die in dit verband niet zijn benaderd wordt verzocht zich met de uitgever in verbinding te stellen.

I would like to dedicate this book to Roger Daltrey. A year before I was born, he sang the famous line 'I hope I die before I get old' in The Who's *My generation*. For me, a fan of The Who since the age of fifteen, he is both the best rock singer ever and a role model in how to age without getting old. His voice in *The song is over* often fills my head when I ride my bicycle':

I'll sing my song to the wide open spaces  
I'll sing my heart out to the infinite sea  
I'll sing my visions to the sky high mountains  
I'll sing my song to the free, to the free.



# Inhoudsopgave

Warming-up: waarom ik sport	9
Inleiding	15
1. Bedenk hoe jij ouder wil worden	19
1.1 Heb een realistisch beeld van veroudering	21
1.2 Zie onder ogen dat je ouder wordt	24
1.3 Geef je leeftijd niet de schuld	26
Super Marathon Master Henk (65): zijn 33 finishes in Rotterdam inspireren anderen	31
2. Train goed gedoseerd	35
Trainingsleer voor <del>ouderen</del> iedereen	36
Triatlete Jeanette (54): 30 procent vooruitgang dankzij gestructureerd trainen	58
3. Blijf heel	63
3.1 Profiteer van goed gedoseerd trainen	64
3.2 Zorg goed voor jezelf	67
3.3 Pleeg onderhoud	77
3.4 Benut de hulptroepen	83
3.5 Wissel af	89
Multisporter Aart (73) is overal ingerold	91
3.6 Geef in de overgang alles in dit hoofdstuk meer aandacht	96
4. Pas je aan	107
Buitensporter Siegfried (58): 'Het ene moment wandelde ik in de Alpen, kort daarna lag ik op de IC'	108
Wandelaar Renée (54): 'Bewegen uit een diepere behoefte'	114
Triatleet Nicole (58): 'Juist als het wat moeilijker wordt, moet je doorgaan'	117

Oud top-triatleet Jan (54): 'Nog steeds leuk om mijn grenzen te verleggen, ook al liggen die nu ergens anders dan vroeger'	121
Reflectie: Komt de ouderdom met gebreken?	125
5. Begrens jezelf	131
5.1 Sport niet te veel	131
Oud-hardloper Ardy (55): Te vaak, te veel, te lang en te hard gelopen – maar wel met plezier	137
5.2 Begrens je verbeterdrang	143
6. Houd plezier	149
6.1 Heb lol in goed gedoseerd trainen	150
6.1.1 Gedoseerd trainen, waarom zou je?	151
6.1.2. Tips voor de invulling van je trainingen	154
6.2 Bepaal je doelen met zorg	160
6.3 Blijf flexibel	163
Wereldkampioen 5000 meter en halve marathon Patrick (51): 'Ik ga gewoon lekker lopen, en dan zie ik wel'	167
6.4 Houd rekening met elkaar	172
6.5 Blijf bij jezelf	179
Cooling-down: De Triatleet	187
Verantwoording en noten	199
Dankwoord & Over Louise	217
Index	219

## Warming-up: waarom ik sport

24 juni 2016. Het is nog vroeg in de ochtend als ik op weg ga voor een lange, rustige duurtraining op de fiets, richting de Zeeuwse en Zuid-Hollandse eilanden. Er hangt een chagrijnige donderwolk boven mijn hoofd. Ik heb zeker zin om te fietsen, dat is het niet. Het komt door het nieuws van die ochtend: de uitslag van het Brexit-referendum. Ik ben verdrietig dat de Britten uit het unieke samenwerkingsverband van de EU stappen dat zeker niet perfect is, maar waardoor we hier wel al zeventig jaar vrede en welvaart hebben. Ik heb te doen met de jonge Britten, die straks in een land moeten leven waarvan de toekomst is bepaald door knorrige ouderen. Ik ben boos en geschokt door de overwinning van manipulatie, leugens en bedrog.

Dat alles zit in mijn hoofd als ik wegfiets. Mijn humeur lijkt op het weer: het is grauw, kil, er vallen een paar druppels en ik heb tegenwind. Dat alles is ingecalculeerd; de verwachting is dat het gaat opklaren en dan heb ik op de terugweg de wind mee. Net als ik de provinciegrens overga, breekt de zon inderdaad door en iets later krijg ik de wind in de rug. Mijn humeur klaart ook op, en als ik een paar uur later Rotterdam weer binnenrijd, voel ik me weer helemaal jofel. Ik ben moe, na 180 kilometer, maar ook voldaan en van de zorgen van de ochtend is niks meer over. De douche en de bank zijn heerlijk.

Nee, ik heb het probleem Brexit die dag niet opgelost, maar het fietsen heeft mij wel geholpen. Het landschap waar ik zo van houd en waar mijn roots liggen, met z'n *wide open spaces*, schept helderheid in mijn hoofd. Mijn lijf doet dan waar het goed in is, waar het voor gemaakt lijkt te zijn: fietsen. Mijn benen doen wat ik van ze vraag, ze voelen sterk en soepel. Ondertussen kan mijn hoofd zijn eigen gang gaan.

Mijn lichaam wil graag veel bewegen. Anders krijgt het het koud, wordt het rusteloos en stijf. Ik voel me beter als ik veel sport. Dan voel ik mijn bloed stromen, voel ik me levend, kom ik wat lossier van de abstracte wereld in mijn hoofd waarin het

niet altijd goed toeven is. Ik zeg weleens, als grap maar met een serieuze kern, dat ik depressief zou worden als ik niet zou sporten. Op de fiets krijg ik bovendien de beste ideeën, voor mijn eigen leven en voor mijn werk.<sup>2</sup>

Fietsen brengt me in contact met mijn vitaliteit en kracht. Dat geeft een diepe bevrediging en daarmee zin aan mijn leven. Dat is waar het in essentie voor mij om gaat: als ik sport, verbind ik lichaam en geest op een manier die op dat moment lekker voelt en waarvan de uitwerking op de rest van mijn leven positief is. Zo duidelijk als op deze fietstocht is het niet vaak, maar het is er altijd wel.

De lol van fietsen ontdekte ik op mijn zestiende. Ik leende de fiets met drie versnellingen van mijn vader om met een vriendinnetje enkele dagen langs de Belgische kust te trekken. In mijn studietijd (ik studeerde Nederlands en Algemene Letteren in Utrecht en aan de VU) schraapte ik al mijn geld bij elkaar en kocht een eigen vakantiefiets. Daarop reed ik onder andere in Denemarken en Engeland. In dat laatste land werd ik verliefd op een roeier. De liefde is nooit wat geworden, maar ik ging wel voor het eerst een georganiseerde sport doen. Met de club-acht van Poseidon wonnen we een paar jaar voor de eeuwwisseling de Heineken, een meerkampwedstrijd op de Amstel. We hadden alleen de hele tijd onderling gedoe. Nadat in 1999 een ploeggenote had geconstateerd dat we eerder aan wedstrijdpraten dan aan wedstrijdroeien deden, was voor mij de maat vol.

Rond diezelfde tijd zat ik enkele weken thuis vanwege een burn-out: ik moest uitrusten van jarenlange werk-roofbouw en helder krijgen hoe ik beter met mezelf kon omgaan. Ik zat bijna elke dag op de fiets. Wat deed dat me goed! Mijn lichaam knapte ervan op en het hielp bij het verjagen van de spoken in mijn hoofd. Waar fietsen eerst gewoon leuk was, ontdekte ik nu de noodzaak ervan voor mijn welbevinden. Vroeger dan iedereen verwachtte, kon ik weer aan het werk. Fietsen, dat bleef ik doen.

Een dik jaar later raakte ik onder de indruk van het levensverhaal van Lance Armstrong. Met de kennis van nu zeg ik dat met enige schroom, maar ik kan zijn invloed op mijn leven niet



uitvlakken. In 1999 had ik zijn eerste Tour-overwinning gemist omdat ik zelf in Engeland aan het fietsen was, maar in 2000 was ik aan de buis gekluisterd toen hij zijn tweede zege boekte. Ik las daarna het boek<sup>3</sup> waarin hij schrijft over zijn ervaringen met en herstel van kanker. Hij zette in de VS de *Ride for the roses* op en ik ontdekte dat die ook in Nederland werd georganiseerd: een benefiettocht voor het KWF, over honderd kilometer.<sup>4</sup> Zou ik dat kunnen? De afstand was het probleem niet, maar non-stop en met dertig kilometer per uur gemiddeld, dat leek mij als vakantie-fietser pittig. Ik leende een racefiets, ging trainen, voor het eerst met een schema en een hartslagmeter, en in augustus 2001 reed ik de Ride probleemloos uit. Ik merkte dat in zo'n peloton dertig kilometer per uur helemaal niet zo hard is.

In de jaren daarna ging de fiets een grote rol spelen in mijn leven. Ik kocht een eigen racefiets, ik deed mee aan prestatietochten (*cyclo's*), tijdritten, toer-edities van grote wielerklassiekers, sportieve vakanties in de Alpen en een enkel koersje. Daar trainde ik gericht voor en ik las erover wat ik maar kon vinden. Ik ging er bovendien over schrijven.<sup>5</sup>

Op 15 juni 2002 deed ik mee aan de Hoeksche Waard Cyclo. Het ging hard, ik had het zwaar achter in het peloton. Steeds moest ik op zoek naar een wiel om uit de wind te kunnen rijden. Het ging me opvallen dat ik regelmatig hetzelfde wiel vond, aan een groene fiets, met een man erop die met nogal wijd uit elkaar staande ellebogen reed. Hij keek af en toe naar me om, en toen het even wat luwer was, sprak ik hem maar eens aan. Van het een kwam het ander, hij bleek Henk te heten en precies vier jaar later trouwden we.

Een van de dingen waartoe Henk me inspireerde was hardlopen, een fijne manier om de winters door te komen. Hij deed bovendien elk jaar een triathlon: die van Binnenmaas, aan het eind van de zomer. Toen ik daar in 2002 voor het eerst bij ging kijken, leek het me gekkenwerk: dat fietsen, okee, maar ervoor zwemmen en erna hardlopen, dat vond ik wel heel ver gaan. Toen ik eenmaal zelf ook hardliep, kwam het binnen mijn bereik. Zwemmen kon ik immers al en deed ik graag. Schoolslag, maar

dat deed Henk ook. Was ik niet te traag? Ik vergeleek mijn tijd in het zwembad met de uitslagen van het jaar ervoor en besloot de gok te wagen.

In augustus 2011 beleefde ik, op mijn 45<sup>e</sup>, mijn debuut bij de 1/8<sup>e</sup> triathlon Binnenmaas. Opnieuw had ik die ervaring dat het meeviel: ik was zeker niet de laatste. En wat had ik een lol! De opeenvolging van sporten had iets speels en het was een kick om pacman te spelen op de fiets: ik haalde de een na de ander in. De onderlinge sfeer vond ik plezierig. Mijn buurman in de wisselzone was bijvoorbeeld een oude rot die me handige tips gaf.

Ik deed datzelfde seizoen nog een triathlon, het jaar erna nog een paar, waaronder een kwart en een sprint waarbij ik mezelf verraste door in mijn leeftijdscategorie op het podium te eindigen. De triathlon gaf me nieuwe doelen, de verbreding met de twee andere sporten bleek goed voor mijn lichaam en het gaf plezier om zo te trainen.

Sporten houdt mijn lichaam en geest op orde, dat weet ik sinds 1999. Maar het betekent nog veel meer. Sporten geeft me een schat aan nieuwe ervaringen, het vergroot mijn wereld. Nieuwe dingen doen, nieuwe mensen leren kennen, mijn grenzen verleggen. Fietstochten voerden me onder andere door Afrika<sup>6</sup> en Nieuw-Zeeland, over Tasmanië en door het vrijwel onbewoonde westen van Canada naar de Noordelijke IJszee. Ik ben over Alpencols gefietst en langs tien Trappistenkloosters (proost!). Ik heb in Istanbul een marathon gedaan die startte in Azië en finishte in Europa. Maar exotisch hoeft het helemaal niet te zijn. De Branderszwemtocht door de havens en grachten van Schiedam, vijf kilometer van waar ik woon, ervoer ik als een spectaculaire manier van sightseeën: op die manier zie ik de oude schepen, bruggen, kademuren en sluizen anders nooit.

Ik leerde bovendien nieuwe vaardigheden. Voor de triathlon leerde ik, op mijn 46e, borstcrawl.<sup>7</sup> Ik heb altijd graag gezwommen, ik ben aan zee opgegroeid, wilde op reis altijd de zee in of anders een meer, ik kon volgens mijn ouders eerder zwemmen dan lopen – maar altijd was dat schoolslag. Zoiets nieuws leren, waarbij het pieteputerig precies komt wat je met je lijf doet en

hoe je je handen houdt, dat bleek machtig interessant. Als ik nu in wetsuit in open water zwem, zie ik weleens mensen staan kijken en dan herinner ik me hoe ik vroeger keek. Megastoer vond ik dat, in open water borstcrawl. Nu ben ik zelf zo stoer.

Ik doe wedstrijden, soms aan de randen van mijn kunnen. Ik vind het mooi om ergens naartoe te werken en dan op één specifiek moment op mijn best te zijn. Daarvoor is het nodig om discipline te hebben: regelmatig trainen, goed doseren, voldoende rusten en goed voor mezelf zorgen. Doelgericht sporten brengt een vorm van zelfzorg met zich mee die volgens de fietsende filosoof Marc Van den Bossche onder levenskunst valt.<sup>8</sup> Dat proces is belangrijker dan de uiteindelijke tijd.

De tijd is inderdaad niet zo belangrijk, maar ik ben wel degelijk ook prestatiegericht en competitief.<sup>9</sup> In de eerste plaats gaat het daarbij om mijzelf: steeds beter worden, rendement krijgen uit mijn trainingen, dingen doen die ik nooit eerder gedaan heb. Mijn grenzen verleggen is spannend. Mogelijk heb ik faalangst overgehouden aan gym op school, waar ik ronduit slecht in was. Al dat turnen en volleyballen, dat was niets voor mij. Dus haalde ik hooguit zesjes, had ik er een hekel aan, en riep de juf een keer uit dat het leek alsof ik geen zwaartepunt had. Ze probeerde me op dat moment in een vogelnestje in de ringen te hangen, en nee, dat kan ik niet. Een zwaartepunt heb ik natuurlijk wel, maar met mijn iele bovenlijf en lange, gespierde benen ligt dat extreem laag.

De 'kan ik niet'-reflex heb ik in de loop der jaren moeten overwinnen. Ik ben door het sporten zekerder van mezelf geworden, ik heb beter met mijn angsten leren omgaan.<sup>10</sup> Van tegen mijn grenzen aanlopen werd ik bovendien empathischer. Die benen die eindeloos kunnen fietsen, die hebben moeite met langer dan een uur hardlopen. Helemaal begrijpen doe ik dat nog steeds niet, maar van zoeken naar hoe ik hardlopen het beste kan trainen leerde ik veel.

De lol van sporten en wedstrijden zit hem ook in het contact met mede-sporters. Ik sprokkelde mijn halve vriendenkring sportend bij elkaar: Marijke sneeuw wandelend in Noorwegen,

Karin op de fiets bij de club in Delft, Jo en Jan op de fiets in de Alpen, Nicole via sportforums<sup>11</sup>.

En het is nog steeds niet alles. Sporten houdt me moeiteloos slank, strak en gezond. Misschien is het daarom dat ik nog nauwelijks merk dat ik ouder word. Ik zie het wel in de spiegel: grijze haren, rimpels, hangend vel, maar daar zit ik niet zo mee. Mijn ogen waren al nooit mijn sterkste punt, hoera voor de varifocusbril. Mijn vruchtbare jaren zijn voorbij, ongesteld word ik al een paar jaar niet meer, en dat vind ik een vooruitgang, zeker na de moeilijke jaren van de overgang. Mijn hartslag loopt minder ver op dan vroeger, maar dat zie ik alleen als ik op een meter kijk. In een aantal opzichten ben ik beter, sterker dan vroeger, verbeter ik nog altijd. Ja, soms ook nog mijn prestaties, maar vooral leer ik steeds beter met mezelf, andere mensen en de wereld omgaan.

Ik ben halverwege de vijftig, en ik vind dat best okee. Of eigenlijk vind ik er niet eens zo veel van: het is zo. Als ik maar kan sporten.