

HARDLOOPSPINSELS

Marieke Heemskerk

HARDLOOPSPINSELS

‘Waar een wil is, ontstaat een weg’



Tekst: Marieke Heemskerk
Fotografie: Shanine Roosingh
Omslagontwerp: Henk Kip
Productie: Brave New Books

Eerste druk, maart 2020
© Marieke Heemskerk
Uitgave in eigen beheer
ISBN: 9789464052305
NUR: 480

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de gevolgen hiervan. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zo nodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (i) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (ii) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Hoofdstuk 1: Mijn startschot

Hoofdstuk 2: Hardlopen is gezond!

Hoofdstuk 3: Hardloopgear en muziek

Hoofdstuk 4: Hardloopbrandstof

Hoofdstuk 5: Wedstrijdverslagen *deel 1*

- Bloemendaal Letterenloop, 2011 (5km)
- Haarlem Zilveren Kruis Achmea Loop, 2011 (5km)
- Heemstedeloop, 2011 (5km)
- Nijmeegse Vierdaagse, 2012 (200km)
- Bloemendaal Letterenloop, 2012 (5km)
- TCS Amsterdam halve marathon, 2016 (21.1km)
- Egmond halve marathon, 2017 (21.1km)
- Rotterdam marathon, 2017 (42.195km)
- Zwijndrecht Verkerkloop, 2017 (10km)
- Leiden halve marathon, 2017 (21.1km)
- Amsterdam Dam-tot-Damloop, 2017 (16.1km)
- Disneyland Parijs halve marathon, 2017 (21.1km)
- TCS Amsterdam marathon, 2017 (42.195km)
- Ridderkerk Oosterparkrun, 2017 (5km)
- Nijmegen Zevenheuvelenloop, 2017 (15km)

Hoofdstuk 6: Wedstrijdverslagen *deel 2*

- Egmond halve marathon, 2018 (21.1km)
- Den Haag CPC halve marathon, 2018 (21.1km)
- Road through Rotterdam, 2018 (33.5km)
- Kidsrun Rotterdam, 2018 (1km)
- Rotterdam marathon, 2018 (42.195km)
- Tilburg halve marathon, 2018 (21.1km)
- Hendrik Ido Ambacht Innercircle Run, 2018 (10km)
- Rotterdam Ladies Run, 2018 (10km)
- Den Haag Urban Trail, 2018 (10km)
- Rotterdam Ekiden marathon estafette, 2018 (10km)
- Ten Miles of Tilburg, 2018 (16.1km)

- Eindhoven marathon, 2018 (42.195km)
- Daily Mile November Challenge (260km)
- Spijkenisse marathon, 2018 (42.195km)
- Barendrecht CAV Energie Kerstloop, 2018 (16.1km)

Hoofdstuk 7: Wedstrijdverslagen *deel 3*

- Zandvoort Circuit Run, 2019 (12km)
- Leiden halve marathon, 2019 (21.1km)
- Barendrecht CAV Energie Coopertest, 2019 (3km)
- Bloemendaal Letterenloop, 2019 (10km)
- Hendrik Ido Ambacht Innercircle Run, 2019 (10km)
- Halve marathon Amsterdam-Noord, 2019 (21.1km)
- Tournefeuille Toulouse, 2019 (10km)
- Gouda halve marathon, 2019 (21.1km)
- Bruggenloop, 2019 (15km)
- Spijkenisse halve marathon, 2019 (21.1km)
- Barendrecht CAV Energie Kerstloop, 2019 (16.1km)

Hoofdstuk 8: Hardlooplessen

Hoofdstuk 9: Hardloopfotografie

Hoofdstuk 10: Hardloopinspiratie

Hoofdstuk 11: 10x lijstjes

Hoofdstuk 12: Glazenbol

Dankwoord

Voorwoord

Allereerst, wat tof dat je dit boek in handen hebt! Als warming-up zal ik mij even voorstellen. Mijn naam is Marieke Heemskerk, 28 jaar en loop al twaalf jaar hard. Als ambitieuze recreant heb ik in al die jaren duizenden kilometers afgelegd. Tijd voor een potje hardloophreflectie dus!

Hardlopen: ik kan er kantjes over vol schrijven, zonder de kantjes ervan af te lopen ;-)

Middels dit boek neem ik je mee in een **tijdmachine**, waarin ik mijn kijk en ervaringen over hardlopen deel. Stiekem droomde ik al jaren over het schrijven van een hardloopboek.

Gehoor geven aan mijn gedachtes door deze fysiek te maken. Een naslagwerk voor het leven.

Je leeft tenslotte maar één keer. Dromen werd durven. Durven werd doen. Met de pen in de aanslag beschreef ik mijn hardloopevolutie. Met een **helikopterblik** de weg hardlopend terughalen. Hier trok ik vijf maanden voor uit. Iedere minuut die ik naast mijn reguliere baan over had, besteedde ik aan het schrijfproces. Mijn notitieblok maakte overuren. Deze nam ik overal mee naar toe. Op de meest willekeurige momenten kreeg ik inspiratie: om drie uur 's nachts, wachtend bij de kassa, maar vooral tijdens het hardlopen zélf (een kilometer verder, weer een passage rijker). Continu was ik aan het nadenken over de boodschap en vormgeving van het boek. Alle paparassen digitaliseerde ik tot beurse vingers aan toe. Uiteindelijk werd de brei een boek.

Dagelijks heb ik breinuitspattingen (creatieve en gekkige gedachtes) welke ik 'spinsels' noem.

Hardlooperelateerd, noem ik deze '**hardloopspinsels**', wat direct de boektitel verklaard.

De ondertitel 'Waar een wil is, ontstaat een weg', heb ik bewust gekozen. Want als je écht iets wilt, valt het ook te bereiken. Een doel op de horizon, waarbij je gaandeweg pas ontdekt, hóe daar te komen. In het leven is er namelijk maar één constante, en dat is dat alles continu aan verandering onderhevig is. Tussentijdse **koerswijzigingen** zijn heel normaal. Ik had de wil (dus de gedachte) om een boek te schrijven. En vanuit die wil onstond actie: vanuit niets 'iets' creëren.

Maar goed, er zijn talloze hardloopboeken, waarvan vele saai, streng en informatief. Is daarmee de markt verzadigd? Wellicht hoor je mij al lachen, want mijn boek wijkt af. Dit boek is voor iedereen die van hardlopen, humor en psychologie houdt. Dat hardlopen leuk is, is voor vele een weet. Maar, als ik vertel hardlopen persoonlijk héél **humoristisch** te vinden, krijg ik steevast twee fronsende wenkbrauwen. Graag maak ik jou deelgenoot van mijn hardloopavonturen, welke nogal vaak een zijspoor kennen. Dit alles vertolk ik middels een **eigenzinnige schrijfstijl**, dubbele lagen, anekdotes, alliteraties, synoniemen, spreekwoorden, #hashtags, quotes, tips en tricks. Plus hier en daar een wetenschappelijk randje. Verder schrijf ik openhartig en doe onthullingen. Zelfspot is een terugkerend thema:

ik neem mezelf vóóledig op de hak, want het leven is al zo serieus. Positieve psychologie is een ander thema wat als rode draad door het boek heenvloeit. Belangrijke of in het oogspringende woorden zijn **dikgedrukt**, zodat de tekst beter blijft hangen en je globaal pagina's kunt scannen. Haal uit dit boek, wat voor jou waardevol is. Lees dit boek daarnaast met een **knipoog**. Aan het einde van de dag wil ik jóú, de lezer, vermaken en een glimlach op je gezicht toveren. Tot de laatste letter, heb ik dit boek met liefde, zorg en toewijding geschreven. Ren gezellig met mij mee over kilometers asfalt.

Liefs Marieke

Hoofdstuk 1: Míjn startschot

Trip down memory lane

Op 22 september 1991 kwam ik ter wereld, geboren en getogen in Haarlem. Ik kom uit een gezin van vijf: vader, moeder en twee oudere broers. Mijn ouders zijn enorm sportief én heuse natuurfanaten. Wij staan dan ook bekend als een wandel- en fietsfamilie. Haarlem grenst aan het Nationaal Park Zuid-Kennemerland. In deze ‘achtertuin’ liggen mijn jeugdijaren. Als klein meisje vond ik dit natuurgebied prachtig. Het ontluikend groen in het voorjaar, het wegschietend wild hoogzomer, de veranderende kleurenpracht in de herfst en het mystieke van de winter. John, mijn vader, een fijngebouwde **wandelende Wikipedia**, vertelde vroeger anekdotes over flora, fauna, steden en geschiedenis. Eveneens fotografeerde hij veel. Van mijn vader kregen we leuke opdrachten, zoals boomklimmen en het maken van je eigen wandelstok/fazantenfuik/hut. Ook met schaatsen op natuurijs, het eten van duindoornbessen en zelf bramensap maken, vulden wij de weekenden. Edith, mijn moeder, een fijngebouwde creatieve duizendpoot, haalde de seizoenen in huis. Zij knutselde met kastanjes, oogstte uit eigen kruidentuin en maakte van zelfgeplukte appels appeltaarten. Ook mijn moeder gaf ons leuke opdrachten, zoals het drogen van bladeren (skelet-nerfjes), het maken van bloemkettingen en het vereeuwigen van fossielen uit mergel. De thema-kijkdoos was veruit mijn favoriet; urenlang fröbelen en ‘iets’ creëren. Inmiddels kun jij jezelf wel een voorstelling maken, dat al deze vroege blootstellingen bijdroegen aan mijn interesse voor sport, natuur, fotografie en creativiteit. Naarmate mijn broers en ik ouder werden, gingen we steeds meer wandelen en fietsen. Een wandeling duurde met gemak een halve dag. We liepen dan bijvoorbeeld naar een kasteel, bunker, hunebed of simpelweg het strand. Naderhand gingen we zelfs op **fietsvakantie!** In Nederland volgden we meerdaagse LF-routes van de ANWB. Vrij primitief gingen we op pad. Benodigheden: fietsen met versnellingen, fietstassen, een kaart, een tent, eten, drinken, kleding en goed gedrag. Tijdens het lange afstand fietsen, maakten we de prachtigste ontdekkingstochten. Later kregen we de smaak écht goed te pakken en besloten we **6x naar Zuid-Frankrijk** te fietsen. Circa 2200km per vakantie. Vlak bij de Pyreneeën wonen Franse vrienden. Zij waren altijd onze reiseindbestemming: een **gezellig onthaal** gegarandeerd. Mijn fietsvakantiedebuut naar Frankrijk was op 8-jarige leeftijd. Piepjong, maar ik genoot met volle teugen. Ik vond het maar wát stoer om met de grote mannen mee te fietsen en dit op school te verkondigen. Kinderen zijn flexibel en fysiek tot veel in staat. Doordat zij in de groei zijn, is het aanleggen van een sportieve basis een toekomstinvestering. Als kind zul je daar later van profiteren. Ik ben het levende bewijs haha! Om even een nauwkeuriger beeld te schetsen; mijn ouders waren geen **drill-beren**, maar er moesten wél fietskilometers worden gemaakt. Zo’n 80km

per dag, nodig voor een supermarkt en camping. Uiteraard voelden zij haarfijn aan wanneer de kids even rust nodig hadden. **Goede verstaanders** hebben maar een half woord nodig. We gingen net zo snel, als dat de langzaamste ging. Het **collectief welzijn** stond voorop. Mijn vader, die stevast de gidsrol op zich nam, zei altijd: 'Zodra we een leuk plekje zien, pauzeren we. Zie je iets geschiktst, geef dan een gil'. Zodoende aten en dronken we op boerenlandweggetjes tussen de zonnebloemen, zittend op hooibalen, aan picknicktafels, in de luwte van duinpannetjes, op een bedje van mos, uitkijkend over hei, lavendelakkers, lateraalkanalen, stuwdammen, dorpspleinen en Mariakapelletjes. De geur van dennennaalden, versgebakken brood, knisperende kampvuren en vers gemaaid gras; het staat mij nog allemaal bij. Onderweg spotten we ontelbare watervallen, vonden we op een regenachtige dag een schriel straatkatje (die we overigens meenamen) en viel ik als een blok voor de Franse strakke tuin in Luneville (Parc des Bosquets). Zomers tikten de temperaturen makkelijk **tropische waarden** aan. De bruine teint, het afgetrainde lijf, het colaatje van de lokale Lidl, jezelf onderdompelen in een beekje: heerlijk! Fietsen saai? Integendeel! Op de fiets had ik álle tijd om in het wilde weg na te denken. Lekker in mijn eigen **bubbel**, waarin gedachtes werkelijkheid konden worden. Zo richtte ik onder meer imaginair mijn kamer opnieuw in en verzon spreekbeurtonderwerpen voor het komende schooljaar (raketten, tornado's, Napoleon etcetera). Ja mensen, op vrij jonge leeftijd had ik al een **levendige fantasie!** ;-) Het veranderende landschap tijdens het fietsen, vond ik magisch en de vrijheid fijn. Eén keer per week hielden we een rustdag, waarop we iets cultureels ondernamen. Zo vertelde mijn vader ooit over **Jeanne d'Arc** (1412-1431): een boerenmeisje die uiteindelijk de geschiedenisboeken inging als 'de redster van Frankrijk'. De Honderdjarige Oorlog was aan de gang, waarbij de Engelsen Frankrijk invielen. Zeker in díe tijd, was het uit den boze dat een vrouw een leger aanstuurde. Jeanne had maling aan die geslachtsrol en was er heilig van overtuigd dat zij de uitverkorene was, om het Franse leger aan te voeren. Ze ging voorop in de strijd en met háár aan het roer, wonnen de Fransen veldslag na veldslag. 'Het meisje in het harnas' dat onvermoeid, onoverwinnelijk, bikkelhard vocht voor maatschappelijke gerechtigheid, kwam op 19-jarige leeftijd helaas om het leven. Tijdens een veldslag in Parijs, werd Jeanne gevangengenomen door de Engelsen die haar vervolgden, omdat zij mannenkleding droeg! Ze werd als **heks** gezien en eindigde op de brandstapel. Dit verhaal hoorde ik toen ik een jaar of negen was. Je begrijpt, zo'n verhaal als dit, maakte diepe indruk op mij. Jeanne kwam op voor haar idealen, wat een power-vrouw! Bij een steile berg, die procentueel te heavy voor mij was, sprong ik van mijn fiets en deed alsof ik de krachten van Jeanne bezat. Ik rende de berg op, met de fiets aan de hand. Het maakt niet uit hóe je er komt, áls je er maar komt, dacht ik. Ik voelde me **oppermachtig!** Was het allemaal rozengeur-en-maneschijn tijdens fietsvakanties? Naja, stortregen, een windhoos zien naderen, onweer vlak naast de tent, verschroeien van de hitte, blaffende honden en minstens

130km fietsen voor voedsel; dat soort dagen zaten er ook tussen. Eén keertje was ik het fietsen (door vermoeidheid en zadelpijn) zo zat, dat ik mijn fiets prompt in de berm gooide. 'Ik stop', zei ik met nog 180km tot het officiële eindpunt. 'Wil je anders bij **Bambi** slapen?', zei mijn vader. 'Ja', zei ik, nog steeds met mijn armen over elkaar zittend in het gras. 'Goed, maar wij fietsen verder'. Mijn vader stapte op zijn fiets en ik zag hem achter de bergtop verdwijnen. Pedagogisch verantwoord? Misschien niet... Maar goed, het heeft mij wél wilskracht opgeleverd. Want ik kwam overeind, stapte op mijn fiets en kreeg ineens de drive om nog 40km naar de camping te fietsen. 'Johnny's commandotour to the south' haha ;-)) Een andere fietsvakantieherinnering is dat ik ziek werd in het dorp Vittel. Ik wenste dat het plaatsje Fit(tel) had gegeten, maar helaas, zo bruisend was dat mineraalwater niet.

Weerstandverlaging bij een kind, zeker op vakantie, wil je kosten wat het kost vermijden. Je kunt namelijk geen kant op. Het fietsen staakt, en daarmee is de reis tijdelijk 'on hold'. Door het vele fietsen, kon ik wel wat extra calorieën gebruiken. Daarom kreeg ik van mijn ouders een 'special treat': een taartje van de bakker. Deze mocht ik helemaal alléén opeten. Dat vond ik zo lief. De tranen springen er nog steeds van in mijn ogen. Na een paar dagen knapte ik gelukkig op. De groep kon weer verder. Wel ten spijt van mijn broer, want die leerde net een leuke Française op de camping kennen. Jammer joh ;-)) Ik stipte het net al aan: wie fietst, heeft brandstof nodig. Zodoende verslonden we aan de lopende band stokbroden, macaroni, chili con carne, aardappels in roomsaus, cassoulet, **sappige perziken** en boerencake voor als je nog 'een stukkie' te gaan had. Verder dronken we liters water, limonade en gepasteuriseerde melk. Fietsvakanties waren een onderneming; onderweg kregen wij vaak van passanten respect en lof. Zodra we 1000km hadden gefietst, maakten wij een groepsfoto, waarna wij een **marsreep** aten. Traditiegetrouw herhaalden wij dit iedere vakantie. Tot op heden heb ik het er nog steeds over. Bijvoorbeeld wanneer Michel (mijn man) en ik een duizendtal met de auto aantikken. Niet dat wij dan hals over kop een tankstation inhollen voor een reep; het is nu meer symboliek. Fietsvakanties, ik kan er nog uren over doortypen, maar dit is een hardloopboek. Puntje bij paaltje: duursport werd bij mij met de paplepel ingegoten.

Op de basisschool vond ik softbal fantastisch, omdat ik steevast een **homerun** rende. Heerlijk om de benen onder mijn lijf(je) te lopen. Het meisje dat met gym altijd als eerste werd uitgekozen: ja dat was ik! Daar was ik trots op, het stemde mij gelukkig. Sport en **presteren**, ik hechtte er al vroeg waarde aan! Op de middelbare school smulde ik van lichamelijke opvoeding: vier uur cardio per week, een eitje voor mij. Standaard een acht op het rapport, want het ging mij heel natuurlijk af. School lag naast een **atletiekbaan**, waar geregeld sportdagen werden gehouden. De looponderdelen vond ik het leukste, onder andere: verspringen, de Coopertest en estafette. Op sportdagen was mijn moeder vrijwilligster. Bij elk atletiekonderdeel gaf zij educatie en noteerde resultaten. Tevens kon zij, met glunderende

ogen, mij van een afstandje in de gaten houden. ‘Zet Marieke nu alwéér iemand op een rondje?’, zeiden ouders vaak tegen mijn moeder. ‘Wat goed zeg, waar haalt zij die kracht vandaan?’. Mijn moeder vond dat uiteraard super om te horen. Zodra ik mocht rennen, knalde ik met kogels. Ik zette aan en had zichtbaar plezier. ‘**Snelle jongens**’ hielden mij nog wel bij, maar vergeleken met meisjes rende ik bovengemiddeld hard. Wellicht een open deur, maar mijn allereerste medaille, was een meerkamp-medaille. Zo gaaf! Ik voelde mij écht een gelukkig grietje. Het grappige is dat ik toentertijd helemaal niet door had, dat ik uitblonk in hardlopen. Stel dat mijn ouders mij op een atletiekvereniging (AV) hadden gezet... Helaas was daar geen geld voor. Zo zie je maar: **talent** hebben is één, het talent zien twee en talent ontplooiën drie. Maar goed, reflecterend kun je altijd praten in termen van ‘wat als...’.

Middels creatieve oplossingen hebben mijn ouders er alles aan gedaan, mij de meest sportieve basis mogelijk te geven. Stiekem vind ik dat eigenlijk nog mooier, dan overal maar geld tegenaan gooien. Je ziet pas hoe ‘rijk’ je bent, op het moment dat je niet veel hebt. Want het is maar net, hoe je ‘**rijkdom**’ definieert. Afijn, heel mijn jeugd heb ik veel bewogen. Het spreekwoord ‘vroeg geleerd, is oud gedaan’, gaat voor mij echt op. Lange cardiolessen waren op mijn lijf geschreven. Solistisch één-en-dezelfde activiteit lang volhouden, daar kicke ik op. Maar hoe begon mijn ‘**hardloopcarrière**’ eigenlijk? Alle eerste keren, we moeten er allemaal aan geloven, nietwaar? Als je eenmaal een tijdje hardloopt, wordt het vanzelfsprekend, maar ook ik heb die eerste stappen moeten zetten. In mijn directe omgeving was er niemand die hardliep. Het kwam puur uit mijzelf. Ik was 16 en zat in vijf atheneum (2007). De weken van schriftelijke examens braken aan, dus het was blokken-toetsen-cijfers. Ik, de boekenwurm, wilde na uren van leren naar buiten. Ik was gaar. Zuurstof, daar snakte ik naar. Boven mijn bureau hing een memobord met een artikel: ‘20 redenen om te bewegen’. Hoewel ik het daar zelf had opgehangen, drong de tekst nu pas écht tot mij door. ‘Ga bewegen, kom in actie!’ Laat ik gaan hardlopen, dacht ik. Een portie **nieuwe energie** opdoen. Gymschoenen aan, veters vast en rennen maar. Simpel als dat. Binnen vijf minuten stond ik buiten. Met een wit katoenen shirt (lekker ademend, ~~not~~) en een blauw broekje. Het werd een rondje park. Speciaal voor dit boek heb ik het loopje via Runnersmap getrackt. Want ja, 2007: dat waren andere tijden. Toen bestonden er nog geen fancy apps en hypergeavanceerde smartwatches. Het rondje park betrof **3.25km**. Man, wat voelde dat goddelijk! Dolgelukkig en energiek kwam ik thuis. Braaf blokkend (niet mokkend!) ging ik weer aan de studie. Door het aanwakkeren van mijn **bloedsomloop** onthield ik nieuwe informatie beter. Kon je nagaan wat het effect van dertig minuten of zelfs een uur rennen zou zijn! Hardlopen moest ik vaker gaan doen. En zo geschiedde. Mijn **lopersbestaan** kreeg langzaam vorm. Steeds vaker ging ik tussen het studeren door op pad. Mijn geest kreeg de ontspanning die zij nodig had, en tegelijkertijd deed ik mijn lijf een gunst. Met de weken die volgde, werd ik fitter, strakker en gelukkiger. O, én slimmer! Een **dagboek-passage** uit die

tijd vertelt mij, dat hardlopen een geheel nieuwe wereld voor mij opende. Ik quote:
'Hardlopen bezorgt mij een ultiem gevoel van vrijheid, een moment voor mezelf, het zet zaken in perspectief, levert mij een olifantengeheugen op, maakt mij blij en ik verbrand er ook nog calorieën mee! Jippie, win-win'. Zo heb ik het letterlijk opgeschreven. Schattig hè. Ook het eindexamenjaar (2008-2009) 'overleefde' ik dankzij hardlopen. De **kluzenaar**, die ik was, kwam uit haar leerhol om daglicht te proeven en weer met beide benen in de realiteit te komen ;-). Je zou verwachten dat ik in 2008 al met hardloopwedstrijden begon, maar die stap/ontdekking volgde pas in 2011 (hoofdstuk 5).

Hoofdstuk 2: Hardlopen is gezond!

Heden ten dage beweegt minder dan de helft van de Nederlanders voldoende. Cijfers van het aantal mensen dat lijdt aan **welvaartsziekten** (hart- en vaatziekten, diabetes type 2, burn-out, depressie, slaapproblemen, overgewicht) en **chronische ziekten** (artrose, reuma, suikerziekte, astma, kanker, dementie) rijzen de pan uit. Sterker nog: het neemt epidemische vormen aan. Genoeg bewegen, is belangrijk voor een gezond leven. De Nationale Gezondheidsraad heeft een **beweegrichtlijn** opgesteld, welke volwassenen aanraadt minstens dertig minuten per dag matig intensief te bewegen. Dit houdt in dat de hartslag verhoogt en de ademhaling versnelt. Stevig doorwandelen, stofzuigen, ravotten met de kids: beweeg! Wees het **doktersadvies** voor, want preventie is beter dan genezen. Plus goedkoper. Zie bewegen als een toekomstinvestering. Echter, veel mensen twijfelen over welke sport zij leuk vinden. Iedereen heeft wel eens een **blauwe maandag** hardgelopen. Pak de draad weer lekker op, zou ik zeggen. En voor iedereen die al hardloopt: gefeliciteerd! Hardlopen is laagdrempelig. Je hebt immers weinig startmateriaal nodig en je kunt het doen waar en wanneer jij wilt. Tot slot, levert hardlopen tal van **gezondheidswinsten** op:

- Vermindert stress
- Verlaagd bloeddruk
- Verbeterd humeur
- Boost zelfvertrouwen
- Verbeterd geheugen, creativiteit en probleemoplossend vermogen
- Verbeterd motoriek en het evenwichtssysteem
- Vermindert angst- en depressieve klachten
- Verbeterd slaapritme
- Verbeterd libido
- Versterkt spieren en botten
- Vermindert de kans op suikerziekte
- Vermindert het cholesterolgehalte
- Vermindert overtollig vet
- Vermindert de kans op hart-, vaat- en longziekten
- Vermindert PMS-klachten
- Vertraagd verouderingsprocessen
- Werkt levensverlengend

Liefde voor lopen

Hardlopen en ik: het was liefde op het eerste gezicht. Deze sport verkies ik boven welke sport dan ook. Maar waarom?

1. **Eenvoud:** Hardlopen is relatief simpel. Hardloopschoenen aan en gaan!
2. **Vrijheid:** Hardlopen kan altijd en overal.
3. **Verrijking:** Hardlopen verrijkt. Onderweg maak je zoveel mee. Het verbreedt letterlijk je horizon en kleurt het leven.
4. **Betaalbaar:** Hardlopen is relatief goedkoop. Natuurlijk, goede hardloopschoenen zijn een investering, maar dat betaalt zich in gezondheid terug. Lid worden van een AV/sportschool is een keuze. Buiten hardlopen, is gratis en verplichtingvrij.
5. **Gezondheidswinst:** Bye bye blues! Ook al hobbel je slechts twintig minuten; ná een training voelt men zich mentaal en fysiek vrijwel altijd beter, dan vóór de training. Dit is wat mij het meest motiveert: herboren terugkomen.
6. **ME-time:** Ontsnap aan de waan van de dag. Lekker offline zijn, even tot jezelf komen. Opladen en creatief zijn. Nadenkend over zaken waar je anders niet aan toe komt.
7. **Aarden:** In contact komen met een gebied, lukt te voet het beste. Hardlopen zet je zintuigen aan. Hierdoor kom je in het moment en er is altijd wel wat moois te spotten.
8. **Snelle resultaten:** Hardlopen is een full body workout. Mensen zijn korte termijnstrevers/resultaatgericht. Als wij ergens energie in pompen, willen we kort daarna oogsten. Dat motiveert, dat houdt ons gaande. Gelukkig is hardlopen zo'n sport, waarbij je vrij snel progressie kunt bemerken.
9. **Eten zónder schuldgevoel:** Laten we wel zijn: mensen zijn veelvraters. We houden van véél en lekker eten. Gelukkig houdt hardlopen ons in vorm.
10. **The 'fountain of youth':** Onze jeugdige schoonheid willen we zolang mogelijk behouden. Hardlopen helpt. Een betere doorbloeding en regelmatig zweten, bezorgt je een mooi strak uitzijende huid.

Brains are the new sixpack

In 2009 begon ik met de studie 'Psychologie' aan de Universiteit Leiden. Na vijf jaar behaalde ik mijn mastergraad 'Neuropsychologie'. De leukste vakken waren degene over positieve psychologie, psychofarmica, fysiologie, gezondheidspreventie en statistiek. Leraren hamerden continu op het belang van beweging en het effect daarvan op welzijn. Talloze studies toonden aan dat beweging het brein baat:

- **Connectiviteit:** Beweging zorgt voor een betere doorbloeding. Hierdoor verbeteren verbindingen tussen zenuwcellen, waardoor hersengebieden sneller informatie kunnen uitwisselen. Onder andere het geheugen, reactie- en beslissingsvermogen,

aandacht, organiseren, planning, probleemoplossend vermogen, inhibitie en emotieregulatie verbeteren. Te weinig beweging zorgt voor disconnectiviteit.

- **Grijze stof:** Beweging zorgt voor meer grijze stof (cellichamen van zenuwcellen). Hoe meer grijze stof, hoe sneller informatieverwerking. Kom maar door met dat Einstein-brein!
- **BDNF:** Beweging verhoogd BDNF (brain-derived neurotrophic factor). Deze stof zorgt ervoor dat belangrijke verbindingen tussen hersencellen sterker worden (plasticiteit, cruciaal voor leerprocessen) en stimuleert de aanmaak van nieuwe hersencellen (neurogenese). Vermindering van BDNF zorgt voor hersenrimp en disfuncties. Kortom, laat je hersenen niet zitten. Houdt je brein vitaal tot op hoge leeftijd!
- **Omkeerbaarheid:** Beweging draagt bij aan herstel. Heb je geheugenklachten of wil je een langere concentratieboog? Beweging pompt meer bloed, zuurstof en glucose naar de hersenen. Door al dat bewegen, worden er zelfs nieuwe bloedvaten aangelegd (angiogenese). Een gebied dat meer bloed ontvangt, functioneert beter. Leeftijdsgelateerde dementie valt dus te vertragen.

Runner's high

Bestaat de runner's high écht of is het een mythisch verzinsel? Je kent het vast wel: je komt in een lekker ritme en hardlopen lijkt vanzelf te gaan. Je voelt je oppermachtig en het liefst wil je dit ultrapositieve gevoel voor altijd behouden. De runner's high. Maar waar komt dit gevoel vandaan? En nog intressanter, heb je er invloed op? Onderzoekers ontdekten dat het vermogen om tijdens rennen 'high' te worden, te maken heeft met het limbische systeem (onderdeel van het **prehistorische oerbrein**). Dit systeem is betrokken bij emotie, geheugen en motivatie. De oermens jaagde. Het was van levensbelang om langdurig achter een buffel aan te kunnen hollen. Vlees is **calorierijk voedsel**, daar kon je wel even mee vooruit. Oftewel, als een speer mét je speer. Visualiseer in deze context een stok met een Pijnenburger ontbijtkoek eh... een gehaktbal voor de neus van een random oermens. Rennen zul je: overleven! Eyes on the price, want survival of the fittest. Voor vermoeide pijnlijke benen had het brein een foefje: afgifte van lichaamseigen pijnstillers, **endorfines** genaamd. Verder was jagen, gedrag dat herhaald diende te worden. Hardlopen moest dus een positieve beleving zijn. Geen wonder dat endorfines '**feel-good**' **chemicaliën** worden genoemd. Tegenwoordig is het achterhaald om als een malle door de wildernis op een Schotse hooglander te jagen. De **AH-plofkip** ligt (stil, niks jagends aan) vóór je neus, **frikandellen** zijn per twintig verpakt en er bestaan zelfs **Veggie-worstjes** (like whut?!). Of nóg sneller: met één klik wordt je 'overlevingspakket' thuisbezorgd. Times change. Gemak dient de mens. Echter, dat limbische systeem wil niet op non-actief. Anders ga jij je echt lui, down en moe

voelen. **Hersenscans** bij hardlopers toonden aan dat tijdens een duurloop van ongeveer twee uur, de voorhersenen en het limbische systeem endorfinen spuwden. Hoe groter de endorfinestoot, hoe euforischer de loper. Nu hoor ik je denken: moet je afzien om je lekker te voelen? De keren dat ik een runner's high ervoer, of in mijn eigen bewoording een '**sportorgasme**' voelde ik mij opperdetop. Herhaaldelijk kortstondig sprinten (zoals bij interval) of een lange duurloop van zo'n twee uur op comfortabel-uitdagend tempo, gaven mij de '**rush**'. Over 'dat' tempo grap ik wel eens, dat ik op het nippertje 'uit de klauwen van een **sabelantijger**' wist te ontsnappen. Als ik in de 'flow' kom, voel ik mij minder vermoeid, kraakhelder, gelukkig en heb ik energie voor tien. **Positieve effecten** van 'de high' houden niet meteen na het hardlopen op. Ook in de uren daarna, zit je lekkerder in je vel. Er zijn zelfs gevallen bekend, waarbij de runner's high een aantal dagen aanhield! Het euforische gevoel is een moeilijk grijpbaar 'iets'. Persoonlijk denk ik dat je het kunt ervaren wanneer jij jezelf **pusht**, maar niet over het 'randje'. Ook met muziek kun je eerder een 'high' beleven, gezien geluid direct inspeelt op gemoedstoestand. Wat verder geweldig werkt, is **dankbaar** zijn tijdens runs. Doordat de hartslag verhoogd en de bloedstroom versnelt, kom je in 'the peak-state' (actiefase). Als je in datzelfde moment dankbaar bent (dak boven je hoofd, lieve vriend(in), goede gezondheid) kun je in 'the beautiful state' komen. Deze staat al dan niet gelijk aan de runner's high. Tot slot, schijnt rennen in groepsverband (**sociale factor**) significant bij te dragen aan hardloopbeleving en vergroot daarmee de kans op euforie. Want zeg nou zelf: gelijkgestemden die eenzelfde passie delen, die gedachte alleen al, daar word je toch instant **happy** van!

Dan rest natuurlijk de vraag, waarom bij sommige hardlopers de runners' high uitblijft. Het antwoord is tweedelig. Enerzijds, schijnt een te lage trainingsprikkel (te kort, te langzaam) het limbisch systeem te weinig te stimuleren voor endorfine-aanmaak. Dit valt te herkennen, wanneer jij na je loopje je eigenlijk **neutraal-onveranderd** voelt. Anderzijds, bij een te heftige trainingsprikkel (óver het randje pushen) is de pijn té overheersend, waardoor het lekkere effect van endorfine valt te verwaarlozen. Klaarblijkelijk ren je op **jouw maximum**: totaal oncomfortabel (met pijnscheuten). Alles in je lichaam roept: 'halt, kap, ho!' Je gaat diep, je stopt nadien en merkt dat je té ver bent gegaan. De pijn regeert en aan plezier is het je ontschoten...

Mijn langste runner's high duurde twee dagen. Althans, ik schrijf het toe aan de runner's high. Na mijn marathonontgroening (Rotterdam 2017, hoofdstuk 5), was ik zo intens blij! Bizar gelukkig, een overweldigende ervaring. Ik lachte continu en wilde eigenlijk niet slapen (dat zou immers het einde betekenen van die power-vibe). Tel daarbij op, dat ik smoorverliefd was op Michel. Heel de wereld was roze. Door de aanhoudende runner's high, kon ik mij goed voorstellen hoe het zou zijn om **manische trekjes** te hebben of **XTC** te slikken. Echter, heb ik nog nooit drugs gebruikt, noch heb ik daar behoefte aan. Ik heb

hardlopen toch?! ;-) Míjn natuurlijke drugsleverancier. Na een dag of twee, ebde het overwinningsgevoel beetje bij beetje weg, waarna ik gewoon over ging tot de orde van de dag. Hoewel endorfines vol in de schijnwerpers staan, zijn er meer stoffen van invloed op psyche. Onder andere: dopamine, serotonine, oxytocine, adrenaline, GABA en anandamide. Kunnen we hiermee stellen dat **geluk een chemisch goedje** is? Hoogstwaarschijnlijk waren bovenstaande stoffen allemaal verhoogd rondom mijn eerste marathon:

- **Dopamine** wordt ook wel de belonings- of anticipatiestof genoemd. Dopamine wordt afgegeven door de **nucleus accumbens**, het beloningssysteem in de hersenen. Het komt vrij bij positieve belevingen. Dopamine doet ons goed voelen, hetgeen hardlopen zo verslavend maakt.
- **Serotonine** geeft zelfvertrouwen, kalmte en tevredenheid. Dit verklaarde mijn 'on-top-of-my-game-gevoel'.
- **Oxytocine** wordt ook wel het knuffel- of bindingshormoon genoemd. Bij verliefdheid en vrijen gaat deze stof skyrocket.
- **Adrenaline** maakt je actie-klaar en boost geheugen. Je reageert scherper en reactietijden versnellen. Dit verklaarde mijn onuitputtende energie, vóór, tijdens en zelfs ná de marathon.
- **GABA** is een natuurlijke angstremmer. Voel jij je ook zo relaxed ná je run? Met dit in je achterhoofd, wil je toch iedere dag gaan hardlopen? ;-)
- **Anandamide** werkt in principe hetzelfde als GABA. Je wordt er chill van. Het is een soort wiet-achtige stof, vallend in de categorie cannabinoïden. De stof zorgt ervoor dat jij jezelf meer openstelt en andere perspectieven doorziet. Grappig feitje is trouwens, dat natuurlijke cannabinoïden in de ochtend pieken. Hoewel er (nog) geen wetenschappelijk bewijs is, zou je kunnen suggereren dat een ochtendloop eerder een runner's high oplevert dan een middag- of avondloop. In ieder geval een experimentje waard toch?

Antidepressiva

'Running is my therapy': deze quote heb je vast wel eens voorbij zien komen. Depressieve mensen krijgen veelal **antidepressiva** voorgeschreven. Deze blokkeren de heropname van serotonine, noradrenaline en dopamine, zodat deze langer actief blijven en zo het humeur verbeteren. Met zijn allen aan de **amitriptyline**? Klinkt ideaal nietwaar, pilletjes voor problemen?! Echter, ben ik **fel tegenstander** van medicijngebruik! Waarom? Ten eerste, omdat het symptoombestrijding is. Je moet onderliggende lagen aanpakken. Causale verbanden gaan leggen, kijkend naar de oorzaken van de psychische/lichamelijke klachten. Ten tweede: medicatie doet meer kwaad, dan goed. Tijdens mijn studie 'Psychologie' zag ik patiënten extra lijden door ongewenste en onbedoelde medicatie-effecten. Tot slot: de

farmaceutische industrie verdient bakken met geld aan het drogeren en verslaafd maken van mensen. ‘Laat patiënten hardlopen’, zou ik zeggen. Hardlopen heeft hetzelfde effect als antidepressiva, en werkt vaak zelfs beter! Waar je bij antidepressiva na drie weken pas een uitwerking kunt bemerken, voel je na één run je al een heel stuk beter. Ook is aantal depressieve terugvallen minder bij mensen die fysiek actief bleven. En dat zonder die hele waslijst aan neveneffecten! Hardlopen is de beste remedie tegen... alles?! Of moet **zuster Marieke** even met de pillen langs? ;-)

Te veel hooi op je vork

Heden ten dage verkeren we bijna in een permanente staat van stress. Een beetje stress is normaal. Het maakt je actie-klaar om het ‘gevaar’ aan te gaan (vechten of vluchten). Echter, tegenwoordig is het ‘gevaar’ geen leeuw meer, maar bijvoorbeeld een schreeuwende baas die een artikel voor klokslag 16.00 van je eist, terwijl jij al in **tijdnood** verkeert. Als dit te vaak en te lang doorspeelt, wordt het **stresssysteem** door de war geschud. Chronische stress is schadelijk, want het angstcentrum blijft overmatig actief. Zélf s nadat de stressvolle situatie voorbij is! In dat geval, keert het lichaam niet meer terug in rusttoestand. Hardlopen is een preventief middel én oplossing tegen stressgerelateerde ziektebeelden, zoals **burn-out**. Vergeet het rennen van deadline naar deadline, maar zet het op een ander soort rennen: hardlopen! Ontloop alle hectiek van de dag en hef spanning op. Bij een duurloop van twintig minuten of langer, dropt het stresshormoon cortisol al significant. Dit komt, omdat we toegeven aan het **vecht-of-vlucht principe** waardoor de stressreactie vermindert. Samengevat, ren je zen!

Spiegelneuronen

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand: wie loopt er het snelste van het land? Is het je ooit opgevallen dat zodra het startschot klinkt, we het tempo van onze buurman/vrouw vaak kopiëren? Evolutionair-technisch zit dat zo in elkaar; als mensen een actie uitvoeren, dan is daar hoogstwaarschijnlijk een reden voor. Je inlevingsvermogen wordt ((on)bewust) door spiegelneuronen (zenuwcellen) geactiveerd en jij volgt. In de oertijd was overleven hoofdzaak. **Imitatie** van soortgenoten was daarbij nuttig; wat de één deed, aapte de ander na. Bij hardloopwedstrijden hebben lopers vaak de **intentie** niet te snel te starten. Ze willen doseren. Echter, gaat iedereen er meestal als een bezetene vandoor na het startschot. Iedereen volgt de stroom. Dat gaat geheel automatisch. De volgende keer dat jij te vlug van start gaat, hoef jij jezelf er niet van te beschuldigen, want jij weet inmiddels beter. ‘Iets’ met adrenaline en spiegelneuronen was het toch? #genetischgepredisponeerd ;-)

Herbelevingen

Wedstijddagen staan in mijn geheugen gegrift. Hoe komt dat? Het antwoord is een samenspel van adrenaline, glucose en zuurstof. Beweging pompt meer bloed naar hersengebieden. Hierdoor functioneren deze beter. Zo ook de geheugenregionen. Geen wonder dat je iedere wedstrijdseconde kraakhelder kunt herinneren. Levensgebeurtenissen organiseer ik aan de hand van mijn loopjes. Wedstijddagen fungerend als **ankers**. Ik spoel de tape opnieuw af. Juni 2018 bijvoorbeeld, toen liep ik die wedstrijd, dus in die periode voelde ik me 'zus en zo'. Dit soort **associaties** (geheugensporen) laten mij het verleden eenvoudig herbeleven.

Hersengolven

Hersenactiviteit wordt elektrisch gemeten door in kaart brengen van hersengolven. Grofweg heb je enerzijds de alerte **bètagolven** en anderzijds de langzame **alfagolven**. Tijdens hardlopen maken bètagolven plaats voor alfagolven. Je hoofd ontspant, want hersengolven vertragen. Hierdoor kom je in een staat van verminderd bewustzijn (dagdromen/fantaseren). Er ontstaat meer ruimte voor creativiteit, openheid en het onbewuste kan prompt in het bewuste schieten. Nieuwe ideeën en/of inzichten gegarandeerd. Nu weet je precies welk 'foefje' mij gedurende het boekschrijfproces hielp.

Positieve psychologie

Succes zit in je hoofd. Mentaal presteren is fysiek presteren, en vice versa. Maar hoe haal je meer uit je lopersbrein? Het brein koppelt gedachtes, gedrag en gevoel aan elkaar. Realiseer dat álles begint met een gedachte: gedachte > gedrag > resultaat > emotie. Simpel gezegd, een actie begint met een (on)bewuste gedachte, welke positief/negatief uitpakt, waardoor emoties ontstaan. Bij positieve emoties is de kans groter op herhaald gedrag. Het brein maakt **associaties**: legt verbanden tussen bepaalde zaken. Neem het voorbeeld van de zon; zodra jij aan 'zon' denkt, dan denk je direct aan warmte en een fijn gevoel nietwaar? ;-). Zo werkt dat ook met hardlopen. Zodra jij hardlopen als leuk ervaart, maken je hersenen door structurele breinveranderingen die koppeling. Zie het als continentale platen die door aardverschuivingen los van elkaar komen te liggen en vervormen. Door anders te denken, kun je **gedragsverandering** ondergaan. Op een gegeven moment kun je zelfs ervaren dat een gedachte alleen al een emotie opwekt, wat leidt tot gedrag. Je denkt aan hardlopen, je voelt blijheid opkomen en trekt vervolgens de hardlopenschoenen aan. Gedachte > emotie > gedrag. Hoe bedoel je **verandeRUN?** ;-). Hoe vaker dezelfde ervaring, hoe sterker het verband: je loopt, omdat je het leuk vind. De kans op herhaaldelijk gedrag wordt nóg groter, als je deze beloont: **positieve bekrachtiging**. Let op! Beloningen bestaan bij voorkeur niet

uit eten of alcohol. Hieruit kan verstoord eet- of drinkgedrag voortvloeien. Beloon jezelf liever met een douche, Netflix of het kopen van hardloopkleding.

Mentaal component

Schrik niet, maar we hebben per dag zo'n **50.000 gedachtes**. De ene gedachte is nog niet weg of een nieuwe dient zich alweer aan. Die continue **gedachtestroom** is van grote invloed op gedrag en emotie. Mentale blokkades houden jou af van je looppotentieel. Hoe kunnen we dit tackelen?

- **Negatieve gedachten:** beïnvloeden onze prestaties. Het is gif. Negativiteit zorgt voor lichamelijk onrust, zoals een verhoogde hartslag, een oppervlakkige ademhaling en gespannen spieren. We denken niet meer in termen van 'succes' en 'kansen', maar in termen van 'falen' en 'ongeluk'. Het zorgt voor een verloren wedstrijd, alvorens het startschot. Voorbeelden hiervan zijn: 1. 'Alles is voor niets geweest, 2. Het gaat nu al mis, 3. Ik kan het toch niet, 4. Het moet perfect'. Besef goed dat je negatieve gedachten het zwijgen op kunt opleggen. Vraag jezelf af of negatieve gedachtes realistisch dan wel helpend zijn. Zo nee, probeer deze gedachtes positief om te draaien. Middels het **G-schema**, een techniek uit de cognitieve gedragstherapie, kun je bewust worden van je eigen denkfouten en deze structureel veranderen. Verdere uitleg over het G-schema volgt later in dit hoofdstuk.
- **Twijfelen:** Zelfvertrouwen hangt samen met succes. Hoe succesvoller je bent, hoe groter het zelfvertrouwen. Let op: je moet wel het idee hebben zelf verantwoordelijk te zijn voor dat succes. Om tot succes te komen, mag je best bluffen. Terughoudendheid maakt dat je minder risico's neemt, noodzakelijk om je ultieme doel te bereiken. Hardloopergerelateerd is het bijvoorbeeld zaak, jezelf te blijven herinneren aan alle trainingen en wedstrijden die goed gingen. Verzamel alle bewijzen die aantonen dat een nieuw record haalbaar is. Of verleg de lat. Ook om hulp vragen is volkomen legaal!
- **Vergelijken:** Is het gras altijd groener aan de overkant? Evolutionair gezien, is het heel normaal dat we vergelijken, want we hebben enkel elkaar als **graadmeter** (hoe staan we ervoor?). Presteren we goed of kan het beter? Vergelijken is zinloos, want er is altijd wel iemand op een bepaald vlak sterker, sneller en beter. Logisch ook, gezien verschillen in psychobiosociale factoren. Zo hebben we allemaal een andere mindset, DNA en omgevingsinvloeden. Anders vertaald, de enige 'concurrent' die je hebt, ben jezelf. Focus daarom op jezelf, want daar heb je controle op. Ciao minderwaardigheidsgevoel!
- **Foutieve denkpatronen:** Door ander opgedane ervaringen, heeft iedereen andere denkpatronen. Denkpatronen zorgen ervoor hoe jij informatie verwerkt, waar je