

Hardlopen op gevoel

jouw persoonlijke weg naar de halve marathon

Hardlopen op gevoel

**jouw persoonlijke weg naar de halve
marathon**

Jonas Neyens

Voorwoord

Ben je al even bezig met hardlopen en denk je: "Er moet meer in zitten"? Ik herinner me nog goed hoe ik begon: een recreatieve loper die 5 kilometer als een hele prestatie zag. Vandaag de dag kijk ik terug op een marathonfinish en denk ik: als ik dit kan, kan jij dat ook. Vergeet wat je hebt gehoord over strakke trainingsschema's en verplichte routines. Dit boek is anders. Het gaat niet over wat je móét, maar over wat je kúnt. Het is een uitnodiging om je eigen grenzen te verkennen, zonder druk, zonder stress. Mijn reis is geen rechte lijn. Het is een pad vol ontdekkingen, kleine overwinningen en soms ook tegenslagen. Maar steeds weer leer ik luisteren naar mijn lichaam, vertrouwen op mijn mogelijkheden en plezier houden in het hardlopen. Geen zware wetenschap, geen ingewikkelde theorieën. Gewoon eerlijke en praktische inzichten en de overtuiging dat je meer in je mars hebt dan je denkt.

Hoofdstuk 1: van uitdaging naar passie

Soms heb je die ene wake-up call nodig die alles verandert. Voor mij was dat het moment waarop ik op de weegschaal stapte en het getal 95 kg zag. Met mijn lengte van 1.81m wist ik dat dit niet de kant was die ik op wilde gaan. Maar het was niet alleen dat cijfer op de weegschaal - het waren ook de woorden van mijn collega's die me werkelijk in beweging brachten: "Jij kunt geen 10 kilometer lopen binnen het uur."

Die woorden hadden het tegenovergestelde effect van wat ze waarschijnlijk verwachtten. In plaats van me te ontmoedigen, voelde ik een vonk van vastberadenheid. Je kent dat gevoel wel: dat moment waarop iemand zegt dat je iets niet kunt, en je denkt: "Watch me."

Natuurlijk ging ik niet bepaald verstandig te werk. Ik stortte me op die 10 kilometer als een stier op een rode lap. En ja, ik haalde het binnen het uur - maar de spierpijn die volgde was legendarisch. Toch was dit het keerpunt. Deze ervaring leerde me twee belangrijke lessen:

1. We zijn vaak tot veel meer in staat dan we denken
2. Er moet een betere manier zijn om dit aan te pakken

De kracht van gematigdheid

Na die eerste uitdaging kwam het echte werk: het vinden van een duurzame aanpak. Ik besloot me te focussen op afstanden tussen de 5 en 10 kilometer. Geen extreme uitdagingen, maar regelmatige, behapbare runs die pasten in mijn dagelijks leven.

Een van mijn belangrijkste ontdekkingen kwam door het dagelijks wegen: 's ochtends en 's avonds. Ik merkte dat als ik minder at dan het dagelijkse gewichtsverschil aangaf, ik op een natuurlijke manier kon afvallen zonder spierkracht te verliezen. Deze simpele observatie werd mijn kompas in het afvalproces.

Voeding: vergeet de hypes

In een wereld vol crash-diëten en 'verboden' voedingsmiddelen, ontdekte ik iets belangrijks: koolhydraten zijn niet de vijand. Sterker nog, ze zijn essentieel voor hardlopers. Ik schrapte niets uit mijn voedingspatroon. Geen ingewikkelde diëten, geen voedselgroepen uitsluiten - gewoon bewuster omgaan met porties en luisteren naar mijn lichaam.