



#WELKEGEKLOOPTNOUEENMARATHON

# INHOUD

Het startvak	8	<b>Trainingsschema week 13</b>	<b>179</b>
Het startschot	11	Marathoner: Dick Doe	181
Schoenen aan en trainen maar	14	Gear up	186
Race pace	17	<b>Trainingsschema week 14</b>	<b>191</b>
<b>Trainingsschema week 1</b>	<b>19</b>	Marathoners: Ana Cecilia, Saskia, Jolein & Nynke	193
Marathoner: Michel Butter	21	Hardop dromen van de marathon	197
Vakjargon	28	<b>Trainingsschema week 15</b>	<b>201</b>
<b>Trainingsschema week 2</b>	<b>31</b>	Marathoner: Jill Holterman	203
Marathoner: Marie-Louise	33	De geschiedenis van de marathon	212
Core stability	38	<b>Trainingsschema week 16</b>	<b>217</b>
<b>Trainingsschema week 3</b>	<b>43</b>	Marathoners: Tempomakers	219
Marathoner: Sierd Sikkema	45	Inpakken en wegwezen	226
Hoe voorkom je blessures	52	Marathon filmtips	231
<b>Trainingsschema week 4</b>	<b>57</b>	<b>Trainingsschema week 17</b>	<b>233</b>
Marathoner: Melvin Franken	59	Marathoner: Khalid Choukoud	235
Eat this, not that	66	Het belang van taperen	241
<b>Trainingsschema week 5</b>	<b>87</b>	<b>Trainingsschema week 18</b>	<b>243</b>
Marathoners: Crissy Vos	89	Marathoner: Brigitte van der Pluijm	245
& Erik van Ballegooijen		Marathon season is just around the corner	251
<b>Trainingsschema week 6</b>	<b>95</b>	<b>Trainingsschema week 19</b>	<b>255</b>
Marathoner: Hedwig van Bree	97	Marathoner: Pieter-Christiaan van Oranje	257
De zin en onzin van (hardloop)data	104	<b>Trainingsschema week 20</b>	<b>265</b>
<b>Trainingsschema week 7</b>	<b>111</b>	Marathoner: Björn Koreman	267
Marathoners: Hans Heirman,	113	Jouw welverdiende medaille is binnen	277
Krista van Soldt & Adri Henskens		My race results	278
<b>Trainingsschema week 8</b>	<b>119</b>	The final answer	280
Marathoner: Greg van Hest	121	Memo-tivatie	282
Onregelmatig werken en toch	126	Thank you	285
een marathon lopen			
<b>Trainingsschema week 9</b>	<b>131</b>	<b>Recepten:</b>	
Marathoner: Davinia Van de Velde	133	Kip pesto met pasta	37
Marathon facts & figures	139	Rode & groene smoothie	69
<b>Trainingsschema week 10</b>	<b>141</b>	Overnight oats met fruit	79
Marathoner: Petra van de Laar	143	Nasi kuning komplit	82
Halfway there	148	Nice cream	85
<b>Trainingsschema week 11</b>	<b>151</b>	Vegetarische risotto	159
Marathoners: Ben Vriends & Michael Beuwer	153	Misir wot & abesha gomen	161
Six Majors	162	Bananenpannenkoeken	165
<b>Trainingsschema week 12</b>	<b>167</b>	Eat your delicious quiche	211
Marathoner: Wilma van Onna	169	Mexicaanse stoofschotel	250
Don't try this at home	176	Koude pastasalade met gerookte kip	275



# START

42,195 KM



# HET STARTSCHOT!

Trainen voor een marathon is niet te vergelijken met wat dan ook. Het is een avontuur naar een ultiem doel waar je naar uitkijkt, maar tegelijkertijd ook voor vreest. Je weet dat het pijn gaat doen en tóch heb je er heel veel zin in! Waarom doen we dit onszelf aan en wat maakt het zo bijzonder en uniek?

## IS HET MAGISCH OF TOCH WAANZIN...?

- Wil je bij de één procent van de bevolking horen die een marathon heeft gelopen?
- Kun je op een feestje als eerste afhaken, omdat zondagochtend je longrun wacht? Of kun je in ieder geval de alcohol laten staan?
- Ben je bereid om twintig weken lang het schema zo goed mogelijk te volgen en je trainingen op de eerste plaats te laten komen?
- Kun en wil jij straks ruim drie uur van huis zijn voor de lange duurlopen? Ook als het slecht weer is of heel koud en donker?
- Komt de motivatie om een marathon te gaan lopen echt vanuit jezelf? Dat is zo belangrijk, je zult hem namelijk nog vaak genoeg nodig hebben.
- Heb je geen problemen met "lelijke" voeten na het lopen van een marathon? Dit overkomt overigens niet iedereen, hoor!
- Wil jij serieus kijken waar jij en je lijf toe in staat zijn, als je jezelf hier gedegen op voorbereidt? (of ga jij alleen een marathon lopen om deze zogenaamd af te vinken van je bucketlist...?)



Beschik je over voldoende toewijding, doorzettingsvermogen en moed en kun je al deze vragen volmondig met **JA** beantwoorden?

Dan ben jij klaar om te starten; trek je hardloopschoenen aan en begin met trainen, je krijgt er zeker geen spijt van!

Kun je niet alle vragen met **JA** beantwoorden? Kies dan liever een uitdaging die beter binnen je mogelijkheden past. Daar is natuurlijk ook niks mis mee. En na het lezen van dit boek denk je er misschien alsnog wel heel anders over!

Wees altijd eerlijk naar jezelf en bedenk hoeveel tijd je ervoor wilt en kunt vrijmaken. Bespreek het ook met je gezin of huisgenoten, want het heeft een behoorlijke impact op je sociale leven. Het is fijn als je omgeving begrijpt waar je mee bezig bent, dat traint een stuk relaxter. Als jij er écht voor gaat, kun je het fysiek en mentaal beter aan. Trainen voor een marathon doe je er niet zomaar even bij, het is een *way of life*. "De marathon laat niet met zich spotten", wordt weleens gezegd. Als je hem al eens gelopen hebt, is de kans groot dat je meteen weet wat daarmee bedoeld wordt.

**DE MARATHON:  
MAGISCH OF WAANZIN?**

**“EEN MARATHON IS  
HONDERDEN KILOMETERS,  
DE FINISH IS DE LAATSTE  
42,195 KILOMETER”**

**#WELKEGKLOOPTNOUEENMARATHON**



# WEEK 1

Heerlijk dat we zijn begonnen en dat er een stip aan de horizon is geplaatst! Deze week staat in het teken van rustig opstarten en in het ritme komen van je marathontrainingen. Natuurlijk allemaal prima te doen.

## TRAINING 1 - UURTJE GENIETEN!

60 minuten (RPE3)

Let op je houding en techniek!



Scan de QR-code en laat je motiveren door de makers van dit boek!

## TRAINING 2 - PIRAMIDELOOP

10 minuten rustig inlopen (RPE3)

2 - 4 - 6 - 8 - 6 - 4 - 2 minuten tempo's

Tempo: 10 km wedstrijdtempo

Tussendoor 2 minuten dribbelen, niet wandelen! (RPE2)

10 minuten rustig uitlopen (RPE3)

## TRAINING 3 - SUNDAY RUNDAY LONGRUN 15 KM

Lekkere duurloop op praattempo

Lukt dat niet, dan loop je te hard (RPE3)

Je laatste km mag iets vlotter! (RPE4)

## OPTIONELE TRAINING

**Extra training (bijvoorbeeld op zaterdag als je zondag je longrun loopt)**

45 minuten heel rustig op een lage hartslag (RPE3)

In de laatste 5 minuten mag je 5 x 30 seconden lekker versnellen! (RPE6)

## HOUD DIE MAN MET DE HAMER OP AFSTAND!

Je kunt niet alleen op deze glycogeenvoorraad een marathon of je lange duurtraining lopen. Als je glycogeenvoorraad daalt, doet je lichaam een beroep op vetten en eiwitten. Is jouw voorraad glycogeen op, dan schakelt jouw lichaam helemaal over op vet- en eiwitverbranding. Je kunt dan nog maar zo'n vijftig procent van je maximale inspanning bereiken. Vul dus tijdens het lopen van je lange training of marathon actief koolhydraten aan om die man met de hamer bij je weg te houden.

**Als je glycogeenvoorraad te klein is, gaat je lichaam de eiwitten in je spieren aanspreken. Dit wil je echt niet, want het breekt niet alleen je spieren af, het stinkt! Naar ammoniak wel te verstaan...**

Na het lopen moet je je koolhydraten, dus je glycogeenvoorraad, snel weer aanvullen. Doe dit (door te eten of drinken) voor de meest optimale opname binnen twee uur na inspanning. Wacht je langer, dan blijft de glycogeenvoorraad langer (te) laag en dat kan effect hebben op je volgende training. Zo spoedig mogelijk aanvullen is dus van belang en bevordert je herstel. Dit kan al met een bakje kwark plus een banaan. Met een uitgebalanceerd menu, de juiste basisvoeding, krijg je normaal gesproken voldoende koolhydraten binnen om je dagelijkse glycogeenvoorraad aan te vullen. Actieve duursporters, zoals marathonlopers, hebben vaak wat meer energie nodig. Dit hoeft je niet in de vorm van calorieën in te nemen, anders heb je kans dat je aankomt en dat wil je waarschijnlijk niet. Wat je kunt doen, is dus meer koolhydraatrijke voeding eten en minder vette producten.

## VERGEET JE EIWITTEN NIET!

Eiwitten zijn de bouwstoffen van je lichaam. Deze heb je nodig voor spieropbouw en herstel. Vanuit je basisvoeding heb je eiwitten nodig om in het dagelijks leven goed te kunnen functioneren. Eet ze het liefst verdeeld over de dag, idealiter op zes verschillende momenten voor optimaal spierherstel. Je hebt namelijk een maximum aan wat je per moment kunt opnemen: zo'n twintig gram eiwit per keer. Veel wetenschappelijke bewijzen onderbouwen het idee dat het aanvullen van eiwitten net voor het slapen gaan heel belangrijk is. Zorg dus dat dit één van jouw zes momenten is. Eiwitrijke producten zijn: eieren, kaas, vlees, vis, noten, melkproducten, peulvruchten, granen of vleesvervangers op basis van soja of bewerkte producten zoals tofu of tempeh, zuivel en tarwe.

Tijdens het lopen van lange afstanden heeft je lichaam het meest behoefte aan koolhydraten en vocht. Na het hardlopen komen daar nog de eiwitten bij. Het beste herstel heb je als je zo snel mogelijk, bij voorkeur binnen dertig minuten tot twee uur, twintig gram eiwit neemt in combinatie met koolhydraten en vocht. Dit is voor ieder persoon, ongeacht je gewicht, de meest optimale hoeveelheid. Denk aan zo'n tweehonderd gram kwark of skyr met wat fruit, of twee bruine boterhammen met kip, kaas en ei. Een eiwitshake kan natuurlijk ook. Die kun je wellicht makkelijker meenemen om direct na je training op te drinken als je niet vanuit huis traint. Of maak een heerlijke smoothie die rijk is aan koolhydraten en eiwitten: zie hiernaast onze favorieten!

RECEPTEN VAN ILSE & LÉANDRA: “IDEAAL ALS HERSTELSHAKE OF ONTBIJT!”

# RODE & GROENE SMOOTHIE

## BEREIDINGSWIJZE RODE SMOOTHIE

Doe alle ingrediënten in de blender en laat de blender minimaal één minuut draaien, totdat je smoothie een egale massa is geworden.

Het fruit is direct uit de diepvries te gebruiken in de blender.

Tip: maak de smoothie alvast klaar voordat je gaat hardlopen!

## BEREIDINGSWIJZE GROENE SMOOTHIE

- 1 Doe de yoghurt in de blender. Voeg het water en de havermout toe (de havermout kan nu even wellen, terwijl je de rest voorbereidt).
- 2 Was de spinazie en voeg deze toe. Schil de mango, snijd deze in stukken en doe deze ook in de blender. Halveer de citroen en knijp de helften uit boven de blender.
- 3 Doe de walnoten en het water erbij en laat ook bij deze smoothie de blender minimaal één minuut draaien.

Beide smoothies zijn aan te passen naar eigen smaak, door fruit toe te voegen dat jij lekker vindt!

## INGREDIËNTEN VOOR 2 PERSONEN

### Rode smoothie

500 ml sojamelk

1 banaan

6 diepvriesblokjes passievrucht

½ doosje diepvries gemengd zomerfruit

4 flinke scheppen skyr

### Groene smoothie

500 ml (halfvolle) yoghurt

100 gr havermout

200 gr spinazie

1 mango

20 halve gepelde walnoten

1 citroen

2 kopjes water





2:10:25



Foto: Jerrel Baas

# KHALID CHOUKLOUD

NEDERLANDS KAMPIOEN OP DE MARATHON IN 2021

Wie ooit in de oude medina van Fez geweest is, kan zich voorstellen hoe de wirwar van kleine straatjes de jeugd van Khalid Choukoud typeert. Als klein jongetje liep hij over de ezelpaadjes van deze koningsstad van school naar huis. Tien kilometer liep hij in de vroege ochtend langs Berberse dorpjes, dezelfde tien kilometer liep hij 's middags terug. Nietsvermoedend legde de jonge Khalid hier de basis voor een internationale hardloopcarrière.

Hoe anders is zijn leven nu? De mozaïeken Marokkaanse gevels hebben plaatsgemaakt voor modern stucwerk in de Haagse Schilderswijk, waar hij verslag doet van een indrukwekkend levensverhaal. Met een gastvrijheid die zich uit in net gehaalde gebakjes van de bakker, geeft hij een inkijkje in zijn leven met vrouw Ariane en dochtertje Hiba. Huispoes Zinji kijkt tevreden spinnend toe.

Zijn vader werkte al jaren in Nederland toen Khalid in 1999 met zijn moeder, broer en vier zussen bij hem in Den Haag kwam wonen. De overgang was groot voor de toen dertienjarige Khalid, maar sommige gewoontes probeerde hij vast te houden. Zo bleef hij voetballen net als in Marokko en pakte hij ook het kickboksen weer op. "Kickboksen zit bij ons echt in de familie. Al mijn neefjes, ooms en zwagers deden aan kickboksen. Het was een vanzelfsprekendheid dat ik meedeed en ik vond het geweldig. Lekker samen trainen in een groepje."



# DE MARATHON: MAGISCH OF WAANZIN?

Wat is dat toch met die marathon? We zien 42,195 kilometer af, hebben kramp en blaren, maar negeren de gefronste wenkbrauwen van de mensen die het bestempelen als WAANZIN. We rennen door naar de meet, naar dat shot euforie. Het heeft iets betoverends, iets MAGISCH. Twintig marathonlopers omschrijven dit gevoel. Al lezend ren je met hen mee, proef je het zweet en voel je de adrenaline. Het is een blijk van herkenning of wellicht een voorproefje op een nieuwe ervaring.

Dit boek staat boordevol tips, een marathon trainings-schema van twintig weken en prachtige verhalen. Misschien ben jij de volgende die het hardop durft te zeggen: De marathon: MAGISCH of WAANZIN?

Léandra Sprenkels, Femke van Eck, Joan Simon Artigas, Ilse van de Zande en Suzanne van Gaal

[demarathonmagischofwaanzin.nl](http://demarathonmagischofwaanzin.nl)

**EEN MUST READ  
VOOR IEDEREEN DIE  
WELEENS NADENKT  
OVER 42,195 KILOMETER!**

**MOTIVEREND EN  
GEVARIIEERD MARATHON  
TRAININGSSCHEMA  
VAN TWINTIG WEKEN!**

**MET INTERVIEWS VAN:  
MICHEL BUTTER,  
JILL HOLTERMAN,  
BJÖRN KOREMAN,  
KHALID CHOUKOD,  
PRINS PIETER-CHRISTIAAN  
EN VELE ANDEREN!**

**ALLE INFORMATIE  
OM JOU FIT & FRIS  
AAN DE START VAN DE  
MARATHON TE KRIJGEN!**



**EXPERTBOEK**

ISBN 978-94-93277-23-6



9 789493 277236