

ALEXANDER BRANDENBURG
EN JAAP VAN DE VENIS

**IK
HARD
LOOP,
DUS
IK BEN**

HÉT HARDLOOPBOEK VOL
BLOED, ZWEET EN TRAINEN

LUCHT

INHOUD

Warming-up	7
KILOMETER 1 TOT EN MET 6	
Met goede zin aan de start	13
KILOMETER 7 TOT EN MET 14	
De sociologie van het hardlopen	33
KILOMETER 15 TOT EN MET 19	
Eén met de natuur	57
KILOMETER 20 TOT EN MET 24	
Technologie, gadgets & gear	75
Intermezzo - Lezersvragen	100
KILOMETER 25 TOT EN MET 32	
Hardlopen is ook fysiek	105
KILOMETER 33 TOT EN MET 37	
Aan het eind van je Latijn	127
KILOMETER 38 TOT EN MET 42	
De laatste stukjes	143
195 dankwoorden	155

WARMING-UP

Ik ren, dus ik ben was natúúrlijk verreweg de betere titel van dit boek geweest. Zowel voor de verkoop als voor het rijmschema. Toch konden we daar absoluut niet aan beginnen, want geen enkele hardloper rent. Of neemt überhaupt het woord ‘rennen’ in de mond. Rennen is iets dat je doet in een noodsituatie, of om je bus te halen. Hardlopen is veel verhevener dan dat. Hardlopen is een deel van je ziel, van je identiteit. Hardlopen doet je beseffen dat je bestaat. Al was het maar omdat je benen pijn beginnen te doen.

Klinkt dat allemaal hoogdravend? Dat kan kloppen, want veel hardlopers zijn ook wel een tikkeltje hoogdravend als het op hun lichaamsbeweging aankomt. Hoewel het zelden relevant is voor de baan waar ze op solliciteren, zullen hardlopers altijd op hun cv zetten dat



ze hardlopen. Gewoon, omdat ze vinden dat het voor hen pleit. Als een hardloper iemand spreekt die niet hardloopt, zal hij deze persoon op haast religieuze wijze proberen te bekeren tot het Hardlooppdom. Nog irriterender wordt het als de hardloper een gesprekspartner treft die juist ook hardloper is, want dan volgt er al snel een ellendig lang en ophitsend gesprek over gelletjes, persoonlijke records, merken hardloopschoenen en natuurlijk valt vroeg of laat ook de term ‘marathon’: de mythische hardloopwedstrijd over 42,195 kilometer, die zijn oorsprong vindt in de Griekse legende over een soldaat die ruim 42 kilometer van Marathon naar Athene rende... hardliep, om vervolgens van uitputting te sterven. Het is aan niet-hardlopers lastig uit te leggen, maar in de eeuwen die volgden vonden veel mensen in dit verhaal de inspiratie om dan óók maar eens 42 kilometer hard te lopen.

Laten we nu alvast iets ophelderen, voor we het vergeten: we hebben het telkens over ‘hij’, maar laat er vooral geen misverstand over bestaan dat vrouwen en andere geslachten op dit vlak net zo pedant zijn als mannen. Maar we moeten nu eenmaal een keuze maken en volgens Google is ‘hardloper’ een mannelijk woord. Besef gedurende het lezen van dit boek dus goed: opscheppen over je hardloopprestaties, jezelf verheven voelen boven niet-hardlopers en ervan uitgaan dat iedereen in je omgeving rekening houdt met wat voor jou de belangrijkste bijzaak in het leven is, is een universeel gegeven. Mannen, vrouwen, kinderen en orka’s doen het zonder uitzondering.

Waar hadden we het over? O ja, de marathon. Voor ons biedt de marathon vooral inspiratie om 42 belangrijke inzichten over hardlopen op een speelse, lichtvoetige manier met je te delen. Dat is hard nodig om tegenwicht te bieden aan de serieuze wijze waarop de hardloper zijn vak benadert. En het komt ook nog eens perfect uit voor als je toevallig een marathon loopt tijdens het lezen van dit boek: lees tijdens elke kilometer een stukje en je bent er zó doorheen.

Hebben de auteurs, tot slot, zelf nog iets gepresteerd qua hardlopen? Jazeker. Bij Alexander was er sprake van een nogal valse start: die werd geboren met klompvoeten en had lange tijd een haat-haatverhouding met zowel lopen als hardlopen. Maar na een aantal corrigerende operaties in zijn kindertijd gebeurde er als jongvolwassene iets magisch: zijn studentikoze levensstijl schonk hem begin 2012 een weegschaal die nadrukkelijk flirtte met de honderd kilo. Hij besloot toch maar eens de hardloopschoenen op te pakken én aan te trekken. Eerst amper de straat uit en de keren daarna steeds verder. En zie, in 2013 liep Alexander met zijn koddige klompvoetjes een hele marathon bij elkaar, en werd daarmee een bron van inspiratie voor elk beklompvoet kind.

Jaap daarentegen heeft aanzienlijk minder klompvoeten aan zijn enkels, waarvan hij er in het jaar dat Alexander een marathon liep eentje brak tijdens een voetbalwedstrijd. Zijn gammele gestel heeft altijd voor twijfels gezorgd of voetballen wel de juiste sport voor hem was.



Het hardlopen vereist wat minder motorische vaardigheden en is minder blessuregevoelig. Bovendien wil hij ook weleens alleen zijn met zijn eigen gedachten, iets wat hij ooit een uur en zesendertig minuten volhield tijdens een halve marathon waaraan Alexander ook deelnam. Het was een record: nog nooit was iemand zo lang alleen met Jaaps gedachten.

Tot nu, want veel van deze gedachten staan op het papier dat je nu in handen hebt. We hopen met die gedachten jou als hardloper te prikkelen om na te denken over wat je nou in Godsnaam aan het doen bent. In een boek dat jou, net als bij het echte hardloopwerk, meeneemt van start tot finish. En dat je de ene keer vermoeit en de andere keer een boost zal geven. Dus let op je tempo en pauzeer even als je tijdens het lezen een steek in je milt voelt opkomen.

Alexander Brandenburg en Jaap van de Venis

KILOMETER 1 TOT 6

MET GOEDE ZIN AAN DE START

Het is misschien wel het meest onderschatte deel van hardlopen: zin maken en er ook daadwerkelijk aan beginnen. Een groot aantal veelbelovende hardloopcarrières is in de kiem gesmoord omdat men nooit verder kwam dan de start. Zelfs een zogenaamd atleet als Usain Bolt houdt hardlopen vaak hooguit een paar honderd meter vol en dan vindt hij het mooi geweest.

In dit eerste deel nemen we je bij de hand om daadwerkelijk de eerste stap te zetten en daarna nog een aantal stappen. We leren je de belangrijkste theorie over hardlopen, zodat je veilig en verantwoord de weg op gaat.



42 km

Onze horoscoop vertelt je of de sterren het eens zijn met je voornemen om vandaag te gaan hardlopen. En hoe zit het eigenlijk écht met het rekken en strekken van tevoren?

Wanneer je uiteindelijk alle mentale barrières hebt overwonnen en jezelf ertoe hebt gezet om daadwerkelijk de stoute hardloopschoenen aan te trekken, zul je je misschien euforisch voelen. Je bent nu echt op weg, je voelt de energie en er zijn mensen die je aanmoedigen. Je bent helemaal het hardlopertje. Maar je zult, afhankelijk van je voorbereiding en mentale weerbaarheid, ook voor het eerst geconfronteerd worden met je eigen grenzen.

Weet dat je niet de enige bent die dit ervaart. Dit deel van het boek bereidt je niet alleen voor op de eerste stapjes, maar laat je ook inzien dat het volstrekt normaal is dat je als hardloper tegenslagen moet overwinnen.

Hardloophoroscoop: staan de sterren goed om vandaag de weg op te gaan?

Wil je gaan hardlopen? Dat kan. Maar kijk wel eerst even hoe de sterren staan. In de hardloophoroscoop lees je of het een goed idee is om vandaag te gaan hardlopen.

Ram

Een financiële meevaller vandaag: door niet te gaan hardlopen kun je de aankoop van nieuwe hardloopschoenen nog wat langer uitstellen.

Stier

Je bent de laatste tijd bijzonder creatief. Helaas heb je daar bij het hardlopen niet zoveel aan, dat is gewoon een kwestie van heel lang achter elkaar het ene been voor het andere zetten.

Tweelingen

Vandaag is een goede dag om je beste beentje voor te zetten. Kijk wel uit met... wacht even, er zit een steentje in onze schoen. Heel even hoor. Goed, kijk dus uit met... ja fuck, hij zit er nog steeds. We trekken even onze schoen uit. Sorry hoor, dit moet echt even. Ja kijk, daar heb je hem. Flink steentje hoor. Er zit ook nog een soort van splinter in die schoen. Toch maar goed dat we hem even



hebben uitgeklopt. Oké, waar waren we? O ja, oppassen dus.

Kreeft

De sterren staan goed, je gewrichten wat minder. Je maakt het jezelf onnodig moeilijk met al die poten van je. Ondanks dat lastige, veeleisende karakter kan het nog weleens een voorspoedige maand voor je worden. Op ieder kreeftje passen tien hardloopschoenen.

Leeuw

Het is niet wat je wilt horen, maar je doet er goed aan om binnen te blijven tot je een horoscoop leest die wat beters voor je in petto heeft. Jammer voor je Strava-streak, maar beter voor je zorgkosten.

Maagd

Maagd, jij bent de absolute winnaar van deze horoscoop. Je komt daarmee in onze Hall of Fame en je krijgt tien procent korting op sportsokken die je helaas niet staan.

Weegschaal

Waar moeten we beginnen? Deze maand, maar eigenlijk het hele jaar, zal voor jou aanvoelen als een marathon. Dat heeft natuurlijk ook te maken met je karakter. Weegschalen staan erom bekend hun opties af te wegen. Maar je kunt wegen tot je zelf een ons weegt, je zult toch knopen moeten gaan doorhakken want anders ga je de eindstreep nooit halen.

Schorpioen

Wil jij hardlopen omdat je het leuk vindt, of ren je eigenlijk weg voor je problemen, Schorpioen? Met je grote smoel.

Boogschutter

De boog kan niet altijd gespannen staan. Ga daarom eens een stukje hardlopen. Of twee stukjes. Vergeet er niet over op te scheppen, dat doet het altijd goed op feestjes. Aan de stand van de planeten te zien ga jij ongelofelijk veel interessante mensen ontmoeten. Die staan stuk voor stuk te springen om jouw oeverloze geleuter over je hardloopclubje met die Tweelingen van op de hoek aan te horen.

Steenbok

Hoe vind je zelf dat het gaat, Steenbok?

Waterman

Jupiter staat vandaag op één lijn met Neptunus én het verste punt van je hardlooprondje. We weten niet precies wat dat betekent, maar raden je aan om binnen te blijven, ramen en deuren gesloten te houden en de radio aan te zetten voor nadere instructies.

Vissen

Ga alleen de deur uit als je het boek *Ik hardloop, dus ik ben* hebt gelezen. Een ongetrainde hardloper is een doodloper.



Hardlopen? Eerst je theorie-examen halen!

Ga je voor het eerst hardlopen? Goed idee! Maar zorg dan wel dat je je theoretische kennis op orde hebt. Nog veel te vaak gaan enthousiaste beginnende hardlopers ongevoelend de straat op en vallen ze ten prooi aan een hongerige auto, komen ze onder een wielrenner terecht of worden ze geveeld door de Man met de Hamer. Ga daarom goed voorbereid de weg op met onderstaand hardlooptheorie-examen.

Vraag 1

Je loopt je eerste vijfhonderd meter. En krijgt dus hevige steken in je zij. Wat doe je?

- A. Je blijft in hetzelfde tempo doorgaan, want pijn is een mening.
- B. Je gaat wandelen, maar doet om de paar meter alsof je je veters strikt.
- C. Je belt direct 112 en daarna je naasten om afscheid te nemen.

Correct antwoord: B.

Het is belangrijk om gezichtsverlies te voorkomen, ook al sterf je vanbinnen.

Vraag 2

Je wordt ingehaald door een snellere hardloper die breed glimlachend 'Goed bezig!' roept. Hoe reageer je?

- A. Je groet terug en verliest direct je laatste restje motivatie.
- B. Je versnelt kortstondig, waarna je instort en nooit meer opstaat.
- C. Je geeft deze persoon aan wegens psychische mishandeling.

Correct antwoord: A.

Beleefdheid gaat voor alles, zelfs boven je zelfrespect.

Vraag 3

Je hardloop-app heeft geen gps-signaal en legt je loopje dus niet vast. Wat betekent dit?

- A. Je loop telt officieel niet.
- B. Je moet de hele afstand opnieuw lopen, dit keer mét bewijs.
- C. Ga langs start, je ontvangt geen twintigduizend euro.

Correct antwoord: A.

Zonder digitale registratie bestaat inspanning niet.

Vraag 4

Wat moet je doen als je een groep wandelaars passeert?

- A. Luid hijgen zodat ze je tijdig horen aankomen.
- B. Je tempo aanpassen aan dat van de langzaamste wandelaar.
- C. Gebruik je fietsbel, daar kunnen wandelaars niet tegen.



Correct antwoord: A.

Geluidswaarschuwing door hijgen wordt door de wet erkend als communicatiemiddel.

Vraag 5

Je hebt een nieuwe hardloopoutfit aangeschaft. Wat is de juiste volgorde voor gebruik?

- A. Direct aantrekken, selfie maken, posten op Instagram en daarna eventueel gaan lopen.
- B. Eerst zes weken in de kast laten hangen tot het juiste 'energiemoment'.
- C. Wachten tot de hardloopcatwalk in Milaan wordt georganiseerd en je meteen opgeven.

Correct antwoord: A.

Socialmedia-registratie is verplicht voor nieuwe hardloopkleden, hardlopen is een kwestie van 'zien en gezien worden'.

Vraag 6

Je nadert een rood verkeerslicht. Wat doe je?

- A. Stoppen.
- B. Doorrennen.
- C. Een enorme omweg nemen tot je het eerste zebra-pad of rotonde tegenkomt, om daar alsnog over te steken.

Correct antwoord: B.

Geen enkel verkeerslicht mag zich bemoeien met jouw mogelijke persoonlijke record.

Vraag 7

Even uitrusten hoor. Wat is correct?

- A: Op Strava excuserend opschrijven dat het om een intervaltraining ging.
- B: Geel hesje aan, gevarendriehoek neerzetten, wachten tot je weer op gang komt.
- C. A én B.

Correct antwoord: C.

Even uitrusten mág, maar het is heel belangrijk dat iedereen begrijpt wat er aan de hand is. Dat communiceer je aan andere verkeersdeelnemers met het hesje en de gevarendriehoek. En aan je online Strava-bubbel met de smoes dat je intervallen traint (niemand traint ooit écht intervallen, dat maken we elkaar slechts wijs).

Vraag 8

Je komt bij een kruispunt waar ook een andere hardloper aankomt. Wie mag er als eerste verder?

- A: Degene met de duurste schoenen.
- B: Degene die al drie keer heeft gepost op Strava.
- C: Degene die het hardst hijgt.

Correct antwoord: A.

Wie betaalt, bepaalt.

Vraag 9

Hoe zorg je dat het promillage isotone drank in je bloed hoog genoeg is om te mogen hardlopen?

- A: Door een kauwgompje te eten.



B: Door twee emmertjes isotone drank te halen: eentje in te nemen vóór het hardlopen en eentje voor tijdens het hardlopen.

C: Doe een kleine aderlating voordat je vertrekt.

Correct antwoord: B

In de meeste kauwgompjes zit geen isotone drank, dus je zult hier echt zelf voor moeten zorgen. C is slechts een hulpmiddel en staat in sommige landen op de dopinglijst.

Vraag 10

Hoeveel dagen spierpijn mag je gemiddeld verwachten na een eerste training van vijf kilometer?

A: Twee dagen.

B: Een week.

C: Tot ver na je pensioen.

Correct antwoord: C.

De meeste hardlopers komen nooit meer over de spierpijn van hun eerste hardloopronde heen en dragen die chronisch met zich mee.

Einduitslag

0-3 goed: Je mag alleen langzaam door je eigen tuin schuifelen.

4-7 goed: Je krijgt een voorlopig loopbewijs en mag korte rondjes in de wijk snelwandelen.

8-10 goed: Gefeliciteerd, je mag zelfstandig de marathon van Rotterdam verprutsen.

Weerbericht: zonnig en droog, tot het moment dat jij ergens naar *the middle of nowhere* bent gerend

Weerbericht voor woensdag 22 april

De dag begint stralend, dankzij een hogedrukgebied boven de Azoren. Het warmt al vroeg lekker op, maar niet té warm, waardoor het perfect weer wordt voor een hardloopronde. Graadje of zeventien, achttien. Ook tijdens het aantrekken van je hardloopschoenen verwachten we dat dit heerlijke voorjaarsweer aanhoudt, met hoogstens een stapelwolkje boven de Waddeneilanden. Veel Nederlanders zullen er dus ook hardlopend eropuit trekken om van dit weer te genieten.

Helaas slaat het weer radicaal om op het moment dat je het verst van je huis vandaan bent. We verwachten een plaatselijke bui, die gepaard kan gaan met harde windstoten, precies op elke plaats waar jij bent. Je herkent dit op de weer-app als een rood stipje op de kaart, exact waar jij loopt. Gelukkig is deze passerende weerstoring van korte duur: op het moment dat jij doorweekt weer bij huis bent aangekomen en je eventuele huisgenoot heeft gevraagd 'Was het fijn?', klaart het weer lekker op.



Wetenschappers ontwikkelen een apparaat dat zin maakt

Het is wetenschappers in Zürich gelukt een apparaat te ontwikkelen dat in staat is zin te maken. Dat betekent dat jij voortaan nooit meer op de bank voor je uit hoeft zitten te staren omdat je geen zin hebt om te gaan hardlopen. Volgens de ontwikkelaars werkt het apparaat ook wanneer het buiten keihard regent, of wanneer je nog een presentatie over personeelstevredenheid in Q3 moet voorbereiden voor je werk en je eigenlijk helemaal geen tijd hebt om te gaan lopen maar dat je deze week nog helemaal niets hebt uitgevoerd en je hardlooppapp maar pushmeldingen blijft sturen dat je nú de deur uit moet als je je challenge van deze week nog wilt halen.

Over hoe het apparaat precies werkt en hoe ze dit in hemelsnaam voor elkaar hebben gekregen, blijven de onderzoekers vaag. 'Het zou ook een veel te technisch verhaal worden,' vertelt een van hen opvallend enthousiast. 'Grofweg komt het erop neer dat deze "Mood-o-matic 3000", zoals we hem noemen, in staat is om positieve energie op te wekken uit alledaagse grondstoffen als zand en plastic. We sluiten niet uit dat we nog betere versies gaan ontwikkelen, op de een of andere manier is iedereen in ons team enorm gemotiveerd om hier helemaal los op te gaan.'

Hoewel de precieze werking van de Mood-o-matic 3000 nog wat vaag blijft, is er geen enkele twijfel over dat de revolutionaire zinmaker wel degelijk werkt, zegt de onderzoeker. 'We hebben het uitgebreid getest op muizen. Zelfs de grootste labballen die alleen maar de hele dag onderuitgezakt in het hoekje van hun kooi aan een blokje kaas lagen te knagen, hadden maar vijf minuten aan dit apparaat nodig om een smartwatch aan te schaffen en vervolgens als een gek tekeer te gaan in dat muizenrad.'

Deze ongekende innovatie is een gamechanger in de hardloopsceen, maar zal eigenlijk op alle vlakken enorme impact hebben op het dagelijkse leven van mensen. Moeders die je berispelend toebijten 'dat je maar zin moet maken', zullen mooi op hun neus kijken wanneer jij een luttele twintig minuten later met een gezonde dosis zin de trap af komt huppelen.



42 km