

Begin met Hardlopen – Tips,
Schema's en Inspiratie.

E-BOOK



Welkom

Inleiding

1. Introductie: Over mij en mijn passie

2. Beginnen met hardlopen: Tips voor beginners

3. Mijn hardloopverhaal: Van start tot ultraloper

4. Essentiële tips en tricks voor beginners

5. Warming-up en cooling-down schema's

6. Krachttraining specifiek voor hardlopers

7. Voedingsrichtlijnen voor hardlopers

8. Introductie tot trail- en ultralopen

9. Samenvatting en hoe verder

Welkom

Bedankt dat je de tijd neemt om dit e-book te lezen.

Als vader van twee jonge kinderen begrijp ik hoe moeilijk het kan zijn om tijd voor jezelf te vinden. Hardlopen werd voor mij een manier om zowel fysiek fit te blijven als mentaal te ontspannen. Nu wil ik mijn ervaringen en inzichten delen, zodat ook jij kunt beginnen met hardlopen en misschien wel dezelfde passie vindt.

Geniet en lees lekker op je gemak heel dik boek door met bomvol informatie.



Ferry Meijer

Beginnen met hardlopen

1. Stel Realistische Doelen

- *Klein beginnen:* Veel beginners maken de fout om meteen te hard van stapel te lopen, wat vaak leidt tot blessures of demotivatie. Start met een doel dat haalbaar is, zoals drie keer per week 20-30 minuten wandelen en lichte jogging afwisselen.
- *Concrete doelen opstellen:* Probeer doelen te stellen die specifiek en meetbaar zijn. Bijvoorbeeld: "Binnen zes weken wil ik drie kilometer aan één stuk kunnen rennen."

Voorbeeld:

Mijn eerste doel toen ik begon was om gewoon 15 minuten te kunnen hardlopen zonder te stoppen. Die kleine mijlpaal gaf me motivatie om door te gaan. Begin met een doel dat je zelfvertrouwen geeft.

2. Investeer in Juiste Uitrusting

- **Hardloopschoenen:** Hardloopschoenen vormen de belangrijkste investering voor elke beginner. Kies een paar dat past bij jouw voettype en loopstijl. Je kunt in een sportzaak of speciaalzaak een loopanalyse laten doen om te bepalen welk type schoen het beste bij je past.
- **Comfortabele Kleding:** Kies ademende, vocht afvoerende materialen die je huid laten ademen en zorgen dat je comfortabel blijft, ongeacht het weer.

Tip:

Het investeren in mijn eerste paar goede hardloopschoenen was een keerpunt. Ik merkte meteen het verschil in comfort en steun. Goede schoenen verminderen de kans op blessures en geven je een betere ervaring.

3. Gebruik een Beginnersschema

- Waarom een schema belangrijk is: Een schema zorgt voor structuur en voorkomt dat je te veel doet in één keer. Veel beginners geven te snel op door een gebrek aan houvast, maar met een schema kun je zien dat er een opbouw in zit en dat de progressie geleidelijk gaat.
- Voorbeeld **beginnersschema** (4 weken):
- Week sessies per week *Interval*
- Week 1: 3x
- 1 minuut joggen, 2 minuten wandelen (10x)
- Week 2: 3x
- 2 minuten joggen, 2 minuten wandelen (8x)
- Week 3: 3x
- 3 minuten joggen, 1,5 minuut wandelen (6x)
- Week 4: 3x
- 5 minuten joggen, 2 minuten wandelen (4x)

Schema-uitleg: Het doel is om het joggen geleidelijk op te bouwen, zonder de druk om lange afstanden te lopen. Dit voorkomt overbelasting en houdt de motivatie hoog.

4. Let op je Hardloophouding

- Houdingstips: Door op je houding te letten, kun je efficiënter rennen en blessures voorkomen.
 - **Hoofd en Schouders:** Houd je hoofd rechtop, kijk naar de horizon en laat je schouders ontspannen.
 - **Armen:** Buig je ellebogen en beweeg je armen lichtjes mee in het ritme van je stappen, zonder te ver uit te slaan.
 - **Romp en Bekken:** Houd je rug recht en je bekken iets naar voren gekanteld. Dit geeft stabiliteit en voorkomt spanning in je onderrug.
 - **Voetplaatsing:** Land lichtjes op het midden van je voet en rol af naar je tenen. Dit voorkomt te zware impact op je hielen en zorgt voor een efficiënte pas.

Persoonlijke tip:

In het begin had ik de neiging om te veel op mijn hielen te landen, waardoor ik vaak last kreeg van mijn knieën. Door te werken aan een lichte, voorwaartse pas, voelde ik al snel een verschil in comfort en snelheid.

5. Rust en herstel zijn net zo belangrijk

- Waarom rust cruciaal is: Spieren en pezen hebben tijd nodig om zich aan te passen aan nieuwe inspanningen. Te snel te veel willen doen leidt vaak tot blessures. Plan daarom rustdagen tussen je trainingsdagen.
- Actief herstel: Op rustdagen kun je kiezen voor lichte beweging, zoals wandelen of stretching, om je doorbloeding te bevorderen zonder je spieren te belasten.

Eigen ervaring:

Ik ontdekte dat rust net zo belangrijk was als trainen. De dagen waarop ik mijn lichaam de kans gaf om te herstellen, merkte ik dat ik de volgende keer beter presteerde. Rustdagen zijn geen luie dagen – ze zijn essentieel voor progressie.

6. Luister naar je lichaam

- Blessures vermijden: Leer het verschil tussen spierpijn en blessurepijn. Milde spierpijn is normaal en betekent dat je spieren zich aan het aanpassen zijn. Maar scherpe pijn is een signaal om te stoppen en rust te nemen.
- **Stop** bij aanhoudende pijn: Als een bepaalde pijn blijft aanhouden, neem dan pauze of raadpleeg een specialist. Het is beter om tijdelijk te stoppen dan door te gaan en een serieuze blessure op te lopen.

Voorbeeld:

Een keer had ik pijn aan mijn scheenbeen, maar ik negeerde het en liep door. Uiteindelijk bleek het een scheenbeenontsteking, en moest ik weken rust nemen. Nu luister ik altijd naar mijn lichaam en neem ik bij twijfel een extra rustdag.

7. Motivatie en Volhouden

- Waarom motivatie belangrijk is: De eerste weken zijn vaak het moeilijkst. Na de eerste maand merk je vaak dat het makkelijker wordt, omdat je lichaam en geest gewend raken.
- **Motivatietips:**
 - Zoek een loopmaatje of een groep. Samen lopen maakt het vaak leuker en motiveert om te blijven gaan.
 - Houd een logboek of app bij om je progressie te volgen en jezelf te belonen voor elke stap vooruit.
 - Bedenk waarom je bent begonnen met hardlopen. Houd dat doel in gedachten en herinner jezelf eraan op moeilijke dagen.
 -

Motivatie uit eigen ervaring:

Soms had ik geen zin om te rennen, vooral in het begin. Maar ik dacht aan de voordelen: mijn gezondheid, de energie die het me gaf, en het gevoel van voldoening. Na die eerste moeilijke weken werd het een routine waar ik zelfs naar uitkeek.

Checklist voor Beginners:

Een compacte checklist kan lezers helpen hun eerste hardlooptraining goed voor te bereiden. Dit maakt het praktisch en overzichtelijk:

Voor je eerste loop:

- Goede hardloopschoenen
- Comfortabele, ademende kleding
- Waterfles of sportdrank (indien langer dan 30 min)
- Motivatie om te genieten en rustig te beginnen!

Wist-je-dat Sectie

- Wist je dat hardlopen helpt om stresshormonen te verminderen? Het zorgt voor een blij gevoel door de aanmaak van endorfine!
- Wist je dat je al na vier tot zes weken van regelmatig lopen je conditie drastisch kunt verbeteren?

Van Starter tot Ultraloper

Voordat ik in de wereld van hardlopen stapte, was voetbal jarenlang mijn grootste passie. Mijn hele leven heb ik gevoetbald, en in de zomermaanden, wanneer er geen wedstrijden waren, probeerde ik mijn conditie op peil te houden door af en toe wat rondjes te rennen. Meestal ging ik voluit en kwam ik niet verder dan zo'n 5 kilometer. Maar naarmate de jaren vorderden, begon ik steeds vaker blessures op te lopen. Deze blessures hielden me vaker aan de kant, wat steeds zwaarder viel.

Toen ik vader werd van twee kinderen, veranderde mijn leven en mijn prioriteiten. Ik kreeg er nieuwe verantwoordelijkheden bij, en de verplichtingen die bij voetbal hoorden – zoals het altijd op vaste dagen en tijden moeten trainen en spelen – werden moeilijker om te combineren. Langzaam begon het idee te groeien om te stoppen, deels door die blessures en deels door mijn rol als vader.

Uiteindelijk besloot ik om afscheid te nemen van het voetbal. Ik nam een paar maanden volledige rust om te herstellen, en in die tijd begon ik me te verdiepen in hardlopen. Het gaf me de vrijheid om zelf te bepalen wanneer en hoe ik trainde, zonder vast te zitten aan een strikt schema. Dat paste perfect bij mijn nieuwe leven met een gezin.

Toen vroeg een vriend me om mee te doen aan een wedstrijd van 100 kilometer. In eerste instantie twijfelde ik: 100 kilometer klonk onvoorstelbaar ver. Maar na wat overwegen dacht ik: "Waarom niet?" Ik begon serieus te trainen, werkte langzaam op naar langere afstanden, en liep maximaal 30 kilometer in mijn trainingen. Dankzij mijn jarenlange ervaring met voetbal en fitness wist ik dat ik voldoende kracht had in mijn benen en lichaam om die 100 kilometer aan te kunnen. En mijn doorzettingsvermogen was altijd al sterk – als ik eenmaal een doel heb, ga ik door, al moet ik op pure wilskracht.

Op de dag van de race voelde het als een enorme uitdaging, maar ik haalde de finish. Veel mensen dachten dat ik gek was en dat het me niet zou lukken, maar ik bewees het tegendeel. Die overwinning voelde geweldig, en vanaf dat moment was ik verkocht. Ik werd steeds meer gegrepen door de wereld van ultralopen, en sindsdien heb ik meerdere races van 50 en 100 kilometer gedaan.

Mijn liefde voor hardlopen groeide zo sterk dat ik besloot een cursus te volgen om hardlooptrainer te worden. Inmiddels heb ik die opleiding succesvol afgerond, en ik help nu anderen om hun eigen hardloopdoelen te bereiken.

Hardlopen heeft me niet alleen **fysiek** sterker gemaakt, maar ook **mentaal**. Het heeft me geleerd dat je, met de juiste **mindset** en **doorzettingsvermogen**, veel verder kunt komen dan je ooit voor mogelijk hield.

Wist je dat?

Bij ultralopen gaat het niet alleen om fysieke kracht, maar vooral om mentale kracht. Het grootste deel van een ultramarathon draait om doorzetten en omgaan met jezelf – dat is wat het een unieke uitdaging maakt! Veel ultralopers zeggen dat ze hun grenzen keer op keer verleggen en daardoor sterker uit elke race komen.

Door mijn kinderen te laten zien dat ik blijf sporten, leer ik hen dat gezondheid en doorzettingsvermogen belangrijke waarden zijn. Zo ben ik een voorbeeld dat ze kan inspireren om altijd het beste uit zichzelf te halen.

Tips&tricks voor beginners

- **Begin rustig en bouw langzaam op**

Start met korte afstanden en verhoog je afstand geleidelijk. Dit voorkomt blessures en zorgt ervoor dat je lichaam de tijd krijgt om zich aan te passen aan de belasting. Een goed begin is 3 keer per week een korte run van 20 tot 30 minuten.

- **Luister naar je lichaam**

Het is belangrijk om niet te forceren. Als je pijn voelt, neem dan een rustdag. Hardlopen moet geen straf zijn, maar iets waar je van geniet. Als je blessures voelt opkomen, geef jezelf dan tijd om te herstellen.

- **Investeer in goede hardloopschoenen**

Je schoenen zijn je belangrijkste uitrusting. Zorg ervoor dat ze goed passen en geschikt zijn voor jouw loopstijl. Dit kan het verschil maken tussen een pijnvrije ervaring en blessureproblemen.

- **Kies een goed tempo**

Hardlopen is geen sprint. Houd je snelheid in de gaten: begin rustig en focus op je ademhaling. Een algemeen advies voor beginners is om een tempo te kiezen waarbij je nog kunt praten zonder buiten adem te raken.

- **Varieer je trainingen**

Mix verschillende soorten trainingen: lange, rustige runs om je uithoudingsvermogen op te bouwen en intervaltrainingen om snelheid te ontwikkelen. Dit zorgt voor een goede balans en voorkomt verveling.

- **Warm up en cooling down**

Begin altijd met een lichte warming-up om je spieren voor te bereiden, zoals een rustig joggen of wandelen en enkele dynamische rekoefeningen. Eindig je training met een cooling down, zoals rustig uitlopen en statische rekken, om blessures te voorkomen.

- **Blijf gehydrateerd en eet goed**

Zorg ervoor dat je goed drinkt voor, tijdens en na het lopen. Eet een lichte snack voor een run, zoals een banaan, en eet een voedzame maaltijd na afloop om te herstellen. Goede voeding helpt je prestaties en herstel.

- **Stel haalbare doelen**

Begin met korte, haalbare doelen, zoals het lopen van een 5 km of het verbeteren van je snelheid op korte afstanden. Dit houdt je gemotiveerd en helpt je om je vooruitgang te zien.

- **Wees geduldig**

Verbetering kost tijd. Verwacht niet dat je meteen grote afstanden kunt lopen of snel kunt zijn. Het belangrijkste is consistentie – elke training is een stap dichterbij je doel.

- **Geniet van het proces**

Hardlopen is niet alleen een fysieke uitdaging, maar ook een mentale reis. Geniet van de frisse lucht, het buiten zijn, en de tijd voor jezelf. Dit is jouw moment om te ontsnappen aan de dagelijkse routine.



Warming-up schema

- **Rustig Joggen (2 minuten)**

Begin met een rustig jogtempo om je hartslag en bloedsomloop op gang te brengen. Dit hoeft niet intensief; het is bedoeld om je lichaam op te warmen.

- **Knieheffen (30 seconden)**

Ren op de plaats en til je knieën om de beurt richting je borst. Houd je rug recht en breng je armen mee omhoog voor balans. Dit activeert je heupspieren en quadriceps.

- **Hakken naar Bil (30 seconden)**

Tik met je hakken je bil aan terwijl je ter plaatse jogg. Dit helpt om je hamstrings op te warmen.

- **Lunge Walks (30 seconden per been)**

Maak een grote stap vooruit en zak door je achterste knie in een lunge-positie. Stap met je achterste been naar voren en herhaal met het andere been. Dit rekt je heupen en bovenbenen.

- **Dynamische Side Lunges (30 seconden per kant)**

Zet je voeten breed uit elkaar, buig naar één kant terwijl je de andere been gestrekt houdt. Wissel af tussen links en rechts. Dit zorgt voor mobiliteit in je heupen en activeert de binnenkant van je benen.

- **Leg Swings (20 seconden per been)**

Houd iets vast voor balans en zwaai je been voor- en achterwaarts. Dit maakt je heupen los en bereidt ze voor op de bewegingen tijdens het hardlopen.

- **Arm Circles (20 seconden per richting)**

Maak grote cirkelbewegingen met je armen in beide richtingen om je schouders los te maken.

Cooling-down schema

- **Rustig Uitlopen (2-3 minuten)**

Sluit je run af door in een rustig tempo uit te lopen. Dit verlaagt je hartslag geleidelijk en zorgt voor een beter herstel.

- **Hamstring Stretch (20-30 seconden per been)**

Zet één voet voor je met je hiel op de grond en buig voorover vanuit je heupen. Houd je rug recht en voel de stretch in de achterkant van je bovenbeen.

- **Quadriceps Stretch (20-30 seconden per been)**

Trek je voet naar je bil en houd vast met je hand. Zorg dat je knieën naast elkaar blijven en voel de stretch aan de voorkant van je bovenbeen.

- **Kuit Stretch (20-30 seconden per been)**

Zet één voet naar achteren en duw je hiel richting de grond met je andere been gebogen naar voren. Houd je rug recht en voel de stretch in je kuit.

- **Heupflexor Stretch (20-30 seconden per kant)**

Zet één voet naar voren en zak in een diepe lunge. Duw je heupen naar voren en voel de stretch in de voorkant van je heup van het achterste been.

- **Rug- en Arm Stretch (30 seconden)**

Breng je armen omhoog, houd je handen vast en buig lichtjes naar links en rechts. Dit helpt om spanning in je rug en schouders los te laten.

- **Diep Ademhalen (1 minuut)**

Sta rechtop, adem diep in door je neus en adem langzaam uit door je mond. Focus op je ademhaling om tot rust te komen en te ontspannen.

- **Warm up en cooling down**

Begin altijd met een lichte warming-up om je spieren voor te bereiden, zoals een rustig joggen of wandelen en enkele dynamische rekoefeningen. Eindig je training met een cooling down, zoals rustig uitlopen en statische rekken, om blessures te voorkomen.

- **Blijf gehydrateerd en eet goed**

Zorg ervoor dat je goed drinkt voor, tijdens en na het lopen. Eet een lichte snack voor een run, zoals een banaan, en eet een voedzame maaltijd na afloop om te herstellen. Goede voeding helpt je prestaties en herstel.

- **Stel haalbare doelen**

Begin met korte, haalbare doelen, zoals het lopen van een 5 km of het verbeteren van je snelheid op korte afstanden. Dit houdt je gemotiveerd en helpt je om je vooruitgang te zien.

- **Wees geduldig**

Verbetering kost tijd. Verwacht niet dat je meteen grote afstanden kunt lopen of snel kunt zijn. Het belangrijkste is consistentie – elke training is een stap dichterbij je doel.

- **Geniet van het proces**

Hardlopen is niet alleen een fysieke uitdaging, maar ook een mentale reis. Geniet van de frisse lucht, het buiten zijn, en de tijd voor jezelf. Dit is jouw moment om te ontsnappen aan de dagelijkse routine.

Krachttraining voor hardlopers

1. Squats

- Reps: 10-15 herhalingen
- Sets: 2-3

Uitvoering: Ga staan met je voeten op schouderbreedte, zak gecontroleerd naar beneden totdat je knieën een hoek van 90 graden maken en kom weer omhoog. Dit versterkt je quadriceps, hamstrings en bilspieren, die essentieel zijn voor een sterke looptechniek.

2. Lunges (vooruit en achteruit)

- Reps: 10 herhalingen per been
- Sets: 2-3

Uitvoering: Stap met één been naar voren en zak door je knie, tot je voorste dij parallel aan de grond is. Wissel van been. Doe hetzelfde door achterwaarts te stappen. Lunges versterken je heupen en verbeteren je balans.

3. Calf Raises

- Reps: 15-20 herhalingen
- Sets: 2-3

Uitvoering: Ga op een randje staan met de bal van je voet en laat je hakken zakken. Duw jezelf omhoog op je tenen en laat weer zakken. Dit versterkt je kuit en zorgt voor meer explosiviteit tijdens het hardlopen.

4. Plank

- Duur: 30-60 seconden
- Sets: 2-3

Uitvoering: Neem een plankpositie aan op je onderarmen, met je lichaam in een rechte lijn van schouders tot enkels. Span je buikspieren aan. Dit versterkt je core, wat cruciaal is voor een stabiele loopstijl.

5. Glute Bridges

- Reps: 15 herhalingen
- Sets: 2-3

Uitvoering: Lig op je rug met je knieën gebogen en voeten plat op de grond. Duw je heupen omhoog en knijp in je bilspieren. Deze oefening versterkt je bilspieren en onderrug.

6. Side Plank (per kant)

- Duur: 20-30 seconden per kant
- Sets: 2

Uitvoering: Ga op je zij liggen, steun op je onderarm en til je heupen op tot je lichaam in een rechte lijn is. Side planks verbeteren je stabiliteit en versterken je core en heupen, wat helpt bij een efficiënte looptechniek.

7. Dead Bug

- Reps: 10-12 per kant
- Sets: 2-3

Uitvoering: Lig op je rug, met je armen recht omhoog en knieën gebogen in een hoek van 90 graden. Strek je rechterbeen naar voren en je linkerarm naar achteren, en wissel af. Dit versterkt je core en helpt bij het stabiliseren van je bekken tijdens het lopen.

8. Bulgarian Split Squats

- Reps: 8-10 per been
- Sets: 2

Uitvoering: Zet één voet achter je op een bankje of stoel, en buig door je voorste knie om omlaag te zakken. Deze oefening helpt bij het verbeteren van je balans, heupstabiliteit, en kracht in de benen.

9. Superman

- Duur: 15-20 seconden
- Sets: 2-3

Uitvoering: Lig op je buik, til je armen, borst en benen van de grond, houd kort vast en laat weer zakken. Deze oefening versterkt je onderrug en helpt bij de houding tijdens lange runs.

Aanvullende Tips

- *Ademhaling*: Probeer tijdens de oefeningen je ademhaling onder controle te houden. Adem uit tijdens het inspannen (bijv. omhoog duwen in een squat) en adem in tijdens het ontspannen.
- *Rust tussen Sets*: Neem 30-60 seconden rust tussen de sets.
- *Progressie*: Als de oefeningen te makkelijk worden, kun je extra gewichten toevoegen, zoals dumbbells of een weerstandsband, of het aantal herhalingen verhogen.
- *Focus op Vorm*: Kwaliteit gaat boven kwantiteit. Een goede houding voorkomt blessures en zorgt voor het beste resultaat.

Bovenlichaam Kracht voor Stabiliteit en Uithoudingsvermogen

Veel hardlopers richten zich alleen op de benen, maar een sterk bovenlichaam ondersteunt je houding en verbetert je loopefficiëntie. Push-ups, pull-ups en dips zijn fantastische oefeningen om je schouders, borst, en armen te versterken. Dit helpt je om lange afstanden vol te houden zonder dat je bovenlichaam vermoeid raakt. Hier een paar effectieve oefeningen voor het bovenlichaam:

- Push-ups: 10-15 herhalingen, 2-3 sets
- Pull-ups (eventueel met elastiek ter ondersteuning): 5-10 herhalingen, 2 sets
- Dips (stoel of bank): 10-12 herhalingen, 2 sets
-

Balans en Stabiliteit Oefeningen Hardlopen vraagt om balans en stabiliteit, vooral bij ongelijke oppervlakken zoals trails. Single-leg deadlifts, planken, en single-leg squats verbeteren je stabiliteit en zorgen ervoor dat je op elk terrein stevig staat. Werk hieraan om je balans te versterken en valkuilen of blessures te voorkomen.

Krachtraining als Preventieve Blessurebestrijding Krachtraining versterkt de spieren rond je gewrichten, wat de kans op veelvoorkomende hardloophblessures zoals knie- en enkelproblemen vermindert. Sterke quadriceps, kuit, en hamstrings bieden je knieën betere ondersteuning, terwijl core-oefeningen je bekken stabiliseren.

Voedingsrichtlijn voor hardlopers

1. Energie en Koolhydraten

- Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron voor hardlopers en vormen de basis van een goed pre-race dieet. Ze helpen je spieren met glycogeen op te laden, wat je nodig hebt voor uithoudingsvermogen.
- Dagelijkse inname: Probeer 50-60% van je dagelijkse calorieën uit koolhydraten te halen (afhankelijk van je training). Goede bronnen zijn volle granen, havermout, zoete aardappelen, quinoa, fruit, en peulvruchten.
- Voor een training: Eet 1-2 uur voor je training een koolhydraatrijke snack, zoals een banaan, een volkoren cracker met pindakaas, of een bakje yoghurt met wat fruit.

2. Eiwitten voor Spierherstel

- Eiwitten zijn essentieel voor het herstel en de opbouw van je spieren, vooral na intensieve trainingen.
- Dagelijkse inname: Streef naar ongeveer 1,2-1,8 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht, afhankelijk van je training. Goede eiwitbronnen zijn kip, vis, eieren, tofu, peulvruchten, Griekse yoghurt, en kwark.
- Na een training: Neem binnen 30-60 minuten na je training een snack met koolhydraten en eiwitten, zoals een smoothie met yoghurt, een gekookt ei met een volkoren toast, of een handvol noten en fruit.

3. Vetten voor Langdurige Energie

- Gezonde vetten zijn een langzame energiebron die hardlopers helpt tijdens langere runs en rustige trainingen.
- Dagelijkse inname: Ongeveer 20-30% van je calorie-inname zou uit gezonde vetten moeten komen. Kies voor bronnen zoals avocado, olijfolie, noten, zaden, en vette vis zoals zalm.
- Tip voor lange duurtrainingen: Neem voor langere trainingen wat gezonde vetten om je energie stabiel te houden, zoals een handvol noten of een plakje volkoren brood met avocado.
-

4. Hydratatie

- Voldoende water drinken is cruciaal, vooral als je traint in warm weer of lange afstanden loopt.
- Voor de training: Drink 200-300 ml water een uur voor je training en neem kleine slokjes als dat mogelijk is tijdens je training.
- Na de training: Vul je vochtbalans aan door 500 ml water te drinken voor elk verloren halve kilo aan lichaamsgewicht. Voor langere runs kun je elektrolyten toevoegen aan je water.

5. Timing: Wat te Eten en Wanneer

- Voor een hardloopsessie: Eet een lichte, koolhydraatrijke snack 1-2 uur van tevoren. Vermijd zware, vette maaltijden vlak voor het lopen, omdat deze langzamer verteren.
- Na de hardloopsessie: Binnen 30 minuten na het lopen heeft je lichaam koolhydraten en eiwitten nodig om de glycogeenvoorraden aan te vullen en spieren te herstellen.
- Tijdens lange afstanden: Voor runs langer dan 90 minuten, overweeg om tijdens het hardlopen kleine hoeveelheden koolhydraten te consumeren, zoals sportdrink, fruit, of een energiereep. Je kunt ook kiezen voor vast voedsel zoals nougatrepen of een banaan, afhankelijk van wat je lichaam goed verdraagt.

6. Belang van Vitaminen en Mineralen

- Vitaminen zoals B-complex, C, en D zijn belangrijk voor energieproductie, herstel, en weerstand. Mineralen zoals calcium en magnesium zijn essentieel voor spierfunctie en het behoud van sterke botten.
- Eet een breed scala aan kleurrijke groenten, fruit, noten, en zaden om ervoor te zorgen dat je voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgt.
- Hardlopers verliezen via zweten ook elektrolyten zoals natrium en kalium. Vul deze aan door water met elektrolyten, kokoswater, of een banaan na de training.

Vind Wat Voor Jou Werkt

- Het is belangrijk om te ontdekken wat voor jou het beste werkt qua voeding rondom trainingen en wedstrijden. Vanuit mijn eigen ervaring – ook met ultra-afstanden – merk ik dat het lichaam op glycogeenvoorraden kan vertrouwen, wat het mogelijk maakt om ook op een lege maag te trainen voor kortere afstanden. Toch is dit heel persoonlijk en kan het zijn dat anderen beter presteren met een kleine snack of maaltijd vooraf.

Mijn Routine voor Ultra-Afstanden

- **Stevig ontbijt 2 uur vooraf:** Bij langere en intensieve afstanden zoals 100 km zorg ik voor een stevig ontbijt, ruim twee uur voor de start. Dit ontbijt bevat langzame koolhydraten, wat eiwitten, en een kop koffie, wat voor mij goed werkt. Dit geeft niet alleen energie, maar zorgt er ook voor dat je spijsvertering rustig op gang komt.
- **Water met Elektrolyten:** Tijdens de ultrarun heb ik vooral water met elektrolyten gedronken, om gehydrateerd te blijven en de zoutbalans op peil te houden. Elektrolyten helpen om krampen te voorkomen, zeker bij langdurige inspanningen.
- **Snacks en Energierepen:** Ik neem vooral een paar stevige repen mee, die ik tussendoor eet om mijn energie op peil te houden zonder zware maag te krijgen. Deze repen bevatten een mix van koolhydraten en vetten voor een stabiele energiebron.

Introductie trail en ultra-lopen

Trailrunning en ultralopen zijn uitdagende, avontuurlijke disciplines die verder gaan dan de klassieke afstanden op verharde wegen. Bij trailrunning loop je off-road, vaak door bossen, bergen en andere ruige landschappen, terwijl ultralopen betekent dat je afstanden loopt die langer zijn dan de klassieke marathon (42,195 km). Beide disciplines vereisen een sterk lichaam en uithoudingsvermogen, maar ook mentale kracht en de juiste voorbereiding.

Waarom Trail en Ultra?

- **Natuur en Avontuur:** Eén van de grootste aantrekkingskrachten is de natuur. Je komt op plekken waar je anders niet zou komen en ervaart de rust en schoonheid van de omgeving. Het lopen door wisselende landschappen maakt iedere route uniek en geeft een extra dimensie aan hardlopen.
- **Mentale Groei:** Ultra-afstanden vragen veel van je mentale doorzettingsvermogen. Je wordt geconfronteerd met momenten van uitputting en moet leren omgaan met ongemakken en uitdagingen, zowel fysiek als mentaal. Die doorzettingskracht neem je vaak ook mee naar andere aspecten van het leven.
- **Afwisseling en Techniek:** Trails hebben vaak technische stukken – met rotsen, heuvels en soms zelfs beekjes – waardoor je lichaam veelzijdig wordt belast. Je leert nieuwe looptechnieken en bouwt een sterke core en benen op, omdat je op elke ondergrond en in elke situatie controle moet houden.

Essentiële Voorbereiding voor Trail en Ultra Lopen

1. Trainen op Hoogteverschil en Techniek

- Maak gebruik van heuvels en afwisselende ondergrond om je benen en stabiliteit te trainen. Rotsachtige paden en afdalingen vergen een andere techniek dan vlakke paden. Dit helpt je ook bij het voorkomen van blessures.

2. Mentale Voorbereiding en Doorzettingsvermogen

- Het mentale aspect is cruciaal bij ultralopen. Je gaat ongemak en uitputting tegenkomen, en het helpt om voorbereid te zijn op die mentale uitdagingen. Visualisatie en positieve zelfspraak kunnen helpen om door moeilijke momenten heen te komen.

3. Voeding en Hydratatie

- Experimenteer met voeding en hydratatie die goed bij je lichaam past, want tijdens lange afstanden kun je geen last veroorloven van maagklachten of een energiedip. Zelf train ik bijvoorbeeld graag met water en elektrolyten en een paar stevige repen. Probeer ook vooraf verschillende voedingsopties tijdens je trainingen.

Starten met Ultra's

- Bouw eerst een sterke basis op met trailrunning en langere duurtrainingen. Begin met kortere trails of ultra's van bijvoorbeeld 21 km, zodat je lichaam en geest kunnen wennen aan de duur en intensiteit.
- **Wedstrijddagen goed plannen:** Plan je rust en voeding zorgvuldig. Voor een ultraloop zorg ik bijvoorbeeld voor een stevig ontbijt ruim twee uur voor de start en neem ik onderweg elektrolyten en snacks mee om mijn energie op peil te houden.

Trail en ultra lopen zijn disciplines waar je langzaam naar toe werkt, maar ze bieden een ervaring die verder gaat dan alleen kilometers maken. Het is een unieke combinatie van natuur, mentale kracht en fysieke uitdaging – en als je het eenmaal hebt geprobeerd, kan het zomaar zijn dat je verkocht bent, net zoals mij.

Samenvatting en hoe verder

Nu je de basisprincipes van hardlopen hebt geleerd, van warming-up en krachttraining tot voeding en ultralopen, heb je een solide fundering om op voort te bouwen. Hardlopen is meer dan een fysieke activiteit; het biedt ontspanning, mentale kracht en een kans om jezelf te blijven uitdagen en verbeteren.

Samenvatting

- **Begin Stap voor Stap:** Of je nu start met 5 km of 10 km, onthoud dat elke stap er één is in de goede richting. Wees geduldig en luister naar je lichaam.
- **Essentie van Krachttraining en Mobiliteit:** Door krachttraining toe te voegen, bouw je een sterke, blessurebestendige basis. Vergeet niet je core en bovenlichaam, zoals met push-ups, pull-ups, en dips.
- **Voeding en Hydratatie:** Experimenteer met voeding voor, tijdens, en na het hardlopen, zodat je leert wat voor jou het beste werkt. Training op een lege maag is voor sommigen fijn, maar zorg dat je de energie op peil houdt bij langere afstanden, zoals met elektrolyten en lichte snacks.
- **Trail- en Ultralopen:** Durf het avontuur op te zoeken als je toe bent aan meer uitdaging. Je uithoudingsvermogen en mentale kracht groeien enorm tijdens trail- en ultralopen. Dit vraagt om voorbereiding, maar biedt een unieke ervaring die verder gaat dan de 'gewone' wegen.

Hoe Verder?

Blijf Jezelf Uitdagen

Of je nu wilt trainen voor langere afstanden, nieuwe routes wilt ontdekken, of een evenement op je bucketlist hebt staan—hardlopen biedt altijd ruimte voor groei. Stel jezelf doelen en werk er stap voor stap naartoe. In mijn loopgroep kun je als beginner of ervaren loper terecht voor gezellige, ondersteunende trainingen waarin we samen werken aan conditie en techniek. Samen trainen zorgt niet alleen voor motivatie, maar biedt ook de kans om mooie herinneringen te maken, bijvoorbeeld door mee te doen aan evenementen of groepsruns.

Doe Het Samen

Hardlopen hoeft niet alleen te zijn. Sluit je aan bij mijn loopgroep om nieuwe mensen te ontmoeten en samen sterker te worden. Deze groep biedt een veilige plek om ervaringen te delen, verhalen kwijt te kunnen, en zelfs momenten van heling te vinden. Samen trainen maakt hardlopen leuker, en samen doelen bereiken versterkt het gevoel van verbondenheid.

Via mijn **online coaching** bied ik daarnaast persoonlijke begeleiding, met voedingstips, krachttraining, en mentale tools om jouw hardloopavontuur te ondersteunen.

Geniet van het Proces

Hardlopen is niet alleen het halen van tijden of afstanden; het is een reis. Vier je vooruitgang, geniet van de weg die je aflegt, en sta stil bij elke stap die je zet. Elke training, elke run en elke mijlpaal brengen je dichterbij een sterkere versie van jezelf.

Hardlopen is een levenslange reis die je fit, sterk en veerkrachtig maakt. Of je nu op de weg blijft of de trails opzoekt, onthoud: elke run brengt je dichterbij een betere versie van jezelf. Ga door, blijf groeien, en vergeet niet te genieten.

Succes met je hardloopavontuur! 🏃

Contact

Bedankt voor het lezen van dit e-book. Als je klaar bent om deze verandering echt door te zetten en resultaten te boeken, sta ik voor je klaar. Samen kunnen we jouw doelen bereiken.

Wil je meer weten? Neem dan contact met me op. Ik help je graag verder.

- **Telefoon**



06 46594237

- **Mail**



info@ferrymeijercoaching.nl

- **Website**



<http://www.ferrymeijercoaching.nl>