

VOORWOORD

Mijn verhaal: van loper, over trainer, tot ondernemer

Eerste stappen

Scholenveldloop 1997, een verplicht nummertje in Vlaanderen. Ik ben op dat moment eigenlijk een basketballer, maar het ontbreekt me aan een redelijk essentiële competentie in die sport: het hebben van een goed shot. Wanneer ik het veld oversteeek richting de korf, moet ik wachten op mijn teamgenoten. Conditioneel ben ik sterker dan gemiddeld, wat maakt dat ik zo'n scholenveldloop wel plezant vind. Maar ik heb pech die dag. Net nadat we 'los' worden gelaten, krijg ik een elleboog op mijn kinnebak. Gevolg: lip open, beugel los – één dag nadat ik hem gekregen had! Elf jaar en een illusie armer, want ik had er zin in.

Aan de finish krijgen we een uitnodiging voor een stratenloopje twee dagen later, in papa's geboortedorp. De Haspengouwse Loopmijlen heet de wedstrijd, een ondertussen vergane glorie. Ik kan mijn ouders overtuigen om deel te nemen, maar verschijn te laat aan de inschrijftafel. Gelukkig krijg ik toch nog een nummer. De sportfunctionaris is de zus van onze buurman, dat helpt. Het is een wedstrijd volgens een tijdritsysteem, dat wil zeggen dat er om de 30 seconden iemand vertrekt. Je hebt geen andere referentie dan je eigen ademhaling.

Tijdens de prijsuitreiking van onze categorie worden de namen afgeroepen van de laatste tot de eerste plaats. Top 5 en mijn naam is nog niet gevallen. Mama en papa proberen er een zachte landing van te maken: waarschijnlijk kom ik niet voor in de uitslag omdat ik als laatste was vertrokken. Maar ik word derde. Peter, jeugdtrainer bij de lokale atletiekclub, zoekt ons op en nodigt mij uit om eens

'te proberen'. De rest is geschiedenis, met dit boek als mooie, nieuwe sportieve mijlpaal. Ik heb Brigitte, de sportfunctionaris, al publiekelijk bedankt voor haar geste toen, in september 1997.

Ik was en ben geen begenadigd loper. In mijn tienerjaren geloofde mijn trainer dat ik een 800 meter-specialist was. Provinciale titels op die afstand waren het hoogste dat ik ooit kon bereiken. Maar je hoeft niet begenadigd te zijn om door iets gepassioneerd te worden. Ik adem sport en offerde er veel meer voor op dan wat ik sportief waard was.

Trainer worden

Al in die beginjaren keek ik kritisch naar mijn trainingsschema's, neergepend door Francis op A5-ruitjespapier. Wijlen mijn trainer was doordrongen van dezelfde passie, maar coachte vooral op overlevering. Hij was ervan overtuigd dat wat voor hem gewerkt had, ook voor zijn groep moest werken. Alleen lag zijn glorieperiode al dertig tot veertig jaar achter hem. Als geboren en getogen Luikenaar paste hij zijn *ancien régime* toe. Hoe graag ik Francis ook had, het waarom ontbrak. *Go hard or go home*, en dat leidde tot blessures en drop-outs binnen de trainingsgroep.

Het zaadje om trainer te worden, werd toen geplant. Zoals Aldous Huxley het al schreef: *"Experience is not what happens to a man; it is what a man does with what happens to him."* Die quote leerde ik kennen tijdens mijn zoektocht naar een eerste job als pas afgestudeerde. Bogen op werkervaring kon ik niet. Maar als ik, eerder een introvert, van één ding zeker ben, dan is het dat ik héél bewust omga met wat me ligt. En vijf jaar ergens werken, staat niet altijd gelijk aan vijf jaar échte werkervaring, net zomin als elke wielrenner een goede ploegleider wordt, of elke voetballer een goede tacticus blijkt te zijn. Ik wou de systemen en patronen leren kennen achter presteren. Dat startte met een cursus 'Initiator atletiek' bij de Vlaamse Trainersschool (VTS) in 2009. Ik vind een trainersdiploma, ook in een vrijwilligersomgeving als de onze, erg belangrijk. Het toont niet alleen motivatie aan, je verwerft ook theoretische en praktische competenties – stages en examens staan op gelijke voet.

Als trainer ben je verantwoordelijk voor de fysieke én mentale integriteit van een mens. Ongeacht of dat nu een 13-jarige cadet is bij de atletiekclub of een gepassioneerde 45-jarige. Wie zoekt naar een trainer, hoopt op progressie en heeft bepaalde aspiraties. *Winging it* past daar wat mij betreft dus niet bij. Verworven en bewezen competenties verwachten we in vele beroepen en bij vele bezigheden. Het is niet omdat we ons als trainers en sporters in de vrijetijdssfeer en amateurcontext bevinden, dat die lat moet zakken. Nogmaals, het gaat over de fysieke én mentale integriteit van mensen. Voor alle duidelijkheid: ik ben geen master in lichamelijke opvoeding, noch ben ik een sportwetenschapper. Ik leer van hen. Mijn competenties moet ik op een andere manier verwerven, namelijk via de VTS en het volgen van bijscholingen. Dat is een voorwaardelijk proces van vele weekenden dat over vele jaren loopt. Die weg vergt geduld, en dat is niet altijd even makkelijk. Vandaar dat de sport, niet enkel de onze trouwens, kampt met een probleem van te weinig gediplomeerde trainers. Momenteel ben ik trainer B, en trainer A in opleiding.

Om terug te komen op het leren kennen van systemen en patronen: mijn studiekeuzes lagen zeker ook in het verlengde daarvan. De opleiding Politieke Wetenschappen leerde me de wereld beter te begrijpen. De zogenaamde ‘vuilbak van de universiteit’ was op mijn generalistische lijf geschreven. Later volgden opleidingen in bedrijfseconomie en sportmanagement.

Die laatste opleiding is een postgraduaat aan de VUB, onder leiding van Jos Verschueren, en een belangrijke hoeksteen van waar ik nu beland ben. Waarom? Een diploma halen is een beetje van moeten, maar ‘makkelijk’ omdat je niets anders te doen hebt als student. Aan de opleiding Sportmanagement begon ik als voltijds werkende, een totaal andere investering van tijd en middelen. Dit keer hoefde het niet, maar ik wou het dus wel, omdat de opleiding gericht is op professionals in de sport, of op hen die het willen worden. In die zin was het een vrijere keuze dan mijn eerste opleiding.

Daar in Hofstade durfde ik voor het eerst vragen te stellen. Met wat werkervaring in de rugzak kon ik alles ook beter plaatsen. Tijdens onze studiereis naar Lausanne bracht Jos ons de ins en outs van

de grootste federaties bij. Passages bij UCI, UEFA, IOC ... een droom werd werkelijkheid. *Remember me* van Blue Boy zorgt er sinds die studietrip voor dat Jos en ik aan elkaar denken telkens als het nummer nog eens op de radio gespeeld wordt. Sindsdien is Caotina ook mijn favoriete chocoladepoeder. Blij deel uit te maken van dat grote netwerk van Jos!

Trenara

Mijn hobbelige parcours als amateursporter – door een Haglundse exostose kon ik jarenlang amper trainen – zorgde voor een verbreding van mijn sportieve activiteiten. Ik startte een lokaal criterium, de Victors Cup, om kleine wedstrijdjes te verenigen. Dat was mijn manier om toch nog betrokken te zijn bij de sport. Een operatieve ingreep bood me gelukkig een uitweg. Ondertussen ben ik een marathonloper. In de ogen van anderen zelfs een goede, maar mijn referenties liggen elders. Wel erg blij dat ik dankzij dokter Moermans iemand ben die niet meer langs de kant staat.

Maar door mijn medische problemen had ik ook mijn trainers-activiteiten serieuzer genomen. Die brachten me in 2016 tot bij Gert in de kelder: ik wou testen afnemen en hij had een loopband. Samen werden we co-founders van Trenara.

Trenara, een loopapp, is een uit de hand gelopen hobbyproject. Het succes maakte dat ik in 2022 mijn dagtaak kon inruilen voor mijn passie. De menselijke schema's die ik opstel – geen AI, daarover later meer – gecombineerd met Gerts algoritme, begeleiden dagelijks duizenden lopers. In een erg competitieve wereld van internationale loopapps zijn wij dat Gallische dorp. Een Belgische vesting. Daar ben ik trots op!

Ook al ken je mij niet – en dat is best logisch – dan ken je waarschijnlijk wel mijn bekendste protegé. Ik was trainer van marathonloopster Mieke Gorissen, die met haar authentieke interviews punten scoorde in zowel België als Nederland. Mieke is het schoolvoorbeeld van een laatbloeiër en kwam plots terecht in een wereldje dat niet het hare was. Het was een eer om aan haar zijde te kunnen staan. Dankzij

haar mocht ik proeven van het WK en EK atletiek, verbreedde ik mijn netwerk in de topsport en mag ik af en toe als 'expert' optreden bij Sporza. Mieke beseft nog steeds te weinig dat ik háár dankbaar moet zijn. Bij deze, Mieke.

Van blog naar boek

Als tieners hadden Koen, een jeugdvriend van de atletiekclub, en ik een skynetblog – *jup, that old* – over onze hardloopavonturen. Later penden we verslagen neer van de wedstrijden van ál onze clubgenoten. Toen moest je nog actief zoeken naar hardloopcontent, terwijl je er nu mee om de oren wordt geslagen zodra je de social media opent: posts, reels, tutorials, unboxings ... je hebt het allemaal. En veel.

Schrijven is eigenlijk altijd een cruciaal deel van mijn sportieve beleving geweest. Niet alleen om te delen, maar vooral om te verwerken. De loopervaring eindigde zelden aan de finishlijn, ze kreeg pas echt vorm dankzij mijn toetsenbord. Of het nu ging over een persoonlijk record (PR), een offday of een blauwdruk van hoe een club idealiter gestructureerd zou moeten zijn – door te schrijven kon ik er iets mee doen. Het is een (semi)publiek reflectiemoment.

In 2017 begonnen Joris en ik een nieuwe blog: The Running Crew. Joris is die extraverte vriend die elke introvert nodig heeft. Wanneer ik iets tegen hem zeg, moet ik mezelf niet begrenzen. Een verademing. Later werd die blog een podcast, puur om tijdswinst. Geen strategie, geen studio, gewoon wij tweeën achter een microfoon, vertellend wat er leefde, van taperproblemen tot lactaatsdrempels, van marathonblunders tot schoenengezever ... Eigenlijk zoals Joris en ik dat daarvoor ook al deden, maar dan zonder micro. En net dat bleek herkenbaar. Meer dan eens krijgen we een berichtje als 'Ik ben een Joris' of 'Ik ben een Christophe'.

En nu dus dit boek. Toen ik die elleboog voelde, had ik dit traject niet durven dromen.

Op uw plaatsen.

Democratisering: waarom we met steeds meer (vrouwen) een startnummer opspelden

Voor we samen in de data en trainingen duiken, wil ik het in dit voorwoord ook nog hebben over de ontwikkeling van sport in het algemeen en hardlopen in het bijzonder. Zowel de professionele sport als het amateurlijk heeft zich immers enorm ontwikkeld sinds de negentiende eeuw. Die ontwikkeling in de vorm van democratisering en de grote behoefte aan gedegen trainingsadvies die daarvan het gevolg is, liggen mee aan de basis van het schrijven van dit boek.

Toen ik eind jaren negentig mijn eerste stappen in de loopsport zette, was die veel kleiner en veel amateuristischer. De Antwerp 10 miles van 2025 verkocht 40.000 startbewijzen, die van 2004 amper 4.781.¹ Een buitenlands voorbeeld: in 2017 waren er 16.315 deelnemers aan de marathon van Valencia. Voor de editie van 2025 was op 12 december 2024, één week na de opening van de inschrijvingen, al 70% van de 35.000 beschikbare tickets verkocht.² Tegelijk krijgen kleine wedstrijden, ter ere van een lokale kermis of een parochiefeest, het steeds lastiger. Amateurorganisaties rekenen op vrijwilligers. En die sterven vrijwel letterlijk uit.

Van elitair naar volks

Vroeger werd er hard gelopen. Gemiddeld veel harder dan nu. Er stonden toen enkel 'echte' atleten aan de start, de trainingsbeesten van de lokale atletiekclub. Participatie was toen nog elitair, want op basis van absolute prestaties. Lees: genetica. Sport was, nóg veel langer geleden, per definitie trouwens iets dat weggelegd was voor de elite. We vergeten het soms, maar vroeger moest je een rijkeluiszoontje zijn om te kunnen sporten. Enkel wie het thuis breed genoeg had, bij voorkeur aan een dure kostschool studeerde én over een XY-chromosoom beschikte, kon sporten. De 38 urenwerkweek bestond nog niet, de gewone man moest dus werken.

Georganiseerde sporten, zoals voetbal, werden pas in de tweede helft van de negentiende eeuw geformaliseerd. De oprichting van de FA, de Football Association, vond bijvoorbeeld plaats in 1863. Daarvoor waren er geen algemene regels voor het spelletje, al probeerden de Cambridge Rules in 1848 al voor wat richtlijnen te zorgen. Wie trouwens een beetje geïnteresseerd is in een geromantiseerd verhaal over het voorafgaande, kan ik *The English Game* op Netflix aanraden. Offside bestond toen ook al. Twee eeuwen later hebben we nog altijd moeite om de regel uit te leggen!

1896 lijkt mij alvast een belangrijk moment te zijn in het volkser worden van de sport: Pierre de Coubertin organiseerde de eerste moderne Olympische Spelen. Het is een soort 'eindformalisatie'. Sport werd via de Spelen een veruitwendiging van de kracht en trots van de deelnemende naties. Noem het staatspropaganda. Over de Olympische Spelen leerde ik als klein jongetje al heel wat, dankzij de plakboeken van Artis-Historia. Voor wie ze nog kent: geniet van de nostalgische gevoelens die je nu ervaart.

De Tour de France werd voor het eerst verreden in 1903. Die werd gewonnen door Maurice Garin, een schoorsteenveger.³ Volks van bij de start dus, de koers. In die tijd was het misschien ook meer een overlevingstocht dan een sportieve wedstrijd. Niet onbelangrijk om aan te stippen dat de Tour georganiseerd werd door de pers, die er dus ook heel wat aandacht aan besteedde. Om maar te zeggen: sport won aan populariteit begin de twintigste eeuw.

Ondanks die populariteit bleef het elitaire karakter nog wel een hele tijd hangen, want met amateursport kan je geen brood verdienen. De naamgeving van World Athletics, dat is 'onze' bond, illustreert die langzame kentering perfect. Onder de naam International Amateur Athletic Federation (IAAF) werd die in 1912 opgericht. Tot 2001 (!) bleef het woord 'amateur' in de naam staan. IAAF werd daarna de afkorting voor International Association of Athletics Federations, tot die in 2019 omgevormd werd tot World Athletics (WA).

In se is amateurisme het mooiste wat er is. Want ‘amateur’ staat gelijk aan ‘liefhebber’. Liefde voor de sport, daar draait het om. Maar wanneer je amateurisme professionaliseert, krijg je problemen. Kijk ik even naar de atletiek, dan is het voor atleten nog altijd verboden om, tijdens de verschillende Diamond Leagues bijvoorbeeld, een sponsor op hun truitje te hebben staan. Enkel een kledijponsor is toegelaten.

Topsport heeft zich enorm ontwikkeld en de investering van de topsporter wordt steeds groter. Maar sportbonden blijven gemiddeld conservatiever. Kijk maar naar de regels van WA op vlak van sponsoring of de UCI op vlak van veiligheid. De topsporter is daar de dupe van, de eerlijke compensatie blijft uit. Volg gerust enkele van onze nationale topatleten in de atletiek via hun socialemediakanalen, en je zal zien wat ik bedoel. Om te doen wat ze graag doen, moeten ze hun maatschappelijke leven pauzeren en zijn ze vaak erg afhankelijk van ouders of mecenassen.

Voor ons, echte amateurs, zijn die regels een ver-van-mijn-bedshow. Maar ik wilde je er toch even op wijzen. Topatletiek in de Lage Landen is geen lachertje. Wel volks. De democratisering én globalisering van de sport zorgden ervoor dat er een markt ontstond voor wedstrijden voor de minder genetisch begaafden, dat loopoutfits niet enkel functioneel maar ook modieus werden, dat we onze trainingen en wedstrijden afwerken op schoenen van een paar honderd euro, dat jij dit boek leest ...

Vrouwen kunnen/mogen niet hardlopen

Als kind van de nineties heb ik mijn favoriete sport altijd als egalitair beschouwd. De 100 meter bij de mannen of die bij de vrouwen, Maurice Greene of Marion Jones, Paula Radcliffe of Paul Tergat ... allemaal gelijk. Het verklaart voor een stuk mijn naïviteit over de man-vrouwproblematiek, omdat gendergelijkheid voor mij als kind al zo normaal was.

Ondertussen leerde ik natuurlijk dat dit helemaal geen vanzelfsprekend proces is geweest. Beelden helpen daarbij. Denk aan de legen-

darische foto van Katherine Switzer tijdens de Boston Marathon van 1967. Zij liep als eerste vrouw mét startnummer een marathon, weliswaar enigszins verborgen als K.V. Het moment waarop een official haar startnummer van haar probeert af te rukken, staat op beeld. Ze loopt de marathon echter uit, dankzij haar vriend die de official wegduwt. Zó lang is 1967 niet geleden. De moderne tijd, toch? Het zou duren tot 1984 eer vrouwen mochten deelnemen aan een Olympische marathon. Op een 'simpele' 1.500 meter moesten ze wachten tot 1972. Mannen dachten dat vrouwen, door intensief te sporten, geen goede echtgenote of moeder konden zijn. Vrouwen werden gereduceerd tot hun reproductieve eigenschappen.

We komen dus van ver. Maar als je de commentaren leest op bijvoorbeeld vrouwenwielrennen of -voetbal, besef je dat we er nog niet zijn. Ik ben erg blij te zijn opgegroeid in een sport die relatief gelijk was. Toch op het vlak van atleten, niet op het vlak van coaches. Maar ook daar zetten we stappen. Tine Bex, mijn stagebegeleidster en klankbord, is in België een van de weinige afstandscoaches op nationaal niveau. In Nederland is Grete Koens mijn voorbeeld. En ik geef nog een compliment: vrouwen, jullie zijn de snelst groeiende categorie binnen de hardlopers! Dankzij jullie groeit en bloeit de vrijetijdstak van onze sport. Jullie zijn ook eerlijker met jezelf. De data van Trenara bewijzen dat. Mannen stellen zichzelf typisch snellere doelen en overschatten zich. Ze behalen hun streeftijd dus vaker niet, de macho's. Wanneer ik de data mag geloven, zijn jullie dus realistischer. Dank daarvoor. Jullie maken mijn leven als coach wat aangenamer.



Of toch niet. “*Women are not small men*”, schreef dr. Stacy Sims in 2019. In een podcast met Fast Talk Laboratories legt ze uit hoe vrouw-zijn, en meer bepaald de menstruatiecyclus, een impact heeft op training en sport.⁴ Sportwetenschappelijk onderzoek en vrouwen, het is geen makkelijke combinatie. In het kort komt het erop neer dat de sterk fluctuerende hormoonspiegel bij vrouwen de interpretatie van onderzoek moeilijk maakt. Mannen, die een stabielere hormoonspiegel hebben, zijn daarom vaak het onderwerp van onderzoek.

Sims’ advies is niet om zomaar “*shrink it and pink it*” toe te passen en mannelijke onderzoeksresultaten een-op-een te vertalen naar vrouwen. Het probleem is echter dat er voor vrouwen te weinig onderzoek is om ons wél op te baseren. Ik volgde door de jaren heen verschillende bijscholingen. Waar in het begin nog benadrukt werd dat de folliculaire en luteale fase van de cyclus kunnen resulteren in specifiek trainingsadvies, komt de wetenschap daar nu van terug.⁵ De impact van hormonale veranderingen tijdens de cyclus is té individueel om er een algemeen trainingsadvies op te baseren. Een reviewstudie vond alvast geen verschil tussen de effecten van krachttraining met of zonder anticonceptie.⁶ Een andere studie ging het effect na van krachttraining tijdens de verschillende fases van de cyclus. Er werd geen nadeel gevonden van krachttraining tijdens de luteale fase.⁷ In plaats van te spreken over een ideale fase voor intensieve training en een ideale fase voor uithoudingstraining, wordt nu gewezen op het feit dat het conditionele verlies door trainingen te periodiseren volgens deze fases, groter is dan de winst op één vlak. Want ook een suboptimaal trainingseffect is nog steeds een effect.⁸

Het is dus nog even wachten op de wetenschap. ‘*Women are not small men*’ blijft het devies, maar het advies van Sims wat betreft trainingsperiodisering is ook niet te generaliseren. Ondertussen doen coaches wat ze altijd al deden: vragen hoe het gaat, en daar de trainingen aan aanpassen.

Runcation: reizen om te hardlopen

We stellen ons steeds langere doelen: halve marathons, volledige en zelfs ultra's. De evenwichtsoefening tussen het professionele, private en sportieve leven is niet altijd eenvoudig. Toch investeren we heel wat, en steeds meer, tijd in onze sport. Het doel bereiken is één ding, waar we dat doen, een tweede. Want met alle moeite die we ons getroosten, mag die 'finale' wel iets speciaals worden.

Een runcation is een vakantie die rond het hardlopen gepland is: we schrijven ons in voor een buitenlandse marathon en koppelen er een citytripje aan. Organisaties zoeken bewust naar buitenlandse deelnemers omdat toerisme de return on investment verhoogt. De marathon van Valencia die uit zijn voegen barst? Citymarketing. Al voor mijn eerste deelname in 2017 noemden ze zich *Ciudad del Running*, de loopstad.

We nemen deel aan de World Marathon Majors om zo een unieke medaille te krijgen. Sydney werd recent aan het lijstje toegevoegd, naast Tokio, Boston, Londen, Berlijn, Chicago en New York. En nee, die runcations beperken zich niet tot marathons. Niet elke hardloper wil of kan een marathon afleggen. Dus dachten de organisatoren van enkele Europese halve marathons: laat ons de SuperHalves in het leven roepen! Menu-item 2 op hun website? Run & Travel. Promotie van de sportstad.

Herinner je de overstromingen in en rond Valencia van eind oktober 2024. De marathon van enkele weken later hing aan een zijden draadje. Maar doorgaan deed hij. 'De marathon van Valencia, voor Valencia', werd de slogan. Ook ik was daar. Er vonden politieke betogingen plaats, ook de avond voor de marathon, vlak voor ons hotel. Niet iedereen was blij met de aanwezigheid van tienduizenden buitenlandse marathonlopers. Sport en politiek kan je niet los van elkaar zien. Runcations zetten in op toerisme, toerisme is politiek.

De marathon van Valencia in 2024 werd om die reden ook in België een nieuwsfeit. Het was mijn zevende deelname, en dat wisten ze op de redactie van *Sporza*. De week voor de marathon kon je me dus horen in een aflevering van *Sporza Daily*, met Astrid Demeure.

Die aflevering werd ook beluisterd door de redactie van Radio 1. Ik kreeg een whatsapp van een journaliste met de vraag of ik iets wilde vertellen over de toestand daar. Op de marathondag zelf werd ik 's ochtends (erg vroeg) gebeld door Jan Van Delm voor *De Ochtend*. Na de marathon was ik live op Sporza Radio, met Steffy Merlevede. En in *Het Journaal* zag je mij diezelfde middag en avond een bijdrage leveren, want ook de nieuwsredactie vond het een interessant onderwerp.

Die nieuwswaarde van diezelfde marathon, na dezelfde overstromingen, zou niet hetzelfde zijn zonder het begrip 'runcation'. Waarom? Omdat Belgen hofleverancier zijn, relatief gezien, van buitenlandse deelnemers. Omdat wij, samen met Nederlanders, Valencia gebombardeerd hebben tot een van dé citytrips binnen Europa. En vanuit klimaatstandpunt bekeken: omdat we een deel van het probleem zijn.

Oh ja, ik heb bewust de namen van de presentatoren vermeld. Ik ben een luisteraar van Radio 1, vermoedelijk al sinds mijn geboorte. De radiostemmen van dat station kleuren de autoritten. Rijpe dertiger hier, maar toch moest je mij even in de arm knijpen die week.

Klaar?

Waarom dit boek?

Laat het duidelijk geworden zijn: sport zoals we die kenden midden de negentiende eeuw, bestaat niet meer. Ze is minder elitair, vrouwelijker, professioneler én amateuristischer geworden. Nog nooit trokken we met zovelen onze loopschoenen aan. Wedstrijden zijn binnen enkele dagen of zelfs uren uitverkocht. Dat maakt dat het belang van een gedegen voorbereiding nog nooit zo groot was als nu. Het probleem is echter dat de trainerskennis historisch gezien vooral gecentraliseerd zit bij atletiekverenigingen. De *boom* van de amateursport leidde niet meteen tot een *boom* bij de clubs. Om het nog scherper te stellen: ik durf zelfs zeggen dat clubs die toeloop niet zouden aankunnen. Er zijn te weinig trainers. Onze kennis moet dus geschaald worden.

Boeken, wearables, apps ... elk instrument speelt daarbij een rol. Ik zie het als mijn opdracht om daar orde in te scheppen. Hoe denkt een trainer? Welke parameters en datapunten zijn écht belangrijk? Waarom neem je hartslagwaardes best ook met een korreltje zout? En slaap je echt slecht omdat je horloge dat zegt? Ik doe mijn best om jou een kapstok aan te reiken.

Er was ook nog nooit zoveel info en data voor handen als nu. Zalig voor iemand als ik, maar verwarrend en overweldigend voor vele anderen, die door de bomen het bos niet meer zien. Dat merk ik aan de vele berichten die ik ontvang, zowel in mijn inboxen als via onze helpdesk. Alle goede bedoelingen van 'runfluencers' ten spijt, de plank wordt vaak misgeslagen.

Als je dit boek uitleest, kan ik je geen diploma overhandigen. Er wordt niet diep in de theorie gedoken. Maar hopelijk heb ik je op het einde van de rit wel inzicht kunnen geven in het hoe, wat en waarom, en heb je het jargon leren kennen. Zo ben je straks beter gewapend om VO₂max-trainingen tot een goed einde te brengen en/of RPE-scores toe te kennen aan je sessies, en kan je makkelijker de onofficiële slogan van de Trenara-community omarmen: *trust the process*. Dit wordt verder géén Trenara 101, trouwens.

Als toetje kijk ik graag met je mee naar de toekomst. Bestaan er straks nog trainers, gezien alle AI-ontwikkelingen? Waar droom ik van, op vlak van data? En waarom zijn *running crews* net nú zo populair?

Start!

INLEIDING: DE MAKKELIJKSTE SPORT

Onze sport staat niet alleen bekend als de makkelijkste maar ook als de moeder aller sporten – al in de prehistorie waren we er blijkbaar goed in. Laat ons daar even op inzoomen!

Gemaakt om te hardlopen: feit of fabel

De marathon kreeg dankzij Phidippides een mythische betekenis. En ons vermogen om grotere afstanden af te leggen zorgde ervoor dat onze soort kon overleven, want het stelde ons in staat om te jagen. Een goed verhaal, toch? Dankzij het uithoudingsvermogen van onze voorvaders lees jij nu dit boek. Maar laat mij hier al even wetenschappelijk worden: wij ‘wonnen’ de evolutiestrijd omdat we in staat zijn om te zweten. Thermoregulatie heet dat. Omdat onze motor niet oververhitte, kregen we eten op ons bord – of onze steen, om in het juiste tijdperk te blijven. Thermoregulatie en hitteadaptatie zijn cruciaal voor ons als uithoudingssporters. Maar dat bewaar ik nog even voor straks (zie 3.7).

Zijn we dus gemaakt om te hardlopen? Niet helemaal, we zijn gemaakt om afstanden af te leggen aan een lage intensiteit. Het probleem is dat we dat steeds vaker willen doen, aan een hoge intensiteit.

Citius, altius, fortius luidt het motto van de Olympische Spelen. Dat in de praktijk brengen, vergt training. Sneller word je, als volwassene, nu eenmaal niet vanzelf. En training, dat betekent het toevoegen van belasting. Het is een van de vijf wetten van de trainingsleer: progressieve overload. Om vooruitgang te boeken, moet je altijd net wat meer doen dan daarvoor. Wanneer ik dat van oorsprong Engelse woord vertaal naar het Nederlands, dan kom ik meteen tot de kern: overbelasting. Een zekere overbelasting is een doel,

maar een teveel kan ook tot blessures leiden. Dat is de keerzijde van de medaille. Hardlopen, nog meer dan andere sporten, is een blessuregevoelige sport, zeker voor starters. Die statistieken komen later aan bod (zie 7.1).

Naar mijn mening is niet ieder van ons gemaakt om te hardlopen, laat staan om een marathon af te leggen. Laat me om die bewering te staven even drie belangrijke facetten van loopsucces schetsen, in willekeurige volgorde.

Belangrijk voor loopsucces

Uiteraard speelt je fysiologie een rol. Sommige mensen hebben van nature een sterke motor: grote longen, een efficiënt hart en spieren die zuinig omgaan met energie. Dat helpt als je gaat hardlopen. Maar geen zorgen, ook met een kleinere motor raak je vooruit. Als je maar de juiste brandstof tankt en niet té hoog in de toeren gaat.

Hoe sterk is je carrosserie? Want ook je anatomie is belangrijk. Lange benen, soepele gewrichten, sterke pezen ... sommige lichamen zijn gewoon beter geschikt om te hardlopen. Ook minder loopvriendelijke bouwpakketten kunnen ver geraken, maar vergen een ander onderhoud. Hardlopen mag geen gevecht met je lijf worden. De schokimpact is namelijk gigantisch. Heb jij al bewezen dat je een langere periode een zekere impact aankan zonder blessures?

Tot slot heb je de factor 'motivatie': hoe staat het met jouw discipline? De ene loopt om het hoofd leeg te maken, de andere om een tijd te verbeteren. Wat jouw reden ook is, zonder 'goesting' kom je niet ver. Of om het met een befaamde quote te zeggen: "*Hard work beats talent when talent doesn't work hard.*" Alles staat of valt met regelmaat. Sporten, en dus ook hardlopen, vergt een zekere mate van motivatie en discipline. Dat is voor ons, amateurs met een job en een gezin, niet zo vanzelfsprekend.

Hardlopen, iets voor jou?

Vink je alle drie de facetten af? Dan is hardlopen zeker iets voor jou. Twee van de drie? Prima, daar kunnen we wat mee. Gewoon goed opletten met de keuze van je doelen. Slechts een van de drie? Dan bestaan er andere sporten die mogelijk beter voor jou geschikt zijn. Anderzijds kan ook één facet alles dwarsbomen. Zelfs met de hoogst mogelijke VO_2 max ooit gemeten, mag je het vergeten als je knie volledig kapot is.

In andere sporten wegen dan weer andere facetten zwaarder door, zoals techniek of tactiek. Ja, natuurlijk is looptechniek belangrijk. Maar onze rechtlijnige, voorwaartse beweging brengt amper complexiteit met zich mee. Geen pasjes opzij of naar achteren. Dat is trouwens mijn grote geluk, want mijn eerste liefde was basketbal. Daarvoor moet je kunnen dribbelen én hardlopen.

Voor ik het vergeet: onze mythische Griekse held stortte in na zijn looptocht en stierf. Een looptocht die op Strava waarschijnlijk de naam 'Middagloop' zou hebben gekregen.

Dus, opnieuw: zijn we gemaakt om te hardlopen? De meesten wel, laat het ons daarop houden. Maar net als je wil starten met hardlopen, maakt onze sport het je wel verdomd lastig. *Tough love*.

De volgende subtitels zijn geïnspireerd op het nummer *Irgendwie, Irgendwo, Irgendwann* van de Duitse zangeres Nena.

Anyhow

Om het even hoe dus, want hardlopen kan je op vele manieren. Je kan het onvoorbereid doen en elke training aanpakken alsof je weg aan het rennen bent van een beer. Voor alle duidelijkheid: dat is geen aanpak waar ik achter sta. Die gekkerds nemen vaak 1 januari als startdatum van hun plan en in februari is er van hen al geen spoor meer. Omgekeerd kan je het net ook heel analytisch doen. Als je tot die categorie behoort, is dat waarschijnlijk een van de

redenen waarom jij dit boek nu leest. Je wil alles kunnen analyseren en overdenken. Met of zonder achtergrondkennis.

Ook populair: hardlopen zonder wearables of apps. Volledig in het moment zijn, genieten van de omgeving, zonder de geringste drang om te presteren of te verbeteren.

Wat ik net deed, is iets waar ik moeite mee heb: iemand in vakjes stoppen. Want ik pas, weliswaar telkens op een ander moment, in elk van die vakjes. Ik heb het al dom aangepakt, puur voor mijn plezier én heel prestatiegericht. Het punt is dat onze sport weinig regels heeft. Er is geen cornervlag, geen elfmeter. Je kan geen loopfout maken. Je mag bevoorrad worden in de laatste 20 kilometer. Je bent vrij.

Anywhere

Hoewel een atletiekpiste binnen onze sport gezien wordt als dé plek om te gaan trainen, ben je ook in die keuze volledig vrij. Wouter, een loopkameraad, gaf me jaren geleden al de tip om altijd een oude loopoutfit in de auto te hebben liggen. Waar je ook belandt, je kan er altijd gaan hardlopen. Dat is een groot verschil met het zwemmen. Terwijl zwemmers uren baantjes moeten trekken in een klein bad van 25 meter, of met wat geluk eentje van 50 meter, kunnen wij onze passie beleven in de velden, bossen, bergen ... of de stad. En als het echt niet anders kan, is er altijd nog de loopband. We hoeven ons dus niet eens te verplaatsen.



Anytime

Wanneer je maar wil, ook dat is hardlopen. Combineer dat met 'waar je maar wil', en hardlopen is de meest vrije sport die er is. Fietsen komt in de buurt, maar vergt wel een serieuze investering en in slechte weersomstandigheden is die trainingstocht toch een straf. Nee, onze sport is érg democratisch – om even aan te sluiten bij mijn voorwoord.

Je voordeur achter je sluiten en je bent weg. Aan wie niet graag loopt, kan ik moeilijk uitleggen waarom ik het wel graag doe. Het is gewoon een deel van mijn zijn. Ik snap dat ik jou dat waarschijnlijk niet hoeft uit te leggen, beste lezer. Maar preken voor de eigen parochie voelt toch goed.

Noten

- 1 https://nl.wikipedia.org/wiki/Antwerp_10_Miles
- 2 <https://www.valenciaciudadelrunning.com/en/valencia-marathon-fills-more-than-70-places-general-opening-day/>
- 3 https://nl.wikipedia.org/wiki/Maurice_Garin
- 4 Why women are not small men, with Dr. Stacy Sims, Fast Talk 74
- 5 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37033884/>
- 6 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37755666/>
- 7 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39630025/>
- 8 The Real Science of Sport Podcast, seizoen 7, aflevering 16

