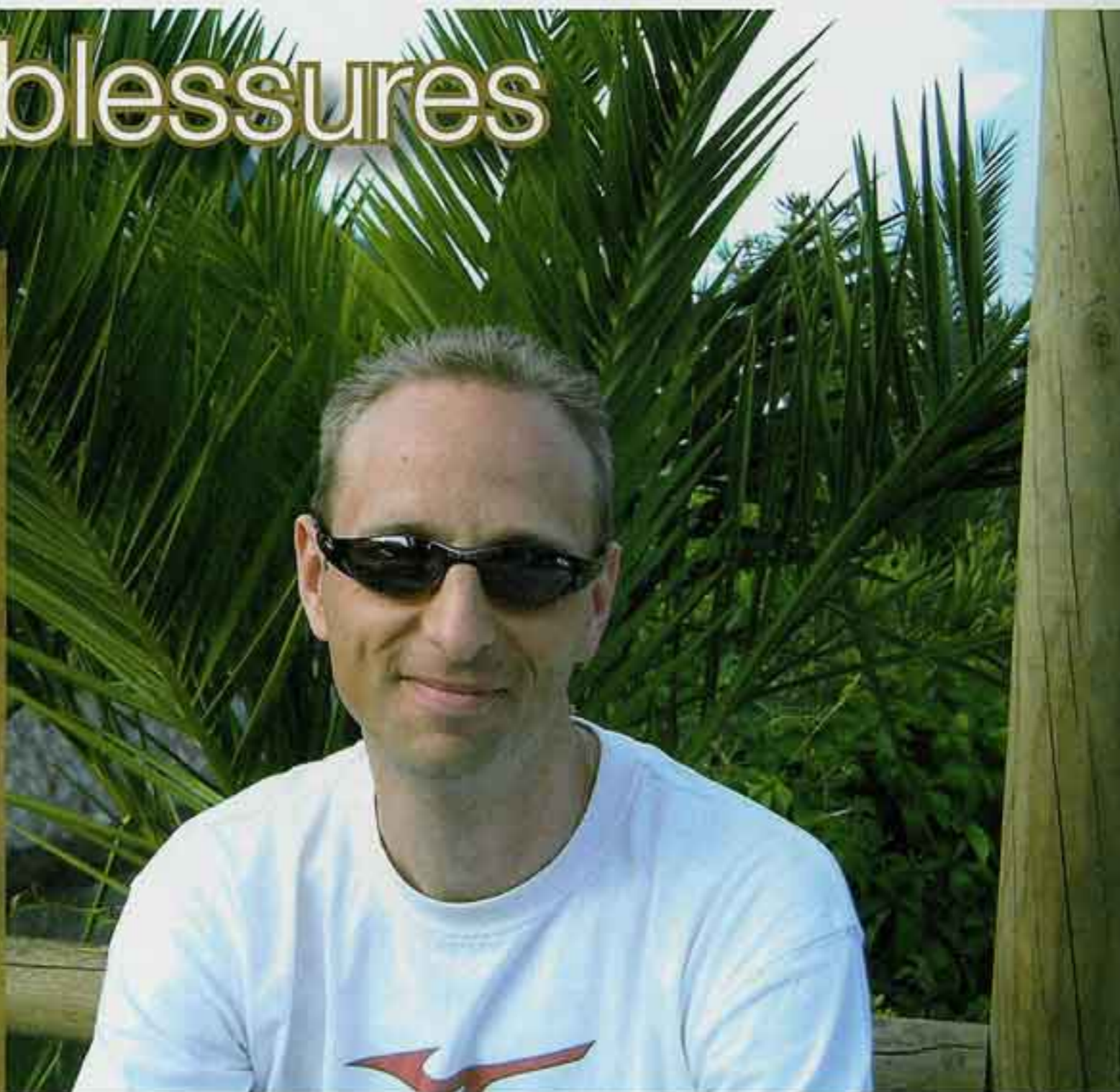


Goed doseren voorkomt

loopblessures

Hardlooptrainer en fysiotherapeut Aalbert Mintjes ziet in zijn praktijk vooral beginnende lopers met blessures. Zij staan over het algemeen open voor adviezen en stoppen eerder bij klachten. De geroutineerde, ervaren lopers komen niet zo snel. Zij blijven doorlopen met een chronische blessure. Bij hen is het veel meer een kwestie van vragen, praten, adviseren, en nog eens adviseren.



"Op mijn spreekuur zie ik allerlei lopers", vertelt Mintjes. "Je hebt mensen die puur als ontspanning hardlopen, mensen die het als therapie doen, beginnende lopers die beslist een keer een marathon willen lopen, en geoefende lopers die al meerdere marathons achter de rug hebben." Al die categorieën krijgen van de 38-jarige looptrainer advies op maat. Dat kan zijn bij een maatschap voor fysiotherapie in Papendrecht, via de website www.hardloopschema.nl, en via Het Omslagpunt, een bedrijf dat mensen met vermoeidheidsklachten of burnout door hardlooptlessen weer op de been helpt.

Bindweefsel

"Vooral de beginnende hardloper kampt met blessures", legt Mintjes uit. "Hij of zij loopt vaak te hard, waardoor klachten ontstaan aan bijvoorbeeld de knie, de achillespees en het scheenbeen. De re-

den waarom het misgaat, is dat bindweefsel meer tijd nodig heeft om zich aan te passen aan meer bewegen dan het hartlongsysteem. Ook wordt nogal eens vergeten dat een goede loopschoen absoluut noodzakelijk is om blessures te voorkomen." Marathonlopers zijn grofweg onder te brengen in twee categorieën: ongebonden lopers, die het leuk vinden om marathons te lopen, ongeacht de tijd, en lopers die veel meer gericht zijn op wedstrijden en lid zijn van een atletiekvereniging om hun tempo op te voeren door interval- en gezamenlijke duurtrainingen. "Vooral in die laatste categorie raken veel mensen overbelast", weet Mintjes. "Ze nemen te weinig rust, zijn zo fanatiek met lopen bezig dat ze bijna vergeten dat ze ook nog werken en een sociaal leven hebben. Ze nemen onvoldoende voeding en rust om te herstellen, en daar gaat het vaak mis."

Man met de hamer

In de marathon is een veelgemaakte fout te hard van start gaan. Mintjes: "Met name in de eerste kilometers willen mensen de grootste winst pakken. Dat is funest, het lichaam krijgt in het begin ongemerkt een enorme klap en dat geeft later in de race problemen. Ik zeg altijd: alles wat je aan het begin te snel gaat, lever je aan het einde dubbel in." "Mensen vergeten vaak ook voldoende koolhydraten in te nemen aan het begin van de wedstrijd. Je moet je energievoorraad aanvullen en omdat het lichaam tijd nodig heeft om voeding om te zetten in energie, moet je daar bijtijds mee beginnen. Doe je dat niet, dan is bij 35 kilometer de voorraad op. Ook komt het vaak voor dat te weinig op duurvermogen is getraind, wat tijdens de marathon problemen geeft." "De 'man met de hamer' komt op het moment dat één van die drie aspecten gaat opspelen. Men is te hard gestart, heeft vergeten brandstof te laden, of heeft te weinig duurvermogen."

Persoonlijk advies

Natuurlijk is voor elk lichaam de stofwisseling en het effect van zware inspanning anders. Daarom geeft Mintjes naast de algemene loopschema's en tips op internet ook advies op maat. Zoals aan twee lopers die de Rotterdam Marathon lopen en die ook voor dit nummer van Body + Mind zijn geïnterviewd. "Mijn advies voor de ervaren marathonloper en triathleteet Aart van Wijk is: train wat specifiek en meer gedoseerd, minder kilometers en wat minder intensief. In zijn ogen zal dat tegenstrijdig klinken, maar ik weet zeker dat als hij wat meer rust neemt, hij sneller gaat lopen." "Aan Mick, die voor het eerst een marathon loopt, zou ik willen zeggen: hou je aan een goed marathonschema. Dat is heel belangrijk om voldoende kilometers te maken, maar ook om voldoende rust in te bouwen. Ik heb hem geadviseerd niet op zo'n jonge leeftijd de marathon te lopen. Mick is pas achttien, trainen voor een marathon geeft een zware belasting voor pezen en spieren. Ondanks mijn advies is Mick niet op andere gedachten te brengen. Voor hem is Rotterdam een 'must'."

Onder 2.50 uur

Mintjes heeft zelf ruime ervaring met lopen. Hij zit al twintig jaar in de hardloopsport, nam ook deel aan kwarttriathlons. Z'n persoonlijk record op de marathon is 2:57.39 uur, gelopen in Rotterdam in 2002. Daarna liep hij nog de marathon van New York, voordat een achillespeesblessure hem tot korte afstanden veroordeelde. "In m'n hoofd zit nog wel het idee om een keer de marathon in 2.50 uur te lopen. Dat moet kunnen. Ja, ik moet wel opschieten, want ik word er natuurlijk niet jonger op."

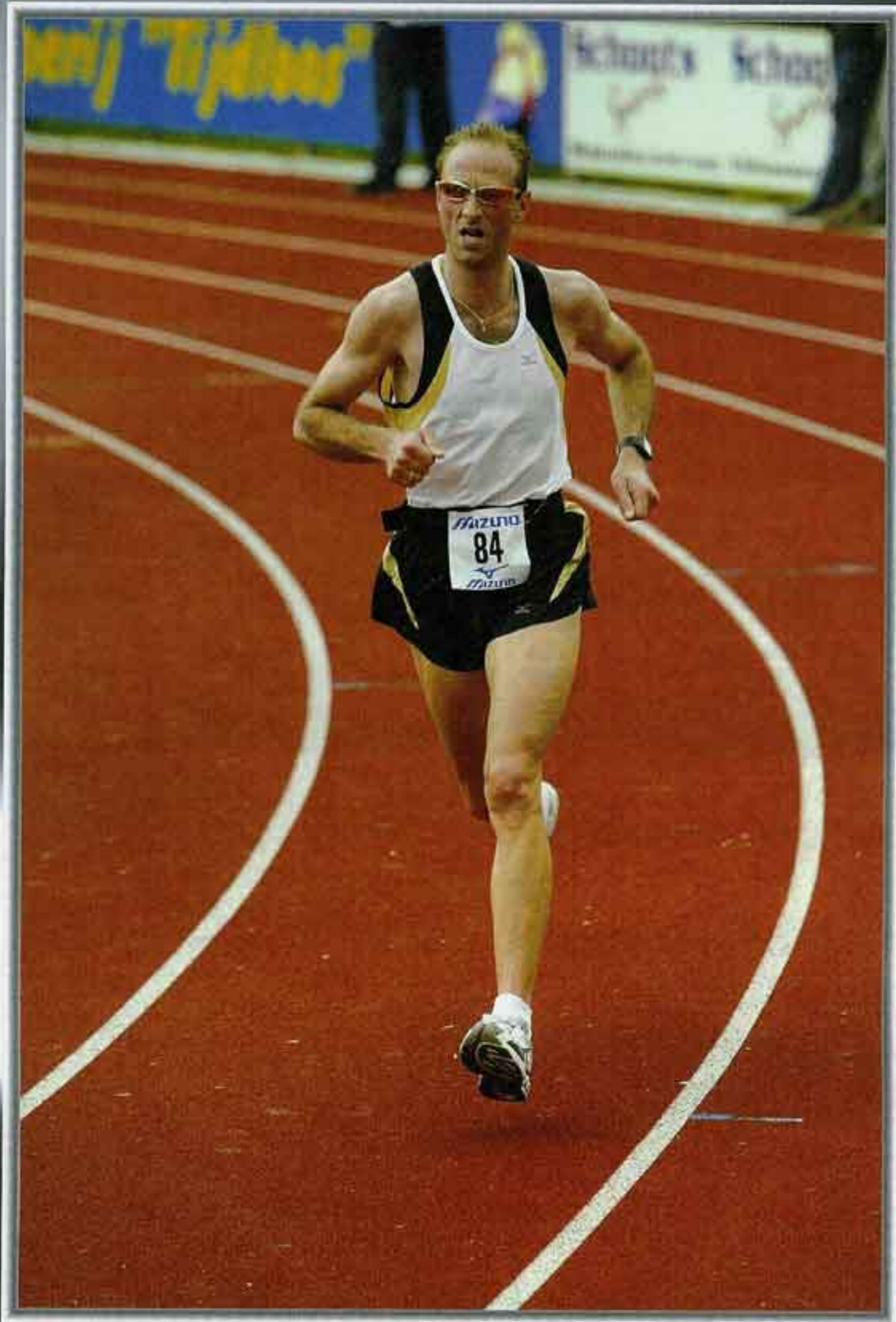
Ontspanning

"Of het gezond is om marathons te lopen? Als ik eerlijk ben, is het antwoord nee. Je vraagt wel heel veel van het lichaam. Maar wat moet je dan? Op de bank zitten,

beetje tv kijken? Dat is veel slechter voor je lichaam. Hardlopen is voor veel mensen ontspanning. Wist je dat in Nederland vier miljoen mensen hardlopen? De helft daarvan loopt regelmatig, de andere helft af en toe." "Wat er goed is aan hardlopen? Het is een goed middel om je conditie op te bouwen en op peil te houden. Je kan het doen wanneer je zelf wilt, en overal. Het is niet aan tijd gebonden, je kan het

lekker buiten doen, in de natuur. Verder is het heel ontspannend. Je kan je stress erdoor kwijtraken en als je voldoende conditie hebt opgebouwd, geeft hardlopen je na dertig minuten een heerlijk gevoel van bewustzijn en voldoening. Dan lijkt alles veel gemakkelijker te gaan."

FOTOGRAFIE : AKTIEFOTO



*Lenteloop Papendrecht
8 mei 2004*



Podiumplaats

Last van blessures heeft hij vrijwel nooit, zegt Van Wijk. "In de marathon van Amsterdam kreeg ik last van m'n buik en moest ik een sanitaire stop maken. Toch kwam ik snel weer in het goede tempo, en finishte in 2:52 uur." Komende zomer, op 7-7-07, wil hij De Marmotte fietsen, een wielervedstrijd over vijf cols, waaronder de Alpe d'Huez. Dan in augustus weer Almere, en in het najaar nog een marathon. "Misschien wel New York, maar waarschijnlijk Amsterdam of Eindhoven." Volgend jaar, als hij net vijftig is, gaat hij zeker Eindhoven lopen. "Tenminste, als

UIT:
Body + Mind magazine
nummer 2 - 2007

daar dan het NK voor senioren is. Die podiumplaats die hij dan voor ogen heeft, haalt de veteraan jaarlijks in dit nummer. In 2005 won hij zijn eerste marathon, in 2006 eerste op de hele in Almere, in 2006 derde op de halve. Twee jaar geleden was er bij het NK voor senioren (lopen- en fietslopen).

Een tip voor beginnende marathonlopers? "In de voorbereidingstijd een hele lange, langzame duurloop doen. Dat is vermoeiender dan een snelle lange afstandstraining."

Hardloopschema.nl

Al meer dan honderdduizend hardlopers hebben zich geregistreerd bij de website hardloopschema.nl en maken gebruik van de gratis trainingsschema's. Er zijn schema's voor allerlei loopafstanden en -doelstellingen, bijvoorbeeld 'beginnen met hardlopen' en 'de marathon zo snel mogelijk lopen'. Daarnaast zijn er speciale schema's voor evenementen, zoals de Rotterdam Marathon, de Dam tot Dam loop en de 7 heuvelenloop. De website biedt schema's voor 5, 10, en 15 kilometer, 10 Engelse mijl, halve marathon en hele marathon. Voor al die afstanden zijn er schema's voor lopers van verschillende niveaus, met uiteenlopende doelstellingen. Om overbelasting zoveel mogelijk te voorkomen, staat bij elk schema het geadviseerde beginniveau vermeld. Speciaal voor beginnende hardlopers heeft hardloopschema.nl een aantal trainingsschema's gemaakt die de loopconditie verantwoord opbouwen van 0 naar 20 minuten hardlopen. Naast schema's biedt hardloopschema.nl: voedingstips, rekoefeningen, tips voor hardlopers met een blessure, een hardloopkalender, en de mogelijkheid om vragen te stellen. Hardlooptrainer en fysiotherapeut Aalbert Mintjes biedt via de website – tegen betaling – ook advies op maat.

Toppers in Rotterdam Marathon

De organisatie van de Fortis Marathon Rotterdam heeft voor de 27^e editie een trio supersnelle Kenianen gecontracteerd. Charles Kibiwott, Wilson Onsare en William Kipsang hebben alledrie de 42.195 meter in 2 uur en 6 minuten gelopen. Kibiwott stond vorig jaar in de Maasstad als derde op het erepodium met een persoonlijk record van 2.06.52 uur. Onsare heeft met 2.06.47 uur eveneens een sterk persoonlijk record op zijn naam staan (derde plaats in de marathon van Parijs in 2003). Kipsang is met 2.06.39 uur de snelste van het drietal. Hij won daarmee in 2003 de marathon van Rotterdam. De Fortis Marathon op 15 april 2007 is wederom het Nederlands kampioenschap voor senioren. Luc Krotwaar, toe aan zijn vierde marathon, is de uitgesproken favoriet voor de nationale titel. Hij krijgt concurrentie van Greg van Hest, Koen Raymaekers, Hugo van den Broek, Martin Lauret, Rens Dekkers, Ronald Schroër en Christian de Lie. Meer informatie over de Fortis Marathon Rotterdam, de RTV Rijnmond Loop, en de AD 5 kilometer-loop op www.fortismarathonrotterdam.nl.