

Sporten is in. Het is gezond, je voelt je fitter, sterker en beter in je lijf. Dat zorgt ervoor dat je meer aankunt. Voor hardlopen is weinig organisatie nodig. Je hoeft er niet voor naar een sportpark, ijsbaan of manege. Met goed schoeisel kom je ver. Steeds meer mensen kiezen ervoor om minimaal drie keer per week de deur achter zich dicht te trekken en het op een lopen te zetten.



Derde van links: Marian Blom. Tweede van rechts: Anneke Tjin-A-Ton.

Hardlopers zijn geen doodlopers

TEKST: LIENEKE KOORNSTRA FOTO: BADA TAN

Ze hebben er lekker de gang in, Marian Blom en Anneke Tjin-A-Ton. In de ritmische beweging van hun benen en armen zweven hun lichamen na iedere pas die ze maken een moment boven het asfalt van de Nesciobrug. Wat hardlopen voor hen zo leuk maakt? 'Je komt weer tot jezelf', zegt Tjin-A-Ton. 'En je wordt er blij van', voegt Blom eraan toe. Volgens Blom is het lichaam er zelfs voor bedoeld. Tijdens een reis door de savannen zag ze kinderen op een natuurlijke manier hardlopen. 'Kinderen voelen zich het prettigst als ze gedragen worden door een (hard)lopende moeder,' aldus Blom.

Dooddoener

Op de Diemerzeedijk, die bij fervente hardlopers bekend staat als de Lopersnelweg, is Helen Heitlager in actie. Haar man heeft haar zo ver gekregen. 'Nu vind ik het heerlijk', zegt ze. 'Een vorm van meditatie, waarbij je jezelf in trance brengt.'

Sommige mensen zie je echt ploeteren. Over één ding is iedereen het eens: hardlopen moet je leren. En opbouwen. Als je jezelf voorbijloopt, wordt hardlopen doodlopen. Het komt erop aan voor jezelf de

grens te weten. Alleen in figuurlijke zin valt er iets voor te zeggen dat hardlopers doodlopers zijn. Ergens geen tijd voor nemen, dingen willen forceren, dat leidt niet tot weloverwogen besluitvorming. Maar in letterlijke zin biedt hardlopen, omdat het een vorm van bewegen

is, vooral veel voordelen. Het is een dooddoener om hardlopers doodlopers te noemen. Als je ze bezig ziet met andere sporten, zijn ze niet kapot te krijgen. Blom: 'Hardlopen is juist doorgaan.'

Blom telt tijdens het hardlopen. 'Je gedachten verdwijnen, je komt in een ritme waarbij je ademhaling en je hartslag dalen en je een soort hypnose bij jezelf teweegbrengt.' Heitlager: 'Het is wel oppassen om niet onder een auto te komen. Met muziek loop ik nooit want dan maak je jezelf helemaal weg.'

Conditie

Hardlopen is piekbelasting waarbij je lichaamsgewicht maal vijf, op één been terecht komt. Tjin-A-Ton: 'Heupen, knieën en enkels krijgen de grootste opdonders. Soms moet iemand eerst afvallen.' Blom benadrukt het belang van goed materiaal. Gympies zijn foute boel, echte hardloopschoenen bieden stevigheid en demping. Ook de kleding doet ertoe. Geen katoen maar thermo- en dri-fit-kleding, dan blijft je huid droog en warm, zelfs als het regent. 'Na vijf minuten voel je de regen niet eens meer', aldus Blom.

Sneeuw hoeft evenmin reden te zijn om het niet op een hardlopen te zetten. Tjin-A-Ton: 'Het knispert zo mooi onder je schoenen.' 'En dat bij maanlicht', vult Blom aan. Angst voor een uitglijer is er niet. 'Je moet je voeten rustig neerzetten', aldus Blom. Heitlager loopt zigzaggend teneinde sneeuw-

hopen en gladde plekken te ontwijken. Tjin-A-Ton kiest voor de rand van de weg waar gras voor voldoende grip zorgt.

Alleen en samen

Het Diemerpark is een geliefde locatie. 'Op zomerse dagen kun je er niet hardlopen in bikini, zoals ik ooit deed op de boulevard van South Beach, Florida, maar het is een enclave van rust met konijnen, zwanen, buizerds en vossen, waar je de route zo lang kunt maken als je wilt', vertelt Tjin-A-Ton. Zij ontmoette Blom in dit stadspark. Nu geven ze samen, verenigd in Get Sporty, op diverse locaties hardlooptrainingen en bootcamps.

IJburg kent veel concurrentie, er is altijd wel een groep om bij aan te sluiten. 'Techniek en ademhaling moet je leren', zegt Blom. 'Je moet niet alleen gaan modderen.' Lachend vervolgt ze: 'Hardlopen in een groep is heel gezellig. Je bouwt een band op met elkaar. Als je niet aan het pieken bent kun je hele gesprekken met elkaar voeren.' Heitlager traint wekelijks in een groepje maar loopt ook graag alleen. Dat is zo fijn met hardlopen, je kunt het, net als wielrennen, schaatsen en skeeleren, alleen, met zijn tweetjes of in groepsverband doen. Dit seizoen deed Heitlager in Nijmegen mee aan de Zevenheuvelenloop. 'Toen liep ik alleen', zegt ze. 'Niet omdat mijn man geblesseerd was en niet kon meedoen, maar omdat ik met 15.000 anderen mijn eigen wedstrijd liep.' Tjin-A-Ton verwoordt het zo: 'Je loopt alleen je wedstrijd die je samen loopt.' In dat licht vormt hardlopen een heuse weerspiegeling van het gewone leven. ◀

www.getsporty.nl

'Je gedachten verdwijnen, je komt in een ritme waarbij je ademhaling en je hartslag dalen en je een soort hypnose bij jezelf teweegbrengt'