
Examen BLT3 behaald

Zaterdag 14 april 2018 heb ik examen gedaan om het diploma BLT3 te halen. De cursus startte in oktober 2017 en bestaat uit 6 workshops. Daarnaast moesten er 6 trainingen gegeven worden die door de trainersbegeleider beoordeelt moesten worden. Bovendien moest 1 training door de leercoach worden beoordeeld. In een leuke cursistengroep hebben we de workshops gehad. De diversiteit van deelnemers, zowel als trainerservaring als eigen loopervaring, maakte het een fijne groep. Het is goed om eens van anderen te horen en te ervaren hoe zij training geven en de theorie toepassen.

Mijn eigen proeftrainingen gingen wel goed. Ze lagen allemaal tussen 33 en 40 punten (van de maximaal te halen 44 punten). Bij 24 punten ben je geslaagd. Ik zag mijn examen dan ook vol vertrouwen tegemoet. Maar eerst nog het portfolio inleveren.

Mijn portfolio werd aanvankelijk afgekeurd. Dit tot ieders verrassing, ook van mijn leercoach. Maar ja, het was niet anders. Ik moest er verder mee aan de slag. Ik moest meer uitwerken van hetgeen ik wel in mijn hoofd had. Het heeft enkele uren extra werk gekost, maar was de moeite waard. Mijn (uitgebreidere) portfolio werd nu duidelijk wel goedgekeurd. Daarna kon ik mijn examentraining inleveren. Die heb ik ruim op tijd ingeleverd, en dan is het wachten tot de examendag. Die examendag ging de wedstrijdgroep van AV Weert meer naar Prins Hendrik in Vught om als groep tijdens mijn examen (en dat van Judith) te functioneren. Deze vaardige groep maakt een examen toch relaxter omdat je geen zorgen hoeft te hebben over de uitvoering.

Dan begint het examen. Eerst een gesprek over je ingeleverde examentraining. Maar eerst kreeg ik een compliment over mijn portfolio dat als uitstekend werd beoordeeld. Daarna een aantal vragen over de training, waarom je die kiest in het kader van de jaarplanning, en wat je met deze training wil bereiken. Dat gesprek was snel klaar. Ik kon prima onderbouwen waarom ik bepaalde keuzes had gemaakt. Het begin was in elk geval goed.

Dan de praktijk zelf. Dat ging eigenlijk heel gemakkelijk. De groep deed exact wat ik vroeg en ik kon op de juiste wijze aanwijzingen geven en laten zien wat ik als trainer kan. Ik had al snel niet meer in de gaten dat ik met een examen bezig was. Het ging allemaal als vanzelf.

Daarna volgde het evaluatiegesprek met de examinerator. Dat was erg kort. De examinerator gaf meteen aan dat hij normaal aantekeningen maakt, maar

dat nu niet heeft gedaan omdat er helemaal niets op de training was aan te merken. Op zijn vraag hoe ik het zelf vond gaan, heb ik positief geantwoord, met 1 opmerking wat ik net iets beter had moeten/kunnen doen. De beoordeling was voor mij een zeer positieve. Ik kreeg 44 van de 44 te behalen punten. Een vette 10 dus. De examiner vertelde dat hij in alle jaren als examiner nog nooit het maximale aantal punten had gegeven. Ik voelde me trots. Zeker toen hij als opmerking aangaf dat ik een uitstekende trainer was, die een goede training op een geweldige wijze had uitgevoerd, en deze fantastische beoordeling dubbel en dwars verdiende.

Op naar vele mooie trainingen!!!!

Waarom niet anders?

Vaak, heel vaak, zie je in schema's steeds dezelfde patronen terugkeren, zoals bijvoorbeeld:

Maandag: duurloopje

Dinsdag: baantraining

Woensdag: rustdag

Donderdag: baantraining

Vrijdag: duurloop

Zaterdag: fartlek

Zondag: lange duurloop

Elke week komt hetzelfde patroon weer terug. Zelf doe ik daar ook heel vaak in mee. Kan meestal ook niet anders. Hoewel...het kan altijd anders. Als je maar bereid bent om het anders te doen. Ik wil het graag anders doen. En toch doe ik het bijna nooit. Waarom dan niet?

Het is logistiek en/of sociaal niet handig om het anders te doen. Je traint op dinsdag nou eenmaal met "jouw" groep op de baan. Dat is vaste prik. De baan is op andere tijden bezet door anderen of je mag niet op de

baan.

Verder heb je ook nog eens je verschillende cycli. Je training wordt per week opgesteld, en per maand, en per periode, en per jaar, en soms ook nog over enkele jaren. Niet dat de cycli op langere termijn al concreet worden ingevuld. Dat is niet handig, maar er is wel een jaarplan om te groeien en te presteren.

Vaak zie je 2-3 wedstrijden per jaar die je als speerpunt uitkiest. Daar moet je zo optimaal mogelijk presteren. Van daaruit ga je terugrekenen en een trainingsprogramma vaststellen. En zoals hierboven aangegeven, wordt dat vaak in behoorlijk vaste patronen gedaan.

In de opbouw naar de wedstrijd kies je bijvoorbeeld voor een 3-wekelijkse opbouw van de km's met steeds na die 3 weken weer een stapje terug, en weer opnieuw opbouwen. Alles om die (super)compensatie zo hoog mogelijk te krijgen.

Uiteindelijk kom je dus steeds in dezelfde patronen terug, met als gevolg dat de prikkels afvlakken en de vooruitgang vertraagd. Waarom niet eens dat hele patroon omgooien. Laat je lichaam en geest maar eens flink "schrikken" cq. aanpassen. Door uit je patroon – de zgn. comfort-zone – te stappen zullen de trainingsprikkel veel groter worden.

Doe het eens helemaal anders in een week. Doe de baantraining eens op woensdagavond, of donderdagmorgen, of zondagochtend, of op welk tijdstip dan ook. Zo kun je natuurlijk ook met je duurloop variëren. Doe de lange duurloop eens op een doordeweekse dag. Ik beseft dat zoiets met je werk vaak wat moeilijk te plannen is. Vandaar dat je ook vaak dezelfde patronen ziet!! Of doe eens 3 dagen baantraining achter elkaar. Uiteraard moet je wel steeds goed weten waar je mee bezig bent. Na bv. 3 dagen baantraining moet je misschien wel 2 of 3 dagen volledig rust nemen. Het is de bedoeling dat de trainingsprikkel opbouwen, en niet afbreken. Daarmee krijg je een grotere sinus van de supercompensatie. Je gaat dieper, maar je komt ook hoger uit dan bij 3x een kleinere supercompensatie.

Verder kun je ook per training alles nog eens splitsen. In het ultralopen zie je dat al vaker. Bv. 2 dagen achter elkaar een lange duurloop (de zgn. dubbeldekker) of de duurloop van 12 uur op 1 dag splitsen in brokken van 3x 4uur met steeds 1-2 uur pauze. Zo kun je eindeloos variëren.

Als je een duurloop in stukjes kan hakken, waarom kan dat dan niet met een baantraining? Waarom doe je bijvoorbeeld een baantraining van 3

series van 5x 200m tussen 19:00 uur en 20:30 uur? Je kiest dan een seriepauze van 400m of zo. Waarom heb je niet een seriepauze van 30 minuten? Of waarom doe je niet eens een serie in de ochtend, een serie in de middag en een serie in de avond? Door de langere seriepauze kun je meer kwaliteit in je training brengen zonder dat je belasting te hoog wordt.

En zo kun je veel meer variëren dan er bijna altijd gedaan wordt. Ik zeg niet dat je het moet doen zoals ik hierboven als voorbeelden aangeef. Maar denk er eens over na. Wees creatief. Zorg ervoor dat er meer en/of betere trainingsprikkelers komen.

[Tweet](#)

Wat is de juiste trainingsmethode?

In gesprekken over lopen en trainen wordt me regelmatig de vraag gesteld vanuit welke trainingsmethode ik de trainingen bepaal. Steeds moet ik bekennen dat ik niet vanuit een trainingsmethode denk. Door in een methode te denken, beperk je jezelf. En daarmee dus de ontwikkeling van de pupil. En vooral dat laatste wil ik niet.

Omdat ik iedereen als een uniek individu beschouw, benader ik de trainingsschema's voor iedereen ook individueel. Steeds doen wat op dat moment het beste lijkt. En vooral ook laten wat op dat moment niets toevoegt of zelfs averechts werkt. Dat ik daarbij niet altijd via de geijkte wegen en algemeen aanvaarde richtlijnen werk, daar wordt regelmatig kritisch, en soms zelfs meewarig, over gedacht.

Uiteraard heb ik wel een aantal principes van waaruit ik de trainingen en schema's opbouw. Daarbij denk ik vooral vanuit energiesystemen en veel minder vanuit snelheid. Ik heb daarbij de overtuiging (en de ervaring) dat als je de verschillende energiesystemen op de juiste manier traint, de snelheid "vanzelf" ook verbeterd. Snelheid is in dit geval de loopsnelheid en niet de intrinsieke snelheid.

Aangezien ik vooral bezig ben met duurlopers (10km t/m 24 uur) denk ik grofweg in 2 energiesystemen: vetverbranding en glycogeenverbranding. Het zal duidelijk zijn dat hoe langer de afstand of duur is, hoe belangrijker de vetverbranding wordt. Maar ook voor korte afstanden vind ik de vetverbranding essentieel voor een goede prestatie.

Die vetverbranding is ook de belangrijkste reden dat ik graag op hartslag laat trainen en in 5 zones werk. Daarbij hanteer ik de volgende richtlijn: Z1 = 70% van AD, Z2 = 80% van AD, Z3 = 90% van AD, Z4 = AD, Z5=110% van AD. Maar zoals ik alles in een trainingsschema's een richtlijn vind, zijn ook dit richtlijnen.

Dat ik niet volgens een vaste methode werk, blijkt uit het feit dat iedereen echt een verschillend schema krijgt. Het schema is net zo uniek als de pupil dat ook is. En zelfs per pupil kunnen schema's in de loop van de tijd flink verschillen omdat op dat moment andere prikkels nodig zijn om de energiesystemen te activeren, of juist rust te geven.

Juiste samenwerking tussen trainer en pupil

Ik krijg regelmatig de vraag hoe ik de trainingen en begeleiding bepaal die ik met Emmie Weekers doe. In dit artikel probeer ik op eenvoudige wijze daar een antwoord op te geven.

Om tot een zo optimaal mogelijke samenwerking te komen, zijn 3 zaken heel belangrijk:

1. Volledig vertrouwen in elkaar hebben als persoon
2. Volledig open, eerlijke en transparante communicatie naar elkaar
3. Kritisch blijven naar jezelf en elkaar

1. Wil je samen naar een ultiem doel toewerken, weet je dat je daarvoor jaren met elkaar moet samenwerken. Als je daarbij niet uitgaat van een volledig vertrouwen in en met elkaar, wordt het nooit iets. Je kan niet nauw met elkaar samenwerken en optimaal presteren als je veel energie, tijd en onrust kwijt bent omdat je elkaar niet 100% vertrouwt.
2. Je kan alleen optimaal met elkaar samenwerken als je van elkaar precies weet wat de ander van iets vindt, wat de verwachting van elkaar is en of er feiten zijn (zoals pijntjes, ziekte, slechte nachtrust, proefwerkweek, enz. enz.) die de trainingen beïnvloeden. Als je daar onvoldoende rekening mee houdt, is de kans dat er zaken mis gaan substantieel groter en zit je al niet meer op de optimale weg.
3. Het doel van de samenwerking is dat je elkaar steeds blijft verbeteren. Daarvoor moet je elkaar "scherp" houden door steeds in die spiegel te kijken en de vraag te stellen: "Halen we er alles uit wat er in zit?". Dat moet je voor jezelf als trainer/coach doen, als pupil, en vooral ook samen. Zo kom je ook weer terug bij elkaar vertrouwen en goede communicatie....

Om tot een zo optimaal mogelijk resultaat te komen, zijn er ook weer 3 hoofdpunten belangrijk:

1. Stel het juiste doel
2. Maak het juiste plan
3. Volledig vertrouwen van de achterban

1. Het is niet moeilijk om een doel te stellen. Wel om het juiste doel te stellen. En zelfs als je het juiste doel stelt, weet je niet zeker of dat doel haalbaar is. Probeer echter wel zo'n doel te stellen dat haalbaar KAN zijn. Een doel waarvoor de "opofferingen" over een jarenlange termijn het waard zijn. Overigens is het in mijn ogen niet erg als in de loop van de tijd het doel omlaag moet worden bijgesteld. Het kan een pijnlijke constatering zijn dat je je doel, je droom, niet haalt. Maar een onhaalbaar doel blijven nastreven is des te pijnlijker. Die pijn voel je elke dag, elke training, elke keer weer.

2. Heb je het doel vastgesteld, bepaal dan de termijn waarop je dat doel wil halen. In ons geval is het ultieme doel om in 2024 Olympisch kampioen op de marathon te worden**. Als je het doel weet, kun je de weg daar naartoe in grote lijnen vaststellen. Wat wil je in welk jaar bereikt hebben? Wat zijn onderweg je subdoelen? Op welke manier ga je die subdoelen proberen te halen? Eigenlijk is (in ons geval) de grote vraag: Wat is je trainingsplan voor de komende 9 jaren? Achter deze hoofdvraag komen dan natuurlijk nog een heleboel andere vragen vandaan. Met name hoe je alle verschillende aspecten van training en ontwikkeling op welk moment in welke mate moet toepassen. In dit geval een puzzel van 9 jaren!!! Jaar na jaar. Maand na maand. Week na week. Dag na dag.

3. Al het bovenstaande kan alleen maar werken als de achterban van de pupil de trainer/coach voldoende vertrouwen geeft om samen met de pupil dit plan uit te voeren. De achterban mag kritisch zijn, maar moet vooral faciliteren en steunen. Heeft de achterban te weinig vertrouwen in de trainer en/of het plan, dan gaat het niet werken. Dan gaat er aan alle kanten zo enorm veel tijd en energie verloren die niet aan de weg naar het ultieme doel kan worden besteed, dat het beter is de samenwerking te stoppen. Vroeg of laat komt er dan toch een breekpunt. Daarop wachten heeft geen enkele zin.

** ik zet hier heel bewust ons doel neer om de rest van het verhaal duidelijk te houden. De kwetsbaarheid die de melding van dit doel oplevert, nemen we voor lief.

Nieuwsbericht 19 oktober 2015

Het is weer eens tijd voor een nieuwsbericht. Er gebeurt genoeg, echter ontbreekt de tijd/prioriteit om een bericht te schrijven.

Zo heb ik het druk met schrijven van schema's en begeleiding van lopers. De begeleiding van Emmie Weekers is erg mooi om te doen, maar kost natuurlijk ook aardig wat tijd. Binnenkort zal ik hier eens een apart artikel aan wijden. Daarnaast kost mijn bestuursfunctie bij AV Weert ook nog eens 7-8 uur per week.

Maar goed; allemaal geweldig leuk om te doen. Zeker als je steeds maar weer mooie resultaten van de lopers en loopsters voorbij ziet komen.

Marc liep gisteren de Halve Marathon in Amsterdam. De vorm is nog niet zoals deze voor de zomervakantie was, maar is duidelijk stijgende. De trainingen gaan in elk geval al steeds beter. Ook de resultaten komen weer. Ging het 4 weken geleden in Den-Haag nog wat moeizaam in 2:12, nu ging het alweer veel gemakkelijker in 2:03:31. Rustig verder trainen en de tijden van dik onder de 2 uur komen ook wel weer.

Marcella Roks traint sinds een maand of 3 op mijn schema's. Haar trainer (en mijn oud-trainer) is ziek en kan haar (voorlopig) niet meer begeleiden. Met een schuldgevoel richting haar trainer klopte ze bij mij aan om haar te helpen de toekomstplannen toch waar te kunnen maken. Na een aanvangsperiode waarbij het vooral voor Marcella zoeken was en vertrouwen krijgen in de weg die ik haar "voorschreef", beginnen nu de resultaten weer te komen. Volgende week hoopt ze te pieken op de 1/2M in Etten-Leur en gisteren liep ze als test een 10km. Daarbij mocht de 1e 5km echt niet hard en de 2e 5km voluit. Het ging erg goed en ondanks een relatief rustige doorkomst op de 5km in 22:57, knalde ze er zomaar een 44:45 uit. Nu zondag nog knallen!!!

Verder traint Jet Klomp vanaf vandaag op mijn schema's. Nadat zij enkele maanden niet heeft mogen en kunnen lopen, heeft ze een tijdje geleden het lopen weer opgepakt en hoopt op 29 mei 2016 de 101km lange Hollenlauf als 150e (ultra)marathon te lopen. Gisteren liep ze als pacer op 4:30 de marathon in Amsterdam. Dat was haar 143e (ultra)marathon. Tot 29 mei heeft ze er dus nog een 6 te gaan. Dat ze mij heeft uitgekozen om haar in dat traject te helpen, vind ik helemaal geweldig. Een doorzetter en sportvrouw als Jet help ik heel graag.

Trainingsverslag van Johanna van der Schaft

Verslag van Johanna over de trainingsperiode november '14 – juni '15.

Terugkijkend op een bijzonder half jaar, vind ik het leuk om iets te schrijven over mijn ervaringen van de afgelopen 7 maanden. Ik begin met een klein stukje voorgeschiedenis over hoe ik überhaupt tot het lopen van een ultra marathon kwam....

Door het eten!

Na de marathon van Rotterdam in 2013 had ik het gehad met het eten van pasta's en koolhydraten stapelen. Ik had veel plezier in het lopen maar als ik moest eten zoals ik at om die afstand en training te volbrengen dan hoefde het niet meer voor mij. Met een goede 32 jaar yoga ervaring, ben ik mij heel bewust van wat inspanning en manieren van eten met mijn lijf doen en van mijn lijf vragen. Draagt het bij, of breekt het af? Wel, voor mij, was die manier van eten afbrekend. **Veel suikers/ koolhydraten creëerden in mijn lijf en hersenen veel onrust.** Mijn energiehuishouding leek vaak op een achtbaan! Dat moest anders of stoppen met lopen.

Ik ging op zoek op het internet en kwam uit bij Stu Mittleman, een ultraloper in de VS, die in de zomer van 2000 in **56 dagen 3000 mijl** liep, dat is meer dan twee marathons per dag... Ik besloot een coaching gesprek met hem aan te vragen. Dat was super leerzaam, hij legde mij het belang van een **goede vetverbranding** uit én **langzaam lopen**, om zo duurvermogen op te bouwen en het lichaam te leren optimaal vet te verbranden. Ik ging met deze informatie, Stu zijn boek 'Slow Burn' + het boek van Phil Maffetone 'The Big Book of Endurance Training and Racing' aan de slag.

Stu loopt op bijna alleen groenten, dat voelde voor mij niet (meer) goed. Ik had weliswaar tussen 1972 en 2007 **strikt vegetarisch**, met op een gegeven moment wat vis, geleefd maar nu wilde mijn lichaam iets substantiëlers... Ik kreeg zin in kip, kalkoen... Voorzichtig introduceerde ik deze producten in mijn dieet. **Wow, dat deed mijn lijf en energie goed.** Mijn zoektocht naar het lichaam optimaal voeden en trainen zette zich voort.

Door het gesprek met Stu had ik 'ineens' zin om ook een ultra te gaan lopen. In oktober 2015 word ik 60, hoe leuk om dan in dat jaar de "60 v Texel" te gaan lopen? In september 2014 schreef ik mij in voor dit avontuur. In eerste instantie wilde ik mijn eigen trainingsschema gaan maken maar dat voelde toch niet helemaal goed. Via Esther Devilee hoorde ik dat Bob Stultiens mensen begeleidde met schema's voor ultramarathons én dat hij een groot voorstander was van de vetverbranding optimaliseren. Na contact met Bob te hebben gehad, besloot ik bij hem te gaan trainen.

Op 1 december 2014 begon ik aan mijn schema voor de 60 van Texel. In het begin bestond de training vooral uit zone 1 trainingen. **Langzaam lopen dus.** Ik was al wel wat gewend maar in het schema van Bob ging het nog langzamer... Pff dat was echt even afzien, vooral omdat in de eerste lange duurlopen mijn benen behoorlijk pijn gingen doen. Na verloop van tijd

werd dat minder.

Na tien weken, op 8 februari 15, stond de eerste wedstrijd in mijn schema gepland, Schoorl 30km. Ik begon in een rustig tempo, ik had mij voorgenomen om rond de 10km/ uur te lopen, als ik in drie uur zou finishen was ik heel tevreden. Het werd 2uur 56', ongelooflijk. Ik liep als een diesel. Ik wist zeker dat het met mijn manier van eten, trainen en ademen te maken had. Een **enorme opsteker** om op deze manier verder te gaan. Na Schoorl werden de interval trainingen in het schema pittiger en de lange afstanden iedere keer wat langer.

Ik genoot van de **afwisseling** die Bob in mijn schema's bracht. Na Schoorl volgde de Driebergen $\frac{1}{2}$ marathon op 7 maart. De Driebergenloop is pittig vanwege het parcours, je maakte er behoorlijk wat hoogte meters voor Nederland. Ook hier rustig aan beginnen, het is uiteindelijk maar een trainingsloop. Na een kilometer of vier was ik op goed op gang en viel in een prachtig vlak tempo ondanks alle heuvels, het was alsof ze er niet waren... Ik eindigde in een, voor mij, mooie 1uur 56min.

Na Driebergen werd het **schema pittiger** en de kilometers per week begonnen aardig op te lopen. Een week later stond de Binnenmaas marathon op het programma. Voor ik van start ging had ik eerst 45 min. 'ingelopen.' 'Als ik die marathon dan maar wel haal,' dacht ik. Okay, we zullen zien. Het was ijskoud en er blies een harde NO wind. 'Het is een trainingsmarathon, Johanna' zei Bob, 'ga rustig van start'. Direct toen we start gingen was ik al op stoom, wellicht door de 45' inlopen, ik viel in tempo van ongeveer 5'46 /km en hield dat **moeiteloos** zo goed als de hele marathon vast. Verkleumd kwam ik als eerste vrouwelijke deelnemster, na 4uur 5min en nog wat, over de finish. **Ik had een pr gelopen...!** Als ik niet twee keer een toiletstop stop had moeten maken dan was het wellicht 4 uur geworden.

Een marathon onder de vier uur lopen, staat nog steeds op mijn lijstje. Dit was echt ongelooflijk, mijn conditie was echt super. Ik herstelde prima van deze loop. Voordat de taper periode zou beginnen was er nog één zware week te gaan, de gewone trainingen met op zaterdag 21 maart een 180'loop en zondag, 22 maart, de Scheveningen –Zandvoort marathon, 42.1 zanderige kilometers.

Met licht brandende benen van de lange duurloop, de dag ervoor, stond ik zondags aan de start. Er waaide een koude, pittige N.O wind, ik had de rekensom snel gemaakt, dat betekende 42,1 km wind tegen... Maar ook in deze loop lukte het me toch weer in een soort van goed tempo terecht te komen. Tegen de tijd dat we bij Langervelderslag kwamen ging de zon

schijnen. Heerlijk die warme zon op mijn toch intussen wat stijve kuitén. Nog een goede 15 km te gaan. We waren met eb gestart en hadden tot dan toe over prachtig hard strand gelopen maar nu begon het toch echt vloed te worden. De laatste 5 km waren het zwaarst door veel wandelaars op het strand en steeds muller wordend zand. Na 4 uur en 28 min. ging ik over de finish die boven aan het strand lag. Voorheen liep ik twee marathons per jaar en wat halve, nu had ik in periode van twee weken een pittige 21,1 km én twee marathons gelopen inclusief het pittige trainingsprogramma© **Dit was een enorme 'boost' voor mijn zelfvertrouwen.**

Als dit kan, gaat die 60 ook lukken. Voldaan met al deze prestaties van de afgelopen weken begon ik aan de taper periode. Na de strand marathon voelden mijn benen een week lang zwaar aan, daarna kwam de energie en de lichtheid. In die conditie verscheen ik aan de start op 6 april, klaar om er helemaal voor te gaan en te genieten. Het werd een fantastische tocht, ik heb mijn ervaringen in een vorig stukje al uitvoerig beschreven.

Tja, en dan is het voorbij... wat nu? Ik was naar mijn gevoel nog niet uitgelopen. In overleg met Bob, besloot ik om mij in te schrijven voor de Sri Chinmoy 50 km in het Amsterdamse Bos op 6 juni en daarna een tijdje rust te nemen. Verleden jaar had ik daar mijn eerste keer 50 km gelopen en werd daar zelfs 2^e in het algemene klassement van de vrouwen. Het leek mij dan ook leuk om met deze loop, als **soort van toetje**, een heel **succesvol seizoen** af te ronden. Ofschoon mijn energie nog steeds heel goed was, merkte ik dat mijn lijf tijdens het trainen toch iets minder enthousiast was dan ik. Hoewel ik niet het gevoel had, helemaal niet aan die 50 km te moeten beginnen, wist ik wel dat als ik 'm zou gaan lopen, ik het rustig aan moest doen.

Op 6 juni ben ik gestart met een 'ik zie wel, ik voel mij goed genoeg om te starten.' Na een kilometer of twee, liep ik lekker, licht en soepel. Héerlijk, ik genoot. Ineens bij 21 km kreeg ik ontzettend pijn in mijn linker hamstring met uitstraling naar het linker zit bot. Mijn achterbeen verstijfde helemaal en het deed behoorlijk pijn. Ik liep nog ongeveer twee kilometer door in de hoop dat de kramp eruit zou schieten...ijdele hoop. Ik besloot uit de loop te stappen. Jammer en helemaal goed, **mijn lijf gaf het perfect aan**, nu rust Johanna, **genoeg is genoeg**.

Intussen geniet ik van aantal weken op heel laag pitje lopen, mijn lijf komt helemaal tot rust en ik heb weer zin in een volgend avontuur.

Een vraag met veel gevolgen.

En dan is daar – totaal onverwacht – die vraag van Emmie:

“Wil jij mijn 1-op-1 trainer worden en me helpen om mijn Olympische marathondroom te halen?”

Tja, wat antwoord je op die vraag? Tuurlijk is het een uitdaging!! En tuurlijk wil je dat doen!! En nog meer natuurlijk zeg je JA!! Alhoewel..., het is niet zomaar iets waar je voor gevraagd wordt. Maar ik denk ook meteen: “Als dat voor Emmie de beste keuze is om haar droom misschien waar te kunnen maken, kan ik het niet weigeren.”

Wat ging hieraan vooraf?

Dat is een verhaal van 2,5 jaar dat begint aan het Kerstdiner van 2012. Daar wordt verteld dat Emmie af en toe een stukje rent en dat best hard doet. Dat is een understatement. Het blijkt dat ze een rondje van 4km in een minuutje of 16 loopt. Ik kan dat niet geloven. Ze is net 13 jaar geworden... In mijn ogen klopt òf de afstand niet, òf de tijd niet, òf misschien wel beiden niet. Een week later doe ik een test met haar over 2000m. Ze loopt 7:23 over die afstand en voor mij is het duidelijk, ze heeft talent.

De eerste maanden maak ik haar schema's en begeleid haar daarbij. Ze loopt heel gemakkelijk 1-1,5 uur achter elkaar. Na enkele weken loopt ze bij de 5km van Posterholt, in de sneeuwstorm, op spekgladde hockeyschoenen, een tijd van 21:18 en is veruit le dame. Ze kan dus echt wel hard lopen. Dat is duidelijk. De trainingen zijn rustig, maar volgens de "geldende" richtlijnen redelijk lang. Ze gaat met sprongen vooruit. Haar progressie verbaast mij steeds weer.

Ze heeft echt aanleg voor de lange afstanden en wil heel erg graag een 10km lopen. Dat kan ze zonder problemen, maar is het verstandig om te laten doen? En waar? En wanneer? Navraag bij andere trainers leert dat een eenmalige 10km geen probleem is. Na 3,5 maand trainen, loopt ze die 10km. Nog steeds op haar hockeyschoenen. Ze duikt met 39:45 meteen onder de 40 minuten. Maar vooral heeft ze geweldig genoten. Dit is wat ze wil!!!

Ik vind dat haar talent de meeste kans van ontwikkelen heeft bij een toptrainer en ga me daarop oriënteren. Ondertussen loopt ze binnen 5 maanden op een (ruime) 5km een tijd van 18:22. Dat is een supertijd. Maar wat mij het meeste bijblijft is die enorme glimlach tijdens de wedstrijd. Die geeft genoeg aan.

Inmiddels zijn er contacten met Tonnie Dirks gelegd. Een toptrainer, een ervaren trainer, niet te ver weg, een leuke, sterke trainingsgroep, maar vooral ook een menselijke trainer met oog voor de sporter en die zichzelf niet belangrijker dan de sporter vindt. Zijn filosofie van rustig brengen en een meerjarenplan is dezelfde die Emmie, haar thuisfront en ik ook voor ogen hebben. Het klikt dan ook meteen en vanaf dat moment traint ze bij, en op schema's van, Tonnie.

Dat is nu 2 jaar geleden. En wat heeft ze enorm veel geleerd in die 2 jaar!!! Binnen enkele maanden aansluiting bij de Nederlandse top van haar leeftijd. Haar techniek gaat met sprongen vooruit. Haar tijden blijven zich verbeteren. Ze zit bij de Nationale selectie en heeft het uitstekend naar haar zin.

En toch stagneert uiteindelijk ook bij Emmie de vooruitgang soms. Voor Tonnie en mij logisch. Je blijft niet alleen maar progressie boeken. Af en toe kom je een plafond tegen en duurt het even voordat je dat plafond weer doorbreekt. Geduld en rustig verder aan die looptoekomst werken. Geen paniek, dan komt het vanzelf weer. En het komt ook weer!! Maar de concurrentie zit ook niet stil. Deze lichterling is zo vreselijk goed, sterk en gemotiveerd. De echte aansluiting met de nationale top komt er steeds

net niet meer.

Gelukkig weten we allemaal dat het talent van Emmie echt op de lange afstanden zit, en die worden in haar leeftijdscategorie niet gelopen. Tonnie houdt heel nadrukkelijk de lange termijn voor ogen en bouwt verder zoals de bedoeling is. Emmie blijft genieten van de trainingen in Vught en vertelt mij steeds vol enthousiasme hoe het is, waar ze aan hebben gewerkt, enz.

Inmiddels ben ik een soort van mentor voor haar geworden en wissel veel ideeën en gedachten uit met Tonnie. Soms is mijn rol klein, soms ben ik nadrukkelijker nodig. Dan ben ik diegene waar Emmie bevestiging “vraagt” over vanalles en nog wat. (Ze is leergierig en zoekt zelf ook veel op.) Soms ben ik die figuurlijke schouder waarop ze even wat traantjes kwijt kan als ze zelf vindt dat een wedstrijd of gelopen tijd niet goed genoeg is. Ook met Tonnie praat ze daar heel nadrukkelijk over, perfectionistisch als ze is. En ook Tonnie houdt haar steeds die spiegel voor dat ze geduldig moet zijn. Emmie weet dat zelf ook heel goed, en toch...

En toch stagneert de ontwikkeling van Emmie weer. Ze gaat (in tijden althans) een beetje achteruit. Dat valt haar tegen. Ze gaat voor zichzelf de druk onbewust opvoeren. Ze wil zo graag beter worden. Ze wil zo graag laten zien wat ze kan. Ze doet er alles aan om beter te worden. Tonnie doet al het mogelijke om haar beter te maken. Ik help om haar beter te maken. Thuis doen ze er alles aan om de druk weg te halen.

(Vaak zie je juist dat thuis de druk op het kind wordt opgevoerd. Gelukkig is dat hier niet het geval. Juist andersom!)

En dan is daar plotseling die vraag. (Blijkbaar vindt Emmie mij de uitgelezen persoon om haar echt 1-op-1 te begeleiden. Haar vertrouwen in mij is erg groot.) Voor iedereen komt het onverwacht. Zeker voor mij, maar toch weet ik meteen het antwoord op de vraag: “Ja.”

Dan begint het natuurlijk pas. Er moet veel geregeld worden. Ikzelf vind het vooral belangrijk dat ze snel – en vooral open en eerlijk – met Tonnie praat om haar keuze te vertellen en waarom ze die keuze maakt.

Voor mij begint het dan ook echt:

- Praten, praten, praten met Emmie. En duidelijk maken dat ik geen TiTa-Tovenaar ben.
- Praten, bellen, mailen met Tonnie. Hij blijft gelukkig nauw betrokken.
- Meerjarenplan maken

- Jaarplanning maken
- Weekschema's maken
- Praten en afstemmen met haar thuisfront. Wat en hoe gaan we het doen?
- Praten en afstemmen met mijn thuisfront. Het gaat best veel tijd kosten en ik zou juist minder gaan sporten om meer tijd voor thuis vrij te kunnen maken.
- Faciliteiten regelen en team samenstellen voor alle zaken die bij topsport van belang zijn.

Alles staat in de steigers en we kunnen aan de slag richting die Olympische Marathon!!

Wandelschande!?!

Je komt het regelmatig tegen, zo her en der. Wat? Dat er wat lacherig wordt gedaan over wandelpauzes tijdens je hardlooptrainingen. Waarom? Ik heb geen idee. Misschien omdat het wordt gezien als een zwakte. Maar... wandelt eigenlijk niet zo'n beetje elke loper/loopster wel eens tijdens trainingen. Wanneer? Nou, bv tijdens intervallen op de baan, tijdens fartlek in het bos of gewoon tijdens snelheidstrainingen op de weg.

Is het niet gewoon een onderdeel van juiste trainingsplanning op micro-, macro- en meso-nivo? Rustdagen in je trainingsschema is heel normaal. Een rustperiode (1 of meerdere weken) na zware inspanning is heel normaal. En verstandige atleten nemen zo of en toe een langere periode rust. Een soort van sabattical. Even alle spieren, pezen, vezels, organen goed laten herstellen om blessures te voorkomen, om sterker te worden en uiteindelijk de vooruitgang in gang te houden. En dat willen we toch allemaal? Niet dan? Ja toch?

Dus... wat is het probleem om dat ook in je duurlopen toe te passen? Het heeft zoveel voordelen. Ik zal er enkele opnoemen:

1. je kan langer in je ontspanning blijven lopen.
2. je kan langer je looptempo vasthouden.
3. je kan gemakkelijker je duurlopen verlengen.
4. je traint minimaal net zo goed, en waarschijnlijk beter, je vetverbranding.

5. je herstel na een training is beter.

Eigenlijk komt het er gewoon op neer dat je meer rendement uit je training haalt en ook meer rendement uit je opvolgende trainingen kan halen. Is het dan een zwakte om te wandelen tijdens duurlopen? Of is het juist een kracht? Ik denk het laatste. Je wil nl. vooruitgang boeken en dat kan heel goed door af en toe te wandelen tijdens je training. Gewoon wandelen, uitgaan van eigen kracht en inzicht, en je niet laten leiden door de mening van anderen. Dat is sterk!!

Afgelopen zondag heb ik deze tactiek nog toegepast bij de marathon in Geldrop. Steeds 19 minuten lekker doorlopen afwisselen met 1 minuut wandelen. In het 1e kwart werd ik zo af en toe ingehaald, maar zelfs dat viel wel mee. Naarmate de wedstrijd vorderde begon ik tijdens de hardlooptempoblokken steeds vaker anderen in te halen. Soms kwamen ze me in de wandelminuut weer voorbij. Dat werd echter steeds minder. Mijn hardlooptempo bleef gelijk, bij anderen zakte het tempo een beetje (tot uiteindelijk veel) weg. Ze haalden me niet meer bij tijdens mijn wandelen. Waarna ik tijdens het hardlopen weer verder van ze wegliep. Met sommigen liep het verschil in de laatste 5-6km zelfs op tot ruim 10 minuten.

Richting het einde van de wedstrijd bleef ik heel gelijkmatig lopen. Eigenlijk juist een beetje harder. Ik was nl. nog niet vermoeid, zoals vele anderen blijkbaar wel waren. Bovendien, als je in het 2e deel van de wedstrijd alleen maar blijft inhalen, geeft dat een veel beter gevoel dan steeds maar ingehaald worden.

In de schema's die ik voor anderen maak, adviseer ik ook vaak wandelpauzes. Zeker in lange duurlopen, maar af en toe ook in tempolopen. Je krijgt dan weer een soort van interval, maar dan met heel lange tempoblokken. De reacties zijn altijd positief. "Heerlijk gelopen", "Wat kon ik ontspannen blijven lopen", "Het lijkt wel of ik niet moe werd", zijn reacties die ik krijg. En ook de resultaten zijn gewoon goed. Mede omdat blessures op deze manier eerder worden voorkomen. En continuïteit is een belangrijke pijler van de vooruitgang.

Tuurlijk... er zit een grens aan in wedstrijden. (Niet in trainingen!!!) Wil je sneller dan 2uur30 op de marathon lopen of sneller dan 1uur10 op de halve (dit is een beetje willekeurig, maar niet helemaal), dan is het verschil tussen hardlopen en wandelen natuurlijk te groot en dat krijg je nooit gecorrigeerd. Maar voor een sub 3 op de marathon of een sub 1:25 op de halve is het het proberen zeker waard.

Voor ultralopen zou iedereen het in de trainingen “moeten” toepassen. Je vetverbranding die zo enorm belangrijk is tijdens het ultralopen wordt extra geactiveerd. Je lichaam zal nog beter je vetten gaan gebruiken als brandstof. En dat wil toch iedereen die aan een ultra deelneemt. Extra voordeel is dat je minder getletjes of ander spul hoeft te nemen om je energie op peil te houden, met alle maagproblemen van dien. Maar dat is voor een volgende keer.

Heerlijk ontspannen (leren) hardlopen?

Vrijdag 21 november om 8.30 uur start ik samen met Staatsie Vivere in Kelpen wekelijks hardlooptrainingen. De trainingen zijn er vooral op gericht om op een leuke, ongedwongen manier te leren om ontspannen te hardlopen. Het worden geen uitputtende trainingen, maar zijn intensief en gevarieerd genoeg om na ca. 1,5 uur met een voldaan gevoel aan de koffie of thee te gaan.

De trainingen starten bij Staatsie Vivere aan de Kelperweg 23 te Kelpen. Van daaruit zijn we snel in de bossen om heerlijk in de natuur de looptechniek en conditie te verbeteren. Wil je eerst weten of het iets voor je is, dan heb ik goed nieuws: De eerste 4 trainingen zijn gratis (incl. koffie of thee).

Uiteraard is iedereen (van welk niveau dan ook) welkom op deze hardlooptrainingen. Maar de trainingen zijn vooral gericht op ontspannen hardlopen en niet op wedstrijden.

Heb je interesse? Meld je dan aan via [Bob Stultiens](#) of via [Staatsie Vivere](#)