

Cees Stolk,
veelvoudig Nederlands
kampioen bij de masters

Een prachtig boek, ik ben
diep onder de indruk, op
alle fronten! Zeer interes-
sante informatie, toegan-
kelijk en plezierig om te
lezen!

Guido Vroemen,
sportarts
SMA Midden Nederland

Een meesterwerk!
Voor iedere hardloper
een aanwinst, ideaal om
te lezen na de training!

Prof. Dr. Hans Keizer
arts/fysioloog

Op inspirerende wijze
wordt wetenschap
toegankelijk gemaakt
voor iedereen die beter
en sneller wil worden.

Hans van Dijk
Ron van Megen

Het Geheim van Hardlopen

Slim gezonder, fitter én sneller worden!

Het Geheim van Hardlopen ontcijfert stap voor stap alle factoren
die bij midden- en langeafstandlopen van belang zijn.

Van de 800 meter tot en met de marathon.

Training, voeding, gewicht, leeftijd, loopstijl, wind, heuvels, temperatuur,
schoenen, en nog veel meer. De invloed van alle factoren
wordt helder en heel toegankelijk aan de hand van praktijk-
voorbeelden uitgelegd. Met het geheim van hardlopen kan
de lezer, net als de auteurs, 20% gezonder, fitter en sneller
worden! De lezer kan zijn eigen prestaties voorspellen en
achteraf zijn 'schone' tijd uitrekenen met de calculatoren.

Het boek is rijk geïllustreerd en staat
boordevol bruikbare informatie.

Het Geheim van Hardlopen is voor iedere
recreatie-, prestatie- en wedstrijdloper én
voor hun coaches een onmisbaar standaardwerk.

www.hetgeheimvanhardlopen.nl

tweede herziene druk



NedRUN
publisher



NedRUN

Het Geheim van Hardlopen

Hans van Dijk en Ron van Megen

Gerard Nijboer
Marathon zilver OS 1980

Zeer interessant!
Dit boek deed me denken
aan mijn eerste echte
hardloopboek "the Com-
plete Book of Running"
van James Fixx: geen
pagina verveelt.
Een aanrader voor de
serieuze hardloper die
oog heeft voor details!



2^e druk

Het **Geheim** van Hardlopen

Auteurs:

Hans van Dijk
Ron van Megen

Tweede herziene druk

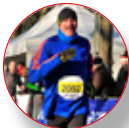
Leusden, april 2014

NedRUN

publisher

Het **Geheim** van Hardlopen

Hans van Dijk en Ron van Megen



Fotoverantwoording

Dank aan de volgende personen en organisaties die hun toestemming hebben verleend tot het gebruik van hun fotomateriaal:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ✓ Eric Béatse | ✓ Jaap Rijlaarsdam |
| ✓ Jeroen Bongers | ✓ Willem de Ruijter |
| ✓ Robert Dessing | ✓ Desirée Schippers |
| ✓ Hans van Dijk | ✓ Jo Schoonbroodt |
| ✓ Sjoukje Douma | ✓ Wim Slangewal |
| ✓ Foto jeroeneck.nl | ✓ Gerhard Stegeman – Epe – AV Cialfo |
| ✓ Jacqueline van Eijk | ✓ Masja Stolk Photography |
| ✓ Fotokring Flits Woudenberg | ✓ Cees Stolkwijk |
| ✓ Fotostudio Geinoord, Reggie Kuster | ✓ Ed Turk fotografie |
| ✓ Boudewijn Hessel | ✓ Foto Ingrid van der Velde, Beerze |
| ✓ Rob Heusinkveld | ✓ Eddy Vierendeels |
| ✓ Gerard van Houwelingen | ✓ Ed Whitlock |
| ✓ Henk Knapen | ✓ World Masters Games 2013 |
| ✓ Erik van Leeuwen | |
| ✓ Ron van Megen | |
| ✓ Peter Mense | |
| ✓ Peter de Moel | |
| ✓ Peter Riegel | |
- Omslagfoto:*
Leusderheide gezien vanaf de Doornseweg
- Inzetfoto omslag:*
NK Masters 2013 Epe, 5 km baan

CIP-gegevens KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Auteurs: Van Dijk, J.C. en Van Megen, J.G.W.

Het Geheim van Hardlopen; NedRUN, tweede herziene druk, april 2014.

Trefwoorden: hardlopen, sport, snelheid, calculatoren, trainen, fysiologie, prestatieverbetering, weersomstandigheden, gezondheid.

ISBN 978-90-821069-1-6

NUR 488



De Forest Stewardship Council (FSC) is een internationale organisatie die zich inzet voor verantwoord bosbeheer wereldwijd.

Vormgeving: Hakze DTP Productions, Ganzeweihoof 16, 3833 ZA Leusden

Drukwerk: PrintSupport4U, Meppel

Uitgever: NedRUN in collegiale samenwerking met ProRun

© MMXIV Hans van Dijk en Ron van Megen, NedRUN

Niets uit deze uitgave mag op welke wijze of met welk medium dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs en uitgever worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt.

Disclaimer: Hoewel bij deze uitgave alle zorg is nagestreefd, kan voor de afwezigheid van eventuele (druk) fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteurs en uitgever deswege geen enkele aansprakelijkheid. De auteurs en de uitgever zijn niet verantwoordelijk voor verlies of risico, persoonlijk of niet persoonlijk, dat is opgelopen door direct of indirect bepaalde inhoud van dit boek toe te passen.

Voorwoord

*Fitheid is de nieuwe rijkdom
Erben Wennemars*

Het Geheim van Hardlopen is een boek voor het legioen van hardlopers, die net als wij genieten van een rondje draven door het bos, de heide, de duinen of het stedelijke gebied. We snuiven de buitenlucht op en bewonderen een ree in de zonsopgang. Zorgen verdwijnen en we voelen ons vrij, gezond en gelukkig. En dan die douche na afloop, heerlijk

De auteurs van dit boek zijn levenslange hardlopers én hartstochtelijke liefhebbers van deze sport. Dankzij het hardlopen leven we gezond, stellen we onszelf doelen en proberen we steeds beter te worden, brengen we structuur in ons leven, leren we onszelf kennen en waarderen, en krijgen we lichamelijke en geestelijke energie. Maar het allerbelangrijkste is toch wel dat het simpelweg heerlijk is om alleen of met een groepje vrienden te genieten van de mooie buitenwereld en onze fitheid!

Er bestaan tal van boeken over hardlopen en wij hebben vele met plezier gelezen. Wat we niet hebben kunnen vinden, is een boek waarmee je nauwkeurig kunt berekenen wat de invloed is van allerlei factoren die je prestatie bepalen. Zaken als training, voeding, gewicht, leeftijd, loopstijl, wind, heuvels, temperatuur en meer. Wij wilden al die factoren begrijpen door ze stap voor stap te ontcijferen. Zo kunnen we gestructureerd werken aan het verbeteren van onze prestaties. En ook beter begrijpen waarom en hoeveel minder snel we gaan als de omstandigheden niet ideaal zijn. Omdat we zo'n boek niet konden vinden, hebben we het uiteindelijk maar zelf geschreven.

We hebben het Geheim van Hardlopen bewust opgezet in de vorm van een groot aantal compacte hoofdstukjes, waardoor het voor de lezer ook aantrekkelijk is om als naslagwerk te blijven gebruiken. Na de training kun je even bijkomen en nalezen hoe het ook al weer precies zit met de invloed van het parcours of hoeveel voordeel je van hazen hebt. Het boek is rijk geïllustreerd, ook met vele foto's van ons 'hardloopterritorium' op de Utrechtse Heuvelrug, waar we zoveel plezier beleven tijdens onze trainingen.

Lancering van de eerste druk

Het Geheim van Hardlopen werd officieel gelanceerd op 13 oktober 2013 bij het NK Marathon in Eindhoven. Bij de Marathon Expo spraken we met vele geïnteresseerde lopers en organiseerden we een wedstrijd wie het beste zijn tijd op de marathon kon voorspellen. De winnaar Leon Kuijten, die zijn tijd van 2:59:36 op 2 seconden nauwkeurig wist te voorspellen, kreeg als prijs een exemplaar van het Geheim van Hardlopen.

Voorafgaand aan de lancering smaakten wij het genoeg dat we de eerste exemplaren van ons boek mochten aanbieden aan onze 3 inspirerende voorbeelden: Gerard Nijboer, Jo Schoonbroodt en Cees Stolwijk. De foto's op deze en de volgende pagina geven een beeld van deze voor ons memorabele momenten.



Presentatie van het boek aan Gerard Nijboer tijdens de NK 10 km bij de Singelloop in Utrecht

Reacties en recensies

We zijn enorm verrast door de vele enthousiaste reacties die de 1^e druk van het Geheim van Hardlopen ten deel zijn gevallen. We hebben het boek geschreven aan de hand van het materiaal dat we hadden geselecteerd om onze eigen nieuwsgierigheid te bevredigen. We wilden immers uitzoeken hoe het precies zit met de invloed van alle factoren om zo op gestructureerde wijze beter, sneller en fitter te worden. Kennelijk delen velen ons idee dat het leuk en belangrijk is om te rekenen aan hardlopen en te begrijpen hoe het precies zit.

Dat begon al voor de lancering met de lovende reacties van Gerard Nijboer, Jo Schoonbroodt, Cees Stolwijk, prof. dr. Hans Keizer en dr. Guido Vroemen. We werden ook verrast door positieve recensies in kranten, in tijdschriften en op hardloopwebsites en ook door de uitnodigingen om columns te schrijven en spreekbeurten te houden.

Daarnaast worden we vrijwel dagelijks verblijd met (laaiend) enthousiaste reacties van hardlopers op www.hetgeheimvanhardlopen.nl en via onze columns en directe mailtjes. Dat is voor ons een heel bevredigend bewijs dat we op de goede weg zijn!



Presentatie van het boek aan Jo Schoonbroodt
bij de Henschotermeer Games

Columns, artikelen en website

In de afgelopen maanden hebben we al vele columns geschreven op basis van de hoofdstukken van het Geheim van Hardlopen. Te noemen zijn de wekelijkse column op www.prorun.nl, de kwartaaluitgaven van Run2Day Magazine, het artikel in Runner's World Magazine van oktober 2013 en diverse columns in clubbladen en op websites. De website www.hetgeheimvanhardlopen.nl wordt dagelijks bezocht door vele honderden geïnteresseerden, die de calculatoren gebruiken of een reactie geven.

Aanvullingen en correcties tweede druk

Deze tweede druk bevat vier nieuwe, aanvullende hoofdstukken. In de eerste plaats een hoofdstuk over de Vlaamse wonderloper Eddy Vierendeels, die op 61-jarige leeftijd de marathon nog loopt in 2:36! We kwamen in contact met Eddy bij de Marathon Expo in Eindhoven en waren direct overtuigd dat deze inspirerende man een hoofdstuk verdient in Het Geheim van Hardlopen. Een

tweede nieuw hoofdstuk betreft de invloed van het lopen in de regen, de wind en de kou. Met schade en schande heeft auteur Hans bij de marathon van Eindhoven in oktober 2013 ervaren dat dan het gevaar van onderkoeling heel reëel is! Een derde nieuw hoofdstuk gaat op verzoek van vele lezeressen meer specifiek in op de prestaties van de vrouwen. De vragen over de bepaling van de VO_2 max met de loopbandtest leidden tot het vierde nieuwe hoofdstuk.

Daarnaast hebben we van de gelegenheid gebruik gemaakt om een aantal kleine foutjes te herstellen, verduidelijkingen en aanvullingen aan te brengen; veelal naar aanleiding van suggesties van onze lezers en recensenten.

Dankwoord

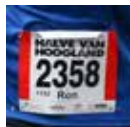
De auteurs willen op deze plaats graag dank zeggen aan iedereen die de afgelopen maanden een bijdrage heeft geleverd in de vorm van de vele mailtjes, reacties op websites en anderszins. Dit geldt zowel voor de vele lovende woorden en complimenten als voor de kritische opmerkingen en discussies. Dit betreft in het bijzonder Erik Langeveld, Frans van den Berg, Rob van Pelt, Paul Oude Vrielink, Erik Jan Langkamp, Mieke, Ben Holster en Ad Peeters. Daarnaast danken we Marie-Thérèse Hendriks voor haar review en bijdrage aan de hoofdstukken over voeding. Een speciaal woord van dank is op zijn plaats voor Rob der Nederlanden, die zeer consciëntieus alles nog eens heeft nagelopen.

*Hans van Dijk en Ron van Megen
Leusden, april 2014*



Presentatie van het boek aan Cees Stolwijk
voor de Run2Day winkel in Amersfoort

Inhoudsopgave



Voorwoord	5	Deel II: De wetenschap van hardlopen	47
Waarom dit boek?	11		
1. Waarom dit boek?	13	10. De invloed van de afstand	49
Deel I: De basis van hardlopen	17	11. De wereldrecords mannen en vrouwen	51
2. Hoe gezond is hardlopen?	19	12. De invloed van de leeftijd	53
3. Hoe lekker is hardlopen?	21	13. De wereldrecords van de masters.	57
4. Sportfysiologie en energiesystemen	23	14. De prestaties van de dames	59
5. De basisprincipes van de VO_2 max	27	15. De invloed van de VO_2 max	63
6. De basisprincipes van training	31	16. VO_2 max tabellen	65
7. Trainingsdoelen en trainingsvormen.	35	17. De VO_2 max formules van Jack Daniels.	69
8. Looptechniek en aanvullende trainingen.	39	18. Wat zegt de loopbandtest? (en hoe kan het beter)	71
9. De basisprincipes van voeding	43	19. De invloed van het uithoudingsvermogen	75
		20. De invloed van het gewicht	77
		21. BMI, vetpercentage en optimaal gewicht	79
		22. Hoe val je af?	83
		23. Het effect op de cholesterolwaarden	87
		24. De invloed van de hartslag.	89
		25. De invloed van training	93
		26. De relatie HR - snelheid	95
		27. Hoe train je optimaal?	97
		28. De invloed van heuvels	101
		29. De invloed van de wind	103

30. Het voordeel van hazen en het lopen in een groepje	.107
31. De invloed van de loopefficiency	.109
32. Het energieverbruik van de marathon en de man met de hamer	.111
33. De invloed van het marathondieet	.115
34. De invloed van sportdrink tijdens de marathon	.117
35. Tips en tricks voor de marathon	.119
36. Beschouw elke race als een wetenschappelijk experiment!	.123
37. De invloed van de hoogte en van een hoogtestage	.127
38. De invloed van de temperatuur.	.131
39. De invloed van warm weer en de vochtbalans.	.135
40. De invloed van regen, wind en kou	.139
41. De invloed van het parcours	.143
42. De invloed van wedstrijdschoenen	.147
43. De invloed van paslengte en pasfrequentie	.151
44. De prestatie-index	.155
45. De invloed van het anaerobe systeem	.157
46. De invloed van de vetverbranding	.161
47. De invloed van doping	.163
48. Overzicht van alle invloedsfactoren	.167

Deel III: De mythes van hardlopen en meer	171
--	------------

49. Voeding, supplementen en bietensap	.173
50. De vorm van de dag	.177
51. De oermens was een langeafstandsløper	.179
52. Safari-joggen	.181
53. De Treeker Fun Run.	.183
54. De Waterleidingloop	.185
55. De World Masters Games	.187
56. Ed Whitlock	.191
57. Jo Schoonbroodt	.193
58. Cees Stolwijk	.197
59. Eddy Vierendeels.	.201
60. Hans van Dijk	.205
61. Ron van Megen	.209

Literatuur	213
-------------------	------------

Wie zijn de auteurs?	216
-----------------------------	------------

Waarom dit boek?



1. Waarom dit boek?

*In theorie is er geen verschil tussen theorie en praktijk.
In de praktijk wel!*

Hans van Dijk (1954) en Ron van Megen (1957) hebben beiden Civiele Techniek gestudeerd aan de TU Delft en hebben met elkaar gemeen dat ze nieuwsgierig van aard zijn en graag willen weten hoe iets zit. Hans en Ron lopen al meer dan 30 jaar hard. In de 80-er en 90-er jaren bereikten ze hun beste hardlooptijden (Hans 32 minuten op de 10 km, 2 uur 34 minuten op de marathon; Ron 39 minuten op de 10 km, 3 uur 24 minuten op de marathon). In de loop der jaren werden de hardloopprestaties geleidelijk minder, mede door drukke werkzaamheden, maar het plezier van het lopen door de natuur bleef. Iedere zondagochtend maken ze nog steeds lange zwerftochten van 25-35 km door het prachtige landschap van de Utrechtse Heuvelrug. Ook hebben ze samen vele marathons gelopen, zoals die van Rotterdam, Amsterdam, Apeldoorn, Eindhoven, Berlijn, Venetië en Essen.



Even voorstellen, Ron van Megen en (rechts) Hans van Dijk

Hoe zit dat nu precies?

Nadat Hans van Dijk in 2011 was gestopt met zijn werk als hoogleraar Drinkwatervoorziening aan de TU Delft, heeft hij zich nog eens met volle energie op het hardlopen gestort, zowel op de theorie als op de praktijk. Hij

bestudeerde vele boeken en artikelen en vroeg zich af wat er over hardlopen nu echt wetenschappelijk bekend en onderbouwd was. De meeste handboeken en artikelen zijn namelijk gebaseerd op praktijkervaringen en niet echt wetenschappelijk onderbouwd. Op zich begrijpelijk, want er is heel veel bekend uit de praktijk en het valt niet mee om met een wetenschappelijke studie aan te tonen dat een loper bijvoorbeeld 1% beter wordt door een bepaalde methode van trainen. Hiervoor zou het nodig zijn om twee groepen van 100 lopers met elkaar te vergelijken, waarbij alleen de trainingswijze wordt gevarieerd en alle andere factoren (voeding, gezondheid, gewicht, vorm) hetzelfde moeten zijn.

Toch vond Hans dit onbevredigend en kreeg hij de ambitie om een theoretisch model over hardlopen te ontwikkelen, waarmee het mogelijk wordt om exacte berekeningen te maken over zaken als:

- ✓ Hoeveel langzamer loop je als de afstand groter wordt?
- ✓ Hoeveel langzamer word je als je ouder wordt?
- ✓ Hoeveel sneller word je als je optimaal traint?
- ✓ Hoe moet je optimaal trainen?
- ✓ Hoeveel sneller word je als je afvalt?
- ✓ Wat is de invloed van je uithoudingsvermogen?
- ✓ Wat is de invloed van je loopstijl?
- ✓ Wat is de invloed van je hartslag?
- ✓ Hoeveel langzamer ga je als het hard waait?
- ✓ Hoeveel langzamer ga je als er heuvels in het parcours zitten?
- ✓ Wat is het voordeel van hazen en het lopen in een groepje?
- ✓ Hoeveel langzamer ga je bij warm weer?
- ✓ Wat is de invloed van hoogte en van een hoogtestage?

- ✓ Kun je de man met de hamer vermijden bij de marathon?
- ✓ Loop je met wedstrijdschoenen echt sneller?
- ✓ Wat is de invloed van paslengte en pas-frequentie?
- ✓ Wat is de invloed van voeding en supplementen?

Op basis van een kritische analyse van de literatuur en door theoretische vergelijkingen op te stellen voor de massabalans, de energiebalans en de warmtebalans van het hardlopen, bleek het inderdaad mogelijk om een exact theoretisch model te maken, waarmee de hardlooptijd berekend kan worden.

Merkwaardigerwijs kwam ook naar voren dat men in de hardloopwereld tot nu toe vaak genoeg neemt met empirische benaderingsformules, die theoretisch niet kloppen. Wel zijn de afwijkingen met de juiste formules in de praktijk gelukkig niet al te groot. Maar het kan dus beter en vanuit een theoretisch model kan ook meer verklaard worden.

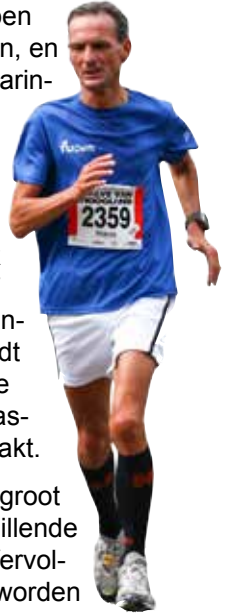
Met het theoretisch model blijkt het mogelijk vrijwel alle vragen te beantwoorden. In dit boek wordt uitgelegd wat de invloed van al deze

factoren is en hoe iedereen voor zichzelf kan bepalen wat hij of zij moet doen om sneller te worden. Als hij of zij dat wil natuurlijk..., want er is niets tegen het gewoon genieten van lopen in de natuur zonder te letten op je tijden.

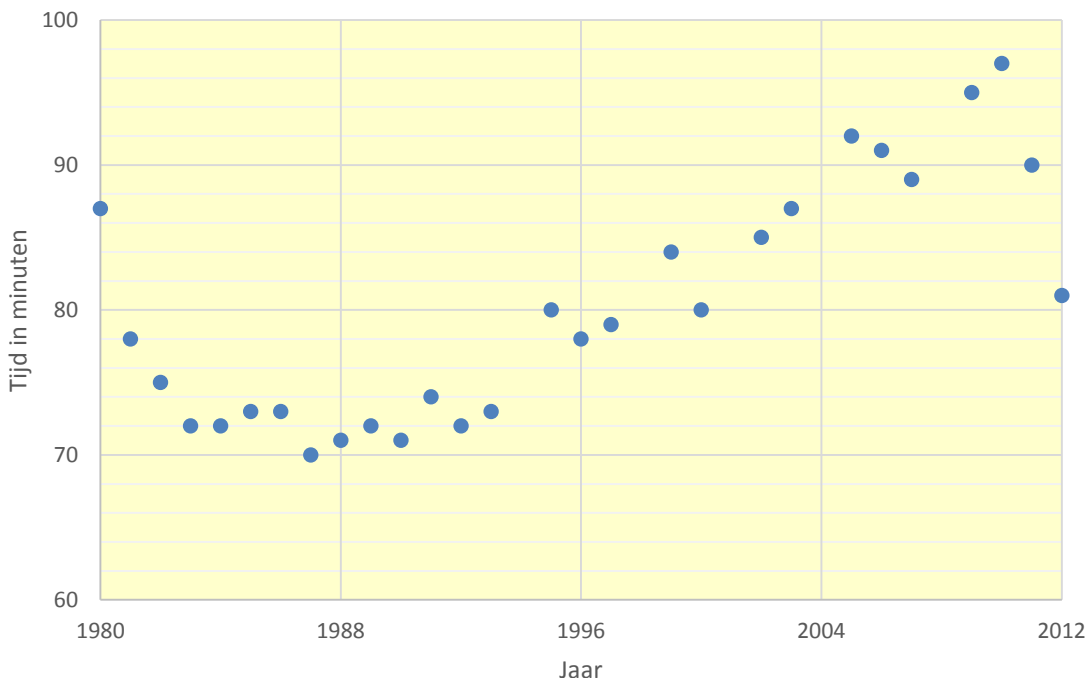
Uiteraard zijn het 'maar' theoretische modellen en zijn er in de praktijk altijd afwijkingen van de theorie. De praktijk van het hardlopen wordt dan ook uitgebreid meegenomen, en is gebaseerd op zowel onze eigen ervaringen als op de handboeken.

Zo zijn er veteranen die in figuurlijke zin de tijd trotseren en nauwelijks langzamer worden. Ook zijn er lopers die van nature een uitzonderlijk goed uithoudingsvermogen hebben of juist heel goed zijn op de kortere afstanden. In afzonderlijke hoofdstukjes wordt steeds behandeld hoe het zit met deze individuele verschillen en door welke aspecten deze kunnen worden veroorzaakt.

Een goed theoretisch model heeft als groot voordeel dat de invloed van de verschillende factoren gemakkelijk te begrijpen is. Vervolgens kunnen de juiste stappen gezet worden om deze te optimaliseren, bijvoorbeeld door



32 jaar halve marathon van Hans van Dijk



trainen, afvallen, verbeteren van de loopstijl en hoogtestages.

Het geheim van hardlopen

Hans en Ron gebruikten zichzelf als proefkonijnen om de theorie te testen en probeerden alle mogelijkheden uit met als doel om zo snel mogelijk te gaan lopen. En met succes. Want ze bereikten, elk op hun eigen niveau, verbaazingwekkende resultaten! Na 30 jaar hardlopen gingen zowel Hans als Ron ineens weer veel sneller lopen, zoals blijkt uit bijgaande figuren. Kennelijk is het geheim van hardlopen ontrafeld!

In dit boek hebben wij onze verkregen inzichten onderbouwd en willen wij ervaringen delen met andere geïnteresseerde hardlopers. We hebben het boek opgezet in de vorm van korte hoofdstukjes, die in principe afzonderlijk leesbaar zijn. De hoofdstukjes bij elkaar vormen dit boek '**Het geheim van hardlopen**'.

Het boek bestaat uit 3 delen:

1. De basis van hardlopen

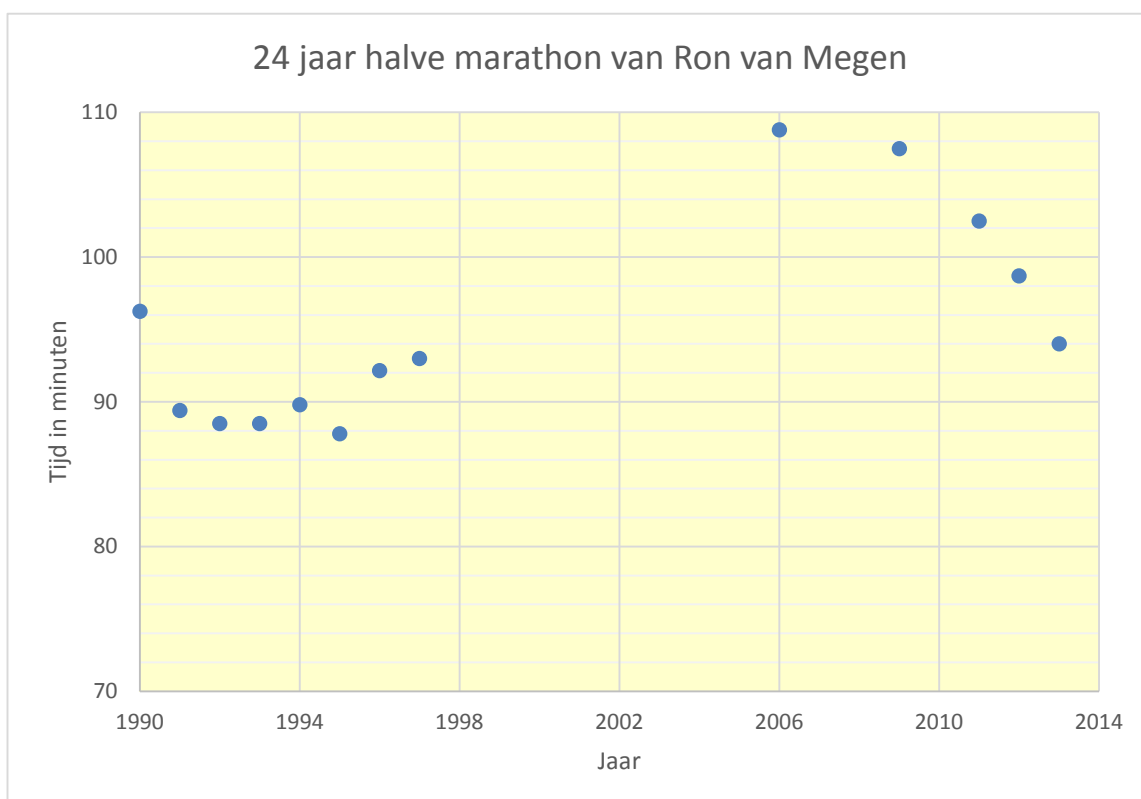
Dit deel omvat 8 inleidende hoofdstukjes over de basisbegrippen die iedere hardloper zou moeten kennen. Dit zijn in feite zeer korte samenvattingen van de bestaande handboeken en praktijkervaringen. Hiermee is deel 2 ook beter te begrijpen.

2. De wetenschap van hardlopen

Dit deel omvat 36 hoofdstukjes over de theorie en de praktijk van hardlopen en vormt de kern van het boek.

De theorie waarmee hardlopen ontrafeld kan worden, wordt beschreven aan de hand van fysiologische, wiskundige en mechanische modellen.

Dit deel vormt als het ware een leerboek hardlopen, waarin in ieder hoofdstukje de invloed van een afzonderlijke factor geanalyseerd wordt. We doen dit steeds aan de hand van een hypothetische hardloper, de Marathon



Man. Een man – sorry dames - van 35 jaar die 70 kg weegt en 3:30 loopt op de marathon.

Op deze wijze laten we steeds zien wat het effect is van iedere factor. Hoeveel langzamer gaat de Marathon Man lopen als hij ouder of zwaarder wordt of als het hard waait of als er heuvels in het parcours opgenomen zijn? Of omgekeerd hoeveel sneller gaat de Marathon Man lopen op een kortere afstand of als hij meer of beter gaat trainen of als zijn loopstijl verbetert?

We hopen dat de lezers hierdoor een goed begrip krijgen van de invloed van al deze factoren.

3. De mythes van hardlopen en meer

Dit deel omvat 12 hoofdstukjes over aspecten waarvan de invloed niet echt met een wetenschappelijk model verklaard of bewezen kan worden, maar die toch wel interessant of wetenswaardig zijn. Zoals de invloed van bietsap, voeding, de vorm van de dag en enkele inspirerende voorbeelden.

Het begin

Bij het opruimen van de zolder in 2011 kwam Hans van Dijk zijn allereerste hardloopboekje uit 1980 tegen. Op 3 augustus 1980, de dag nadat Gerard Nijboer bij de Olympische Spelen van Moskou de zilveren medaille won op de marathon, begon Hans met hardlopen. In het boekje staan gegevens als gewicht, hartslag (in rust en bij inspanning) en tijden en afstanden van trainingsrondjes en wedstrijden. Zo liep hij na 6 weken training zijn eerste halve marathon in oktober 1980 in Amersfoort in 1:27. In het boekje stond ook dat Hans toen 57,5 kg woog (bij een lengte van 1,76 m). Uiteraard een mooi laag gewicht, prima voor een langeafstandloper. Maar....., in 2011 woog Hans 68,5 kg, dus sjuowde hij 11 kg extra mee!

Een van de eerste zaken die hij aanpakte was dus afvallen om weer terug te gaan naar het gewicht van 57,5 kg uit 1980. Hij ging minder zoet en minder vet eten en ging tevens weer beter trainen. Deze aanpak bleek succesvol. Tijdens de zondagochtendtrainingen wisselden Hans en Ron ideeën en gegevens uit en Ron ging even fanatiek aan de slag. Bij beiden leidde dit tot een spectaculaire verbetering van



Allereerste hardloopboekje van Hans van Dijk (1980)

hun prestaties, zoals we eerder in dit hoofdstukje al zagen. Deze aanpak en de inzichten in het geheim van hardlopen staan centraal in dit boek.

Wij hopen dat vele lopers door onze ervaringen geïnspireerd zullen worden om zelf aan de slag te gaan met de inzichten uit dit boek. Aanvullend aan de tabellen en de grafieken, kunnen ze dit ook doen met de calculatoren van onze website www.hetgeheimvanhardlopen.nl. Hiermee kan iedereen voor zichzelf bepalen wat hij of zij het beste kan doen om zijn of haar prestaties te verbeteren (of te relativeren....).

Ook kun je je 'schone' tijd uitrekenen, gecorrigeerd voor de wind, temperatuur en heuvels. Hopelijk bieden deze cijfers en inzichten de lezers dezelfde lol en inspiratie als wij ervaren hebben. Als zij vervolgens, net als wij, fitter, gezonder en sneller worden, dan hebben wij ons doel bereikt!



Deel I: De basis van hardlopen

