
Esther Roelofs

Mama's marathon

Een hardloopgids voor moeders

Uitgeverij Brandt
Amsterdam 2017

Inhoud

1	Inleiding	
	Hardlopen in tropentijd	13
	Vijf moeders met een missie	18
	Waarom hardlopen goed voor je is	23
2	Voordat je de beslissing neemt	
	Een passend doel	31
	Een goed gesprek	35
	De beslissing	37
3	De voorbereiding	
	Muziek: je vriend en motivator	41
	De juiste uitrusting	43
	Gadgets	49
	Lichaamsgewicht en startconditie	53



7	Aftellen naar de marathon	
	Tapering: van inspanning naar ontspanning	137
	Voeding en hydratatie	139
	Mentale voorbereiding	143
	Klaar voor de start	146
	De race	148
	PMS: post marathon syndrome	152
8	Aanvullende informatie	
	Websites halve en hele marathons	156
	Playlist	157



1



Inleiding



Hardlopen in tropentijd

Het is een bekend fenomeen: jonge moeders die tegen hun plafond zitten in een poging werk, gezin en sociaal leven te combineren. Het is voor de meeste vrouwen de drukste fase van hun leven waarin de belastbaarheid op alle fronten wordt getest. In dit boek wil ik met jullie delen hoe ik zelf een perfecte manier heb gevonden om in balans te blijven: hardlopen. Waar twaalf jaar geleden het rennen van een marathon als spontane bevestiging begon, heeft het hardlopen inmiddels een belangrijke plaats in mijn leven gekregen. En niet omdat ik nou zo geschikt ben om een marathon te lopen. Daarvoor ben ik echt te lang, te zwaar, te bourgondisch ingesteld en heb ik eigenlijk te weinig tijd om te trainen. Het is een onderdeel van mijn leven omdat het trainen voor een marathon voor mij een stok achter de deur is om goed voor mezelf te zorgen. En goed voor jezelf zorgen valt nog niet mee in deze tropentijd. In het dagelijkse leven ben ik partner bij adviesbureau WorkWire, moeder van mijn dochters Isa (8) en Wende (6) en oprichter van The Power Run Project, een stichting die hardlooprogramma's voor vluchtelingen organiseert. Ik werk fulltime, net als mijn man, dus ons weekritme is op zijn zachtst gezegd



uitdagens. Mensen vragen me altijd hoe ik naast zo'n druk leven ook nog tijd over hou om te trainen voor marathons. Dan probeer ik hun uit te leggen dat ik zo'n druk leven kan volhouden juist omdat ik train voor marathons. Omdat ik daardoor structureel 4 keer per week tijd voor mezelf maak om even helemaal bij te komen, zowel fysiek als mentaal.

Kinderen...

Een goede vriendin van mij (38 jaar, geen kinderen) liet me vol trots de foto zien van haar toekomstige labradoodle pup. Na de eerste 'oohhs' en 'aaahs' en 'wat schattig' vroeg ik haar toch ook al snel of ze wel zeker wist dat ze dit echt wilde. Het vroege opstaan, zindelijkheidsstraining, overal haren en kapotgeknaagde speeltjes, de beperking van haar vrijheid. Enigszins vermoeid keek ze me aan. 'Heb je enig idee hoeveel mensen me dit al gevraagd hebben? Ik denk dat ik meer gewaarschuwd ben voor het nemen van een pup dan jij voor het krijgen van je kinderen'. Dat vond ik wel een fascinerend antwoord, want feitelijk had ze gewoon gelijk. Als iemand aangeeft dat 'ze proberen zwanger te worden' of uitbundig vertelt dat dit gelukt is, wordt dit doorgaans met veel enthousiasme ontvangen. Niet echt het moment om twijfel te zaaien door te beginnen over gebroken nachten, het opgeven van je vrijheid of de vraag of je relatie wel klaar is om onder hoogspanning te staan. Opmerkelijk dat we daar bij een voorgenomen aanschaf van een hond veel makkelijk over praten dan bij een voorgenomen zwangerschap. Toen mijn vriendin na de eerste zware puppymaanden uitgeput op mijn bank plofte, besloten we samen dat de eerste puppymaanden misschien ook wel zwaarder zijn dan de eerste babymaanden. Bij een pup heb

je tenslotte altijd nog een uitvlucht (het idee om het kleine mormel op Marktplaats te zetten was bij haar thuis inmiddels regelmatig onderwerp van gesprek), terwijl je jezelf bij een baby niet met dit soort dilemma's hoeft te kwellen. Daar zul je je er gewoon doorheen moeten slepen, wat de zaak ook weer een stuk makkelijker maakt.

Je stelt je er van tevoren natuurlijk van alles bij voor, moeder worden. Je luistert naar de verhalen van familie en vrienden, leest de geijkte boeken en doet aan een stukje zelfstudie naar moederlijke kwaliteiten. Maar pas op het moment dat je eerste kind geboren wordt, krijg je stukje bij beetje door wat je allemaal te wachten staat. Pas dan realiseer je je, als de weken langzaam voorbijgaan, dat je leven écht nooit meer hetzelfde zal zijn. Waar wij moeders in verschillen, is dat de een dit moment bejubeld, terwijl de ander zich afvraagt waar ze in godsnaam aan is begonnen. Voor mijzelf gold vooral dat laatste. De niet-aflatende vermoeidheid tijdens mijn beide zwangerschappen had ik misschien al als voorbode moeten zien voor wat komen ging. Geen roze wolk te bekennen, geen diepgewortelde instincten die mij als vanzelf door de zware maanden heen sleurden. Als ik terugdenk aan de babymaanden van mijn beide dochters, zie ik vooral twee jonge, hardwerkende ouders die met een blik op oneindig doorbuffelen, in de hoop op betere tijden.

Als ik terugkijk, zou het me wel geholpen hebben als iemand mij op voorhand meer kritische 'weet je wel waar je aan begint?'-vragen had gesteld. Begrijp me niet verkeerd, ik heb twee heerlijke dochters waar ik, zeker nu ze wat ouder zijn, iedere dag van geniet. Maar de babytijd zie ik toch als een fase waar we ons doorheen hebben moe-



3



De voorbereiding



Muziek: je vriend en motivator

Nu je de knoop hebt doorgehakt om aan je marathontraining te beginnen, is het tijd om een goede sportuitrusting samen te stellen. Een van de belangrijkste onderdelen van mijn uitrusting is mijn mp3-speler. Hoewel de meningen over het wel of niet trainen met muziek uiteenlopen, ben ik persoonlijk een groot voorstander. Zodra ik mijn muziek aanzet, gaat mijn energie omhoog en ben ik klaar om te gaan. Daarnaast kan muziek je door zwaardere trainingsmomenten heentrekken, niet onbelangrijk bijvoorbeeld tijdens de wekelijkse lange duurloop. Trakteer jezelf na dit moedige besluit dus allereerst op een goede mp3-speler. Denk na over afmeting (hoe kleiner, hoe beter) en over hoe je hem gaat meenemen. Ik loop zelf altijd standaard met een klein rugzakje, maar wil je dat niet, dan moet hij op je arm of ergens aan je kleding bevestigd worden met een clip.

Er zijn voorgeprogrammeerde playlists die op basis van hun bpm (beats per minute) geschikt zouden zijn voor hardlopers. Ze laten je echter ongemerkt steeds in hetzelfde tempo lopen waardoor je minder gevoel ontwikkelt voor wanneer je kunt versnellen of vertragen. Daarnaast wil je ook niet op elke dag dezelfde training met hetzelfde tempo



Samenspel van factoren

Mensen waarbij hardlopen (of een andere duursport) een vast onderdeel van hun leefstijl uitmaakt, gaan vaak bewuster om met hun mentale en fysieke gezondheid. Sporters kunnen alleen goed presteren wanneer ze goed voor zichzelf zorgen door gezond te eten, voldoende te slapen, verantwoord met alcohol om te gaan en uiteraard niet te roken. Dit maakt dat ze gemakkelijker bewust kiezen voor een gezonde leefstijl omdat dit voor hen direct gelinkt is aan hun fitheid en bijbehorende sportprestaties. Daarom is het trainen voor een halve of hele marathon ook zo'n krachtig middel om meer balans te brengen in je lijf en in je leven. Je zult merken dat je als vanzelf bewuster stilstaat bij de keuzes die je maakt. Keuzes in wat je eet bijvoorbeeld. En dan niet alleen vlak vóór of tijdens de training, maar ook op dagelijkse basis. Je zult waarschijnlijk ook kritischer worden in het maken van afspraken met vrienden en kennissen. Past dit allemaal wel in de agenda, of heb je eigenlijk een rustig avondje op de bank nodig? En wat te doen met dat feestje op zaterdagavond? Als zondagochtend een lange duurloop op het programma staat, zullen de meeste hardlopers toch eerder een frisje pakken en het



feest verlaten als de rest al feestend de nacht in duikt. Nu wil dat natuurlijk niet zeggen dat je nooit meer een avondje kan doorzakken. Ik hou ook zeker van een feestje en van tijd tot tijd moet alles gewoon even overboord! Maar ik merk wel dat het maken van gezonde keuzes steeds makkelijker wordt. Omdat ik niet meer het gevoel heb dat ik mezelf daarmee dingen ontzeg, maar dat ik de keuzes maak waar ik mezelf goed bij voel. En waar ik een heleboel voor terugkrijg: een ontspannen geest in een gezond lichaam! Wanneer je besluit voor een lange afstand te gaan trainen, is het dus goed je ervan bewust te zijn dat een aantal factoren in elkaar grijpen. En dat er dus meer nodig is dan alleen aandacht voor een strikt trainingsregime.

Rust: inspanning versus ontspanning

Veel beginnende hardlopers voelen zich schuldig wanneer ze een training overslaan of een dag niet hebben hardgelopen omdat ze denken dat de training zélf zorgt voor de vooruitgang. Zij weten nog niet dat het nemen van voldoende rust er juist voor zorgt dat ze sneller, sterker en fitter worden. Dit komt door het principe van supercompensatie (zie hoofdstuk 4: Typen trainingen). Supercompensatie houdt in dat je lichaam zich na een training niet alleen herstelt naar het oude prestatieniveau, maar dat het iets extra's toevoegt om zichzelf te wapenen tegen de uitgevoerde belasting. Dit is een intensief proces en je lichaam heeft rust

nodig om dit effectief te doorlopen.

Er zijn verschillende manieren om te zorgen dat we herstellen na een training. Zo heeft ieder hardlooprogramma rustdagen: na de zware trainingen zijn deze rustperiodes langer dan na de lichte trainingen. Een ander belangrijk, en vaak onderschat, moment van ons herstel is het herstel wanneer we slapen. Tijdens onze slaap spelen zich twee belangrijke processen af in ons lichaam die helpen bij het herstel. Ten eerste maken we een groeihormoon aan (Human Growth Hormone, ofwel hgh) dat een belangrijke rol speelt bij de opbouw van bot- en spierweefsel. Daarnaast vermindert je lijf de aanmaak van cortisol. Cortisol is een stresshormoon dat spierweefsel afbreekt en een toename van vetreserves aanjaagt. Wanneer je een goede nachtrust hebt wordt er minder cortisol aangemaakt, wat betekent dat je minder van deze negatieve effecten ervaart.

Een gemiddelde volwassene heeft minimaal tussen de 7 en 8 uur slaap nodig. Als je daarnaast ook nog eens intensief traint, wordt deze minimale behoefte alleen maar groter. Het is dus belangrijk dat de kwaliteit van je rust net zo goed is als de kwaliteit van je trainingen! Toch vinden veel mensen het moeilijk om aan voldoende nachtrust te komen. De verleidingen van Netflix en het surfen op internet houden ons vaak langer op dan gezond is. Bij ons hebben we de tv, iPad en smartphones al de slaapkamer uit gedaan. Daarnaast lees ik altijd voor het slapengaan nog een halfuurtje in bed. Voor mij de beste manier om te ontspannen en bij het dichtslaan ben ik meestal na vijf minuten in dromenland.



Schema halve marathon beginner

	MA	DI	WO	km/hr	DO	VR	km/hr	ZA	ZO	km/hr
WEEK 1	RUST	RUST	1 KM	6,5	RUST	1 KM	6,5	RUST	2 KM	6,5
WEEK 2	RUST	RUST	2 KM	6,5	RUST	2 KM	6,5	RUST	3 KM	6,5
WEEK 3	RUST	RUST	3 KM	6,5	RUST	3 KM	6,5	RUST	4 KM	6,5
WEEK 4	RUST	RUST	3 KM	6,5	RUST	3 KM	6,5	RUST	5 KM	6,5
WEEK 5	RUST	RUST	5 KM	6,5	RUST	3 KM	6,5	RUST	5 KM	6,5
WEEK 6	RUST	RUST	5 KM	6,5	RUST	5 KM	6,5	RUST	7 KM	6,5
WEEK 7	RUST	RUST	7 KM	6,5	RUST	5 KM	6,5	RUST	7 KM	6,5
WEEK 8	RUST	RUST	7 KM	7,5	RUST	5 KM	6,5	RUST	10 KM	6,5
WEEK 9	RUST	RUST	7 KM	8,0	RUST	5 KM	6,5	RUST	10 KM	6,5
WEEK 10	RUST	RUST	7 KM	7,0-8,0	RUST	7 KM	7,0-8,0	RUST	11 KM	7,0
WEEK 11	RUST	RUST	7 KM	7,5-8,0	RUST	7 KM	7,5-8,0	RUST	11 KM	7,0
WEEK 12	RUST	RUST	7 KM	7,5-8,0	RUST	5 KM	6,5	RUST	7 KM	7,5-8,0
WEEK 13	RUST	RUST	7 KM	7,5-8,0	RUST	7 KM	7,5-8,0	RUST	14 KM	7,0
WEEK 14	RUST	RUST	7 KM	7,5-8,0	RUST	7 KM	7,5-8,0	RUST	14 KM	7,0
WEEK 15	RUST	RUST	5 KM	6,5	RUST	11 KM	7,0-8,0	RUST	11 KM	7,0-8,0
WEEK 16	RUST	RUST	5 KM	6,5	RUST	11 KM	7,5-8,0	RUST	11 KM	7,5-8,0
WEEK 17	RUST	RUST	5 KM	6,5	RUST	11 KM	7,5-8,0	RUST	17 KM	8,0
WEEK 18	RUST	RUST	5 KM	6,5	RUST	11 KM	7,0	RUST	17 KM	8,0
WEEK 19	RUST	RUST	5 KM	6,5	RUST	7 KM	8,2	RUST	7 KM	8,2
WEEK 20	RUST	RUST	5 KM	6,5	RUST	8 KM	7,2-8,2	RUST	11 KM	8,2
WEEK 21	RUST	RUST	RUST		RUST	5 KM	6,5	RUST	5 KM	6,5

RUST	rust
LANGZAAM	spieropbouw/herstelloop
RUSTIG	rustig lopen op richtsnelheid, niet overbelasten
OPBOUWEND	begin op eerste richtsnelheid, als je je goed voelt, versnellen, eindig langzaam
SNEL	hoog tempo lopen, boven comfortzone, ademhaling dieper en sneller dan normaal
TEMPO	constant tempo aanhouden gedurende hele loop, vasthouden is belangrijker dan snelheid
WEDSTRIJDTEMPO	gelijkmatig tempo, wedstrijdssimulatie
1/2 MARATHON	gelijkmatig tempo, wedstrijd

Schema halve marathon ervaren

	MA	DI	WO	km/hr	DO	VR	km/hr	ZA	ZO	km/hr
WEEK 1	RUST	RUST	3 KM	7,0	RUST	3 KM	7,0	RUST	5 KM	7,0
WEEK 2	RUST	RUST	5 KM	7,0	RUST	3 KM	7,0	RUST	5 KM	7,0
WEEK 3	RUST	RUST	5 KM	7,0	RUST	5 KM	7,0	RUST	7 KM	7,0
WEEK 4	RUST	RUST	7 KM	7,0	RUST	5 KM	7,0	RUST	7 KM	7,0
WEEK 5	RUST	RUST	7 KM	8,0	RUST	5 KM	7,0	RUST	10 KM	7,0
WEEK 6	RUST	RUST	7 KM	8,5	RUST	5 KM	7,0	RUST	10 KM	7,0
WEEK 7	RUST	RUST	7 KM	7,6-8,8	RUST	7 KM	7,6-8,8	RUST	11 KM	7,5
WEEK 8	RUST	RUST	7 KM	8,3-8,8	RUST	7 KM	8,3-8,8	RUST	11 KM	7,5
WEEK 9	RUST	RUST	7 KM	8,3-8,8	RUST	5 KM	7,0	RUST	7 KM	8,3-8,8
WEEK 10	RUST	RUST	7 KM	8,3-8,8	RUST	7 KM	8,3-8,8	RUST	14 KM	7,5
WEEK 11	RUST	RUST	7 KM	8,3-8,8	RUST	7 KM	8,3-8,8	RUST	14 KM	7,5
WEEK 12	RUST	RUST	5 KM	7,0	RUST	11 KM	7,8-9,0	RUST	11 KM	7,8-9,0
WEEK 13	RUST	RUST	5 KM	7,0	RUST	11 KM	8,3-8,8	RUST	11 KM	8,3-8,8
WEEK 14	RUST	RUST	5 KM	7,0	RUST	11 KM	8,3-8,8	RUST	17 KM	8,8
WEEK 15	RUST	RUST	5 KM	7,0	RUST	11 KM	7,5	RUST	17 KM	8,8
WEEK 16	RUST	RUST	5 KM	7,0	RUST	7 KM	9,0	RUST	7 KM	9,0
WEEK 17	RUST	RUST	5 KM	7,0	RUST	8 KM	7,8-9,0	RUST	11 KM	9,0
WEEK 18	RUST	RUST	RUST		RUST	5 KM	7,0	RUST	5 KM	7,0

RUST	rust
LANGZAAM	spieropbouw/herstelloop
RUSTIG	rustig lopen op richtsnelheid, niet overbelasten
OPBOUWEND	begin op eerste richtsnelheid, als je je goed voelt, versnellen, eindig langzaam
SNEL	hoog tempo lopen, boven comfortzone, ademhaling dieper en sneller dan normaal
TEMPO	constant tempo aanhouden gedurende hele loop, vasthouden is belangrijker dan snelheid
WEDSTRIJDTEMPO	gelijkmatig tempo, wedstrijdssimulatie
1/2 MARATHON	gelijkmatig tempo, wedstrijd

