

# **BLIXEMSNEL KOERIER**



Okt 2021

# INHOUD

Art.

-  **1: CLUBKAMPIOENSCHAP 2020 + 2021**
-  **2: HOW TO ADAPT ATHLETIC TRAINING AS YOUR BODY AGES?**
-  **3: ALS JE DENKT DAT JE NIET MEER KUNT, HEB JE NOG EEN DERDE**
-  **4: 8 EHBO-TIPS DIE ELKE HARDLOPER MOET WETEN**
-  **5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN**
-  **6: RUNNING-PUBLICATIES**
-  **7: WAAROM TRAPLOPEN GOED IS VOOR HARDLOPERS**
-  **8: 6 TIPS VOOR EEN BETERE ADEMHALING TIJDENS HET HARDLOPEN**
-  **9: HANDLEIDING: HOE KUN JE IN TOPVORM KOMEN - PERFECT AFBOUWEN**
-  **10: TEST: WATER DRINKEN UIT EEN DRINKFONTEIN**
-  **11: AANBEVOLEN EVENEMENTEN TOT EIND 2021 / BEGIN 2022**
-  **12: KORT MAAR KRACHTIG, EEN CIRCUIT VAN 15 MINUTEN VOOR EEN IJZERSTERKE CORE**
-  **13: VUL JE 10KM-PR IN EN KIJK WAT JE KUNT LOPEN OP DE (HALVE) MARATHON**
-  **14: START TO RUN BLIXEMSNEL**

## 1: CLUBKAMPIOENSCHAP 2020 + 2021

Maandag 11 oktober, daags na de Marathon van Eindhoven, is het weer traditiegetrouw Clubkampioenschapsavond in Wijkcentrum Blixems aansluitend aan een wat ingekorte training. De Clubkampioenen worden in het zonnetje gezet. De snelste dame en de snelste heer die hebben voldaan aan de clubkampioenschapsregels ontvangen naast een medaille ook een wisselbeker. Ook snelle anderen op de plaatsen 1, 2 en 3 per leeftijdscategorie krijgen een medaille en applaus van de andere clubleden. Door Corona gaat het om de prestaties in de afgelopen 2 jaar, want wedstrijden zijn er maar weinig geweest.

Natuurlijk zijn er ook weer certificaten voor degenen die inmiddels al 12,5 jaar lid zijn van Blixemsnel, en worden andere bijzondere prestaties vermeld.

LET OP: om toegang te krijgen bij Wijkcentrum Blixems moet je je QR-code en ID laten controleren bij binnenkomst! Neem dus je telefoontje en rijbewijs mee naar de training. En wat geldt uiteraard (pinnen is ook mogelijk).

---

## 2: HOW TO ADAPT ATHLETIC TRAINING AS YOUR BODY AGES?

Bron: <https://www.datasport.com/en/essentials/how-to-update-your-training-regime-as-you-age/>

Aging is inevitable, but it doesn't mean you have to sacrifice strength or fitness. Although you lose muscle mass, cardiovascular fitness declines, and metabolism slows down, there are numerous ways to reduce this and the other effects that take their toll.

As an athlete, staying in peak condition is imperative. However, as you age, there are a few changes you need to make to your training regime. Take a look at what endurance athletes need to focus on in the 30-40, 40-50, and 50-60 age groups.

### HOW DOES THE BODY CHANGE AS WE AGE?

#### 30-40 Years

Our muscles and organs comprise of lean tissue. This is usually the first thing to degenerate after turning 30. While lean tissue decreases, body fat does the reverse. Our joints tend to become stiffer, and men start to produce less testosterone.

#### 40-50 Years

After 40, it's easier to put on weight as our metabolism slows down. Our bodies have different metabolic rates, which is why some people gain weight more easily. However, nobody is exempt from the inevitable slowdown of metabolism after 40.

## **50-60 Years**

Many women experience menopause-related fluctuations in hormonal function. This can lead to uncomfortable changes, including a reduction in bone density. Men and women experience stiffer muscles and joints, and longer injury recovery times.

## **WHAT AREAS AND EXERCISES TO FOCUS ON**

### **30-40 Years**

Focus on preventing the loss of muscle mass. This delays unpleasant effects of aging, such as stiffness, tendonitis, insomnia, and heart problems. After 30, your body needs consistent training to avoid atrophy. To maintain peak endurance levels, at least one hour workout a day that includes weight training is advisable. But you need at least one rest day a week too.

### **40-50 Years**

Due to a loss of mobility in the joints, the likelihood of injury increases. It's vital to maintain a healthy balance to avoid straining one area. Aerobic exercise maintains heart health, while muscle training retains muscle mass. If you had an intense weight-lifting session one day, do low-impact cardio the next.

### **50-60 Years**

At 50, form is everything. At this stage, a lifetime of exercising may give rise to repetitive strain injuries. Problem areas vary in athletes. Common ones include shoulders, knees, hips, and elbows. Stick to lighter weights and low-impact exercises.

## **WHAT EXERCISES TO AVOID**

### **30-40 Years**

During your 30's, your body is resilient to damage and recovers relatively quickly. However, be mindful about repetitive exercises. Doing 3 consecutive days of upper body weight training in your 20's is no issue. But after 30, balance is key to training safely.

### **40-50 Years**

After 40, repetitive exercise becomes more dangerous. Activities like crunches, squats, and deadlifts were previously useful for toning muscle

and building strength. After 40, they're likely to cause problems in the spine and knees. Endurance also starts to take a knock as our bodies use oxygen less effectively over time. Don't over-exert yourself by running too far or too fast, or push yourself too hard in your workouts.

### **50-60 Years**

Heavy weights, intense cardio, and bodyweight exercises involving excessive extension of the shoulders or legs are a no-go. They put too much strain on individual muscle groups and tendons. There's a higher risk of injury that may lead to a loss of mobility or chronic pain.

## **HOW REST AND RECOVERY PERIODS CHANGE**

### **30-40 Years**

Rest and recovery become more important. Assuming you want to retain muscle mass, rest is essential. Your muscles grow during recovery, not training. Between 30 and 40, avoid more than 2 weight-based workouts without a rest day in between.

### **40-50 Years**

The golden rule is that more doesn't equal better. Your body needs more recovery time. Having a 48-hour rest after training maximizes the benefits and reduces risk of injury and/or fatigue.

### **50-60 Years**

Your muscles need longer periods of rest, which is why maintaining a varied workout regime is important. Don't focus on one muscle group or engage in high-impact cardio. Give each muscle group a minimum of 48 hours to recover and take 2 days of complete rest weekly.

## **HEALTH CONCERNS THAT REQUIRE MONITORING**

### **30-40 Years**

Due to the natural slowing of your metabolism, weight related conditions become more common. Many people under 30 have insulin resistance issues, but are unaware of it. After 30, their metabolism slows, and insulin resistance becomes diabetes. Managing your weight and reducing processed sugar and carbohydrate intake is essential.

### **40-50 Years**

The most important ailments to watch out for are cardiovascular disease and cancer. The weakening of muscle tissue affects your heart functioning, while cumulative exposure to carcinogens increases cancer risks. Exercise and nutrition help prevent these, but scheduling regular checkups can catch issues early.

## 50-60 Years

Hypertension, high cholesterol, arthritis, cancer, and diabetes become more prevalent. Regular checkups are vital for early detection and prevention. Any unusual pain, fatigue, heart palpitations, or other symptoms need addressing fast.

---

### 3: ALS JE DENKT DAT JE NIET MEER KUNT, HEB JE NOG EEN DERDE

Bron: <https://www.prorun.nl/training/als-je-denkt-dat-je-niet-meer-kunt-heb-je-nog-een-derde/>

Herken je het gevoel dat alles zeer doet en je er het liefst nu mee zou stoppen? Hoe kun je daar weerstand aan bieden?

Iedere duurloper kent het gevoel in een wedstrijd, dat de finish nog veel te ver weg lijkt. Alles doet zeer. Lopen kost veel moeite en je wilt er er het liefst mee stoppen.

Je benen zijn zwaar, je ademhaling is zwaar, je lijkt niet vooruit te komen en je hebt een stemmetje in je hoofd dat jou er voortdurend op wijst dat al deze 'ellende' direct voorbij is als je stopt. En die optie lijkt door de kracht van herhaling steeds aantrekkelijker te klinken.

Iedereen weet dat je lichaam enorm sterk is. Dat je lichaam een ongelooflijk intelligent, complex en zelfregulerend systeem is, dat alles in werking zal stellen om jou te laten overleven. Dat zo efficiënt met zijn energievoorraad omgaat, dat het nog wel even doorgaat als jij denkt dat je stuk bent, er doorheen zit of 'dood' gaat.

#### **Je geest is vaak sterker dan je lichaam.**

Als jij jezelf een doel stelt, zal je lichaam er alles aan doen om jou te helpen jouw doel te realiseren. Met andere woorden, je lichaam volgt je geest. Dit stelt mensen in staat om ultra marathons en iron mans te lopen, sommige mensen zelfs dagen of maandenlang zo'n afstand per dag, terwijl een 'gewone' marathon al significante schade toebrengt aan ons lichaam en de allereerste marathon, zoals de mythe ons vertelt, zelfs een dodelijke afloop had. Dat was in het jaar 490 voor Christus, toen de Griekse soldaat Pheidippides van Marathon naar Athene snelde om het nieuws van de overwinning van de Atheners op de numeriek veel sterkere Perzen te melden, en die, nadat hij de woorden "Verheug u, wij hebben gewonnen!" uitriep, in het centrum van Athene overleed, vermoedelijk aan een zonnesteek.

Echter, als het er écht om gaat, als je lichaam aan het overleven is, dan wordt je geest vaak uitgeschakeld. Dan heb ik het over een situatie van leven of dood, waarbij je tijdelijk buiten bewustzijn of in coma bent. Dan kan je lichaam je 'eigenwijze' geest er blijkbaar even niet bij gebruiken en neemt het de leiding over.

Je geest kan je lichaam namelijk saboteren. Zowel als je denkt dat je iets

niet kunt, als dat je ervan overtuigd bent dat je iets wél kunt, zal je gelijk hebben. Wat er dan voor zorgt dat iets je niet lukt is niet dat je lichaam het niet aan zou kunnen, maar dat jij opgeeft.

Als je jezelf wil motiveren om kost wat kost een sportief doel te bereiken, of dat nu een PR is, of om gedurende een bepaalde afstand een bepaalde tijd per km vast te houden, of voor het eerst een bepaalde afstand te lopen, dan kun je het motto ‘opgeven is geen optie’ beter niet gebruiken. Hoe vastberaden dit ook klinkt, je hoofd kent het woord ‘niet’ namelijk niet (denk maar eens niet aan een witte ijsbeer), en als je het zo formuleert, zal je hoofd ‘opgeven’ registreren en vergroot je de kans dus juist dat je opgeeft. Denk maar aan wat er gebeurt als je tegen jezelf zegt dat je niet meer mag snoepen, roken, drinken of wat dan ook; dat resulteert vaak in het tegenovergestelde en maakt het voor mensen juist zo moeilijk - of onmogelijk - om met slechte of ongezonde gewoontes te stoppen. De key is dus om je wilskracht te voeden door positieve gedachtes.

### **Vertrouwen in je lichaam**

Daarnaast is het belangrijk om vertrouwen in je lichaam te hebben. Dat doet precies wat jij van hem gedaan wil krijgen en wil ook nog wel even doorgaan als jij de handdoek al in de ring hebt gegooid. Je lichaam geeft immers niet op, maar jij. Dus de eerstvolgende keer als je het zwaar hebt, bedenk je dan, dat als jij denkt dat je niet meer kunt, je lichaam zeker nog een derde aan energie over heeft.

Dit axioma helpt mij altijd weer om mezelf te herpakken, als ik tijdens een wedstrijd of training overweeg om te stoppen, omdat ik het zwaar heb of er doorheen zit:

“Als je denkt dat je niet meer kunt, dan heb je nog een derde!”

---

## **4: 8 EHBO-TIPS DIE ELKE HARDLOPER MOET WETEN**

Bron: [https://www.runnersworld.com/nl/gezondheid/blessures/a22743087/8-ehbo-tips-die-elke-hardloper-moet-weten/?utm\\_campaign=rw-20210901-dagelijks&utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=email&utm\\_content=8%20EHBO-tips%20die%20elke%20hardloper%20moet%20weten](https://www.runnersworld.com/nl/gezondheid/blessures/a22743087/8-ehbo-tips-die-elke-hardloper-moet-weten/?utm_campaign=rw-20210901-dagelijks&utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_content=8%20EHBO-tips%20die%20elke%20hardloper%20moet%20weten)

Veel voorkomende medische situaties die elke hardloper tegen kan komen.

**Ook al is hardlopen geen contactsport, ongelukken en blessures kunnen gebeuren. Je kunt vallen op je knie of door spierkramp gedwongen worden te stoppen. Wat doe je als dit gebeurt en je bent ver van huis met slechts beperkte middelen?**

Elke hardloper zou ze moeten weten om goed voorbereid de deur uit te gaan, of het nu is voor een rustig duurloopje van vijf kilometer over achterafweggetjes of voor een natuur trail van 50 kilometer.

### **1. Snij- en schaafwonden: meteen schoonmaken**

Een val of botsing kan leiden tot een open snijwond die je training ontregelt. Je bent geneigd om door te lopen, maar toch is het goed om even te stoppen en de wond goed te bekijken. Je kunt het beste het bloeden stelpen, het gebied schoonmaken en beschermen. Het schoonmaken dien je bij voorkeur met waterstofperoxide of een lauwwarme zeepoplossing te doen. Heb je alleen een fles water bij je, dan kun je het schoonspoelen met water. Houd het gebied vochtig met een antibioticumzalf of gewone vaseline. Bedek de vochtige wond met een gaasje tot deze geen vocht meer afscheidt. Je hoeft de wond niet te bedekken als er geen vocht meer uitkomt. Heb je helemaal niets aan wondverzorging tot je beschikking, scheur dan een stuk van je shirt af en bind dit op het gebied bij wijze van compressie. Dit is vooral van belang als het bloed uit de wond gutst.

### **2. Blaren: liever niet doorprikken**

Hoe verleidelijk het ook is: prik je blaren niet door als het niet nodig is. Maak in verband met risico op ontstekingen een gesloten blaar alleen open, als deze echt pijnlijk is. Je blaar reinigen met water kan ook een verergerende werking hebben, omdat de combinatie van zweet en vocht mogelijk meer blaren creëert. Gebruik liever speciale blaar pleisters of vaseline om de genezing te bespoedigen.

Wil je je blaar toch doorprikken? Prik dan met een steriele naald in de zijkant van de blaar en duw het vocht eruit. Verwijder het velletje niet; smeer er wat anti-infectie-zalf op en doe er zo nodig een verbandje omheen.

### **3. Uitdroging: drinken**

Zelfs ervaren hardlopers nemen onderweg onvoldoende vocht in. Dat kan met name voorkomen in warme omstandigheden, en/of een hoge luchtvochtigheid. Bij ernstige uitdroging kun je duizelig worden, je kunt verward raken of zelfs het bewustzijn verliezen. Als je voelt dat je uitgedroogd raakt, stop dan met hardlopen. Vul je vochtvoorraden aan en gun jezelf de tijd om te herstellen. Door uitdroging kan ook spierkramp optreden. In dat geval moet je eveneens stoppen met hardlopen, je spieren rekken en/of masseren om de kramp eruit te halen, en natuurlijk je vochtvoorraden aanvullen. Hoe voorkom je nou uitdroging? Zorg dat je zout- of elektrolyttabletten bij de hand hebt, of voeg dat toe aan je waterfles. Houd er wel rekening mee dat sommige gelletjes cafeïne bevatten dat heeft een vocht afdrijvende werking en kan een oorzaak van uitdroging zijn.

### **4. Zonnestrallen: smeer je altijd in**

Natuurlijk moet je je gewoon insmeren voordat je in het zonnetje gaat hardlopen. Als je huid om wat voor reden dan ook dreigt te verbranden, neem dan onmiddellijk maatregelen. Bedenk een manier om je huid te bedekken of zoek een plekje in de schaduw. Is je huid verbrand door de



zon, dan kun je de pijn verlichten met een aloë vera spray met lidocaine. Gebruik geen vaseline, want dit kan de warmte vasthouden die het lichaam probeert vrij te maken. Veel water drinken is ook van cruciaal belang, omdat je risico op uitdroging bij verbranding groter is.

### **5. EHBO-kit: bij de hand**

Tijdens het hardlopen kun je natuurlijk niet alle EHBO-spullen bij je dragen. Zorg dat je ze bijvoorbeeld in je auto, waarmee je naar een training of wedstrijd rijdt, bewaart. Je kunt een instant icepack of elastisch verband bij de hand houden voor ernstige verstuikingen. Het kan ook geen kwaad om enkele basisbenodigdheden, zoals pleisters, verbandgaas, blaas pleisters en een crème voor eventuele schaafwonden binnen handbereik te houden.

### **6. Veiligheid: loop samen**

Het klinkt misschien als een open deur, maar het kan een groot probleem zijn als zich een noodsituatie voordoet en je bent alleen. Dus als je van plan bent om een training door een dunbevolkte omgeving te doen, vraag dan een vriend om mee te gaan. Ga je toch alleen, dan kunnen achterblijvers met behulp van bepaalde tracker-apps zien waar je je bevindt.

### **7. Veiligheid: onthul je route**

Als je alleen hardloopt, en je hebt geen zin om je telefoon mee te nemen, dan kun je niet werken met een dergelijke tracker. Laat dan familieleden, vrienden of de burens weten waar je gaat lopen en hoe lang je denkt weg te blijven.

### **8. Noodsituatie: bel 112!**

Er is veel voor te zeggen om altijd een telefoon mee te nemen. Als jij of je hardloopmaatje tijdens het hardlopen in ernstige gezondheidsproblemen komt, roep dan onmiddellijk medische hulp in. Bij abnormale pijn op de borst of ongebruikelijke moeite met ademen, moet je onmiddellijk stoppen met hardlopen en 112 bellen, zodat hulpverleners snel ter plekke zijn en je zo nodig direct naar het ziekenhuis kunnen vervoeren.

## 5: FOTO-REPORTAGES VAN DIVERSE EVENEMENTEN

Wil je eerdere foto's uit de Blixemsnel-historie terug zien, kijk dan [hier voor overige](#) en [hier voor wedstrijden](#) (met grote dank aan Matthijs die de opzet van de nieuwe website heeft gerealiseerd en dank aan trainer Marco die al die website-jaren de website-hosting heeft gesponsord).

Bilstrail, Bilstain, 26km 850HM, 19 sept 2021



[Overige foto's](#)

Freedom Run / Liberty Run, 19 sept 2021



[Overige foto's](#)

Halve van Cranendonck, 19 sept 2021



[Overige foto's](#)

Trail des Hautes Fagnes, Xhoffraix,  
24km 540HM, 25 sept



[Overige foto's](#)



Marathon van Berlijn, 42km, 26 sept



[Overige foto's](#)

Lichtjesroute Blixemsnel, 27 sept 2021



[Overige foto's](#)

---

## 6: RUNNING-PUBLICATIES

Runner's, aug 2021 UK: [https://issuu.com/robertcal46/docs/rund6\\_hdr](https://issuu.com/robertcal46/docs/rund6_hdr)  
Trail Runner aug 2020: <https://issuu.com/trail-runner/docs/141-fp>  
Trail Runner Dirt apr 2020: <https://issuu.com/trail-runner/docs/139-h-a>  
Trail Runner sept/oct 2020: <https://issuu.com/trail-runner/docs/142-nj>

---

## 7: WAAROM TRAPLOPEN GOED IS VOOR HARDLOPERS

Bron: <https://www.runnersworld.com/>

Deze beweging versterkt je spieren, hart en longen waardoor je harder gaat lopen.

Als je (naast het hardlopen) een element van Rocky Balboa's trainingsregime wil overnemen, ga dan voor traplopen. De plyometrische beweging versterkt dezelfde spieren als uitvalspassen en squats en terwijl je naar de top beweegt worden je longen en hart meer belast.

Trappen dwingen je om tegen de zwaartekracht in te bewegen en daarmee bouw je kracht en vermogen op. Dit heb je beide nodig, of het nu in de eindsprint van een 5 kilometer is of terwijl je het tempo van de laatste kilometers in een marathon probeert vast te houden.

Daarnaast zorgt traplopen ervoor dat je spierstabilisatoren gebruikt - zoals de middelste bilspier, die verwaarloost raakt tijdens de normale hardloopbeweging - omdat je jezelf in evenwicht moet houden wanneer je kort op één been balanceert terwijl het andere been naar de volgende trede beweegt. Door deze gebieden te versterken, verminder je de kans op blessures.

Tenslotte zijn trappen veel steiler dan de meeste heuvels: trappen binnenshuis hebben gemiddeld een hellingspercentage van 65 procent. Daardoor verhoogt je hartslag in mum van tijd en ga je sneller ademen om meer zuurstof binnen te krijgen. Dit verbetert je VO2 max - de maximale hoeveelheid zuurstof die je lichaam tijdens intensieve inspanning kan verwerken. Een betere VO2 max betekent dat je langere tijd op een hoger tempo kunt lopen.

### **3 x trainingen gericht op traplopen**

Verwerk de volgende traptrainingen in je wekelijkse trainingsroutine en je prestaties zullen tot nieuwe hoogtes reiken.

#### **Zo snel mogelijk omhoog**

Een handjevol wedstrijden bestaat, geheel of gedeeltelijk, uit het beklimmen van trap treden. Dat vergt veel explosieve kracht, waardoor je snel je anaerobe drempel - het punt waar je lichaam meer lactaat aanmaakt dan het kan verwerken - bereikt. Door rond de anaerobe drempel te trainen, verhoog je hem en kun je uiteindelijk langere tijd op een hoger tempo lopen voordat je de verzuring voelt.

De training: Na een warming-up van 10 minuten loop je gedurende 20 tot 30 seconden in hoog tempo de trap op. Daarna loop je rustig terug naar beneden. Herhaal dat gedurende 20 tot 30 minuten. Of doe dat 10 minuten lang na een duurloop om uithoudingsvermogen te kweken en je lichaam te leren door vermoeidheid heen te lopen.

#### **'TRAPPEN DWINGEN JE OM TEGEN DE ZWAARTEKRACHT IN TE BEWEGEN EN DAARMEE BOUW JE KRACHT EN VERMOGEN OP'**

#### **Langzaam omhoog, snel naar beneden**

Bij deze training draai je het om: je loopt langzaam omhoog en snel naar beneden. Hierbij werk je aan het uithoudingsvermogen voor de middenafstanden, omdat je een gelijkmatige inspanning levert. Het is een echte kuitsbrander, omdat je kuitspieren de klappen opvangen terwijl je afdaalt.

De training: Doe een warming-up van 10 minuten. Loop daarna 20 tot 30 seconden op gemiddeld tempo naar boven - zo rustig als nodig is om een tempo constant vast te houden - en loop zonder pauze weer naar beneden. Herhaal dit 30 minuten lang. Als je in een stadion bent, kun je vak voor vak het hele stadion van onder tot boven en andersom beklimmen, met behoud van hetzelfde tempo.

## Traplopen in de sportschool

Als winters weer je dwingt om binnen te trainen en je geen geschikte trap kunt vinden, is een stepapparaat in de sportschool een goed alternatief. Gebruik dit fitnessapparaat voor een intervaltraining (20 tot 30 seconden hoog tempo, 30 tot 60 seconden herstel, herhaal dat 20 tot 30 minuten) of een tempotraining (30 minuten op matig tempo).

Je kunt ook gebruikmaken van een loopband wanneer je het hellingspercentage verhoogt. Zo gebruik je dezelfde spiergroepen om jezelf aan te drijven als bij het traplopen. Pas je tempo aan - je zult merken dat een hoog wandeltempo misschien al genoeg is.

De training: Na een warming-up van 10 minuten, verhoog je het hellingspercentage van de loopband naar 15 procent (of wat het maximale hellingspercentage ook is - hoe hoger, hoe beter). Verlaag je tempo zo nodig. Loop 1 minuut op het hoogste tempo dat je aankunt, verlaag de helling daarna tot 0 procent en herstel 1 minuut. Loop daarna 2 minuten op het hoogste hellingspercentage en neem twee minuten herstel. Bouw dit steeds uit met één minuut tot een totaal van 5 minuten. Bouw daarna op dezelfde manier af en eindig met 1 minuut op hoog tempo en 1 minuut herstel.



## 8: 6 TIPS VOOR EEN BETERE ADEMHALING TIJDENS HET HARDLOPEN

Bron: <https://www.prorun.nl/training/5-tips-voor-een-betere-ademhaling-tijdens-het-hardlopen/>

Ademhalen. Het gaat vanzelf. Je denkt er nauwelijks bij na als je het doet. Maar soms ben je tijdens het hardlopen alleen maar aan het hijgen en puffen. Voor beginners kan in- en uitademen tijdens het hardlopen als een hele opgave voelen. Terwijl ervaren lopers het als een tweede natuur ervaren. Maar ook ervaren lopers kunnen op dit gebied nog veel leren. Wij geven je wat tips hoe jij je ademhaling perfect onder de knie krijgt.

### Ga langzamer lopen

Als het voelt alsof je ademhaling te snel gaat of je kan 'm niet onder controle krijgen dan is je tempo je waarschijnlijk te snel. Je ademhaling is namelijk een goed meetinstrument om te zien of je op een goed tempo loopt. Kan je een gesprek voeren tijdens het lopen? Dan loop je op een tempo wat voor jou goed is. Natuurlijk zal soms je ademhaling wat zwaarder zijn, bijvoorbeeld bij interval of heuveltraining. Maar dit moet niet tijdens de hele training zo doorgaan. Voel je dus alsof je nauwelijks adem kan halen? Vertraag je tempo dan ietsjes.

### Gebruik je mond en neus

Sommige mensen denken dat je alleen door je neus moet inademen en

door je mond moet uitademen. Maar dit blokkeert je luchtinlaat. Bij het trainen wil je door beide luchtwegen ademen. Dit zal je zuurstofopname optimaliseren.

### **Concentreer je op je buik**

Het is een automatische functie, hoe meer je adem probeert te halen, hoe abnormaler je ademhaling klinkt. Als je begint te hijgen, te puffen en te happen naar adem, heb je waarschijnlijk een oppervlakkige ademhaling. Let hierbij op je buik en adem vanuit je buik in plaats van je ribben. Hierdoor haal je dieper adem en zorg je dat je je buikspieren gebruikt en vanuit je buik ademhaalt.

### **Loop rechtop**

Door rechtop te lopen, zorg je dat je meer lucht in je longen kunt krijgen. Als je loopt, houd je schouders naar achteren en je hoofd omhoog.

### **Tel je stappen tijdens je hardlooptraining**

Voor een normale training valt een natuurlijke ademhalingspatroon samen met de voetstappen. Twee stappen op de inademing, twee stappen op de uitademing. Vind daar je eigen patroon in. Als het niet samenvalt met de voetstappen, ga je te snel.

### **Ga ermee door**

Omdat zuurstof van cruciaal belang is voor je prestaties, is het voor alle lopers van alle niveaus belangrijk. Het is iets waar je constant rekening mee moet houden. Als je je ademhaling goed herkent tijdens te hard of te langzaam lopen kan je je tempo hierop aanpassen. Waardoor je uiteindelijk ook een betere loper gaat worden.

---

## **9: HANDLEIDING: HOE KUN JE IN TOPVORM KOMEN - PERFECT AFBOUWEN**

Bron: <https://www.runningxpert.com/nl/>

We willen zo scherp mogelijk zijn tijdens een wedstrijd. We trainen veel en wanneer de wedstrijd dichterbij komt, trainen we extra hard om er klaar voor te zijn. Maar als dat je routine is, dan moet je daar onmiddellijk mee stoppen en dit artikel lezen.

Want hoewel het misschien niet logisch klinkt, is het beste dat je voorafgaand aan een wedstrijd kunt doen je training verminderen. Je moet simpelweg beginnen met afbouwen, zodat je lichaam volledig klaar is voor de wedstrijd. Uit onderzoek blijkt dat je je prestatie met 6% kunt verhogen als je op de klassieke manier begint met afbouwen. 6% lijkt misschien niet veel, maar als je 5k rent in 20 minuten dan zal afbouwen

resulteren in een tijd van 18:48 minuten, wat een significante verbetering is die je 'gratis' krijgt.

Maar hoe werkt het eigenlijk? Nou, er zijn verschillende aanbevelingen als het gaat om afstand. En er zijn eigenlijk ook veel verschillende manieren van afbouwen. Maar ik zal je de meest klassieke en grondig geteste methodes laten zien.

En voordat we verder gaan. Eén ding dat erg belangrijk is voor alle routines, is dat je in geen geval gemiste workouts probeert in te halen tijdens je afbouwperiode. Dat is absoluut verboden! Een enorme no-go!

### **Afbouwen voor een 5 km wedstrijd**

Hoe langer de wedstrijd, hoe meer tijd je nodig hebt om af te bouwen. Daarom hoeft je je trainingsbelasting niet erg te verminderen voor een 5 km wedstrijd. In feite hoeft je maar vier dagen te gebruiken voor afbouwen. Als je gewend bent om intervals te rennen, dan moet je vier dagen voor de wedstrijd je laatste interval rennen.

Je intervals moeten echter 25-33% korter zijn dan normaal. Als je normaal gesproken 8x400 rent, dan zou je nu 6x400 meter moeten rennen, maar met dezelfde snelheid en pauzes als normaal. Je moet het aantal herhalingen verminderen en niet de lengte of het tempo van de intervals.

Tijdens de laatste drie dagen moet je alleen nog rustige runs doen, maar ook de lengte verminderen, zodat je runs 25-33% korter zijn dan normaal. Als je doorgaans een run van 7,5 km rent, dan moet je dan maar 5 km doen.

### **Afbouwen voor een 10 km run**

In dit geval moet je afbouwperiode een week zijn. Je moet de lengte van je normale runs halveren, maar nog steeds hetzelfde aantal runs als gewoonlijk lopen. Maar je runs moeten alleen half zo lang zijn.

Als je doorgaans intervals rent, dan zou je deze moeten blijven rennen alleen dan half zo veel als normaal. Als je doorgaans 6x1000 meter rent, dan zou je nu maar 3x1000 meter moeten rennen. En wanneer je ze rent, moet je dezelfde snelheid en dezelfde hoeveelheid pauzes aanhouden als normaal. Je moet vier dagen voor de wedstrijd je laatste interval sessie rennen.

De rest van de dagen doe je rustige runs, half zo lang als normaal. De dag voor de wedstrijd kan het voordelig zijn om een rustige run van 5 km te doen, waarbij je op het eind een aantal sprints van 10 seconden doet. De sprints zijn dermate kort dat je je spieren niet zult uitputten, maar je zult op deze manier je zenuwbanen een signaal geven om zich klaar te maken voor de volgende dag.



## **Afbouwen voor een halve marathon**

Voor een halve marathon gebruik je doorgaans de laatste 10-14 dagen voor afbouwen. Twee weken voor de wedstrijd doe je een moeilijke, lange run waarbij je je snelheid afwisselt met de snelheid die je tijdens de halve marathon zal rennen.

Tijdens de week daarop verminder je de gebruikelijke lengte van je workouts met 20%. Je rent nog steeds even vaak, maar korter. Dus, als je normaal 10 km rent, dan zal je nu 8 km rennen.

Als je doorgaans intervals rent, dan zou je die in deze week nog steeds moeten rennen. Je vermindert ze alleen met 20%. Dus je 5x1000m wordt dan een 4x1000m. En als je doorgaans een 20 min run op snelheid doet, dan moet je deze nu verminderen naar 16 min.

In de tweede week moet je de lengte verminderen met een extra 20%, maar ook de lengte van je intervals. Let erop dat je je laatste zware sessie (intervals of tempo runs) tenminste vier dagen voor de wedstrijd moet doen.

Daarnaast kun je sporten als gewoonlijk, maar je runs moeten 40% korter zijn dan normaal. Dus, je gewoonlijke 10 km run, welke in de eerste week van afbouwen 8km wordt, moet nu verlaagd worden naar 6 km.

## **Afbouwen voor een marathon**

De meest voorkomende en grondig geteste manier van afbouwen voor een marathon is een klassiek drie-weken plan, waarbij je de lengte met 20% per week vermindert vanaf de week waarin je de meeste kilometers hebt gerend tijdens je training. Dus, als je training qua kilometers een toppunt van 100 km in een week heeft bereikt, dan moet je in de eerste week van afbouwen 80 km rennen, en de week daarop 60 km. In de laatste week moet je je training niet verder afbouwen, maar probeer 60 km te behalen en denk eraan dat een marathon 42.195 km is.

Als je eenmaal bent begonnen met afbouwen dan moet je de frequentie van je runs aanhouden, maar de afstanden moeten korter zijn. Als je doorgaans een 5 km run doet op maandagavond, dan zou je deze in de eerste week moeten verkorten naar 4 km en in de tweede week van afbouwen naar 3 km.

En net als bij een halve marathon moet je nog steeds je intervals of tempo runs blijven doen. En hierbij volg je dezelfde logica. Dus, als je doorgaans 5x1000 meter rent, dan moet je nu 4x1000 meter in de eerste week rennen en 3x1000 in de tweede met hetzelfde aantal pauzes en dezelfde snelheid. Als je doorgaans een run van 20 min op snelheid doet, dan moet je deze in de eerste week van afbouwen verkorten naar 16 min en naar 14 minuten in de tweede week.

De laatste week van afbouwen is ietwat speciaal. Tijdens deze week raad ik je aan om geen zware trainingssessies te doen, maar alleen rustige runs. Dat wil zeggen, een aantal minuten op je marathon snelheid, maar niet meer dan dat. Op dit punt kun je fysiek niet meer verbeteren door zware workouts te doen, in plaats daarvan zul je jezelf alleen maar uitputten.

Uiteindelijk wil ik je alleen maar aanraden om tijdens de laatste periode voor je wedstrijd, herinnert te ontspannen. Je prestatie zal verbeteren door goed uitgerust en ontspannen te zijn voor de start in plaats van vermoeid of gestrest te zijn. Dus, ontspan en kijk uit naar de wedstrijd, het wordt super leuk.

---

## 10: TEST: WATER DRINKEN UIT EEN DRINKFONTEIN

Bron: <https://www.runningxpert.com/>

Als je een halve of hele marathon loopt dan is het een heel goed idee om niet uit te drogen. Om niet uit te drogen is het verstandig om alle waterfonteinen op je route te gebruiken.

Maar het drinken uit deze fonteinen kan lastig zijn. Hoe kun je het beste water drinken uit de fontein zonder te knoeien? Zou je moeten blijven hardlopen of moet je even stoppen? En zijn er handige manieren om vloeistoffen tot je te nemen tijdens een wedstrijd?

Ik ben van plan hier achter te komen.

Daarom zal ik drie verschillende technieken, waarop je water kunt drinken uit een fontein, uitproberen.

Je kunt bekijken hoe dat ging in de volgende video: <https://youtu.be/03147xl8mbY>

---

## 11: AANBEVOLEN EVENEMENTEN TOT EIND 2021 / BEGIN 2022

Evenementen die voor dit jaar in ieder geval nog op de kalender staan (de keuze is reuze, of doe ze allemaal):

10 oktober : Marathon van Eindhoven

11 oktober : Clubkampioenschapsavond in Wijkcentrum Blixems na de maandagavondtraining

.....: Zwijgentrail, vanaf de Hut van Mie Pils, Waalre

21 november: Zevenheuvelenloop, Nijmegen

28 November: Tis Voor Niks, Geldrop  
12? december: Tankbaantraining, op Oirschotse heide  
20 december: Kerstmannenloop in onze eigen wijk  
26 december: Kerstcross Blixemsnel, vanaf het Joe Mann-paviljoen  
Begin januari: Nieuwjaarsloop en -duik Blixemsnel, LUSTRUM-editie  
9 januari 2022: Egmond Halve Marathon (voor Clubkampioenschap) en ook 10,5km

---

## 12: KORT MAAR KRACHTIG, EEN CIRCUIT VAN 15 MINUTEN VOOR EEN IJZERSTERKE CORE

Lees: [Een circuit van 15 minuten voor een ijzersterke core \(runnersworld.com\)](https://runnersworld.com)

---

## 13: VUL JE 10KM-PR IN EN KIJK WAT JE KUNT LOPEN OP DE (HALVE) MARATHON

Wil jij weten wat voor tijd je kunt lopen op een halve marathon of hele marathon?

Vul hieronder, via de [link](#), je tijd in op de afstand waar je recent een PR op liep en de calculator berekent welke tijd je kunt lopen op een andere afstand.

Klopt het bij jou?

Of is er een afstand waar je nog een dik PR kunt lopen?

<https://www.prurun.nl/training/vul-je-10k-pr-in-en-kijk-wat-je-kunt-lopen-op-halve-marathon/>

---

## 14: START TO RUN BLIXEMSNEL

‘Start to Run’ in running club Blixemsnel

Expats living in Blixembosch are also invited to join a ‘Start to Run’ program. Several others already did in recent years. In case you never ran before or only many, many years ago you are welcome to join the starters program on Monday evenings. Improve your condition and talk with other participants while running. The progress is slow so that we avoid injuries and all ages can keep up.

The first training is 5 times 1 minute of running (not sprinting) with breaks of 2 minutes walking in between. Sounds easy. And it is. After approximately 4 months the course ends with a 30 minute run without breaks! The whole team will be promoted to the next training group. The 'start to run' group will have 20 to 30 participants, generally 65% women and 35% men.

There are no costs involved. Just bring enthusiasm and commitment.

Apply asap via [vincent@blixemsnel.nl](mailto:vincent@blixemsnel.nl) and get some more impression of our club via our new website [www.blixemsnel.nl](http://www.blixemsnel.nl)

The meeting point is in front of the Community Center Blixems on Ouverture on Monday October 11th at 20:15u.

See you soon.

Blixemsnel-trainers Jacques, Willie, Sjakko, Jacqueline, Paul, Marco, Aarnout and Vincent

PM: if you are an experience runner already than you can join one of our training groups next Monday after applying via [vincent@blixemsnel.nl](mailto:vincent@blixemsnel.nl).

---

'Start to Run' bij Blixemsnel

Blixembosche bewoners, meld je aan als je als lid van de gezellige hardloopclub Blixemsnel als je wilt leren hardlopen. Expats ook welkom uiteraard.

Voor degenen die nog nooit, of heel lang geleden, hebben hardgelopen is er een starterscursus van 4 maanden op de maandagavonden. Lekker buiten sporten, werken aan je conditie en een beetje kletsen met andere lopers, die medewijkgenoten zijn. De opbouw is rustig, zodat iedereen van pakweg 18 jaar tot pakweg 55 jaar de cursus kan volbrengen. De eerste maandagavondtraining is 5x 1 minuut hardlopen met pauzes van 2 minuten wandelen ertussen. De cursus sluit je af met 30 minuten hardlopen zonder pauzes en je stroomt met je groepsgenoten automatisch door naar de volgende trainingsgroep om aan de normale trainingen deel te nemen. De groep zal 15 à 20 lopers/loopsters groot zijn.

Er zijn geen kosten verbonden aan cursus of lidmaatschap. Wel stellen we enthousiasme, inzet en gezelligheid zeer op prijs. Niet zo moeilijk toch?!

Meld je zo spoedig mogelijk aan en/of info via [vincent@blixemsnel.nl](mailto:vincent@blixemsnel.nl) en krijg ook meer indruk via de net vernieuwde website [www.blixemsnel.nl](http://www.blixemsnel.nl) . De starters verzamelen op de Ouverture op maandagavond 11 oktober om 20:15u.

Tot snel?!?

De Blixemsnel-trainers Jacques, Willie, Sjakko, Jacqueline, Paul, Marco, Aarnout en Vincent

PM: O ja, en als je al hardloper bent, kun je iedere maandag instromen in één van de trainingsgroepen. Gezellig. Meld je aan via [vincent@blixemsnel.nl](mailto:vincent@blixemsnel.nl)

---

#### KORTINGSAFSPRAKEN met rønnør EINDHOVEN en RUNNERSWORLD EINDHOVEN



Zowel met rønnør (van Kari en André, voorheen Run2Day) aan de Geldropseweg 19 dat al jaren onze clubkleding prima verzorgt, als met Runnersworld aan de Willemstraat hebben we een goede relatie. Beide zaken bieden je een uitgebreide voetanalyse om een zo goed mogelijk advies te geven welk type schoen het best bij je past. Daarnaast krijg je als lid van Loopgroep Blixemsnel (vermeld dat vooral!) bij beide 10% cash-korting. rønnør sponsort bovendien prijsjes en materialen voor ons evenement Marathonestafette Blixemsnel in het laatste weekend van de basisschoolvakantie en levert onze clubkleding.

Bij Runnersworld krijgen we bij aankoop van schoenen bovendien ~~een paar loopsokken gratis bij en wordt~~ € 5,00 geschonken aan de clubkas (hiervan bekostigen we een deel van de jaarlijkse terrasborrel).

---

**FOTO'S:** Mocht je foto's hebben die je via de website wilt delen, stuur ze me toe. Of stuur de link aan [mij](#) om te publiceren.

**REGIONALE LOOPEVENEMENTEN:** Als je aan een loop mee gaat doen, kan ik je naam bij het evenement vermelden zodat je weet òf en wie er nog meer gaan. Meld het bij [mij](#).

**Truuk:** je kunt je soms als lid van 'Loopgroep Blixemsnel' inschrijven bij wedstrijden, ook als je geen Atletiekunie-lid bent. Je vult als lidnummer 123456 in, waarna je uit de loopgroepenlijst de onze kunt aanklikken. De korting krijg je echter niet.

Hebben jullie suggesties voor deze nieuwsbrief, laat het me weten via [vincent@blixemsnel.nl](mailto:vincent@blixemsnel.nl).

# KLEDINGSPONSORS VAN LOOPGROEP BLIXEMSNEL

