

Aanschafhulp HardloopCie

Ben jij ook zo benieuwd hoe *runner's high* voelt? Maar heb je geen idee waar je op moet letten bij de aanschaf van een nieuw paar schoenen, loopbroek of andere hardloopspullen? Lees dan snel verder!

Schoenen

Het is als eerste belangrijk om je af te vragen voor welk doel je gaat lopen. Een (halve) marathon, een trailrun, of af en toe een rondje? Op welke ondergrond ga je lopen? Dat bepaalt voor een deel wat voor materiaal je nodig hebt. En nu kunnen wij wel vertellen welke schoenen eventueel goed zouden passen, maar omdat het aardig nauw komt, kun je hier het best voor naar een winkel met mensen die er echt verstand van hebben en er elke dag mee bezig zijn, advies krijg je immers gratis! Dan hoef je nog niet eens de schoenen zelf in de winkel te kopen.

Neem je oude hardloopschoenen mee naar de winkel. De verkoper kan dan vaak goed zien waar een fijne hardloopschoen voor jou aan moet voldoen. Natuurlijk heeft iedereen zo zijn of haar voorkeur als het gaat om bepaalde sportmerken. Laat je hier echter niet te veel door leiden. Soms zit een schoen van een merk dat je nog niet eerder gehad hebt gewoon beter. Vraag ook altijd naar de mogelijkheden van eventueel uitproberen van de schoenen.

Kleding

Dit gaat vooral om het weer en comfort. Het weer bepaalt of je lange of korte kleding aan doet en hoeveel laagjes je nodig hebt. Laagjes zijn belangrijk voor isolatie en geeft je de mogelijkheid om eventueel onderweg iets uit te doen als je het warm krijgt. Het is ook belangrijk dat je kleding het transpiratievocht goed kan afvoeren.

Voor vrouwen hebben een lange of korte sportlegging vaak de voorkeur. Daarnaast is van belang een goede sport-bh, een lekker zittend shirt (ademend vermogen is erg fijn en eventueel een hardloopjasje).

Voor mannen natuurlijk ook een lekker zittend en ademend shirt, eventueel een hardloopjasje, vaak wordt er gekozen voor een lossere kort broekje en een wat strakkere lange broek, maar dat is natuurlijk persoonlijke voorkeur.

Thermoshirts (die je ook met het schaatsen kunt dragen) zijn ook fijn als het wat kouder wordt. Qua sokken is het belangrijk dat ze niet gaat schuiven e.d., want dat zorgt voor blaren, dus trek het liefst sokken aan die goed blijven zitten. Speciale hardloopsokken tegen blaren kan je vinden bij Decathlon!

Andere handigheidjes

- Een reflecterende band voor in het donker of een band met lampjes.
- Band om je arm waar je je telefoon in kan doen (Strava aan!). Er bestaan ook banden die je om je heupen kunt dragen, hier kun je vaak je telefoon, sleutels, pasjes en eventueel een gelletje in kwijt. Goede ervaringen met FlipBelt.
- Of je met of zonder bidon wil hardlopen is heel persoonlijk. Een heupband kan soms ook plek hebben voor een flesje.
- Kleine lifehack: als je wel sleutels mee moet maar geen zakken hebt, bind ze in je veters!
- Als laatste is een sporthorloge, als je die hebt, natuurlijk ideaal!

Training

Zorg voor een goede opbouw. Probeer niet meteen te hard van stapel te lopen als je begint, met je rondje maar ook met trainen in het algemeen. Beter een paar keer per week een kortere afstand lopen, dan één keer helemaal stuk gaan.

Een goede manier om te beginnen met hardlopen is om ervoor te zorgen dat je het steeds langer volhoudt, dus nog niet te letten op snelheid of afstand, maar gewoon steeds wat langer lopen.

Zorg van te voren voor een goede warming-up. Mocht je snel last krijgen van je gewrichten, probeer dan of je op een onverharde ondergrond kunt lopen. Het gebied bij Amelisweerd leent zich hier bijvoorbeeld erg goed voor.

De cooling down wordt vaak vergeten, maar deze is erg belangrijk! Loop hiervoor een stuk rustig uit en strek de spieren nog wat per spiergroep.

Voor een mooi voorbeeld van trainingen en het verbeteren van je techniek en snelheid, is het aan te raden om in het zomerseizoen de intervaltrainingen bij te wonen!

Voeding

Ga liever niet met een volle maag hardlopen. Je kunt bijvoorbeeld je avondeten in tweeën verdelen. Suikers uit banaan, havermout of volkoren boterhammen zijn ideaal, gezien dit lang verteert en je hier langer mee vooruit kan dan met 'snelle' suikers.

Achteraf zijn eiwitten natuurlijk goed om de spieren te laten herstellen en sterker te laten worden voor de volgende keer! Eiwitten kan je onder andere vinden in: eiwitshakes (probeer eens plantaardig i.p.v. whey tegen een opgeblazen gevoel), noten, (soja)yoghurt/kwark, eiwitreep, peulvruchten, pindakaas en havermout. Vergeet niet dat je voor herstel ook echt je koolhydraten weer moet aanvullen na een intensieve of langere training. Hiervoor zijn fruit, boterhammen en maaltijden met rijst of pasta zeer geschikt!

Winkels specifiek voor hardlopen

Winkels waar ze advies geven:

- Run2Day (Mariastraat 10) (aan te raden)
- Run-Inn (Kanaalweg 134)
- Runnersworld (Herculesplein 245-247)
- All4running (Lijnmarkt 17)