

Start to run: over het hoe en waarom

Na de zeer geslaagde Start to run in Brustem met als doel 30' te leren lopen of +/- 5 km was de stap naar een nieuwe gemakkelijk gezet en melden zich reeds 60 kandidaten aan.

Waarom haken deelnemers af of halen anderen het juist wel?

Als we de Start to run 2019 zouden evalueren en vooral de groep afhakers, zonder te zeer in het negatieve te gaan, zullen de minder goede of soms zelfs zwakke fysieke conditie een rol gespeeld hebben. Alhoewel dat juist een reden kan(zou moeten) zijn om te beginnen met Start to Run blijft dit steeds een aandachtspunt voor extra begeleiding en voorzichtigheid.

Blessures, een gebrek aan tijd om regelmatig deel te nemen, snelle ontgoocheling, gebrek aan zelfvertrouwen of soms teveel waren ook oorzaken om af te haken.

Hoe kan dit percentage omlaag gehaald worden?

-een doktersbezoek met inspanningstest kan hierbij belangrijk zijn als indicatie voor wat kan of niet kan.

-kleine blessures of pijntjes steken al eens de kop op na een lange inactiviteit of bij zelfoverschatting zoals een te snelle groep willen volgen. Na enkele sessies is het logisch dat er zich niveaugroepen vormen en dan is het belangrijk dat men zijn juiste groep kiest.

Het juiste schoeisel is ook zeer belangrijk om blessures te vermijden. Als start to runner vindt u al een degelijke loopschoen aan een prijsje. Wie langer dan 10km loopt of competitief is gaat beter naar de duurdere, stevigere modellen.

De loopsport is blessuregevoelig, dat is zo...

-gebrek aan tijd om regelmatig deel te nemen waardoor men achteruit geraakt in het schema zou geen reden mogen zijn om af te haken. Iedereen krijgt een schema mee en als je al eens niet kan deelnemen aan de groepsessies kunt ge dat individueel wel op een andere tijdstip inhalen. Motivering en wat zelfdiscipline horen erbij!

-een gebrek aan doorzettingsvermogen kan natuurlijk ook een reden zijn om af te haken. Lopen, bewegen kost moeite en soms is er al eens een ontgoocheling maar ook daar zijn remedies tegen die verder aan bod komen.

En wie waren degenen die het wel haalden?

Van degenen die het wel haalden en dat waren er toch velen(60%) begon een beperkt percentage al met een redelijke basisconditie, vele anderen waren rustige doorzetters, believers ook in mindere momenten. De wil om te slagen was groot en bewonderenswaardig bij velen.

Enkele basistips die helpen bij het slagen

Bij een blessure of stijfheid eens een rustdag inlassen of op controle gaan bij en dokter of kine is heilzamer dan te willen doorbijten en er nadien serieus door gekwetst te geraken.

Een gezond evenwicht zoeken tussen wat ge wel of niet aankunt is belangrijk.

Uw tempo lopen, uw groep zoeken..

Wat kan helpen om uw doel te bereiken en wat hier vorig jaar opviel was groepsvorming, samen afspreken voor de Start to Runsessies, samen al eens een extra training inlassen, kortom, mekaar aanmoedigen en steunen.

Bij een Start to Run met veel deelnemers, zoals hier vorig jaar, ontstaat er al snel een niveauverschil, wat uiteraard normaal is. Na een tijdje vormde zich een snellere groep, een middengroep en een tragere groep. Op zich was dat geen probleem met telkens 3 begeleiders. Zo kon iedere deelnemer lopen in het gewenste tempo. De adder onder het gras was wel dat men soms de verkeerde, te snelle groep koos.

Zoek aub de groep op met het tempo waar ge u goed bij voelt, dat vlot haalbaar is en daarbij is “het nog vlot kunnen praten met elkaar” een goede leidraad.

Buiten adem geraken is niet de bedoeling, de limieten opzoeken is voor wedstrijdslapers.

Eens wat kort wandelen als ge het eventjes moeilijk hebt moet kunnen. De groep accepteert dat! Aan de begeleiders de taak opmerkzaam te zijn en eventueel bij te sturen. Bij hen kunt ge altijd terecht voor raad en steun.

Het programma is zo opgemaakt dat het inspanningsniveau traag en geleidelijk omhoog gaat, in feite haalbaar voor iedereen als er geen stappen overgeslagen worden.

Nog enkele losse tips:

-neem uw laatste(zware) maaltijd minimum 1 uur voor de training. Een banaan of yoghurt kan natuurlijk ook wat later.

-extra drinken in de uren voor de training is ook belangrijk. In 2019 waren enkele zeer warme trainingssessies ondanks het startuur om 19u30. Regen? Die is er niet geweest. Na de training het verloren lichaamsvocht snel weer bijwerken is zeer belangrijk in de blessurepreventie. Dat hoeft niet altijd met een (te dure) sportdrink te zijn, gewoon water of bij suikertekort een uitgeblust colaatje zijn zeer geschikt.

-de trainingen beginnen stipt, klokslag in Brustem om 19u30. Wie te vroeg aanwezig is kan al wat lichtjes bewegen en wat zeer gedoseerde rek- of stretchoefeningen doen, het wachten duurt dan niet zo lang. Wees voorzichtig met stretchen, doe dat steeds als ge al wat bewogen en hebt en wat opgewarmd zijt. Wie met de fiets of al wandelend komt is al lichtjes opgewarmd.

-Veiligheid op de weg primeert. Volgt goed de aanwijzingen van de begeleiders en volg de verkeersregels. Draagt gele hesjes en verlichting tijdens de eerste nog donkere maanden. Zorg dat de zichtbaar zijt!

De laatste en misschien wel de belangrijkste tip: Start to run is een stap naar een gezondere, fittere levenshouding en moet vooral een plezierige, toffe ervaring zijn.

Groepsvorming is hierbij een geweldige steun. Leer mekaar kennen, spreek samen af, steun mekaar, moedig mekaar aan. Betrek je gezin, uw vriend of vriendin erbij, dat helpt en motiveert.

Vele Start to runners namen deel aan de toffe en zeer geslaagde editie van de 1ste Burchtloop in 2019, een mooie ervaring en natuurlijk ook een aanrader voor dit jaar. Spreek af om het parcours van de 5 km eens af te wandelen zodat u al een idee krijgt van de afstand die u binnen enkele maanden zult kunnen lopen.

Om af te sluiten en iets wat toch in de aandacht mag gebracht worden. Hier in Brustem bleef na de Start to run een groepje de trainingen spontaan onderhouden, iedere dinsdag en donderdag om 19u30. Niet competitief gericht maar gewoon onderhoudend. Die 5 km werden er 6, 7 en uiteindelijk werd een nieuw niveau, de 10 km gehaald.

Start to runsessies niet als een einddoel maar als een begin naar een gezonde, blijvende, sportieve levenshouding.