

go run





Mama, papa, ik draag dit boek op aan jullie.
Omdat het me niet gelukt was zonder een stevige dosis moed en zelfvertrouwen, een vleugje
koppigheid en vooral véél positief denken. Allemaal dingen die ik van jullie geleerd heb!

Josefien De Bock
Maarten Vangramberen

go run

OP NAAR EEN BETERE
CONDITIE EN MEER PLEZIER
BIJ HET HARDLOPEN

voorwoord

Hardlopen. Toen ik er twaalf jaar geleden mee begon, had ik nooit gedacht dat het zo'n belangrijk deel van mijn leven zou worden...

Had je me toen gezegd dat ik vandaag niet meer zonder lopen zou kunnen, ik zou je niet geloofd hebben. Ik, een running junkie? Laat me niet lachen! Ik liep toch gewoon om iets van sport te doen en wat gezonder te leven? Lopen was op dat moment de sport die ik het makkelijkst kon combineren met mijn andere bezigheden als pas afgestudeerde/samenwonende twintiger. Ik vond het ook wel plezant, dus dat was mooi meegenomen.

Het is anders uitgedraaid. Een beetje uit de hand gelopen eigenlijk, maar in de zéér positieve zin. Zoals je in dit boek zult kunnen lezen, kwam er in 2013 een ommekeer waardoor ik beseftte: lopen betekent ontzettend veel voor mij en ik kan het niet meer missen. Vanaf dat moment begon ik steeds meer, verder en sneller te lopen. En vooral: het werd alsmaar leuker. Ik werd er gelukkig door.



In het jaar waarin mijn passie voor lopen startte, begon ik ook te bloggen over 'de eenvoudige dingen des levens' die me blij maken. Hoe meer ik de loopmicrobe te pakken kreeg, hoe vaker het over lopen ging op *Josie's Little Things*. Als ik die loopverhalen vandaag herlees, valt het op hoe mooi ze mijn evolutie weergeven als loopster. Van 'start-to-runner' naar 'never-not-runner', van bescheiden loopgroentje tot trotse loopster.

Tegen mijn verwachtingen in kwamen veel mensen mijn blog lezen. Vooral op mijn loopblogs kreeg ik massa's leuke reacties. Veel mensen herkenden blijkbaar zichzelf in mijn schrijfsels en lieten weten dat ze er veel aan hadden. Dat deed me plezier en het zette me aan het denken. Ik ben geen topatlete of specialist. Er zijn veel lopers die beter zijn dan ik. Maar als ik met mijn tips en ervaringen anderen kan helpen om evenveel plezier te halen uit hardlopen, moest ik er misschien een boek aan wijden? Tenslotte schrijf ik supergraag. Na veel getwijfel zette ik mijn idee op papier, ik stuurde het naar de uitgeverij en het resultaat... dat heb jij nu in je handen.

Dit boek is het verhaal dat ik al lang wilde schrijven. Het is mijn verhaal, dat ik heel graag met jou wil delen.

Dat ik enorm graag loop, betekent niet dat ik alle wijsheid in pacht heb. Ik ben vertrokken vanuit mijn eigen kennis en bevindingen en liet me bijstaan door verschillende experts op het vlak van training en voeding, en door enthousiaste ervaringsdeskundigen zoals sportjournalist Maarten Vangramberen. Tussen de hoofdstukken met praktische tips kun je mijn persoonlijke loopverhalen lezen. Hiermee wil ik laten zien hoe hardlopen een deel is geworden van mijn leven. Ik wil je inspireren en motiveren. Niet met een belerend vingertje maar op een praktische manier. En als het even kan met een beetje humor en af en toe een knipoog!

Ik vind lopen de leukste sport die er is. Je hoeft het niet zo fantastisch te vinden als ik, want ik besef dat ik soms wat 'overenthousiast' ben (#sorrynotsorry). Of je nu een beginnende loper bent, een loper die in een dipje zit of een ervaren looprot, ik hoop dat ik je kan helpen om zo veel mogelijk te genieten van je looptoertjes. Op die manier wordt mijn loopverhaal misschien ook een beetje het jouwe!

Ik heb het boek ingedeeld in zes hoofdstukken. De juiste motivatie (Mind), een goede loopuitrusting (Gear), de correcte manier van trainen (Action), gezonde voeding (Food) en lichaamsverzorging (Body) zijn vijf cruciale 'ingrediënten' om je hele leven lang met plezier te lopen. Zéér belangrijk is ook het aspect plezier (Fun) dat in het zesde hoofdstuk uitgebreid aan bod komt. Ik pretendeer niet dat in dit boek álles aan bod komt wat met lopen te maken heeft. Maar ik denk dat het een uitstekend beeld geeft van de 'basisvereisten' om gezond en gelukkig te lopen.

5

Op de dag van mijn eerste marathon postte ik op social media een foto met daarbij een oproep. Al wie mij die avond (het was een avondmarathon) ergens zag stappen, kruipen of liggen, werd vriendelijk verzocht om naar me toe te komen en zo luid mogelijk te roepen 'Lopen, trut!' Kwesie van gemotiveerd te blijven... Het was bedoeld als grap, maar intussen is het zinnetje mijn vast loopmantra geworden. Het had evengoed de titel kunnen zijn van dit boek, want het vat perfect samen wat lopen voor mij betekent. Niet opgeven, gewoon doen en er keihard van (proberen te) genieten. *Nie neute, nie pleuje* zoals ze wel eens durven te zeggen in Gent, de stad van mijn hart, waar ik mijn allereerste loopwedstrijd liep in lang vervlogen tijden...

Omdat ik wil dat ook mannen zich aangesproken voelen door dit boek en ik goed begrijp dat niet iedereen houdt van het woordje 'trut', is de titel 'Go Run' geworden. Niet toevallig rijmt dat op 'Have fun'. Dus ik zou zeggen: veel leesplezier. Op naar een betere loopconditie en meer loopplezier!

Josefien

inhoud

01 mind	11
Het begint in je hoofd	12
Sterker in je schoenen met mentale training	26

02 gear	35
Je ideale loopuitrusting	36

03 action	59
Kom uit je kot!	60
Loopschema's	70
It's race day!	90

04 body	103
Over blessures en andere loopkwalen	104

05 food	121
Maak van gezond en lekker eten een leuke gewoonte	122
Recepten	134

06 fun	167
Zo wordt lopen nog plezieriger dan het al is!	168
Het gaat niet altijd vanzelf...	184
Run to the music!	192
Runners unite!	196
If you can dream it, you can do it	200
Go run & have fun!	203

MEET THE RUNNERS SQUAD!	8 - 30 - 54 - 96 - 114 - 158 - 204
MAARTEN OVER LOPEN	15 - 25 - 46 - 51 - 66 - 94 - 135 - 182 - 195
HET LOOPDAGBOEK VAN JOSEFIEN	12 - 32 - 56 - 98 - 116 - 160 - 201





Meet the Runners Squad!

Naast mijn eigen loopverhalen, Maartens tips en de info van de specialisten laat ik tien gepassioneerde lopers hun ervaringen delen aan het einde van elk hoofdstuk. Even voorstellen!

AURÉLIE
DE CUYPER



Enthousiaste hardlooperster die naar eigen zeggen 'verslaafd is aan lopen en niet meer zonder kan'. Begon op haar 22ste met start-to-run en heeft intussen vier marathons gelopen. 'Medal Monday' is haar favoriete dag van de week! Je kunt haar loopavonturen volgen op www.runlovedream.be.

 @aurelie_runlovedream

GERTJAN
VERDICKT



Wat begon als een training om conditie te kweken voor het basketbal, groeide uit tot een verslaving. Haalde in 2017 brons op de ijsmarathon in Antarctica, de koudste marathon ter wereld, die hij liep om geld in te zamelen voor onderzoek naar de ziekte MS.

 @gertjanv_

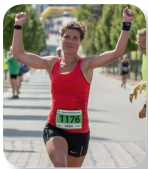
INGE
RINGOOT



Wilde ooit Kim Gevaert worden. Toen bleek dat zij al bestond, ging ze voor de 400 meter. De spurtjes op de piste werden intussen stratenlopen. Is volgens haar man, wiens hart ze veroverde op een loopwedstrijd, veel aangenamer als ze gelopen heeft. Schrijft over haar loopavonturen op www.ennognekilometer.be.

 @ingeringoot

GWENDOLYN
DE DEYNE



Praatgrage plezierlooperster die zichzelf 'de minst scherpe van de betere loopsters' noemt. Want als ze niet loopt, is ze meestal aan het eten... IJs of Nutella, en bij voorkeur een combinatie van de twee! Loopt graag met melige muziek en Franse chansons in haar oren.

 @gwendolyndedeyne

ANDY
VOSSAERT



Zeer gedreven, blij en mentaal sterke loper. Steeds op zoek naar nieuwe uitdagingen om zijn grenzen te verleggen. Wil andere lopers inspireren met zijn enthousiasme en door op een verstandige manier te trainen. Verslaafd aan endorfines, onmogelijk om af te kicken!

 @andyvossaert

VEERLE
BEERNAERT



Ultraloopster die zichzelf desondanks een 'luie loopster' noemt. Het moet allemaal niet te moeilijk zijn of te snel gaan. Vertrouwt liefst op haar eigen intuïtie en beslist soms iets impulsief, waarvan ze later even spijt heeft... maar het dan toch doet, natuurlijk. Je kunt haar tegen (of achter) het lijf lopen als pacer op loopevents. Als je hier nog niet mee vertrouwd bent: een pacer is een zeer ervaren loper die een wedstrijd loopt in een vooraf bepaalde tijd. Hij/zij draagt een vlag waarop die tijd staat, zodat je hem/haar tijdens de wedstrijd kunt volgen.

 @veerlerunsultras

HENK
DERUDDER



Langeafstandsloper met een stuitend gebrek aan competitiedrift. Ontzettend blij loper: altijd blij om een training die eraan komt, blij tijdens lange lopen, en héél blij achteraf. Loopt niet meer 'om ter snelst' en houdt zich niet bezig met PR's. Gewoon lopen en genieten!

 @henk_derudder

BARBARA
GESCHIER



Mama-van-twee die zeer 'gulzig' is in ervaringen opdoen, zowel als loopster als in het dagelijkse leven. Komen haar loopvrienden af met een idee om ergens een loopuitdaging aan te gaan, dan zegt ze meestal zonder nadenken 'ja'. Loopt samen met de Brugse urban running crew 8000 Running.

 @barbara_ges

GEERT
RIMBAUT



Beschouwde sport vroeger als 'met een zak chips en een fles cola vanuit de zetel naar sport kijken'. Toch eens deelgenomen aan een 5km-run en doorgetraind naar 10 km en een halve marathon. De marathon volgde snel daarna en sindsdien liep hij er al vijftig. 'Rimbaloe' is het enthousiaste boegbeeld van de wereldberoemde Aalsterse loopclub Speedy Onions.

 @geertrimbaut

CHRISTOPHE
DEVERS



Running dad van 34 met een duidelijke missie: vijftig marathons lopen voor zijn vijftigste, waarvan een paar in het buitenland als het even kan. Lopen maakt van hem naar eigen zeggen 'de beste versie van zichzelf'. Hoopt anderen te motiveren met zijn loopverhalen op runningdevers.wordpress.com.

 @running_devers





HOOFDSTUK 01

mind

8

LOPEN LEERT JE OM TE GAAN MET TEGENSLAGEN #YESYOU CAN

Het *Yes, I can!*-gevoel dat je krijgt na een goeie loopprestatie komt van pas op alle vlakken in het leven. Hierdoor kun je makkelijker omgaan met tegenslagen. Tijdens mijn ontelbare looptoertjes heb ik al vaak ervaren dat niet altijd alles 'loopt' zoals ik het zelf wil. Ook ik heb af en toe een slechte dag waarop mijn hartslag na één minuut pijlsnel de hoogte in schiet of mijn benen écht niet mee willen. Soms heb ik gewoon ook geen zin of zit ik in een loopedip. Het komt er dan op aan om vol te houden en door te zetten. Door te lopen kun je leren dat je sterker bent dan je denkt. Dat je heel veel kunt, als je er zelf maar in gelooft. Dat geeft zoveel voldoening!

Een dergelijke ingesteldheid helpt je in het dagelijkse leven, waar ook niet alles rozengeur en maneschijn is. Bovendien is lopen een uitstekende vorm van therapie als het eens minder gaat. Ik probeer dan altijd te gaan lopen, zelfs al is het kort, omdat ik weet dat ik er energie van krijg en het helpt om problemen en/of verdriet een plaats te geven of te relativeren.

LOPEN BRENGT MENSEN SAMEN #WEARERUNNING

In groep lopen, bijvoorbeeld in een loopclub of met vrienden, is ideaal voor mensen die niet graag alleen zijn. Ik ben een asociale loopster – ik loop altijd alleen – maar zelfs dan is lopen een sociale sport. Ik heb via het lopen al veel leuke mensen leren kennen, vooral via social media. Het lijkt misschien oppervlakkig, die 'virtuele running buddies', maar ik vind dit heel waardevol. Online moedigen lopers elkaar aan en ze inspireren elkaar. Het is een warme community. Soms komt het tot echte ontmoetingen, bijvoorbeeld op loopevents. Een plezante extra dimensie van lopen, waarover je meer leest op pagina 196.

Aan de start van een loopevent, tussen een bende zenuwachtige en zweterige lopers die ik van haar noch pluim ken, hangt altijd een uniek gevoel van samenhang. We zijn allemaal verschillend, maar we hebben één ding gemeen: we zijn verslaafd aan lopen. *We are runners*. Ik vind het ook zalig dat ik tijdens wedstrijden aangemoedigd word door volslagen vreemden. Zeker als je naam op je borstnummer staat, wat vaak het geval is, kun je rekenen op veel support onderweg. En anders kun je je naam er zelf op schrijven!

9



Running has taught me that
I am capable of so much more
than I ever imagined.

10

JE KUNT DE WERELD BETER MAKEN DOOR TE LOPEN #RUNFORCHARITY

Al lopend leer je niet alleen mensen kennen, je kunt ook anderen helpen door te lopen voor een goed doel. Veel running events zijn gelinkt aan een goed doel of je kunt ook zelf een actie opzetten en je laten sponsoren.

Ik liep al een paar keer de 20 km van Brussel voor de Parkinson Foundation. Lopen voor de goede zaak geeft net dat tikkeltje meer motivatie. Hoe klein of groot je bijdrage ook is: als je weet dat je iets goeds kunt doen met je prestatie, geef je minder snel op. Niét, eigenlijk.



Spaghetti carbonara met zalm en courgette

Tijd: 30 minuten

Voedingswaarde per portie:

600 KCAL

35 G E

60 G KH

22 G V

Nodig voor 1 persoon:

75 g volkorenspaghetti
 ½ courgette, in kleine blokjes gesneden
 1 el olijfolie
 1 tl verse tijm
 peper en zout
 60 g gerookte zalm
 1 ei
 80 ml light room
 1 teentje knoflook, geperst
 snufje nootmuskaat
 2 el Parmezaanse kaas
 ½ bosje bieslook
 handvol rucola

Bereiding:

Kook de spaghetti al dente.
 Bak de courgetteblokjes in de olie en kruid met tijm, peper en zout. Zet ze opzij.
 Snijd de gerookte zalm in reepjes.
 Doe het ei in een kom en klop los met de room, de knoflook, de nootmuskaat, peper en zout, de Parmezaanse kaas, de gerookte zalm, de courgetteblokjes en de bieslook.
 Giet de pasta af en doe hem terug in de pan. Giet er het ei-roommengsel over en meng goed met de hete pasta, zodat de saus smeugig wordt.
 Breng op smaak met versgemalen peper en de rucola.

14



Uitstekend als
 herstelmaaltijd na
 een zware training
 of wedstrijd

TIP VAN
STEPHANIE

Een klassieke pasta carbonara komt al snel op meer dan 1000 kcal per portie, waarvan meer dan 70 gram vet. Kies je ingrediënten verstandig. Het is immers niet de pasta waar je dik van wordt, tenzij je er veel te veel van eet natuurlijk.







HOOFDSTUK 06

—
fun

Zo wordt lopen nog plezanter dan het al is!

Als je in de vijf vorige hoofdstukken goed hebt opgelet, ben je volledig klaar om lekker comfortabel te lopen en – als je dat wilt – jezelf te verbeteren. Er is echter nog één onmisbare factor. Want voor mij zijn lopen en genieten onlosmakelijk met elkaar verbonden, als een siamese tweeling. Plezier hebben in het lopen vind ik ontzettend belangrijk. Je mag nog zo getraind zijn, ultragezond eten en over de meest geavanceerde en oogstrelende loopoutfit beschikken: zonder fun hou je het hoogstwaarschijnlijk niet vol. Daarom heb ik je eerst de voorgaande hoofdstukken laten doorworstelen (al hoop ik natuurlijk dat je ze supergraag gelezen hebt!) om nu te komen tot het leukste onderdeel van dit boek. Als je dit gelezen hebt, wordt lopen nóg plezanter dan het al is. *Go run & have fun!*

18



JUST DO IT!

De beste manier om plezier uit lopen te halen, is er een gewoonte van maken. Dan stel je je jezelf geen vragen meer waarom je het eigenlijk doet. Vergelijk het met je tanden poetsen voor je 's morgens naar je werk ver-

trekt, een lege wc-rol vervangen of je bord in de vaatwasser zetten na het eten. Voor de meeste mensen zijn dit vaste gewoontes – voor sommigen helaas niet... Maar goed, je begrijpt wel wat ik bedoel.

Als je zorgt dat lopen een vast onderdeel wordt van je leven, doe je het gewoon zonder erbij stil te staan. Zo kun je niet beginnen te twijfelen of (flauwe!) excuses zoeken om niet te gaan. Dan kom je gewoon uit je kot omdat je er superveel goesting in hebt!

In het begin vond ik lopen niet altijd leuk. Maar ik bleef het doen en gaandeweg begon ik er meer plezier uit te halen. Pas in 2013 werd het een activiteit die ik niet meer kon/wilde wegdenken uit mijn leven. Een vast ritueel, zeg maar.



Zeven tips om van lopen een gewoonte te maken

Zoals veel dingen in het leven gaat een nieuwe gewoonte aanleren niet vanzelf. Je moet jezelf zeker twintig dagen tijd geven, maar voor lopen is het een proces dat meestal wat meer tijd in beslag neemt. Ik begon met lopen in 2008. Denk niet dat ik van bij mijn eerste run het gevoel had 'wow, dit is mijn passie, hier ga ik verslaafd aan raken!'... Met deze tips ben je al een heel eind op weg om van lopen een gewoonte te maken:

20


1 Kies één gewoonte. Wees niet te veeleisend voor jezelf. Focus op lopen en probeer niet op hetzelfde moment nog eens yoga of een andere sport onder de knie te krijgen. Dat zou wel eens een averechts effect kunnen hebben, waardoor je geen enkele gewoonte leert en gefrustreerd achterblijft. Wég, pret!

2 Weet goed waarom je deze nieuwe gewoonte wilt leren. Als je niet weet wat je drijfveer is om te lopen, geniet je er minder van en geef je sneller op wanneer het moeilijk gaat. En geloof me, zelfs de meest positief ingestelde en overenthousiaste loper krijgt vroeg of laat te maken met motivatieproblemen (#beentheredonethat). Daarom is het heel belangrijk dat je je goed bewust bent van je 'waarom'. (zie pagina 16).

3 Koppel er een doel aan vast. Schrijf je in voor een loopevent. Zo ben je extra gemotiveerd om te lopen. Want je wilt toch niet af-

gaan als een gieter? Wees wel realistisch. Je inschrijven voor een marathon als je nog nooit verder dan 10 km gelopen hebt? Geen strak plan als je van je looptoertjes wilt blijven genieten...

4 Geef jezelf tijd. *Rome wasn't built in a day* en zoals ik al aanhaalde: ook bij mij werd lopen geen routine van dag op dag. Het verliep met vallen en opstaan en ik wéét het, wachten is niet altijd leuk. *But it pays off!*

5 Zorg dat je er tijdig aan herinnerd wordt. Plan je loopsessies in je agenda, zodat het zwart op wit staat en je er niet onderuit kunt. Ik heb veel handige planningstips in petto verder in dit hoofdstuk.

6 Sta jezelf toe om eens af te wijken. Je moet zorgen dat lopen een prioriteit wordt in je leven. Maar laat het af en toe los, bijvoorbeeld als je ziek bent of het écht niet in je agenda past, omdat er van alles tussen gekomen is. Op zulke momenten is het oké om eens níet te gaan lopen. Het spreekt voor zich dat je van deze afwijkingen geen gewoonte moet maken...

7 Zoek bondgenoten. Een nieuwe gewoonte ontwikkelen vergt zelfdiscipline. Ik ben zeer gedisciplineerd, maar ik besef dat dit voor veel mensen niet vanzelfsprekend is. Verkondig gerust luidkeels aan iedereen in je omgeving dat je van lopen je ritueel wilt maken. Zo zullen ze je helpen om vol te houden en wie weet kun je samen gaan lopen met iemand, als dat jou extra motiveert!

Mijn doodgewone loopgewoontes

Lopen is mijn gewoonte geworden, een deel van wie ik ben en hoe ik leef. Binnen die ene gewoonte heb ik nog eens verschillende loopgewoontes. Ik hou nu eenmaal van rituelen en routines en dat geldt zeker op loopvlak:

1 Ik ga vier keer per week lopen. Meestal op maandag, woensdag, vrijdag en zondag. Als het in mijn agenda past, uiteraard, want ik heb ook een job, gezin en andere hobby's. Maar ik zorg er meestal wel voor dat het past. Als je iets graag doet, maak je er toch tijd voor vrij? Als ik een schema volg, doe ik doorgaans mijn langste duurloop op zondag en intervaltraining op vrijdag. Op die dagen lukt dat het best voor mij.

2 Ik ga liefst 's morgens lopen (op mijn nuchtere maag) of in de vooravond, rond 18 à 18.30 uur (voor het avondeten). Ik ga ook vaak tussen de middag lopen, omdat het goed past in mijn dagplanning (ik werk als zelfstandige), al verkies ik een ander sportmoment.

3 Ik loop bijna altijd met muziek. Mijn *nearly vintage* iPod Shuffle is eenvoudig, klein en perfect voor mij. Ik zet mijn muziek altijd te luid (ze noemen mij ook wel 'de lopende discotheek') en ik weet dat het niet goed is voor mijn oren, maar ik vind gewoon dat het zo hoort bij het lopen. Anders kan ik evengoed zonder muziek lopen. Een ochtendloop doe ik wel vaak zonder muziek. Dan geniet ik van de stilte en de geluiden van de wereld die wakker wordt.

4 Ik loop altijd met een sporthorloge. Om mijn hartslag correct te meten gebruik ik een borstband (hoewel mijn horloge polshartslagmeting heeft). Ik vind dat belangrijk, want ik loop 95% van mijn trainingen op hartslag.

5 Ik loop met zo weinig mogelijk 'toeters en bellen' aan mijn lijf. Een looprugzak gebruik ik enkel tijdens lange duurlopen, als het echt nodig is. Ik kan geen pet, muts of zonnebril verdragen en al zeker geen smartphone in mijn broek. Gewoon sportbeha, broek, shirt, schoenen, horloge, iPod en *that's it!* In de winter loop ik natuurlijk met loophandschoenen en een extra vest (of twee) want ik ben een koukleum. Mijn haar moet zo vast mogelijk zitten, ik haat het om mijn staart te voelen zwieren. Ik begin er dan op te focussen en het maakt me gek!

6 Ik loop altijd alleen. Ik ben een asociale loopster en ik vind dat perfect oké, omdat ik weet dat ik niet de enige ben. Ik heb die eenzaamheid nodig om mijn hoofd leeg te maken. Als ik samen met iemand loop, voel ik me verplicht om te praten en mijn tempo aan te passen. Dan ontspan ik niet volledig, en laat dat net een van de hoofdredenen zijn waarom ik zo graag 'de looptrut' uithang...

7 Ik loop altijd links op de baan of op een pad. Ik heb dat zo geleerd op de scouts en ik ben het blijven doen. Als ik toevallig rechts loop, voelt het vreemd aan. Dan steek ik snel de straat over, zo voel ik me weer beter. 😊





WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Josefiën De Bock

RECEPTEN: Stephanie Scheirlynck

FOTOGRAFIE: Josefiën De Bock (p 23, 53, 93, 162, 164, 187), Golazo (p 90), Gregory Van Gansen (p 2, 7, 21, 46, 49, 51, 53, 63, 66, 68, 73, 84, 86, 87, 94, 109, 111, 119, 129, 135, 137, 169, 171, 173, 182, 185, 187, 195, 199, 200, 202, 207, 208), Heikki Verdurme (recepten), Martine Konings (p 160), Nacht van Vlaanderen (p 57, 99), Running Squad (eigen archief), Sportograf (p 91, 101, 118, 163, 165), Shutterstock & Unsplash (overige)

OMSLAGBEELD: Gregory Van Gansen

GRAFISCH ONTWERP: Katrien Van De Steene – Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

D/2019/45/483 - NUR 480

ISBN: 9789401464390

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd; opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.