

DE KRACHT VAN HARDLOPEN

De kracht van hardlopen

John Rooms

Non-fictie

2023

Beefcake Publishing

Proloog	7
Inleiding	9
DEEL EEN	
GEDACHTEN TIJDENS HET LOPEN	13
Lopen is een sport	15
Excelleer	20
Loop gewoon	23
80/20	26
Hamme	27
Loop voor jezelf	32
De kracht van kwetsbaarheid	37
Kwetsbaarheid op social media	41
1983	45
Ik loop nooit meer	47
#kleingelukske	51
1984	52
Lopen maakt nederig	55
2015	57
De voorbereiding	58
De wedstrijd	60
Was het niet genoeg?	63
2016	64
Drank	68
Blessures	71
Neem het volgende even mee	73
2013	75
Hou ik mijn eigen blessures in stand?	77
Blessures en psychosomatiek	81
Wanneer blessures chronisch worden	86

<i>Hallux rigidus</i> (stijve grote teen) links	89
Even een zijsprong	91
Linkerachillespees	92
Sprongbeen, onderste linkerenkelgewricht	95
Lopersknie op links	96
Gewrichtsontstekingen	97
Boeddha waakt	99
Barefoot versus heeldrop	100
Waarom vertel ik u dit?	103

DEEL TWEE

DE SYMBOLIEK VAN WAT JE LOOPT 105

Inleiding	107
Lopen is een metafoor	109
Wat doet meditatie eigenlijk?	114
Wanneer ben je hardloper?	116
Waar zit nu die kracht?	118
Ik loop in de ochtend	122
Ik loop 's avonds	123
Ik loop onder de middag	123
Ik wil iets bewijzen	125
Ik wil iets bereiken	126
Ik hou wel van de gezelligheid	127
Ik loop voor mijn gezondheid	127
Ik wil van iets weglopen	130
Als lopen lijden wordt	131
Hoe zien anderen dat (weg)lopen?	132
Wat een hardloper zijn kinderen leert	132
Waarom is samen zo moeilijk?	135
Is het glas halfleeg of halfvol?	136
DNF	138

Je liep je tijd niet, <i>et alors?</i>	140
Trainen na je vijftigste	143
Train je met een kurk tussen je tanden?	146
Je loopt zelf je burn-out	147
180 min leeftijd	147
Je loopt om vet te verbranden	148
Is er een punt waarop hardlopen genoeg kan worden?	151
<i>Be your own hero</i>	153
Lopen en magerzucht	156
Doe jezelf loopschoenen cadeau	158
Wat wou ik je vertellen?	160

DEEL DRIE

TRAIN JE MINDFUL?	161
Wanneer loop je mindful?	163
Spoiler alert	167
Hoe train je mindful?	168
Train je brein	170
Train je ademhaling	171
Train je tempogevoel	174
Train je afstandsgevoel	175
Tel je stappen	176
Scan je lijf tijdens het lopen	177
Microtrainingen	178
Loop je in evenwicht	180
Stel jezelf eens een vraag	182
Onrust zal je deel zijn	185
Eindconclusie	187

Proloog

Reeds lang ben ik hardloper. Ik begon ermee zoekend naar een evenwicht, herstellend van een hersentumor, lopend in het donker. Om uiteindelijk deel te worden van een gemeenschap van gelijkgezinden, vreemdelingen toen in een omgeving van voetballers, volhardend in hun drang naar kilometers en endorfines.

Ik startte in februari 1984. Een echte winter, troosteloos, nat, geen toffe periode om met een sport te starten. Doelen waren er nog niet zoveel, vrienden die liepen op mijn niveau al helemaal niet. Daarvoor was mijn stijl nog te hoekig, te zoekend. Joggen was hip, zelfs toen al, de wereld kende al een paar keer een joggingrage, de eerste begon kort na de Spelen in München in 1972, maar wat ik vandaag waarneem, daarvan kon ik toen niet vermoeden dat het zo erg zou worden.

Hamme, mijn geboortedorp, grossierde in de afstandslapers eind jaren 80 van zeer behoorlijk tot internationaal niveau. De puurheid zit daar in de grond, vermoed ik, het karakter om vol te houden werd met de paplepel ingegeven van generatie op generatie. De regio was toen een van de armere gebieden in Vlaanderen en de generaties die de oorlog nog meemaakten (WO II en WO I), leefden nog. Armoede en sociale teloorgang zijn een voedingsbodem voor sport en lichamelijke ontwikkeling. Sport is altijd een middel om je te onderscheiden van het gewone. En dat deden ze daar. Voetbal was uitermate populair, met de glorie dagen van Vigor, blijkbaar was turnen ook nog aantrekkelijk en natuurlijk was er kaatsen, de volkssport bij uitstek. Hardlopen was nu niet direct iets wat je zou ver-

moeden als populair in een landelijke gemeente. Daarvoor was het niet functioneel genoeg. Voetbal, daar kon je ofwel geld mee verdienen ofwel kon je na de match op café. Kaatsen hetzelfde en turnen, vermoed ik, was voor de mannen en vrouwen de fitness van nu. Hardlopen, daarvoor moest je wel gek zijn. Wie loopt er nu rondjes op een piste of een afgesloten omloop? Of gewoon wat door de straten. Toch ontstond AC Hamme in 1965, jawel tussen pot en pint, om snel uit te groeien tot een succesvolle club. Met korte tijd later een sintelpiste, kunststofpistes moesten nog uitgevonden worden. Het is op die piste dat ik een thuis vond en uren versleten heb. Dromend van grootse prestaties.

Dat hardlopen is nooit meer weggegaan. Het werd een constante. In mijn leven en dat van gelijkgezinden. De ups en downs verteer je beter met loopschoenen aan naar mijn gevoel. Het helpt, het heelt, het stimuleert, het is er gewoon.

Inleiding

Met dit boek, opgebouwd uit drie delen, peil ik naar onze evolutie als hardloper, wat motiveert ons en hoe helpt dat hardlopen ons al die jaren? Niet onze eerste drijfveer, de basisaanleiding om die schoenen aan te trekken, is belangrijk, maar wel wat ons drijft als dat eerste doel bereikt is. Wat daarna komt, waarom we blijven doorgaan, daar ben ik naar op zoek gegaan.

In Deel Een gebruik ik gedeeltelijk mijn eigen ontwikkeling als gemotiveerde recreant met zijn hoogtes en laagtes, mijn eigen ervaringen als uitgangspunt in combinatie met de verhalen en inzichten die andere hardlopers mij aanreikten. En de rest zijn losse gedachten. Inzichten rond blessures, verhalen opgepikt onderweg en hersenspinsels over mijn liefde voor de hardloop-schoen. Opgedaan tijdens een lange tocht met enkel het asfalt onder mijn voeten en de koeien langs de weg als stille getuigen. Voor die verhalen verontschuldigd ik mij bij voorbaat. Elke herkenbare situatie berust louter op toeval.

Deel Twee is een observatie vanop een afstand. Ik kijk naar ons hardlopers en probeer te begrijpen wat ons drijft en wat dat over ons zegt. Hardlopen kan beginnen als een doel op zich, maar hoe langer je op weg gaat, hoe onherroepelijker je een diepere laag van motivatie ondervindt. Je zijn verandert, je kijkt op de dingen wordt anders ingekleurd en je gevoel voor de essentie wordt bepaald door het gevoel dat je kreeg bij je laatste training. Dat boeit mij. Meer en meer. Tijden en prestaties zijn vergankelijk en bestaan uiteindelijk nog enkel op papier. Toch blijven ze een deel van onze identiteit als hardloper. Ze

zitten ingebakken in onze vezels en ongeacht hoe je vandaag loopt, in je genen zit je topprestatie van weleer ingebakken. Als een kern die bepaalt hoe je naar jezelf kijkt. Het is gelopen, die zekerheid heb je. Dat moment heb je gepakt. Die streep heb je overschreden. Dat gevoel gaat nooit meer weg. Toch is hardlopen meer dan tijden en afstanden lopen. Ze worden geleidelijk aan het excuus om te hardlopen. De reden waarvoor je zegt te trainen, de essentie waarom je die schoenen aantrekt kan je veel moeilijker uitleggen. Verklaren waarom je 100K wil lopen, zomaar, is veel moeilijker dan zeggen dat je het doet voor Kom op tegen Kanker. Dat laatste is uiteraard een nobel doel. Onze maatschappij heeft een verklaring, een begrijpbare uitleg nodig. De goegemeente moet begrijpen waarom je dat doet, dat hardlopen. En wij geven hen een uitleg, eigenlijk weten we het zelf niet altijd waarom.

In Deel Drie sta ik stil bij het echte geheim van het hardlopen. Bij mij is het besef pas geleidelijk aan gekomen waarom ik telkens dat ovaal ging opzoeken, daar rust vond en er beter van werd. Mentaal kneedt training onze hersenen en prikkelen we onszelf met onze grootste angsten, onze overtuigingen en onze mislukkingen om er gewoon sterker van te worden en bij de essentie van ons zelf te blijven. Training kneedt je lijf. Vormt je geest. Als hardloper ben je bezig met mindfulness.

Met dit boek probeer ik wat dichterbij te komen bij onze echte motivatie. En ik vermoed dat die redenen vaak donkerder zijn dan wat de posts op internet laten vermoeden. En voor je verder gaat, wil ik je op het hart drukken dat ik geen enkele intentie heb om wie dan ook die dit boek leest een slecht gevoel te geven. Enkel zijn er in de loop der tijden in mijn geest zaadjes gepland die al hardlopend tot volledige wasdom zijn

gekomen om uit te monden in een zondvloed aan gedachten, reacties, beslissingen of andere vormen van aanpassing die mezelf altijd hebben geholpen op de weg die we allemaal met loopschoenen afleggen naar waar we uiteindelijk heen willen. En dat het hardlopen er uiteindelijk voor gezorgd heeft dat ik positief, hoopvol en vol vertrouwen in het leven ben blijven staan. En dat wil ik je ook aanreiken. Alles is trainbaar. Dus ook je manier van kijken naar de dingen. Hardlopen is de weg die ik daarvoor gekozen heb. Het is uiteindelijk maar een trainingsmethode. Haalbaar voor iedereen. En niet meer dan dat.