

Inhoud

Voorwoord	8
Het is een zondagochtend	13
Even niet lopen	17
Het is nooit te laat om te beginnen	27
Luister naar je lichaam om grenzen te verleggen	39
Uitdagingen verrijken het leven	53
Hardlopen helpt bij verwerken van verdriet	61
Trainen om het honderd kilometer vol te houden	73
Eten om het honderd kilometer vol te houden	87
Ik ga honderd kilometer hardlopen	97
Blijheid en verdriet gaan goed samen	109
Hoe nu verder?	119
Nawoord	123
Dankwoord	129
Verantwoording	130

Voorwoord

Toen ik een aantal jaren geleden begon met hardlopen was ik enorm nieuwsgierig. Hoe doen die gasten dat, hoe houden ze het tien kilometer vol en hoe houden ze het 42 kilometer vol? Wat eet je voor een marathon? Wat zijn dat nou: gelletjes? Werken die compressiekousen echt en welke schoenen trek je aan? Heb je echt een sporthorloge nodig? Wat is een waterzak? En wat als je onderweg moet plassen? Ik had veel vragen. Ze werden stap voor stap beantwoord. Door erover te lezen, door te praten met loopmaatjes en vooral door dingen gewoon uit te proberen. Nieuwsgierigheid maakt je een ontdekkingsreiziger. Kwestie van beginnen, doen en doorgaan. Zonder oordeel. Als ik had bedacht dat tien kilometer te ver zou zijn, was het me nooit gelukt. Laat staan nog verder. Het gaat ook vooral om iets durven doen. Ik leerde lopen door steeds een stukje verder te rennen.

Dit is het verhaal van een avontuur. Een verhaal over uit je comfortzone stappen. Over grenzen verleggen. Over vrijheid. Over hoe ik tot hardlopen kwam en hoe ik het aandurfde om mijn eerste ultraloop te doen. Over het omzetten van verdriet in kilometers rennen. Over van overleven naar leven. Over wat daarvoor nodig was en is. Zoals een flinke portie discipline en doorzettingsvermogen, naast de gerichte looptrainingen, krachttrainingen, de voeding en de saamhorigheid van lopers onder elkaar. Dat lijkt veel, maar het begint heel eenvoudig. In mijn geval in een voetbalbroekje van mijn zoon, een gekregen

shirt en een paar oude loopschoenen. Ik ging gewoon naar een loopgroep. Ik deed mee en breidde langzaam mijn kilometers en mijn kennis over hardlopen uit. Ik werd daar blij, vrij en tevreden van en wilde alsmaar meer. Ik groeide. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal.

Inmiddels weet ik dat buiten zijn en een rondje rennen door de natuur heel goed werken om me vrij en sterk te voelen. En als het voor mij werkt, waarom zou het voor jou dan ook niet werken? Ik neem je mee in mijn persoonlijke verhaal over mijn liefde voor hardlopen. Ik hoop jou ermee te inspireren. Ik vertel je ook over mijn trainingen, over voeding en over het plezier dat je aan dat rondje rennen in de buitenlucht kunt beleven. Of je nu vijf kilometer rent of honderd.

Verwacht geen loop- en voedingsschema's. Die kun je zelf op internet en in boeken wel vinden. Of vraag ernaar bij experts. Wat je wel kunt verwachten is een verhaal over hoe bijzonder hardlopen voor mij is en misschien ook voor jou kan zijn.

Kun je maar moeilijk van de bank afkomen? Als je eenmaal het gevoel van thuiskomen kent, kun je jezelf er beter toe zetten. Wie buiten in beweging komt, krijgt daar al snel een fysieke en mentale beloning voor. Zo eenvoudig is het. Geen zin om te gaan? Wel zin in daarna! Dat motiveert.

Ik begon met trainen om vijf kilometer achter elkaar te kunnen rennen. Al snel wilde ik meer en na zes jaar van consequent trainen en veel plezier hebben in hardlopen, ging ik op voor een ultraloop van honderd kilometer. Wat daarvoor nodig is?