

## DE AANLOOP

# 'Ik zie de mensen nu pas naar buiten komen'



▲ Nu nog beginnen aan de training voor de Singelloop? Lastig, maar het kan, zegt Eric de Ruijter. ARCHEFFOTO ENDESTEM

## Ad Pertijs

## Breda

**N**og een maand en dan beginnen duizenden mensen aan hun Singelloop. Eric de Ruijter van het Bredase sportbegeleidings instituut Sport Assistance, schart in dat het voor meer dan de helft van hen geen alledaags iets is 5 of 10 kilometer hard te lopen. „Wie niet het hele jaar door loopt, begint in ieder geval zeker niet aan de halve marathon”, weet hij.

Als het voor die gelegheidsrenners gaat om de voorbereiding op de Singelloop, stelt De Ruijter vast dat het 'best een moeilijk verhaal is in de tijd.' Vanuit zijn sportschool bij het Van Sonsbeeckbad wijst hij naar buiten. „Tot nu, in de vakantietijd, zie ik heel weinig mensen op straat hard lopen. Vanaf volgende week zie je dat veranderen.”

De vraag is dan of die mensen dan nog genoeg tijd hebben om



**Met een combinatie van drie trainingen per week kun je nog een eind komen**

—Eric de Ruijter, sportbegeleider

zich goed voor te bereiden op de Singelloop, op zondag 2 oktober. „Het is lastig, maar het kan. Als je tenminste een paar dingen goed in het oog houdt”, doceert De Ruijter. „Wie nu nog moet beginnen, moet de trainingen opsplitsen in duurlopen en intervaltrainingen. Begin vooral niet te intensief”, drukt hij hen op het hart.

De duurlopen zijn er vooral om de zuurstofopname te trainen. „De conditie dus.” De interval is er voor de hardheid en het aan kunnen gaan van de strijd met de verzuring. „Die verzuring komt onherroepelijk. Zuurstof breekt de verzuring in het begin af, maar

Hoe bereid je jezelf voor op de Bredase Singelloop, op zondag 2 oktober? BN DeStem neemt in een vijfdelige serie een aanloop naar deze hardlooptwedstrijd. De training staat centraal in deze aflevering: „Het is nog niet te laat.”

na een tijdje lukt dat (vanwege zuurstoftekort) niet meer.”

Vandaar dat De Ruijter een relatief rustige opbouw adviseert. „Er zijn mensen die ongetraind zelfs een 10 kilometer kunnen lopen. Je lichaam kan daarna nog dagen ziek zijn van de verzuring. Datzelfde geldt voor de training. Je kunt direct hard beginnen, maar daar blijf je vervolgens last van houden. Stel dat je nu nog moet beginnen, loop dan in de eerste week 50 procent van de afstand als duurloop. Bouw dat dan uit naar 60, 70 en 80 procent.”

De intervaltrainingen zijn een afwisseling van lange en kortere inspanningen. Lang is een herhaling van vijf minuten hard en rustiger lopen. Kort is een aaneenschakeling van twee minuten hard en één minuut herstel. De Ruijter: „Ik schat dat je met een combinatie van drie trainingen per week de komende maand nog een eind kunt komen.” Hoe hard hard is en hoe rustig rustig is, hangt van persoon tot persoon af. Verzuring is gekoppeld aan hartslagen. „Die moet je wel heel nauwgezet laten vaststellen om er optimaal gebruik van te maken tijdens de training.”

Voor nog geen 200 euro brengt Sport Assistance het lichaam in kaart. „Voor sommigen is dat veel geld”, beseft De Ruijter. „Maar aan de andere kant geven mensen ook veel uit aan fietsen, schoenen of de mooiste kleding. Weten hoe je eigen lichaam in elkaar zit, is net zo belangrijk. Als je een auto koopt, wil je toch ook weten wat voor motor erin ligt.”