

DE AANLOOP

‘Vier uur voor de start moet je je bed uit zijn’



▲ „Je moet proberen daar niet langer dan tien minuten in het startvak te staan”, aldus trainer Eric de Ruijter. FOTO EDWIN WIEKENS

Ad Pertijs
Breda

Op de grote dag zelf moet je vooral op tijd je bed uitkomen, drukt trainer Eric de Ruijter van Sport Assistance alle 18.000 deelnemers aan de Singelloop nadrukkelijk op het hart. „Vier uur je bed uit zijn. Je moet je lichaam de tijd geven om klaar te zijn voor een flinke inspanning.”

Na weken of maanden van trainen, is het volgens De Ruijter zondag vooral zaak om het lijf goed voor te bereiden op wat komen gaat. „Extra eten of drinken is niet nodig als je de 5 of 10 kilometer loopt. Wel heel erg belangrijk is de warming-up.”

Uit ervaring weet hij dat de meeste gelegenheidslopers die warming-up veel te lichtzinnig opnemen. „Omdat ze, denk ik, bang zijn dat ze daarmee al te veel energie verspillen voor de start. Nou, dat is niet zo hoor. Je vergt veel meer van lijf als je

Vanaf de start zo vlak mogelijk lopen. Dat lukt na een goede warming-up

—Eric de Ruijter, trainer

koud start. Vergelijk het met de motor van een auto. Die presteert ook pas op zijn best als hij goed warm is en koud verbruikt hij veel meer benzine.”

De Ruijter raadt iedere loper een warming-up van twintig minuten aan. „Rustig inlopen, lenigmakende oefeningen, maar ook even enkele minuten doortrekken op je wedstrijdssnelheid.” Daarmee schud je het looplijf dan weer wakker. „Het nadeel bij een groot evenement als de Singelloop is dat je vervolgens veel te lang stilstaat in het startvak. Je moet proberen daar niet langer dan tien minuten in

Hoe bereid je jezelf voor op de Bredase Singelloop, op zondag 2 oktober? BN DeStem neemt in een vijfde serie een aanloop naar deze hardloewedstrijd. Deze week wat te doen op de grote dag

te staan. Het is het best om tot vlak voor de start een beetje te blijven bewegen. Anders zakt het lichaam te ver terug in de rustmodus.”

Snel starten, of rustig je race opbouwen is daarna de vraag. „Er vanuit gaande dat iemand een zo snel mogelijke tijd wil neerzetten. Ik denk dat de meesten dat toch willen”, verduidelijkt De Ruijter. Hij is geen voorstander van een kick-start. „Je pakt er niet altijd winst mee. Het beste is om vanaf de start zo vlak mogelijk te lopen. Dat lukt dus na een goede warming-up. Anders schiet je te snel al in de verzuring en die krijg je daarna niet meer weg met een betere zuurstofname. Zuurstof gaat de verzuring immers te lijf. Een goed opgewarmd lichaam heeft vanaf de start een betere zuurstofname.”

Eten of drinken tijdens de wedstrijd, heeft volgens De Ruijter op de 5 en 10 kilometer geen zin. „Het lichaam heeft bij een normaal eetpatroon een energievoorraad voor 75 minuten. Drinken aanpakken onderweg verstoort ook je ritme.”

Te veel drinken vooraf is ook link. „Want wat te doen als je in het startvak moet plassen. Wat in je blaas zit, zweet je er niet meer uit.”

Tot slot raadt De Ruijter iedereen aan in de laatste week voor de Singelloop niet meer al te hard te trainen. „Twee duurlooptjes, met enkele flinke blokken op wedstrijdssnelheid om het lijf te blijven prikkelen. Meer moet je niet doen. Je moet vooral goed uitgerust aan de loop beginnen.”