

Lopen in Leiden!

LEIDEN MARATHON



zo26mei 5 100 1000 10000 100000 Leiden (ZH)
LEIDEN MARATHON

De klassieke afstand in de Leiden Marathon is vanaf 2013 weer gewoon één ronde van 42.195 meter. De historische ambiance van de stad Leiden wordt gecombineerd met haar even fraaie ommelanden in het Groene Hart. Dus roept de organisatie deze route uit tot 'het mooiste parcours van Nederland'. Ook de halve marathon en de 10 km veranderen van route. Start en finish blijven onveranderd. Kilometers door de fraaiste polders van Nederland, compleet met veel molens en koeien, worden afgewisseld met de pittoreske dorpjes die stuk voor stuk iets te vertellen hebben. Zeker aan de lopers. De laatste 6 kilometers voeren weer door het gezellige Leiden.

42 km, 21 km, 10 km, 5 km, 2,1 km (kidsrun) en businessloop

www.marathon.nl



zo26mei 3 100 1000 10000 Zutphen (GE)
CITY HANZELOOP ZUTPHEN
www.hanzesport.nl

zo26mei 4 100 1000 10000 Den Bosch (NB)
RICOH VESTINGLOOP DEN BOSCH
www.ricohvestingloop.nl

Loop je graag op muziek?
 De beste runningsongs vind je op
Keep-on-Running.nl

zo26mei 4 100 1000 Klazienaveen (DR)
30e UNIVÉ DRENTHÉ LOOPFESTIJN

Een jubilerende klassieker in Noord-Nederland, met een prachtig vlak parcours en een sfeervol decor in het centrum van sportdorp Klazienaveen. Naast de marathon staan ook de halve marathon, het Open Drents kampioenschap 10 km, 5 km, Estafette Marathon en Jeugdruis op het programma.

(estafette) marathon, halve marathon, 10 km, 5 km, jeugdløpen (750/1.000/1.500 m)

www.drentheløpfestijn.nl



Runningtherapie, een andere manier van hardlopen

'Bij een gezonde portie hardlopen
 maak je je hersenen meer wakker'

TEKST: NICO VAN DER BREGGEN
 FOTO: MERENLOOP GROU

Iedereen weet zo langzamerhand wel dat hardlopen goed is voor lijf en leden. Bewegen helpt om gezond en fit te blijven, gevoelens van stress te verminderen en om je geestelijk vitaler en veerkrachtiger te voelen. Runningtherapeut Nico van der Breggen loopt al jaren hard met mensen die met de meest uiteenlopende klachten bij hem aankloppen. Met plezier vertelt hij wat runningtherapie nu precies inhoudt.

Stress is voor ieder van ons een bekend verschijnsel en dat is maar goed ook, want we hebben stress ook nodig. Stress ontstaat bij elke verandering in het normale ritme en bij het anticiperen op nieuwe situaties: een nieuwe baan, een wegomlegging, een flirt in het café of zelfs het opstaan vanuit je luie stoel. We zijn gebouwd om ons continue aan te passen. Dit maakt dat we ons blijven ontwikkelen en overleven. Echter, de manier waarop je omgaat met verandering is bepalend voor de mate waarin je stress ervaart. Je hebt zelf veel invloed op gevoelens van stress of je gemoedsstemming!

Gezonde of ongezonde spanning

Bij te veel en te snelle veranderingen in je werk- of privésituatie, zoals dreigende deadlines, ontslagdruk, 'moeten' presteren, een woonhuis waar je niet vanaf komt of relatieproblemen, kom je onder hoogspanning te staan. Het ingebouwde alertheidscentrum in je hersenen blijft hyperactief om zich zo veel mogelijk aan te passen aan de nieuwe situatie. Hierdoor kom je zowel fysiek als mentaal niet tot rust. Geen rust betekent geen herstel en geen herstel leidt tot minder aanpassingsvermogen, met gevoelens van uitputting als gevolg.

Bij iedere vorm van stress schiet je alertheid tijdelijk omhoog. Dit stelt je voor de gezonde keus hoe te

handelen naar wat op dat moment nodig is. In sociale situaties reageren veel mensen zoals ze denken dat er van hen verwacht wordt. Vooral aardig blijven tegen de baas of collega's is vaak de achterliggende gedachte. En je gejaagdheid, boosheid, angst of onzekerheid niet laten zien. Je gaat nog harder werken en onderdrukt een primaire spanningsreactie: vechten of vluchten. Nu is het niet zo handig om je baas met een vuistslag te verrassen of weg te hollen tijdens een sollicitatiegesprek, maar de stress zit er nu eenmaal en moet eruit! Mag de stress eruit komen door flink te bewegen, dan worden je hartslag en bloeddruk weer normaal, ontspannen je spieren zich en adem je kalmer. Daarom is bewegen, zoals hardlopen, zo goed. Je levert een inspanning en zet de stress om in een gezonde spanning die je in staat stelt om te ontspannen en te herstellen. Ook geestelijk heeft hardlopen dus een positief effect!

Op de loop met stress

Hardlopen levert dus ook stress op. Maar een gezonde stress, mits je wel hardloopt op een manier en met een intensiteit die je aankunt en die je lijf goed kan 'bijhouden'. Loop je te hard, te snel of ben je te veel met een einddoel bezig, dan heb je kans dat je te veel stress ontwikkelt en eigenlijk weer ongezond bezig bent. Loop je onder je niveau, dan ben je weliswaar lekker aan het bewegen, maar bouw je niet of te weinig op.

Tijdens het hardlopen bij een juiste intensiteit zonder buiten adem te raken, maken je hersenen hormoonstofjes aan die zorgen voor regulering van je emoties en verscherping van je aandacht. Het effect is dat je je tevreden voelt over je prestaties. Bovendien komt ook het stresshormoon cortisol vrij: dit hormoon werkt bij gezonde en 'te behappen' stress als een verkeersagent, regelt je alertheid en zorgt ervoor dat je energievoorraden voldoende worden aangevuld. Van hardlopen presteer je ook beter. Door bewegen worden meer hersencellen aangemaakt en ontstaan meer bedradingen, ofwel een beter netwerk. Je brein wordt flexibeler en sterker. Dit maakt dat je makkelijker informatie kunt verwerken en opslaan in je hersenen. Je traint dus ook je leervermogen en geheugen. Bij een gezonde portie hardlopen maak je je hersenen meer wakker. Je wordt aandachtiger en kunt creatiever denken: er ontstaat een grotere keuzevrijheid van aanpassingsmogelijkheden.

Ontspannen hardlopen

Runningtherapie is een andere manier van hardlopen. Een manier van gezond bewegen. Een ontspannen duurloop waarbij je je flink inspannt, maar makkelijk van kunt herstellen en niet over grenzen gaat. Je hoeft namelijk niet altijd een prestatie te leveren... Een kalme ademhaling is belangrijk: zorg dat je uitademing zo'n vier tellen lang is. Dit zorgt ervoor dat het lijf en brein kunnen ontspannen.

Het is wetenschappelijk bewezen dat hardlopen de stresstolerantie doet toenemen en je creativiteit en veerkracht verbetert. Je komt beter in contact met je lichaam, eigen kracht, mogelijkheden en innerlijke rust. Dat alles maakt dat je plezier beleeft in bewegen en inspanning juist weer energie geeft!

BEREKEN ZELF JE ADEMFREQUENTIE

Een ademhaling begint bij de inademing en eindigt wanneer je volledig hebt uitgeademd. Een juiste ademhaling in rust heeft een ritme van 4 tellen uitademen, 2 tellen rust en 2 tellen inademen. Een ademfrequentie van 6 keer per minuut is voldoende voor rust in lijf en brein. Tel hoe vaak je ademt in één minuut en je weet wat jouw ademfrequentie is op dat moment. Probeer tijdens een kalm rondje rennen vooral je uitademing zo lang mogelijk te maken.

Interesse in runningtherapie?

Kijk voor meer informatie op www.runningtherapieamsterdam.nl



Nico van der Breggen is fysiotherapeut, gecertificeerd runningtherapeut en psychosynthesetherapeut in Amsterdam. Hij werkt vanuit een holistisch mensbeeld,

waar geen scheidslijn is tussen lichaam en geest. In zijn werk als ademtherapeut, maar ook in het coachen van mensen staat de wisselwerking van deze delen centraal. "Het lichaam is de spiegel van de ziel en beweging een uitstekend vertrekpunt om vooruit te komen." Samen met Koen de Jong startte hij Runningtherapie Amsterdam. "Voordat deelnemers gaan hardlopen, neem ik altijd eerst een inspanningstest en een rustmeting af," vertelt Nico. "Deze testen geven inzicht hoe de persoon omgaat met zijn energie, zowel in rust als bij inspanning, en wat het adempatroon daarbij is. Aan de hand hiervan geef ik een helder advies hoe hij of zij dit kan inzetten bij het hardlopen. Ook geef ik een hartslagadvies." Hij constateert dat

hardlopers vaak een verkeerde ademhalings-techniek hebben. "Tijdens het hardlopen kun je beter niet buiten adem raken. Veel mensen hebben een te hoge en te snelle ademhaling. Het lijkt alsof ze achterna gezeten worden door een beer. Tijdens de training leer ik mensen om ontspannen te lopen met een kalme ademhaling om zo weer rust in het lijf en het brein te brengen. Meestal zie je snel resultaat: mensen hebben vaak al na enkele weken baat bij deze vorm van hardlopen."

Runningtherapie Amsterdam verzorgt loop sessies in zowel groepsverband als individueel. Ook is er een traject dat mentale coaching en runningtherapie combineert: het RunEnCo-traject. Hierbij leer je op ontspannen wijze naar je gedragspatronen en omgang met stress te kijken. Stap voor stap leer je omgaan met stress en nieuwe strategieën in te zetten, efficiënter te functioneren en keuzes te maken die beter bij je levensstijl passen.