

Nieuwsbrief, nummer 2, maart 2010



Stuwwalloop 29 mei 2010

Op 29 mei 2010 vindt de jaarlijkse stuwwalloop in Oosterbeek plaats. Dit evenement was voor Eliane van Beukering aanleiding om, samen met bewegingscoach Laura Gerritsen, vrouwen te stimuleren om in groepsverband te trainen voor deze loop. Doel van de training is vrouwen zowel fysiek als mentaal in beweging te krijgen.

Trainen voor de stuwwalloop

De stuwwalloop is slechts een ijkpunt, een stok achter de deur. De vrouwen die mee trainen worden onder meer begeleid door een voedingsdeskundige en een osteopaat. De trainingen zijn in september 2009 al begonnen. Een achttal vrouwen hebben zich opgegeven. Inmiddels hebben een aantal vrouwen te kampen met oude blessures, die nu weer de kop opsteken. Dit mag, volgens Eliane en Laura, geen reden zijn om op te geven. Daarom is er voor deze vrouwen een alternatief programma ingezet om ze bij het evenement te blijven betrekken en ze in actie te houden. Maar dit is ook goed voor het groepsgebeuren, want juist de groep motiveert. Dat vindt ook deelnemster Marjan. Zij vertelt haar ervaringen in een interview.

Marjan, waarom heb jij je in september 2009 ingeschreven voor deze training? Wat was jouw verwachting?

Ik had niet zozeer verwachtingen, maar wel een doel. Ik wilde de stuwwalloop lopen, ik wilde dat vol kunnen houden. Misschien dan toch de verwachting dat ik het zo leuk zou gaan vinden dat ik niet anders meer wil.

Wat motiveerde jou om aan deze training mee te gaan doen? Waarom koos je hiervoor?

Ik las in een advertentie in de plaatselijke krant dat er een groep ging starten met de trainingen voor de stuwwalloop. Zo'n loopclubje sprak me wel aan. Je traint dan toch met leeftijdsgenoten en je kunt het op jouw manier doen, in je eigen tempo. Het leek mij een ideale manier om te trainen voor de loop.

Merk je dat je door deze training zelfbewuster bent geworden? Wat heeft het je mentaal gezien opgeleverd?

Jawel, door Laura word ik me heel bewust van hoe ik loop en hoe ik moet ademen. Ik voel me ook zelfverzekerder. Om me heen vallen er toch mensen uit en het geeft me een goed gevoel dat ik er nog bij zit, dat ik de stuwwalloop straks kan gaan lopen. Mentaal gezien heeft het me ook wat opgeleverd. Ik moet er toch elke maandag weer naar toe, naar de training, weer of geen weer, zin of geen zin. Ik wil niet opgeven en er helemaal voor gaan. Ik vind dat erg positief, want zo'n gevoel, niet op willen geven, speelt natuurlijk in meer zaken.



Nieuwsbrief, nummer 2, maart 2010

De combinatie lichaam en geest, geeft dat een andere invulling aan sportief bezig zijn?

Als ik thuis kom na de training ben ik echt geestelijk en lichamelijk kapot. In de goede zin van het woord dan, want het voelt heel lekker. Door zo lichamelijk bezig te zijn kun je je hoofd leeg maken. Dat werkt ontspannend. Je zit dan letterlijk en figuurlijk lekkerder in je vel.

Welke technieken spreken jou het meeste aan?

Eerlijk gezegd hield ik niet eens zo van hard lopen. Ik hou meer van sprinten. Tijdens deze training leer ik juist om heel rustig te lopen, dat het niet alleen gaat om snelheid, maar om het langzaam opbouwen van het hardlopen en het in ritme lopen. Ik heb wel geleerd dat je het op die manier veel langer vol kunt houden. Als je in een bepaald ritme loopt, word je minder snel moe en hou je het echt langer vol. Dat is ook het prettige van in een groep lopen. De groep bepaalt het ritme. Ik kan ook niet alleen lopen, want dan ga ik gauw te snel en ben ik eerder moe. Dus die looptechniek spreekt me erg aan. Verder hebben we tips gekregen van de voedingsdeskundige, zoals niet te veel eten voordat je gaat lopen en ik vond ook de ademhalingstechnieken van de osteopaat wel nuttig.

Wat kun je andere vrouwen aanraden die er over denken een dergelijke loop/training te doen?

Gewoon meedoen. Het is zo leuk om in een groep te gaan lopen. Je motiveert elkaar. Het moment waarop je moet gaan lopen is vaak best moeilijk. Ik heb er zelf soms ook geen zin in. Maar ik ga toch en als ik weer thuis ben voel ik me zo lekker. Ik vind het echt een aanrader.

De 'uitvallers' krijgen een alternatief programma aangeboden. Wat vind jij daarvan?

Dat is alleen maar goed. Het is altijd jammer als groepsgenoten uitvallen en via zo'n programma horen ze er toch een beetje bij. Het is goed voor deze vrouwen om gemotiveerd te worden om toch in beweging te blijven.

De training is er niet alleen voor de stuwwalloop. Het hele jaar door worden er trainingen gegeven. Weet jij al of je verder gaat met de trainingen?

Ik heb me nu helemaal op de stuwwalloop gericht. Ik vind het zeker nuttig en leuk om door te gaan met de trainingen, maar ik vind het wel prettig om een doel voor ogen te hebben waar ik voor loop. Ik loop wel graag voor iets. Ik loop nu bijvoorbeeld ook voor Laura, al weet ze dat misschien niet.

Ben je fysiek en mentaal klaar voor 29 mei 2010?

Ik ga het zeker redden. Ik ben er nu nog niet klaar voor, maar ik heb nog wat trainingen voor de boeg.



Nieuwsbrief, nummer 2, maart 2010

Laura over de training

De training duurt een uur en een kwartier. Op dit moment lopen we daarvan zo'n 30 à 40 minuten. Soms met pauzes, maar steeds vaker aan een stuk door. De rest van de tijd besteden we aan technieken, maar ook aan visualiseren. Het wordt een lastig parcours, met veel heuvels en een gevarieerd loopoppervlak (klinkers, bospaden, asfalt). We gaan binnenkort meer de bossen in. De tijd van het jaar, de weersomstandigheden en het niveau van de groep leenden zich daar nog niet voor, maar de conditie van de loopsters wordt steeds beter, het wordt voorjaar en de dagen worden langer. Hardlopen door het bos is toch het mooiste, dat geeft meer ontspanning dan lopen door een woonwijk.

Om te presteren is het belangrijk dat je goed naar je eigen lijf blijft luisteren en je techniek doorvoert. In zo'n wedstrijd heb je al gauw de neiging om gelijk hard te gaan. We doen onder andere een leiderschapsoefening, waarbij je zelf de leiding neemt en leert kijken naar een groepsgenote die de leiding neemt. Hoe ga je volgen? Hoe reageer je daar op? Het is zo belangrijk dat je je bij je eigen techniek houdt. We genieten van de trainingen. De conditie en de looptechniek van Marjan zijn echt verbeterd en ze zit niet meer zo in haar hoofd, meer in haar lijf. Wat de groep betreft? Ik denk dat we in ieder geval met z'n drieën gaan knallen tijdens de stuwwalloop.

Meer informatie over de stuwwalloop: www.stuwwalloop.nl.

