



RUNNING

LIKE

a

GIRL

ALEXANDRA HEMINSLEY

De onweerstaanbaar grappige geschiedenis van de mollige bankzitter die zich ontplooit tot gedreven marathonloopster.

Copyright © 2013 Alexandra Heminsley
Copyright Nederlandse vertaling © 2015 Inge Pieters/BV Uitgeverij
De Arbeiderspers, Amsterdam
Oorspronkelijke titel: *Running like a girl*
Oorspronkelijke uitgave: Hutchinson, Londen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en / of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam. *No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from BV Uitgeverij De Arbeiderspers, Amsterdam.*

Omslagontwerp: Woodhouse Productions

ISBN 978 90 295 3858 9 / NUR 320/480
www.arbeiderspers.nl

Deze digitale editie is gemaakt naar de eerste druk, 2015

15 Vereende krachten



Jaren geleden zaten vrouwen in de keuken koffie te drinken en over het leven te praten. Nu behandelen ze dezelfde onderwerpen onder het hardlopen.'

– Joan Benoit Samuelson

Zoals keer op keer uit onderzoek is gebleken, is gezondheid de belangrijkste motivatie voor mensen die gaan hardlopen, maar het is nooit de reden dat ze blijven hardlopen. Dat is namelijk de sociale kant van het lopen. Dat is wat je – letterlijk – gaande houdt, of je nu nieuwe hardloopcontacten opdoet of je sociale leven buiten het hardlopen verbetert. Voor veel mensen is een hardloopclub de manier om dit te doen. Maar veel anderen gaan bij de gedachte aan hardloopclubs al harder hyperventileren dan tijdens de zwaarste sprinttraining. Het is net zoiets als de juiste kapper vinden, of de juiste echtgenoot: vaak moet je er een paar uitproberen om erachter te komen wat je zelf voor iemand bent en wat je wel en niet kunt hebben. Sommige clubjes houden zich alleen maar bezig met tijden en wedstrijden tegen andere clubs, andere vormen een brede sociale beweging, waarbij hardlopen bijna secundair wordt. Te veel 'hart' en te weinig 'hard', zeg maar. Het is maar net wat je het meeste ligt.

Free Friday Night Run

Als je in Amsterdam of omstreken woont, is de Free Friday Night Run van atletiekvereniging Phanos een fijne, laagdrempelige (lees: gratis) manier om eens te kijken of samen hardlopen iets voor jou is. Elke tweede vrijdag van de maand gaan er om 19.30 uur verschillende groepen van start voor een trainingsloop van een uur. Deze groepen houden elk een eigen tempo aan (van 9, 9½, 10, 10½, 11, 12 of 13 kilometer per uur) en voor de wat minder gevorderde loper is er een speciale instapgroep die niet het volle uur, maar veertig minuten loopt in een zeer behapbaar tempo van tussen de 8 en 9 kilometer per uur. Leuke bijkomstigheid is dat je start en finisht in het sfeervolle, historische Olympisch Stadion, wat vooral het finishen een stuk interessanter maakt voor mensen met grote hardloofdromen of gewoon een beetje fantasie.

Elders in het land zijn vergelijkbare gratis initiatieven te vinden, zoals Social Mile in Arnhem en Nijmegen, Roadrunnergilze in Gilze of de Woudrunners in Apeldoorn, en veel niet-gratis loopgroepen bieden sowieso een of meer gratis proefrondjes aan. In de categorie niet-gratis heeft het Amsterdamse Phanos trouwens ook nog een slimme service voor ouders van kinderen die daar op atletiek zitten: tijdens de training van je kind kun je, in plaats van kleumend op de tribune te zitten Wordfeuden, iets actiefs doen met dat verloren uur en zelf ook gaan trainen onder deskundige, zeer vriendelijke begeleiding.

Er zijn wel meer verenigingen die deze combinatie ontdekt hebben (informeer vooral in eigen omgeving) en eigenlijk is het zo'n goed idee dat alle sportclubs zoiets zouden moeten organiseren.

Run2Day

Run2Day is in de eerste plaats een hardloopwinkel met filialen door heel Nederland, maar ze organiseren ook clinics voor beginnende lopers onder de naam iRun (zes lessen, niet duur), en op de websites van de afzonderlijke filialen is handige informatie te vinden over loopgroepen in de regio en andere, vaak laagdrempelige hardloopactiviteiten. Hun eigen cursussen en clinics worden vaak gecombineerd met speciale kortingen in de winkel, wat de aanschaf van zo'n onmisbaar, maar prijzig

stukje sport-bh-techniek net iets minder pijnlijk kan maken. Sommige Run2Day-vestigingen, zoals die in Venlo, hebben overigens ook gratis loopgroepen.

Loop je fit met je zorgverzekeraar

Steeds meer zorgverzekeraars storten zich op het fenomeen 'preventie'. Het is voor hen net zo goed als voor jou als je gezond blijft, en bij een gezond leven hoort beweging, dus vaak bieden ze beginnerscursussen hardlopen aan tegen een spotprijs, of zelfs gratis. Zeker de moeite waard om even te kijken of jouw verzekeraar een beetje preventief is ingesteld. En als het een leuk groepje is, kun je aan het einde van de cursus natuurlijk best een eigen loopgroep oprichten bij wijze van vervolg.

Ladies Only

Voor vrouwen die liever 'onder ons' lopen zijn er vrouwenclubs en -loopgroepen, zoals de Chicks Only Running Club in Den Bosch, Stoere Vrouwen Lopen in Deventer en ik-loophard in Rotterdam.

Digitale hardloopclubs

Nu de beschikbare apps steeds intelligenter worden en de populariteit van sociale netwerken maar blijft groeien, is de hoeveelheid steun en bemoediging die je online kunt krijgen schier oneindig. Je kunt zo in contact blijven met andere lopers, je vooruitgang bijhouden en elkaar ontmoeten bij grote wedstrijden. Welkom in de toekomst!
