

Sinterkerststress

Schoen zetten, Pietengym en het Sinterklaasjournaal...voor veel gezinnen is het marathontijd. Ergens in november arriveert de beste Sint en vervolgens ren je winkel in en winkel uit op zoek naar de juiste cadeaus, aanvulling van de pepernotenvoorraad en wanneer zetten we de kerstboom neer?

In naam van Sint hol je zo de benen uit je lijf terwijl de finish van dit jaar nog enkele weken vooruit ligt. Gelukkig zijn er nog genoeg mensen die tijd vinden voor het betere loopwerk. Met sportschoenen aan even het hoofd leeg maken. Bij de Pietenloop in Bemmelen was op die manier het aantal deelnemers vergeleken met vorig jaar verdubbeld. Voor de ware liefhebber is er op 5 december nog een echte Sintmarathon te lopen in Glimmen, en dan is de beste man weer een jaartje uit beeld.

Sint en Pieten hebben in enkele weken tijd een topprestatie geleverd. Wat is hun geheim? Speelse training! Dat zouden meer mensen moeten doen. Helaas is de Pietengym beperkt tot kinderen op de basisscholen, maar er valt best wat zelf te verzinnen. En het is nog goed ter voorkoming van overtraindheid ook. Of je nu in december last hebt van sinterkerststress of juist kracht wilt opdoen voor eventuele marathonplannen in het voorjaar. Speels rennen is gevarieerd, duurt niet te lang en doet voor even de plannen voor het kerstdiner vergeten.

Zorg voor hoogteverschil (heuvels, duinen, tunnels), afwisseling in ondergrond (asfalt, zand, gras) en maak je even niet druk over de snelheid. Kort de te lopen afstand wat in. Ben je gewend om 5 kilometer te lopen, maak er 3 van. Kun je makkelijk 10 kilometer rennen, loop er dan nu 7 of 8. Eerst rustig warm lopen en dan onder de tunnel door en nog een keer, over het gras of de duinen in. Korte passen naar boven, lange passen naar beneden. Rustige stappen door het zand, op het asfalt een paar keer versnellen. Op die manier verpak je in één training veel verschillende trainingvormen. Je zult je na drie keer tunnel behoorlijk moe voelen, als je vervolgens over gras rent of in het zand krijgt je lichaam de kans om van die inspanning bij te komen. Intussen werken je spieren op nèt een andere manier om rustig door het zand te komen.

Lijkt het je wel wat maar ben je niet zo creatief. Zijn er echt geen tunnels en is er helemaal geen zand bij jou in de buurt? Schrijf je dan in voor een cross. Heel wat sportverenigingen organiseren al jaren in de winter één of meerdere keren een cross. Je loopt dan over een parcours dat over het algemeen even alleen beschikbaar is voor de hardlopers. Er zit zeker gras, modder en een heuvel in. De afstand varieert van 3 tot 9 kilometer. Er is vrijwel altijd zowel startgelegenheid voor wedstrijdlopers als recreanten. De één gaat snel, de ander neemt de tijd. Het effect is voor iedereen hetzelfde. Je wordt er sterker van en je bent bij de finish de sinterkerststress helemaal vergeten.

Feikje Breimer voor ProRun