

DE DREMPEL OVER

WAAROM IS DE DREMPEL OM TE BEGINNEN MET HARDLOPEN SOMS ZO ENORM HOOG? EN BELANGRIJKER: OP WELKE MANIEREN KAN HIJ WORDEN VERLAAGD?

Vooran Suzanne Verveer van Ik-loophard, direct achter haar Stefanie Ernst

De voorbereidingen zijn getroffen. Op je bed ligt een oude joggingbroek en een semi-sportief, katoenen T-shirt dat je nog ergens onderop een stapeltje in de kast vond. Oude gymmen wachten je

vragend op bij de voordeur. Zou het dan eindelijk gaan gebeuren? Ja, vandaag is de dag, weet je zeker: je gaat voor het eerst een rondje hardlopen. Nu écht. Je besluit staat vast, en nee, niets – niets! – kan je nog tegenhouden.

Je kijkt naar buiten.
Motregen.

Een groepje hardlopers in fluorescerende kledij heeft zich er niet door laten afschrikken en zoekt door je gezichtsveld. Wat gaan ze hard... In de gang passeer je een spiegel.

Wacht eens, had je niet nog ergens een mailtje dat nodig moest worden beantwoord? Nee, dat kan beslist niet wachten. Op de bank, die veel te fijne bank, met de laptop op schoot, dient de bekende gedachte zich na een tijdje alweer aan: morgen is er weer een dag. Maar morgen wordt overmorgen, overmorgen volgende week en volgende week... ja, wanneer eigenlijk?

Noem het drempelvrees. Een fenomeen dat voor aspirant-lopers vele gedaanten kent en een groot deel van hen nog voor het strikken van de veters laat struikelen. Stefanie Ernst (41) uit Rotterdam kan erover meepraten: na een aanloopje van ruim een jaar stapte ze eind mei eindelijk over de denkbeeldige horde – vooral een mentale kwestie. **►**

‘Ik had vanaf mijn veertiende niet meer gesport en na jaren van luiheid durfde ik niet meer te beginnen,’ vertelt ze. ‘Ik had geen idee hoe ik het moest aanpakken, en was altijd bang dat anderen beter waren. Ik dacht dat ik het niet aankon, dat mijn lichaam het niet aankon. De conditie was slecht. Hardlopers? Dat waren in mijn beleving allemaal heel sportieve, gedreven mensen. Niet zoals ik. Beginners zag ik eigenlijk nooit op straat.’

Onzekerheid, de noemer waaronder alle beginnerstwijfels zijn samen te vatten, werkt bij uitstek drempelverhogend, zegt Kirsty de Smit, die met het Amsterdamse start-up-bedrijf De Atletiefabriek groepen werknemers van bedrijven aan het bewegen helpt, vaak middels hardlooptrainingen. ‘Mijn ervaring is dat veel mensen bang zijn om te falen. Ze zijn bang dat anderen beter zijn of vrezen de confrontatie met zichzelf: de fysieke gesteldheid kan minder zijn dan in eerste instantie was verwacht. Voor veel mensen is dat geen prettige gedachte, en daarom doen ze het maar niet. Daarbij denken sommigen te veel aan de toekomst, aan het lopen van tien of vijftien kilometer. Kom eerst maar eens in beweging, zou ik zeggen.’

Soms is de belangrijkste drempel het letterlijke, fysieke reepje vloerwerk dat de veilige huiskamer van de buitenwereld scheidt. Hardnekkige twijfels over postuur of kleding branden achter gesloten deuren en dwingen binnenblijvers tot een impasse. ‘Schaamte is in sommige gevallen zeker een factor,’ zegt Diana van Luijn, gediplomeerd personal trainer, voedingscoach en hardloopleidster, die in Leidsche Rijn beginners van verschillend pluimage, maar veelal met overgewicht, met haar trainingen over de streep trekt. Stap één volgens haar: sluit je aan bij een groep. ‘Dat is al een stuk aangenamer.’ Voor wie dat niet ziet zitten: ‘Bedenk dat echt niet iedereen in je omgeving met jou bezig is. En kijkt er een keer iemand: nou en, wat maakt het uit? Je bent goed bezig. Bij de een dringt dat besef sneller door dan bij de ander, maar op een gegeven zie je dat mensen zich zekerder gaan voelen. Opeens gaan ze andere kleding kopen,



‘HARDLOPERS? DAT WAREN IN MIJN BELEVING ALLEMAAL HEEL GEDREVEN, SPORTIEVE MENSEN’



wordt het wat strakker en kleurrijker. Ze realiseren zich dat ze er als sporter mogen zijn.’

Een andere voorname barricade op de weg naar een lopersbestaan is tijdgebrek. De wil is er wel, maar gelegenheid ontbreekt. Voor sporten is geen plek in ons druk-druk-drukke leventje – althans, zo voelt het vaak. ‘Ik denk dat alleen al het idee van hardlopen bij sommige mensen stress oplevert,’ zegt De Smit van De Atletiefabriek. ‘Men moet al zo veel: kinderen naar school brengen, naar kantoor, kinderen weer ophalen, koken... Veel mensen vinden hardlopen niet in hun schema passen, terwijl je zou kunnen denken: welke dingen kan ik combineren, zodat er ruimte ontstaat? Probeer het eens voorafgaand aan je werk, in de lunchpauze – wat ook veel mensen doen – of begin iets eerder met werken en ga vroeger naar huis om in beweging te komen.’

Laat je vooral niet afschrikken door een tegenvallende ervaring, zegt De

Smit. Want nee, de eerste meters zullen niet voor iedereen een aha-erlebnis opleveren. Houd daar rekening mee. ‘Ik denk niet dat veel mensen de eerste keer meteen dat geluksgevoel benaderen dat wij iedereen willen laten ervaren,’ zegt De Smit. ‘Wat ik daarom als tip wil geven: doe het minimaal tien keer. Probeer daarbij elke keer te denken aan het gelukzalige gevoel dat je de vorige keer misschien had toen je thuiskwam. Visualiseer dat als het je aan motivatie ontbreekt. Als je het dan na tien keer nog niet leuk vindt, stel ik voor dat je een combinatie van hardlopen en andere vormen van training probeert: een bootcamp of crossfit, bijvoorbeeld.’

Luister naar deskundige drempelverlagers en hun belangrijkste advies zal vrijwel altijd zijn: maak het begin behapbaar voor jezelf. Loop niet te hard van stapel en vergeet vooral het M-woord, de marathon. Doe het stapje voor stapje. ‘Begin gewoon met wandelen,’ zegt Van Luijn, ‘en bouw het van daaruit



‘VEEL VROUWEN KUNNEN HARDLOPEN NIET RIJMEN MET HUN ZELFBEELD’

langzaam op.’ Voorkom op die manier blessures, de grootste valkuil voor beginners en oorzaak nummer één voor een retourtje drempel. ‘Daar moet je voor waken. Zeker mensen met overgewicht krijgen vaak last van hun knieën, schenen en kuiten. Daarom werk ik veel met krachttraining. Ik ben ervan overtuigd dat je met beenspieroefeningen zoals squats en lunges een prima basis kan leggen.’

Nee, hard hoeft het dus helemaal niet te gaan, merkte ook Stefanie Ernst toen ze eind mei samen met een vriendin de stoute schoenen aantrok en zich aanmeldde bij een loopgroepje voor vrouwen in haar Rotterdamse buurt. Kort daarvoor had ze een flyer in haar brievenbus gevonden. De tekst was geruststellend, nam haar laatste twijfels weg. De strekking: kom vrijblijvend langs, conditie is irrelevant en nee, je bent niet alleen. Het leek alsof de afzender haar persoonlijk toesprak. ‘Dat was voor mij een teken dat ik moest beginnen.’

De boodschap kwam van Suzanne Verveer, die samen met haar vriendin Brigitte van der Vuurst onder de naam *Ik-loophard* aarzelende vrouwen – van jong tot oud, slank tot een maatje meer en laag- tot hoogopgeleid – een handreiking biedt. Ruim tachtig vrouwen doen mee. Verveer heeft sinds de start in 2011 alle vormen van twijfel wel gehoord en weet hoe hardvochtig die kunnen zijn. Soms duurt het drie tot vier maanden voor een aanmelding daadwerkelijk navolging krijgt, en dan meestal pas na een intensieve mailuitwisseling. Een enkele keer is zelfs dat niet genoeg en wordt er na een tijdje nooit meer wat

van de vrouw in kwestie vernomen.

‘Ik heb zelf ook ooit gedacht dat hardlopen niks voor mij was,’ zegt Verveer, ‘en ik merk nu dat veel vrouwen dezelfde gedachten hebben die ik toen had: ze kunnen het niet rijmen met hun zelfbeeld. Hardlopen is iets voor slanke, vlotte mensen, vinden zij, en zo zien ze zichzelf zeker niet. Bij een groot deel van de groep blijft dat beeld hangen, zelfs als ze al jaren bezig zijn. Ik had het laatst met een van de dames over hobby’s. Die had ze niet, zei ze, terwijl ze al drie jaar met ons meeloopt. Daar sta ik dan toch weer van te kijken.’

Je zou haar whatsappgesprekken moeten zien, zegt Verveer. Soms beantwoordt ze wel dertig vragen en komt iemand alsnog niet opdagen. Ze bedoelt maar: ‘Dan is de drempel wel echt heel hoog.’

Bij Ernst was een klein, maar cruciaal zetje in de vorm van een A4'tje voldoende, al voelde haar hupje over de drempel na al die jaren wel degelijk als een reuzenstap. Maar twijfels kende ze niet meer na haar aanmelding. ‘Ik vond dat ik in elk geval de twee proeflessen moest volmaken,’ zegt Ernst. Zo geschiedde, en wat bleek? ‘Het was gelijk raak. De dingen waar ik zo bang voor was, werden meteen weggenomen. Ik hoefde achter niemand aan te lopen, begon rustig met een minuut wandelen en een minuut hardlopen. Inmiddels, na drie weken, zit ik aan de drie minuten. Ik heb geleerd om het rustig op te bouwen, doe het op mijn eigen manier. Dat is prettig. Ik ga nu twee keer in de week, straks misschien zelfs drie keer. Ik kijk er altijd naar uit. Laatst kon ik een keer niet en moest ik een paar dagen wachten. Ik stond te trappelen van ongeduld.’ ■