



Belangrijke data

* zaterdag 15 oktober:
start Fun2Run

Eten en drinken rondom een hardloopwedstrijd

Door: Piet Dupont

**Wat moet ik eten en drinken voor,
tijdens en na een langere
hardloopwedstrijd?**

In het algemeen

Op internet vind je heel veel informatie hierover. Ik heb getracht hier een samenvatting van te maken, maar ik heb niet alle artikelen gelezen. Soms spreken ze elkaar ook wat tegen. Op dat moment vertrouw je op je eigen ervaring. Als je zaken uit gaat proberen, doe dit dan niet op de wedstrijddag zelf. Probeer bij langere duurlopen al uit om te eten en te drinken.

Eten

Voor de wedstrijd eet je een goede maaltijd (meestal ontbijt) tot ongeveer 3 uur voor de wedstrijd. Vlak voor de wedstrijd eet je

alleen een halve banaan, reepje, krentenbol of iets anders kleins.

Eten voor en tijdens een wedstrijd is van belang als de wedstrijd langer dan een uur duurt. Ook is het van belang of je de wedstrijd loopt op een matig of hoger inspanningsniveau. Dit omdat je bij een hoger inspanningsniveau voornamelijk glycogeen als brandstof gebruikt. Van dit glycogeen (ook wel bloedsuiker genoemd) heb je een tankje wat je tussen 45 en 60 minuten kunt gebruiken. Daarna is het leeg. Als je een lagere inspanning levert zal een deel van je energievoorziening door vetverbranding geleverd worden. Hierdoor kun je een langere inspanning leveren, zonder bij te eten. Bij een inspanning tot 60 minuten kun je dus volstaan met bv een krentenbol, half banaantje of iets dergelijks net voor de wedstrijd.

Bij inspanningen boven de 60 minuten is het aan te raden om regelmatig iets te eten zodat je het glycogeen-tankje aanvult. Denk hierbij aan elke 15-20 minuten iets pakken. Neem niet te veel of te zwaar voedsel tot je, omdat dit eerder in de weg gaat zitten. Eet vooral dingen waarvan je in je



trainingen al hebt gemerkt dat je er goed op reageert. Verdiep je bij voorbaat al in wat er bij de eet- en drinkposten verkrijgbaar is. Het is altijd goed om, naast wat je op de posten kunt krijgen, ook je eigen eten mee te nemen. Denk hierbij aan wijngums (in een zakje ivm plakken), een banaantje, een mueslireepje, een energiebar (vooraf al in stukjes snijden zodat het gemakkelijker op te eten is) of welk ander lekker hapje dan ook.

Ga niet in één keer een wedstrijd op alleen gelletjes lopen als je dit niet gewend bent. Meestal krijg je dan een hele grote suikerconcentratie in je maag en darmen waardoor het vocht niet meer weg kan en je buik gaat "klotzen".

Omdat je bij een langere inspanning meestal ook minder intensief sport, gaat je tankje glycogeen ook minder snel leeg. Als je dan elke 20 minuten bijvoorbeeld 80 tot 100 kcal eet dan hou je het in het algemeen goed vol en zul je niet of minder gemakkelijk 'de hamer' tegenkomen. De man met de hamer is een omschrijving van het punt waarop je glycogeen-tank helemaal leeg is en je gedwongen wordt om op een lagere inspanning en dus met een andere energievoorziening verder te gaan.



Dit gaat vaak gepaard met het totaal verliezen van kracht en soms wel duizeligheid. Probeer dit zeker te voorkomen.

Na een wedstrijd eet je om je reserve aan te vullen, bij voorkeur ook zaken die snel opgenomen worden. Denk hierbij aan kortere suikers, maar niet aan vetten of heel vezelrijk voedsel. Ook na de wedstrijd kun je beter elke 20 minuten iets kleiner eten om je reserve aan te vullen dan een zware maaltijd eten.

Drinken

Zorg dat je na je goede ontbijt niet meer te veel drinkt. Je lichaam moet de kans krijgen om het overschot aan vocht uit je lijf te halen. Anders moet je meteen na de start al plassen. Pas vlak voor de wedstrijd drink je een hoeveelheid vocht die bij je past. Dit zou je kunnen combineren met wat energie-inname in de vorm van een energie drink. De één kan gemakkelijk 300cc drinken terwijl de ander met 150cc al moeite heeft. Luister hierbij vooral naar je eigen lichaam en probeer het tijdens een training al uit.

Drinken tijdens een wedstrijd is tot 60 minuten veel minder van belang dan boven de 60 minuten.



Ongeacht de omstandigheden zal je lichaam vocht kwijtraken. Ook bij koud weer zweet je. De hoeveelheid kleding die je draagt is ook van invloed op je zweeten. Zorg dat je het niet bij de start al



meteen warm hebt, je mag het na de start best nog wel tot 10 minuten wat koud hebben. Daarna produceert je lichaam voldoende energie om het warm te krijgen. Probeer ook dit uit.

Afhankelijk van de inspanning en temperatuur kun je gemakkelijk meer dan 1 liter vocht per uur verliezen. Bij hoge inspanning, temperatuur en luchttochtigheid is dit tot 2 liter per uur.

Vochtverlies wordt een probleem als je boven 2,5 à 3 % van je lichaamsgewicht komt. Je prestatieniveau neemt af, je coördinatie neemt af en je gaat je minder goed voelen.

Om je vochtverlies onder controle te houden is het belangrijk dat je blijft drinken. Drink tijdens een wedstrijd regelmatig en bij voorkeur al meteen vanaf het begin van de wedstrijd. Drink bij voorkeur isotone dorstlesser (de osmotische waarde is ongeveer gelijk aan je bloed waardoor het gemakkelijk wordt opgenomen) of water. Drink telkens 125 tot 175 cc en doe dit elke 15-20 minuten. Meer drinken heeft geen nut omdat je lichaam maximaal 0,7 tot 1 liter vocht per uur kan verwerken.

Praktische tip: stop bij de post en knijp het bekertje al meteen aan de bovenkant wat bij elkaar. Alles wat je dan niet meteen opdrinkt raak je dan minder gemakkelijk kwijt.

Informeer je goed voor de wedstrijd waar de drinkposten zijn en wat er te drinken is. Sla bij een langere wedstrijd geen drinkpost over en bepaal aan de hand de afstand tussen de drinkposten of je zelf nog extra drinken meeneemt.

Hierbij bedoel ik: als de posten elke 5 km staan maar je loopt met een snelheid van 9 km/u dan zou je in theorie tussen elke post nog een keer moeten drinken. Gelukkig staan posten vaak wat dichter bij elkaar.

Ook voor drinken: Na de wedstrijd kun je gemakkelijk 0,5 tot 0,75 Liter drinken.

Als je na het lezen van dit stuk nog vragen hebt, dan kun je die tijdens of na de trainingen stellen.

Als er interesse is in meer informatie over andere onderwerpen dan hoor ik dat ook graag.

Succes met je wedstrijd!



Blessure-tijd

Door: Carla v.d. Zanden

Op mijn zevenenveertigste begon ik met hardlopen. Weliswaar aangespoord door mijn man, die elke zondag een rondje in de buurt liep op gympen, zonder demping. Ik kwam toen al bij een masseur vanwege lichte klachten. Deze vertelde me dat ik teveel zat op een dag. Dat klopte wel, helaas. Mijn werk als casemanager demotie was veel zittend werk: in de auto, op kantoor en bij de mensen thuis.

Ik wilde het goed aanpakken en ging 'op les' bij start-to-run. Leren hardlopen met beleid. Trots als een pauze was ik toen ik zes kilometer aaneengesloten kon volhouden! Later volgde de Marikenloop (tien kilometer, alleen voor vrouwen). De halve marathon in Eindhoven en St. Anthonis én tien jaar later (in 2015) de hele marathon in Berlijn op mijn zevenenvijftigste.

Hardlopen is voor mij een uitlaatklep geworden, een hobby, waarbij ik mijn gedachten kan verzetten. Het samen zijn, de sociale contacten, de lol, maar ook de structuur om samen toe te werken naar een wedstrijd met

altijd een goede sfeer onder professionele begeleiding. Het blijft een heerlijke herinnering aan mooie tijden.

Blessure-tijd heb ik gekend in de aanloop naar de hele marathon. Mijn kuit gaf aan dat ik iets teveel hooi op mijn vork nam. De fysiotherapeut adviseerde drie weken te stoppen met hardlopen een maand voorafgaand aan de

wedstrijd! Ik masseerde toen elke avond met een deegroller mijn kuit en kocht anti-stress kniekousen. En of het hielp. Tijdens de marathon en daarna heb ik geen blessure meer gevoeld.

Nu -zeven jaar later- speelt opnieuw een oude klacht op, maar

nu heeft het een naam: het piriformis syndroom. Mijn werk heb ik vorig jaar ingeruild voor vrije tijd. Ik heb geen 'zittende kont', op z'n Hellemonds gezegd, het hardlopen heb ik al langere tijd ingekort naar één keer per week en omgezet in nordic-walken en (gewoon) wandelen. Toch weer een oude blessure. Maar geen chronische volgens de osteopaat. Ook nu weer even een rustpauze kan geen kwaad, denk ik maar.

Follow the sun...

Daar stonden we dan, in het druilerige weer, wachtend op het station. Een gemêleerd gezelschap met felgekleurde jaszjes, paraplu's en zelfs een opvallende tijgerponcho. Gezien het gekakel van de groep zou je als voorbijganger bijna denken dat we naar de Libelle zomerweek gingen...

Vanaf verschillende spreekpodiums werd er geroepen wie waar uit moest stappen, het had wat weg van een quiz, aangezien de informatie over de uitstaptelek nogal varieerde per omroeper. Was het nu Brouwhuis of toch Centraal? Daarbij nog het obstakel



van twee telefoons (met alle digitale treinkaartjes) en drie uitstapplaatsen... Maar goed, met goede en heldhaftige moed (doorlopen bij de poortjes, ook als het alarm afgaat!!) gingen we het perron op. Eenmaal in de trein was het echt gedaan met rust. Twee coupés kleurden overwegend LGB(*)-blauw en liepen over van verhalen, anekdotes én het gezegde: "maar straks is er appeltaart".

PFIIIIIIIEEEE, piepende remmen. Het eerste stop station.. O HELP, daar gaan we dan. De eerste groep lopers werd vrolijk uitgezwaaid. Met dikke succeswensen van de achterblijvers werden zij op pad gestuurd. Hun tocht ging beginnen. En dat proces herhaalde zich op het volgende station. Zo was uiteindelijk iedereen aan het lopen. Vergezeld van de nodige regendruppels werd het relativeringsvermogen van iedereen op de proef gesteld. Maar de lopersgroep zou de lopersgroep niet zijn als ook hier een positief tintje aan gegeven werd. Het is in ieder geval niet koud, lekker loopweertje hoor en ook "denk aan de appeltaart!!".

Ook al scheen de zon niet, die zat wel in ons hoofd. Gewoon genieten van de gezelligheid van het samen lopen, voor de een elke

extra km die werd behaald en voor de ander de gedachte aan dat lekkere stuk appeltaart. In sommige groepen werd er zelfs voor muzikaal vertier gezorgd. De "sunny mood" hield ons allen op de been en bracht ons steeds een stapje dichterbij.



Een extra lichtpuntje onderweg was de tussenstop. Even chillen en opladen. En dan weer door. De wangen volgepropt met winegums, wat water achterover en met een stuk banaan achter de kiezen begon iedereen aan het laatste stukje van de tocht. Alle groepen liepen (al keuvelend of juist in luistermodus) uiteindelijk allemaal het sportpark op.

Eenmaal binnen troffen we een warm onthaal, bonnen voor koffie en thee en yesssss, ook de beloofde appeltaart. Daar kan geen zon tegenop!



(WEER) BEGINNEN MET HARDLOPEN?
Op zaterdag 16 oktober 2022 starten we weer met onze cursus
FUN2RUN
In 6 weken tijd leer je 3 km hardlopen.
Meer weten? Kom dan naar onze info-avond!
SPORTPARK BRANDEVOORT
WOENSDAG 12 OKTOBER 20.30u
meer info | inschrijven > www.lopersgroepbrandevoort.nl

Zegt het voort...

Op Zaterdag 15 oktober starten we weer met een nieuwe cursus Fun2Run. De informatieavond is op woensdag 12 oktober om 20.30 uur in het Sporthuis.



Colofon

Nieuwsbrief Lopersgroep Brandevoort

Redactie/vormgeving: PR commissie
Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks voor leden van Lopersgroep Brandevoort.

Inleveren kopij volgende editie:
vóór 15 oktober via
pr@lopersgroepbrandevoort.nl