



halve marathon clinic

Het is druk bij de verzorging op woensdag

1 / 1

Velen hebben de ruimte van de verzorging gevonden. Hartstikke goed natuurlijk, dat we deze service als vereniging kunnen bieden. Maar... ook wel verontrustend dat een groot aantal lopers noodgedwongen is om er gebruik van te maken. Doen we het dan toch niet goed?

In het informatieboekje voor de halve marathon clinic (vraag je trainer als je er nog niet eentje hebt) stond toch geschreven dat hardlopen een sport is die weinig blessures kent?

Helaas moeten we ondanks de voorbereiding met de pré-clinic, het stellen van de limiet voor deelname aan de clinic (5 km in 30 minuten), toch stellen dat er een aantal lopers overbelast is geraakt. "Niet het vele is goed, maar het goede is veel", was een van de weekmotto's bij het trainingsschema. Deze regel geldt vooral ook bij blessures. Met name het matig blijven in snelheid blijkt niet gemakkelijk. En dat blijft vooral gelden voor de duurlopen op zondag.

Pin je, zeker als je de halve voor de eerste keer loopt, niet vast op het neerzetten van een tijd. Het uitlopen en volbrengen van de afstand van ruim 21 km. is en blijft al een hele prestatie.

Train dus niet teveel en zorg dat je op 10 juni niet uitgeput aan de start verschijnt. Lukt het even niet, neem dan voldoende rust, zodat je lichaam de kans krijgt om zich te herstellen. Je kunt weer aan de training beginnen als er helemaal geen pijn en klachten meer optreden bij of na wandelen of dribbelen en als de kracht en de beweeglijkheid weer helemaal terug zijn. Wees erop verdacht dat het krachthoudingsvermogen van de spieren die geblesseerd zijn geweest, nog heel lang verminderd kan blijven. Dit merk je vooral aan het feit dat deze spieren eerdere vermoeid raken. Stop dan met de training, want de kans op een hernieuwde blessure is (nog te) groot.

