

Slim gezonder, fitter en snéller worden

Hoeveel langzamer word je als je ouder wordt, of naarmate je langere afstanden loopt? Hoeveel sneller word je als je optimaal traint, of afvalt? Hoeveel langzamer ga je als het hard waait, of als je bergop loopt? Hoe moet je eigenlijk optimaal trainen? Wat is de invloed van voeding en supplementen, van je loopstijl, het weer, je hartslag? Dit zijn ongetwijfeld herkenbare vragen voor de lezers van dit blad. Hans van Dijk en Ron van Megen, twee fervente hardlopers met een wetenschappelijke basis als burgerlijk ingenieur, besluiten, bij gebrek aan wetenschappelijk onderbouwde literatuur, zelf op zoek te gaan naar antwoorden. Daarvoor bedenken ze een theoretisch model, gebaseerd op het onderzoek naar de invloed van tientallen uiteenlopende factoren op loopprestaties. Ze testen hun bevindingen ook uit, met zichzelf als proefkonijn. Het resultaat is vrij spectaculair want, ondanks hun 56 en 59 jaar, gaan ze allebei weer veel sneller lopen, zo'n

20% zelfs. Hun bevindingen zetten ze op papier en het resultaat is een heel origineel en interessant boek, *Het Geheim van Hardlopen*.

Vrijwel alle facetten van het lopen passeren de revue, op een populair wetenschappelijke manier.

In het eerste deel over **de basis van hardlopen**, behandelen de auteurs beknopt maar duidelijk de basisprincipes van onder meer sportfysiologie en energiesystemen, VO_2 max, training en voeding. Ook de invloed van de ondergrond, de schoenen en omgevingstemperatuur komen op een goed onderbouwde en begrijpelijke manier aan bod.

Nog interessanter wordt het wanneer ze hun stellingen over een hele reeks factoren die een invloed uitoefenen op de loopprestaties concreet gaan onderzoeken. En dat gebeurt in het tweede deel, **de wetenschap van het hardlopen**. In enkele tientallen korte hoofdstukjes bestuderen ze telkens één aparte factor (het gewicht, de wind, de VO_2 max, de leeftijd, het parcours, het marathondeet...). Van Dijk en Van Megen slagen erin om al deze aspecten op een leuke manier te vertalen naar de praktijk. Ze komen dan uit op formules, die de lezer voor zijn eigen training kan gebruiken. Telkens onderzoeken ze het concrete effect op Marathon man, een Imaginair



Op de website www.hetgeheimvanhardlopen.nl vind je de nodige calculators om zelf de invloed te meten van alle factoren die in het boek aan bod komen. Je start op basis van je huidige niveau en als je één van de factoren aanpast, zie je meteen welke invloed dat kan hebben op je prestaties.

35-jarige met een tijd van 3u30 op de marathon. Aan de hand van grafieken en tabellen laten ze ons ook zien in welke mate ze hun eigen prestaties verbeterden en geven ze de nodige tips voor de praktijk. In het laatste hoofdstukje van deel II staan alle factoren nog eens netjes op een rij en berekenen de auteurs het respectievelijke effect ervan op de marathonprestatie. Goed om te weten is dat de allerbelangrijkste factor... talent blijkt te zijn!

In het derde en laatste deel van het boek werpen Van Megen en Van Dijk hun licht op een aantal hardnekkige mythen in de sport, onder meer over voedingssupplementen, en laten ze ons kennismaken met een paar originele loopevenementen, zoals het Safari-joggen, en enkele indrukwekkende oudere atleten.

Omwille van al het voorgaande, omwille van de originaliteit én de vlotte leesbaarheid, vinden we *Het Geheim van Hardlopen* echt een aanrader!



HET GEHEIM VAN HARDLOPEN
door Hans van Dijk en Ron van Megen,
2013, 196 p., uitgeverij NedRUN