

## Hardlopen rondom een bevalling - Anna van der Schors

Het is ongeveer een jaar geleden dat ik stopte met hardlopen.... Ik was in juni uitgerekend en het hardlooptempo was duidelijk verlaagd. In mijn eentje rennen was geen lolletje meer, omdat je dan te sterk geconfronteerd wordt met het feit dat je zo veel slomer gaat dan normaal. Je bent je zelf meer aan het meeslepen.



De hardlooptgroep is dan een heerlijkheid: je kletst wat en zonder dat je het door hebt, heb je toch kilometers gerend. Maar op een gegeven moment werd dat ook te veel. Toen werd het wachten op "na de bevalling"...

Na de geboorte voelde ik me al snel fit om te gaan rennen. Het mooie weer afgelopen zomer versterkte die drang naar het hardlopen. Maar 'ze' zeiden dat het verstandig is om minimaal 6 weken na de geboorte te beginnen. Braaf als ik ben, heb ik dat gedaan en na 6 weken en een dag heb ik de schoenen aangetrokken. Ik was bang dat ik weer vanaf nul moest beginnen, maar dat viel me reuze mee. Het voelde meteen lekker.

Inmiddels zijn we 9 maanden na de geboorte. Het hardlopen is weer vast onderdeel van mijn weekritme. Wel heb ik mijn doelen en ambities bijgesteld. Ik moet realistisch zijn dat er de komende jaren geen marathon in zal zitten. Een 21 km heb ik nog niet gelopen, maar af en toe een wedstrijdje zoals de 11 km van de Vlinderloop geeft wel even een prikkel.

Mijn uitdaging zit er nu in om de tijd op de 10 km te gaan verbeteren en af en toe een halve. Ooit ga ik nog wel de 4.00.08 verbeteren van mijn marathontijd... Ik geniet nu gewoon van het lekker buiten in beweging zijn !

