

## **'Niet gedacht dat ik dit zou kunnen'**

**Astrid is een klein jaar geleden lid geworden van Loopgroep Houten. De trainingen op dinsdagavond, loopmaatjes van de groep en vooral haar eigen discipline zorgden ervoor dat ze op 8 juni jl. een fantastische prestatie leverde voor zichzelf. De 10 km van de Loop door Houten liep ze in een voor haar ongekende tijd van 56.30 minuten. Ze is zó enthousiast geworden dat ze zich inmiddels voor twee andere 10 km-lopen heeft ingeschreven. De redactie van *Over lopen gesproken* was benieuwd naar haar verhaal.**

De Loop door Houten was voor Astrid hét moment om te kijken wat ze er van vond om eens een 10 km als prestatieloop te doen. Astrid vóóordat de loop plaatsvond: 'De Loop door Houten vind ik uitdagend en leuk. Het belangrijkste vind ik om de 10 km uit te lopen. Een eindtijd waar ik me op richt, heb ik niet. Meedoen vind ik het belangrijkste. Ik verwacht er ongeveer een uur over te doen. De Loop door Houten vind ik leuk om dat het in de buurt is en start in het Oude Dorp. Het is voor mij een mooie gelegenheid om voor het eerst een (officieel) 10 km-loopje te doen.'

### **Podcast van Evy**

Een 10 km lopen en ook een 5 km, als relatief onervaren loopster, was geen wild plan van Astrid. Ze bouwde haar trainingen regelmatig op en het lukte haar om steeds verder te komen. Zonder heel precies te weten overigens wat ze nu eigenlijk aankon.

Astrid: 'Anderhalf jaar geleden ben ik begonnen met hardlopen na een aantal jaar niet gesport te hebben. Ik startte met de podcast van Evy en liep 3 keer in de week. Na 10 weken kon ik 5 km hardlopen. Dat vond ik vooraf echt onvoorstelbaar. Vervolgens ben ik 3 keer in de week blijven hardlopen en heb de kilometers langzaam uitbreid. Ik vind hardlopen gewoon heel leuk!'

'In september 2011 ben ik mee gaan doen met Loopgroep Houten. Het leek me heel leuk ook een ander soort looptraining te gaan doen. De training op dinsdagavond vind ik heel erg leuk en gezellig. Ik verleg mijn grenzen en heb ook nog veel nieuwe contacten opgedaan. Ik train in principe nog steeds 3 keer in de week, maar het lukt de laatste tijd niet altijd in verband met de Avond4daagse en werk. Gelukkig lukt 2 keer in de week altijd, en vaak 3.'

### **Ben ik er nu al?!**

Het lukte Astrid om in 1 jaar tijd de overgang te maken van het lopen van een 5 km naar een 10 km. Zó keek ze er vooraf tegenaan: 'In juni 2011 heb ik voor het eerst met een loopje meegedaan. De Loop door Houten, 5 km. Ik vond het heel lastig in te schatten hoe hard ik kon lopen over deze afstand. Na de finish dacht ik: "Ben ik er nu al?!". Vandaar dat ik dit jaar de 10 km ga lopen. Dit vind ik best spannend.'

'De afgelopen maanden heb ik regelmatig 10 km gelopen. Nadat ik me heb ingeschreven twijfelde ik wel ernstig. Kan ik het wel echt? Vervolgens heb ik op 2<sup>e</sup> pinksterdag het parcours gerend en.... Ik kan het! Hopelijk wordt het mooier weer als vorig jaar en kan ik er vrijdag 8 juni volop van genieten!'

## De dag en de loop zelf

'Vrijdag 8 juni heb ik mijn eerste 10-km gelopen. 's Avonds deden mijn 2 oudste dochters mee aan de kidsrun en de jeugdloop. Dat betekende op tijd eten en ze aanmoedigen langs de lijn. Voor hen is het de eerste keer dat ze meedoen aan een loopwedstrijd. Vervolgens ben ik aan de beurt. Ik vond het lastig om te bepalen wat ik wanneer zou eten. Ik moest vroeg eten in verband met de jeugdloop/kidsrun van de meiden. Ik heb daarom vooraf aan de wedstrijd nog een extra banaan gegeten.'

Vooraf aan de wedstrijd, tijdens de warming-up, kom ik al een aantal mensen van de loopgroep tegen. Marion, Monique en ik besluiten samen te gaan lopen. Dat gaat op dinsdag ook altijd goed. We streven naar een eindtijd van een uur. De start gaat in vliegende vaart. Ik word helemaal meegetrokken in de snelheid die iedereen bij de start heeft. Bij het 1 km-punt blijkt dat we wel erg hard lopen en dit geen 10 km gaan volhouden. Dus.... we moeten langzamer.

Bij het 2 km-punt blijkt dat we nog te snel lopen, dus nog langzamer. Uiteindelijk lopen we in een heerlijk tempo. Het tempo ligt iets hoger als wanneer ik alleen loop maar het gaat heel goed. Ik word door het publiek en de muziek vooruitgeduwd. Ik merk dat iedere keer als ik een bekende zie die me aanmoedigt ik weer harder ga lopen. Gelukkig loop ik met Monique en Marion en kan ik mijn snelheid weer aanpassen. Ik geniet enorm van het lopen, het weer is heerlijk en ook de wind vind ik niet erg.

Uiteindelijk finish ik in een tijd van 56.30! Dit vind ik echt super! Ik ben helemaal kapot, had ook geen seconde harder kunnen lopen maar ik ben heel blij met deze eindtijd. Dat geeft wel een heel goed gevoel. Een jaar geleden had ik niet gedacht dat ik dit zou kunnen!



## Het smaakt naar meer

'Ik heb enorm genoten van deze 10-km loop en wellicht dat ik in de toekomst de afstand nog kan vergroten en verdere afstanden kan gaan lopen. De opbouw naar 10 km ging ook heel soepel. Mede door de trainingen op dinsdag en doordat ik langzaam de afstanden, die ik liep, vergrootte. Misschien is de 15 km een volgende stap?

Het weekend na de wedstrijd herstelde ik redelijk snel. Zaterdag voelde ik nog goed dat ik 10 km in 56.30 min. had gelopen. Maar zondag had ik al weer veel zin om lekker in de zon te gaan hardlopen. Eind juni ga ik meedoen aan de Utrege Meidenloop en in september aan de Sluizenloop. Beide keren 10 km. Een leuk vooruitzicht!'