



VAN MARATHON NAAR ULTRA



**MET EEN 12-WEEKS
TRAININGSPLAN VOOR JE
ULTRALOOP**

Ebook door
David Liviau



Welkom bij jouw ultieme gids om de stap te maken van marathon naar ultralopen.

Je gaat je grenzen verleggen, zowel fysiek als mentaal, en dit e-book biedt je alle tools die je nodig hebt om die uitdaging aan te gaan.

Met een zorgvuldig ontworpen 12-weeks trainingsschema, hersteladviezen, voedingstips en mentale strategieën bereid je jezelf optimaal voor.

Tijd om aan de slag te gaan!

- 1 Inleiding (pg 4)
- 2 Basisprincipes van ultralopen (pg 5)
- 3 Voeding voor ultralopen (pg 21)
- 4 Herstel, hoe hou je je lichaam gezond (pg 36)
- 5 Mentale focus (pg 52)
- 6 Motivatietips (pg 68)
- 7 Veelgemaakte fouten vermijden (pg 80)
- 8 Praktische racevoorbereiding (pg 95)
- 9 Trainingsspecifieke onderwerpen (pg 109)
- 10 Specifieke tips voor ultralopen (pg 121)
- 11 Herstel na de race (pg 133)
- 12 Lifestyle van een ultraloper (pg 146)
- 13 Bonusmateriaal (pg 158)
- 14 Ultralopen over de wereld (pg 166)
- 15 Trainingsplan (pg 169)



Inleiding



Een marathon lopen is een prestatie van formaat. Maar wat als je verder gaat dan die 42,2 kilometer? Een ultraloop is een bijzondere uitdaging waarbij niet alleen je fysieke uithoudingsvermogen wordt getest, maar ook je mentale kracht.

Dit trainingsplan is bedoeld voor lopers die klaar zijn voor de volgende stap. Het schema helpt je niet alleen om kilometers op te bouwen, maar ook om slimme race- en herstelstrategieën te ontwikkelen. Denk eraan: elke ultraloper begon ooit met die eerste stap. Jij kunt dit ook!

Stel je voor dat je tijdens een ultraloop op een smal bospad loopt, omringd door rust en natuur. Geen drukte van de stad, geen persoonlijke records die je moet verbreken. Het gaat puur om de ervaring, om het finishen en jezelf overtreffen.

Basisprincipes van ultralopen





Basisprincipes van ultralopen



Ultralopen is een wereld op zich. Het is niet simpelweg “een langere marathon” – het vereist een andere aanpak, andere technieken en een ander denkpatroon. Laten we de belangrijkste principes van ultralopen in detail bekijken



Consistent trainen



De sleutel tot succes bij ultralopen is consistentie, niet snelheid. Bij een marathon draait het vaak om hoe snel je kunt gaan, maar bij een ultra gaat het om hoe efficiënt je je energie kunt verdelen over een langere afstand.



Wat betekent dit?

- In plaats van te focussen op snelle runs, richt je je op het opbouwen van kilometers.
- Je trainingsweken bestaan uit meerdere langere duurlopen en de combinatie van back-to-back runs.

Praktisch voorbeeld:

- Week 1: Je loopt op dinsdag een lange duurloop van 10 km, op zaterdag een langere run van 15 km, en op zondag een rustige herstelloloop van 8 km.
- Naarmate je vordert, voeg je langzaam kilometers toe aan je lange runs, zodat je lichaam kan wennen aan de belasting.

Tip: Houd een consistent tempo aan tijdens je lange runs. Het tempo moet comfortabel aanvoelen, alsof je met gemak een gesprek kunt voeren.



Herstel is essentieel



Rustdagen zijn cruciaal in je schema. Ze zijn geen "extra's" – zonder rust kan je lichaam niet herstellen en sterker worden.

Veel lopers negeren rustdagen en denken dat meer trainen beter is. Dit kan leiden tot overtraining, blessures en een verminderde prestatie.



Waarom is herstel zo belangrijk?

Tijdens een zware training beschadig je je spieren. Tijdens de rust herstelt je lichaam die schade en wordt het sterker. Rust is dus niet lui zijn, maar een essentieel onderdeel van je groei.

Praktisch voorbeeld:

- Plan na een lange duurloop altijd een rustdag of een actieve herstelactiviteit zoals een lichte wandeling, yoga of zwemmen.
- Gebruik foam rollers of massage om spierpijn te verlichten.

Tip: Luister naar je lichaam. Als je je moe of stijf voelt, neem dan een extra rustdag. Het is beter om een training over te slaan dan weken uitgeschakeld te zijn door een blessure.



Voeding en hydratatie



Bij een ultraloop kun je niet vertrouwen op de glycogeenvorraden van je lichaam alleen – die zijn meestal na 1,5 tot 2 uur op. Je moet onderweg eten en drinken om je energieniveau op peil te houden.

Dit is een van de grootste verschillen met een marathon.



Wat eet je tijdens een ultra?

- Energiegels, sportdranken en fruit (zoals bananen en sinaasappels) zijn populaire keuzes.
- Bij langere ultras kun je ook "vast" voedsel eten, zoals pinda's, crackers, kleine sandwiches of energierepen.

Hydratatie:

- Naast water is het belangrijk om elektrolyten aan te vullen om uitdroging en krampen te voorkomen. Gebruik isotone dranken of voeg elektrolyttabletten toe aan je water.

Praktisch voorbeeld:

- Tijdens een lange training van 4 uur neem je elke 30-45 minuten een kleine snack, zoals een halve banaan of een energiereep. Drink elke 15-20 minuten kleine slokjes water.

Tip: Test je voedingsstrategie tijdens trainingen, zodat je weet wat voor jou werkt op racedag. Sommige mensen verdragen gels goed, terwijl anderen liever vaste voeding hebben.



Mentale veerkracht



Ultralopen is evenzeer een mentale als fysieke uitdaging. Er zullen momenten zijn waarop je denkt dat je niet verder kunt, vooral als je moe bent of pijn hebt.

Het ontwikkelen van mentale veerkracht is daarom essentieel.



YES
YOU
CAN

Technieken om mentaal sterk te blijven:

- Breek de afstand op: Denk niet aan de totale kilometers, maar verdeel je race in segmenten. Richt je bijvoorbeeld op de volgende drinkpost of 5 km.
- Positieve affirmaties: Gebruik zinnen zoals "Ik ben sterk" of "Elke stap brengt me dichterbij mijn doel."
- Visualiseer: Stel je voor hoe je de finish bereikt en hoe trots je zult zijn.

Praktisch voorbeeld:

Tijdens een zware training kun je jezelf afleiden door te focussen op je ademhaling of door in je hoofd liedjes te zingen. Hierdoor kun je je gedachten verzetten en langer doorgaan.



Luisteren naar je lichaam



Bij ultralopen is het cruciaal om signalen van je lichaam te herkennen en erop te reageren. Een kleine blaas of een lichte pijn kan tijdens een ultra uitgroeien tot een groot probleem als je het negeert.



Wat te doen bij ongemakken?

- Blaren: Stop en plak een blaarpleister voordat het erger wordt.
- Vermoeidheid: Verlaag je tempo of wandel korte stukken.
- Honger: Neem een extra snack of gel om je energieniveau te herstellen.

Tip: Tijdens trainingen kun je experimenteren met hoe je lichaam reageert op vermoeidheid en pijn. Dit bereidt je voor op de uitdagingen van een ultraloop.



Trainen op variabel terrein



Veel ultralopen vinden plaats op trails, met heuvels, modderige paden en soms technische stukken. Het is belangrijk om op dit soort terrein te trainen, zodat je voorbereid bent op de omstandigheden van de race.



Praktisch voorbeeld:

- Kies eens per week een route met heuvels. Dit bouwt kracht op en bereidt je voor op uitdagende beklimmingen.
- Train op ongelijke ondergrond, zoals bospaden, om je enkels en balans te versterken.

Tip: Gebruik trail-specifieke schoenen met een goede grip als je weet dat de race veel technische paden bevat.



Pacing: Het juiste tempo vinden



Bij een ultra draait het niet om snelheid, maar om slim omgaan met je energie. Als je te snel start, betaal je daar later de prijs voor.



Praktisch voorbeeld:

Start je race op een comfortabel tempo, alsof je aan het wandelen bent met vrienden. Veel ultralopers stappen zelfs de heuvels omhoog in plaats van te lopen om energie te sparen.

Tip: Gebruik een sporthorloge om je tempo en hartslag te monitoren. Blijf in je aerobe zone (gematigde inspanning) om energie te besparen.

Voeding voor ultralopen





Voeding voor ultralopen



Voeding is de brandstof die je nodig hebt om een ultraloop succesvol te volbrengen. Waar je bij een marathon misschien nog kunt vertrouwen op je glycogeenvoorraad, is dat bij ultralopen niet voldoende. Je lichaam heeft constante aanvulling nodig, zowel tijdens de training als op de racedag zelf. Een goed voedingsplan kan het verschil maken tussen uitputting en een sterke finish.



Voeding tijdens de training



Om je energieniveau constant te houden, is het belangrijk om regelmatig te eten tijdens lange trainingen. Je lichaam kan glycogeen opslaan, maar deze voorraad raakt meestal na 1,5 tot 2 uur op. Tijdens een ultraloop of lange training moet je daarom bijvullen.



Wat moet je eten tijdens een training?

- Snelle energie: Energiegels, sportrepen, honingstroop of gedroogd fruit (bijvoorbeeld dadels of abrikozen).
- Langzame energie: Noten, pindakaaswraps, of kleine sandwiches met jam.
- Houdbaarheid: Kies voedingsmiddelen die goed blijven in je tas en die je onderweg gemakkelijk kunt eten.

Hoe vaak moet je eten?

- Streef naar een snack van 30-60 gram koolhydraten per 30-45 minuten tijdens trainingen langer dan 90 minuten.
- Begin al vroeg in je training met eten – wacht niet tot je honger hebt, want dan ben je te laat.



Voorbeeld voedingsplan voor een lange training (4 uur):

- Start: 1 gel en 200 ml water.
- Na 45 minuten: Een banaan en wat isotone sportdrink.
- Na 1,5 uur: Een energiereep en een paar slokken water.
- Na 2,5 uur: Een gel of energiereep en elektrolyten.
- Na 3,5 uur: Gedroogd fruit of een handje noten voor een langzame energieboost.

Tip: Train je maag! Oefen tijdens trainingen met verschillende snacks om te ontdekken wat voor jou werkt. Dit voorkomt maagklachten op racedag.



Racevoorbereiding



De dagen voorafgaand aan je race zijn cruciaal om je energieniveau op te bouwen. Dit wordt vaak "carb-loading" genoemd. Door je glycogeenvoorraad te maximaliseren, geef je je lichaam genoeg brandstof om langer te presteren.



Hoe doe je dit?

- 72 uur voor de race: Begin meer koolhydraten te eten, zoals volkoren pasta, rijst, havermout, zoete aardappelen, brood en fruit.
- Dag voor de race: Eet drie hoofdmaaltijden met een hoog koolhydraatgehalte, gecombineerd met wat eiwitten en vetten.
- Vermijd: Vezelrijke voedingsmiddelen (zoals bonen) om maagproblemen te voorkomen. Probeer ook geen nieuwe gerechten uit de avond voor de race.



Voorbeeld dagmenu voor de dag vóór de race:

- Ontbijt: Havermout met honing, een banaan en een glas sinaasappelsap.
- Lunch: Een kom pasta met tomatensaus, een beetje geraspte kaas en een volkoren broodje.
- Avondeten: Rijst met gegrilde kip, zoete aardappel en wat gestoomde groenten.
- Snack: Een paar crackers met confituur en een smoothie.

Tip: Drink voldoende water gedurende de dag, maar voorkom dat je vlak voor het slapengaan liters drinkt om nachtelijke wc-bezoeken te vermijden.



Hydratatie, meer dan alleen water



Bij ultralopen verlies je niet alleen vocht door zweten, maar ook belangrijke elektrolyten zoals natrium, kalium en magnesium. Een tekort aan elektrolyten kan leiden tot spierkrampen, hoofdpijn en verminderde prestaties.



Wat zijn elektrolyten?

- Natrium: Houdt je vochtbalans op peil. Te weinig natrium kan leiden tot hyponatriëmie (te veel water in je lichaam).
- Kalium: Helpt spiercontracties en voorkomt krampen.
- Magnesium: Ondersteunt de energieproductie en ontspant je spieren.



Hydratatietips:

- Gebruik isotone sportdranken die zowel vocht als elektrolyten bevatten.
- Voeg elektrolyttabletten toe aan je water voor langere trainingen.

Hoeveel moet je drinken?

- Streef naar 400-800 ml vocht per uur, afhankelijk van de temperatuur, je zweetniveau en de intensiteit van je inspanning.
- Drink kleine slokjes om te voorkomen dat je maag overstuur raakt.



Voorbeeld tijdens een 6-uur durende race:

- Drink elke 20 minuten 100-150 ml water of sportdrink.
- Na 1 uur: Neem een gel en drink water.
- Na 2 uur: Vul je energie aan met een isotone drank.

Tip: Weeg jezelf vóór en na een lange training. Voor elk kilo gewichtsverlies drink je 1,5 liter water om je vochtbalans te herstellen.



Voeding na de training of race



Het herstel na een lange training of race begint direct nadat je de finish hebt bereikt. Binnen 30 minuten na je inspanning is je lichaam het meest ontvankelijk voor voeding die je spieren herstelt.



Wat moet je eten na een lange training of race?

- **Koolhydraten:** Om je glycogeenvoorraad weer aan te vullen. Denk aan bananen, rijst of een energiereep.
- **Eiwitten:** Voor spierherstel. Kies bijvoorbeeld voor Griekse yoghurt, kip of een proteïneshake.
- **Vetten:** Gezonde vetten (zoals avocado of noten) ondersteunen langdurig herstel.



Voorbeeld herstelmaaltijd:

- Smoothie van banaan, spinazie, amandelmelk en een schep proteïnepoeder.
- Volkoren sandwich met kipfilet en een glas sinaasappelsap.
- Handje walnoten of amandelen als snack later op de dag.

Tip: Vergeet niet om na een race ook je vocht aan te vullen. Dit helpt je lichaam om sneller te herstellen.

Herstel: Hoe hou je je lichaam gezond





Herstel: Hoe hou je je lichaam gezond



Herstel is een essentieel onderdeel van je trainingsplan en heeft direct invloed op je prestaties. Zonder voldoende herstel kun je niet sterker worden, loop je een groter risico op blessures, en bereik je niet je volledige potentieel. Hier zijn concrete manieren om je herstel te optimaliseren.



Slaap: De basis van herstel



Slaap is de belangrijkste vorm van herstel. Tijdens je slaap repareert je lichaam beschadigde spiervezels, vult het glycogeenvoorraden aan en wordt je immuunsysteem versterkt.

Hoe zwaarder je trainingen, hoe meer slaap je nodig hebt.



Waarom is slaap zo belangrijk?

- Tijdens diepe slaap worden groeihormonen vrijgegeven die essentieel zijn voor spierherstel.
- Te weinig slaap leidt tot een verhoogd risico op blessures en een verzwakt immuunsysteem.

Praktische tips:

- Streef naar 8-9 uur slaap per nacht. Na lange trainingen of races kan zelfs een middagdutje helpen om extra herstel te bevorderen.
- Creëer een slaaproutine: Ga elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en vermijd schermen minstens 1 uur voor het slapen.

Voorbeeld: Als je een lange duurloop van 30 km hebt gedaan, plan dan een avond waar je vroeg naar bed gaat en extra rust pakt om optimaal te herstellen.



Voeding: Brandstof voor herstel



Wat je eet na een training heeft een grote impact op hoe snel je herstelt.

Na een lange inspanning heeft je lichaam koolhydraten nodig om je glycogeenvoorraden aan te vullen en eiwitten om je spieren te herstellen.



Wat moet je eten?

- Binnen 30 minuten: Dit is de "herstelwindow" waarin je lichaam het meest ontvankelijk is voor voeding. Combineer koolhydraten en eiwitten.
- Koolhydraten: Denk aan fruit, rijst, pasta of havermout.
- Eiwitten: Kies voor magere eiwitten zoals kip, vis, eieren of een proteïneshake.

Praktische voorbeelden:

- Smoothie: Meng banaan, spinazie, amandelmelk, havermout en een schep eiwitpoeder.
- Herstelmaaltijd: Gegrilde kip met zoete aardappelen en gestoomde broccoli.
- Snelle optie: Een proteïnereep met een stuk fruit.

Tip: Houd wat snacks of shakes klaar staan voor na je training, zodat je direct iets kunt eten, zelfs als je geen zin hebt om te koken.



Actief herstel: Rustig in beweging blijven



Rustdagen hoeven niet altijd volledig passief te zijn.

Actief herstel helpt je spieren te ontspannen, stijfheid te verminderen en de doorbloeding te verbeteren.



Wat houdt actief herstel in?

- Wandelen: Een lichte wandeling van 20-30 minuten bevordert het herstel zonder je spieren te belasten.
- Yoga of stretching: Focus op rustige houdingen en stretches om je flexibiliteit en mobiliteit te verbeteren.
- Zwemmen: Een laag-impact activiteit die je spieren ontspant en je cardiovasculaire systeem stimuleert.

Voorbeeld: Op de dag na een zware heuveltraining kun je een korte wandeling maken, gevolgd door 10-15 minuten lichte yoga om je heupen en hamstrings los te maken.

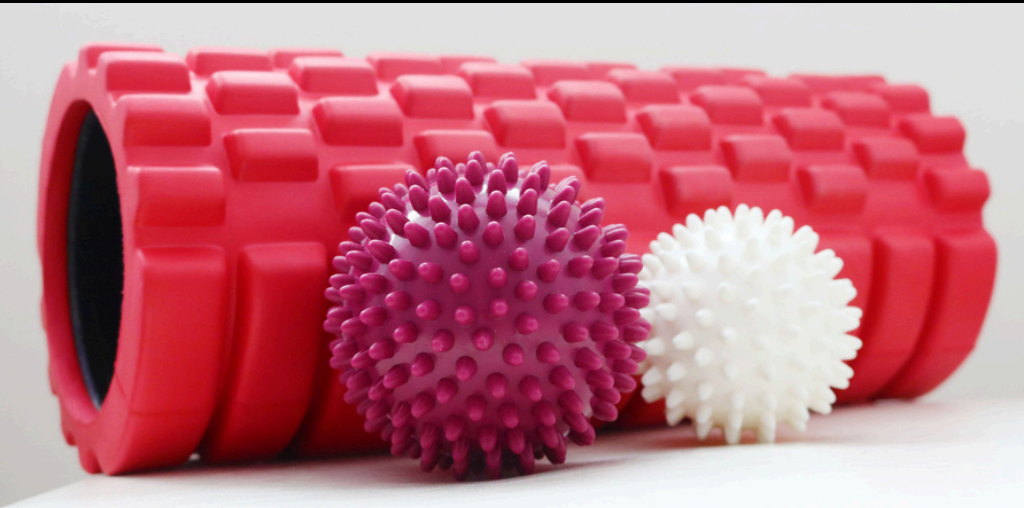


Foamrollen en massage



Foamrolling en massages zijn geweldige manieren om spierpijn te verminderen en stijfheid te voorkomen.

Ze stimuleren de doorbloeding en helpen afvalstoffen zoals melkzuur sneller af te voeren.



Hoe gebruik je een foam roller?

- Rol langzaam over de spieren die gevoelig of stijf zijn, zoals je kuiten, quadriceps of hamstrings.
- Besteed extra tijd aan knopen of gespannen gebieden, maar vermijd directe pijn.

Praktische tips:

- Frequentie: Gebruik de foam roller 10-15 minuten na een zware training of 's avonds voor het slapen.
- Combineren: Combineer foam rolling met statische stretches om je mobiliteit te verbeteren.

Voorbeeld: Na een duurloop van 25 km besteed je 5 minuten aan het rollen van je kuiten, gevolgd door een stretch voor je hamstrings. Dit voorkomt dat je de volgende dag stijf wakker wordt.



Hydratatie



Tijdens lange trainingen verlies je niet alleen vocht, maar ook elektrolyten. Het herstellen van je vochtbalans na een training is essentieel om spierkrampen, vermoeidheid en hoofdpijn te voorkomen.



Hydratatietips:

- Drink binnen 30 minuten na je training minstens 500 ml water of een sportdrink.
- Voeg elektrolyttabletten toe aan je water om natrium, kalium en magnesium aan te vullen.
- Let op de kleur van je urine: een lichte kleur betekent dat je goed gehydrateerd bent.

Voorbeeld: Na een training van 20 km vul je een grote waterfles met een elektrolytendrank en drink je deze in de komende uren op. Combineer dit met een lichte snack zoals een banaan.



Mentale herstelstrategieën

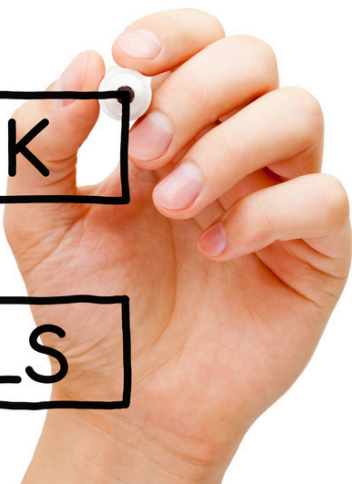
NEW MONDAY



NEW WEEK



NEW GOALS



Herstel is niet alleen fysiek – je geest heeft ook rust nodig na intensieve trainingen of races. Stress en mentale vermoeidheid kunnen je prestaties beïnvloeden.



Hoe herstel je mentaal?

- Reflecteer: Schrijf in een trainingsdagboek hoe je training ging. Wat ging goed? Wat kun je verbeteren?
- Meditatie: Neem 5-10 minuten om diep adem te halen en je gedachten los te laten. Dit vermindert stress en helpt je focussen.
- Tijd voor ontspanning: Lees een boek, luister naar muziek of kijk een film om jezelf af te leiden en te ontspannen.

Voorbeeld: Na een zware week kun je op zondag een rustige wandeling maken in de natuur en de rest van de dag besteden aan lezen of ontspannen.



Luisteren naar je lichaam



Het is belangrijk om te leren luisteren naar de signalen van je lichaam. Vermoeidheid, spierpijn of lusteloosheid kunnen tekenen zijn dat je meer herstel nodig hebt.



Tips om overtraining te voorkomen:

- Luister naar pijn: Als je pijn hebt tijdens een training, stop dan en onderzoek de oorzaak.
- Plan extra rustdagen: Als je merkt dat je trainingen steeds zwaarder aanvoelen, gun jezelf meer tijd om te herstellen.
- Pas je schema aan: Het is beter om een training over te slaan dan weken uitgeschakeld te zijn door een blessure.

Mentale focus





Mentale focus



Ultralopen vraagt meer van je geest dan van je lichaam. Waar je spieren soms nog door kunnen, is het vaak je brein dat je tegenhoudt. Mentale focus en doorzettingsvermogen zijn daarom essentieel. Hier zijn technieken en strategieën om mentaal sterk te blijven, zowel tijdens je trainingen als op racedag.



Breek de race op



Het idee van een ultraloop van 50 km, 80 km of meer kan overweldigend zijn. Het is moeilijk om je geest te laten accepteren dat je nog uren door moet gaan. Door de race in kleinere stukken te verdelen, maak je het behapbaar en blijf je gefocust op directe doelen.



Hoe werkt dit?

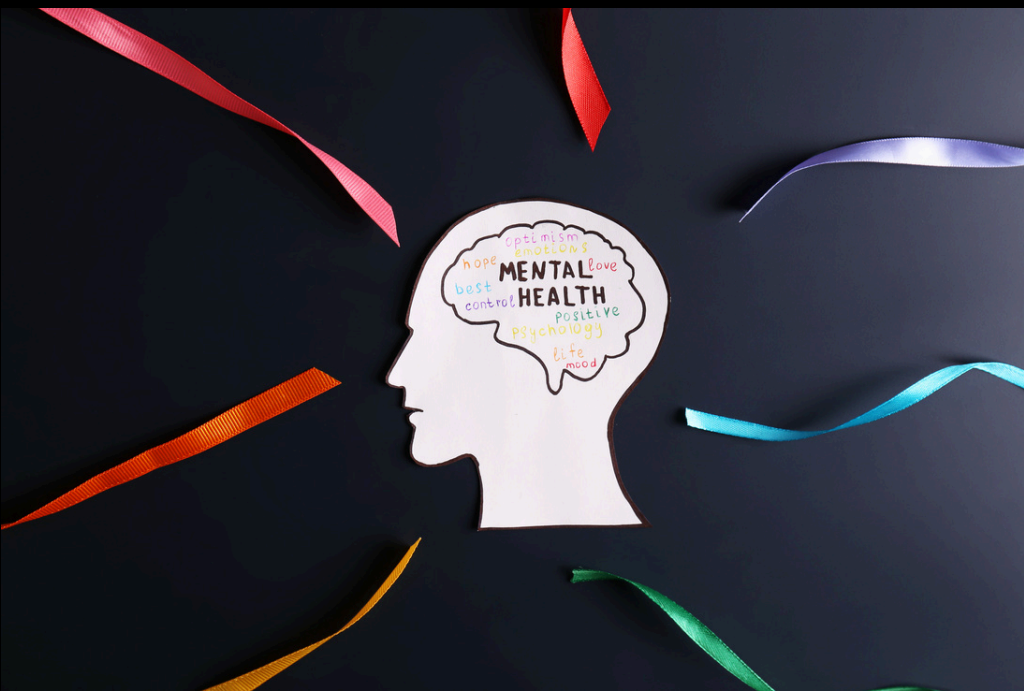
- Deel de race op in segmenten, zoals elke 5 kilometer of de afstand tussen drinkposten.
- Richt je op korte doelen, zoals "de top van deze heuvel bereiken" of "de volgende 2 km lopen zonder te stoppen."
- Beloon jezelf na elk segment, bijvoorbeeld met een gel, een slok sportdrink of een affirmatie: "Mooi, dit heb ik gehaald!"

Praktisch voorbeeld:

Tijdens een 50 km-ultra kun je jezelf vertellen: "Ik loop nu alleen naar het volgende drinkpunt op 10 km, daarna zie ik verder." Door te denken in stapjes blijft de afstand minder overweldigend.



Herinner jezelf aan je doel



Iedereen die aan een ultraloop begint, heeft een reden om dit te doen. Misschien wil je je grenzen verleggen, iets bijzonders bereiken, of een diepe connectie met de natuur voelen. Tijdens moeilijke momenten is het cruciaal om die reden in gedachten te houden.



Hoe kun je dit toepassen?

- Schrijf vooraf op waarom je deze uitdaging aangaat. Bijvoorbeeld: "Ik wil bewijzen dat ik sterker ben dan ik dacht" of "Ik doe dit om een mijlpaal in mijn leven te vieren."
- Draag een klein briefje met je motivatie in je zak of schoen, zodat je er tijdens de race naar kunt kijken.

Voorbeeld:

Stel dat je tijdens een zware heuveltraining denkt aan opgeven. Herinner jezelf eraan waarom je bent begonnen. Zeg hardop: "Ik wil mijn kinderen laten zien dat alles mogelijk is als je hard werkt."



Visualiseer succes



Visualisatie is een krachtige techniek die door veel topatleten wordt gebruikt. Door je geest te trainen om het succes voor te stellen, kun je een positieve mindset creëren en je lichaam voorbereiden op wat komen gaat.



Hoe werkt dit?

- Sluit je ogen en stel je levendig voor hoe je over de finishlijn gaat, met applaus om je heen en een overweldigend gevoel van trots.
- Visualiseer ook tussendoelen: het bereiken van een drinkpost, het beklimmen van een heuvel, of hoe je je energiek voelt na een snack.

Praktisch voorbeeld:

Voor een 50 km-ultra kun je de dag ervoor 5 minuten nemen om te visualiseren hoe je je voelt als je bij de laatste kilometers aankomt. Stel je de finishlijn voor, hoe het lint knapt en hoe trots je bent.



Gebruik affirmaties



Je innerlijke dialoog kan een grote invloed hebben op je prestaties. Negatieve gedachten zoals “Ik kan dit niet” of “Ik ben te moe” werken verlamrend. Door affirmaties te gebruiken, verander je je mindset en blijf je gefocust.



I am born to SUCCEED



Effectieve affirmaties:

- "Ik ben sterk en kan dit aan."
- "Elke stap brengt me dichterbij mijn doel."
- "Mijn lichaam en geest zijn perfect voorbereid op deze uitdaging."

Voorbeeld tijdens een training:

Als je tijdens een lange duurloop denkt: "Ik weet niet of ik dit kan volhouden," vervang die gedachte door: "Ik heb dit eerder gedaan en zal het opnieuw doen. Elke stap maakt me sterker."



Leef in het moment



Bij ultralopen is het makkelijk om vooruit te kijken naar hoe ver je nog moet. Dit kan demotiverend werken. Door je te concentreren op het huidige moment – je ademhaling, de geluiden van de natuur, het gevoel van je voeten op de grond – kun je jezelf kalmeren en blijven doorgaan.



Live in the moment

Hoe doe je dit?

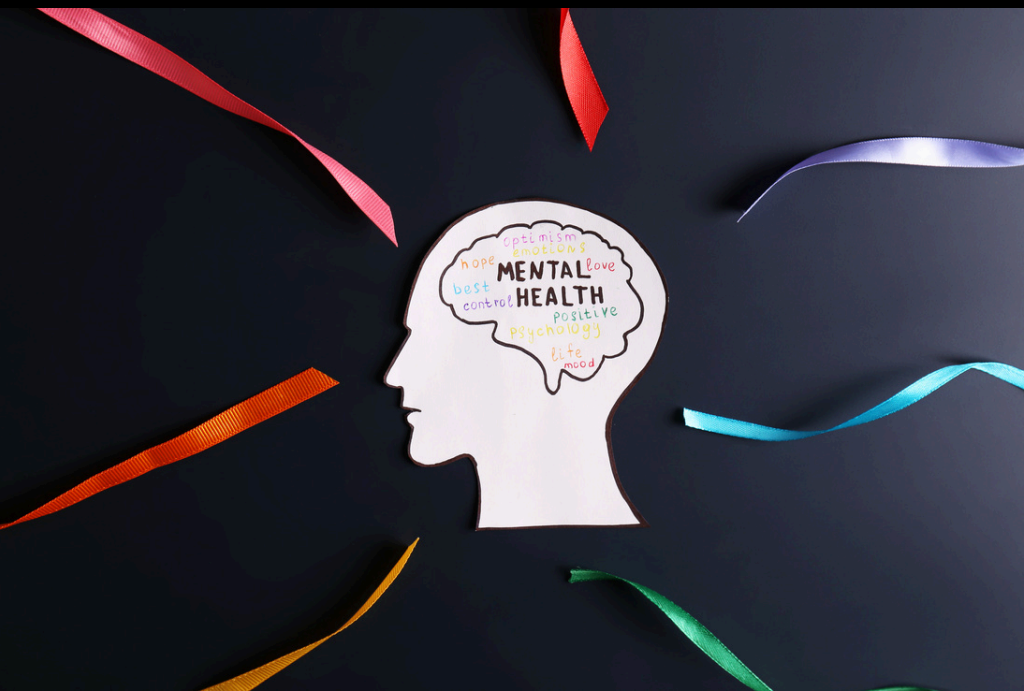
- Focus op je ademhaling: Adem diep in door je neus en langzaam uit door je mond. Herhaal dit ritme.
- Concentreer je op wat je hoort en ziet. Luister naar vogels, de wind of het ritme van je stappen.
- Laat negatieve gedachten los door jezelf eraan te herinneren: "Ik ben hier, in dit moment, en dat is genoeg."

Voorbeeld:

Tijdens een trail-ultra kun je je richten op het kraken van takken onder je voeten, de geur van het bos of de warmte van de zon op je gezicht. Dit helpt je om je energie te herfocussen.



Wandel wanneer nodig



Veel ultralopers onderschatten de kracht van wandelen. Het is geen teken van falen – het is een slimme strategie om je lichaam te sparen en je geest te resetten.



Praktisch toepassen:

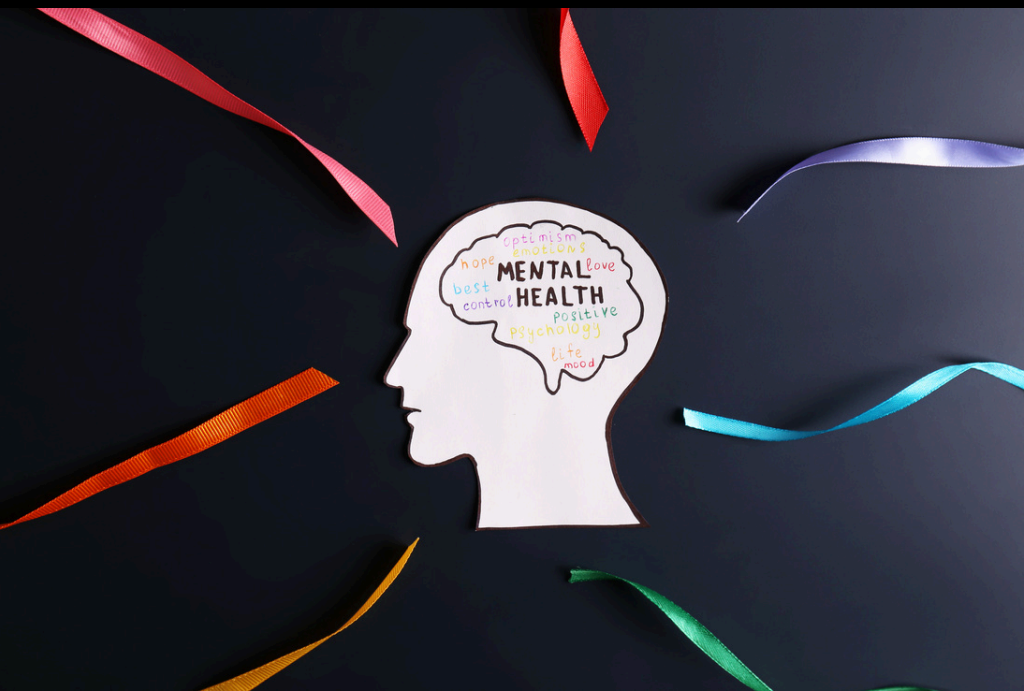
- Gebruik wandelen als een geplande pauze. Bijvoorbeeld: "Ik wandel elke 5 km 1 minuut om op adem te komen."
- Maak gebruik van wandelen bij steile heuvels of technisch moeilijke stukken.

Voorbeeld:

Als je tijdens een ultra een heuvel tegenkomt en merkt dat je ademhaling versnelt, kies ervoor om te wandelen. Gebruik die tijd om water te drinken, een gel te eten en je hartslag te laten zakken.



Omarm het ongemak



Ultralopen is niet comfortabel – en dat is oké. Leer om het ongemak te accepteren en te zien als een teken van groei. Omarm de pijn als een onderdeel van het proces, en niet als iets wat je moet vermijden.



Hoe kun je dit trainen?

- Tijdens zware trainingen kun je jezelf eraan herinneren dat dit ongemak tijdelijk is. Zeg tegen jezelf: "Deze pijn betekent dat ik sterker word."
- Focus op wat je kunt controleren, zoals je ademhaling, houding of tempo, in plaats van je te laten overweldigen door de pijn.

Voorbeeld:

Bij de laatste kilometers van een 40 km-training voel je vermoeidheid in je benen. In plaats van te stoppen, zeg je tegen jezelf: "Dit gevoel hoort erbij. Dit is waarom ik train – om sterker te worden."

Motivatietips





Motivatietips



Motivatie is als brandstof voor je trainingsplan. Er zullen dagen zijn waarop je vol energie en enthousiasme bent, maar ook dagen waarop je liever op de bank blijft zitten. Dat is normaal! Hier zijn strategieën om gemotiveerd te blijven, vooral tijdens intensieve trainingsweken.



Train in groep



Samen trainen maakt een wereld van verschil. Een trainingsmaatje of loopgroep kan je motiveren, verantwoordelijk houden en trainen leuker maken.



Waarom werkt dit?

- Je voelt je verantwoordelijk om op te komen dagen, vooral als je hebt afgesproken.
- Je kunt ervaringen delen en elkaar aanmoedigen tijdens zware trainingen.
- Samen trainen geeft een sociale boost die helpt om het leuk te houden.

Praktisch voorbeeld:

- Zoek een lokale loopgroep of sluit je aan bij een trail running club.
- Plan één keer per week een lange duurloop met een vriend(in) die hetzelfde tempo loopt.
- Train met een virtuele groep via apps zoals Strava of Zwift en deel je prestaties.

Inspiratie: Een vriend kan je misschien tijdens een zware heuveltraining aanmoedigen met "Nog één klim, dan zijn we klaar!" Het klinkt simpel, maar het werkt.



Plan beloningen voor jezelf

A close-up photograph of two hands, palms up, holding a small, rectangular piece of white paper with a torn edge. The word "REWARD" is printed in bold, dark red capital letters on the paper.

REWARD

Beloningen kunnen een geweldige stimulans zijn om gemotiveerd te blijven, vooral na het voltooien van een zware trainingsweek of een lange run.



BIG REWARD AHEAD

Hoe werkt dit?

- Stel een kleine beloning in na een succesvolle week, zoals je favoriete maaltijd of een ontspannend bad.
- Plan grotere beloningen voor belangrijke mijlpalen, zoals het voltooien van een trainingsschema of je eerste ultraloop. Denk aan een nieuw paar schoenen, een sporthorloge of een trailrunning-uitje.

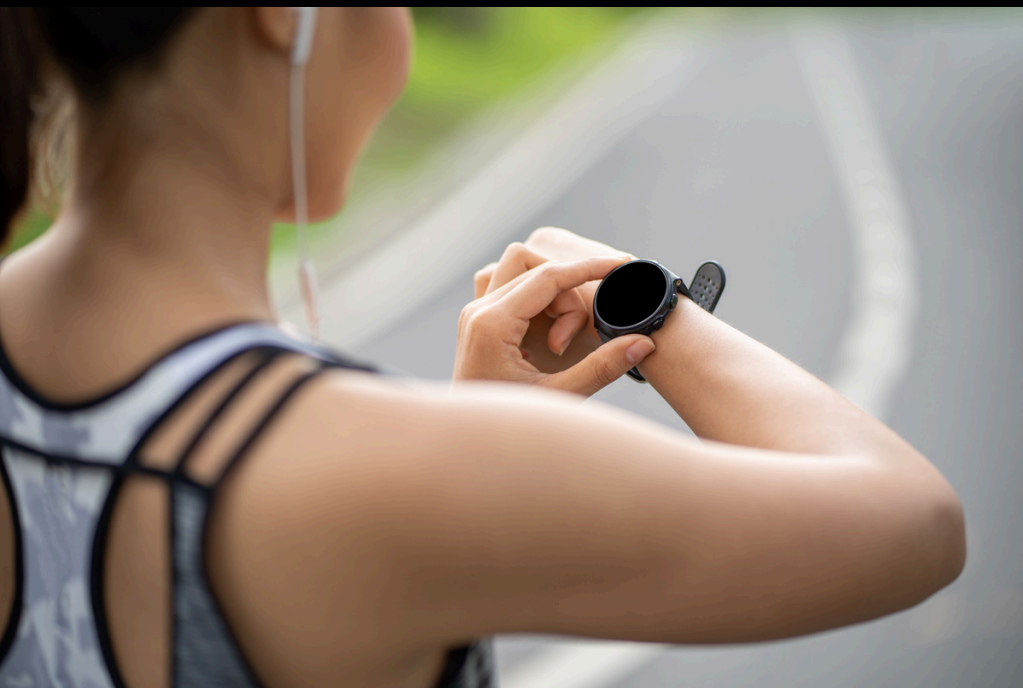
Voorbeelden van beloningen:

- Klein: Een heerlijke kop koffie of een stuk chocoladetaart na je lange run.
- Groot: Een weekendje weg naar een trailrunlocatie of inschrijving voor een nieuwe race.

Tip: Gebruik beloningen als een motiverend doel. Bijvoorbeeld: "Als ik deze week mijn drie trainingen voltooi, koop ik dat nieuwe hardloopshirt dat ik op het oog heb."



Hou je vooruitgang bij



Het bijhouden van je trainingen helpt je om trots te zijn op wat je al hebt bereikt en geeft een extra boost om door te zetten.



Hoe kun je je voortgang tracken?

- Gebruik een hardloopapp zoals Strava, Garmin Connect of Nike Run Club. Deze laten je niet alleen je afstanden zien, maar ook statistieken zoals snelheid, hartslag en persoonlijke records.
- Houd een papieren logboek bij. Noteer hoe je je voelde tijdens elke training, wat goed ging en wat je kunt verbeteren.
- Maak maandelijkse samenvattingen van je totale kilometers of prestaties.

Praktisch voorbeeld:

Na een lange trainingsmaand kun je terugkijken en trots zijn op de 150 km die je hebt gelopen. Dit motiveert je om door te gaan en naar de volgende maand uit te kijken.

Inspiratie: Schrijf na elke training een kort zinnetje zoals: "Vandaag voelde zwaar, maar ik heb het toch gedaan. Nog één stap dichterbij mijn doel."



Visualiseer je doel en herinner jezelf aan je 'waarom'



Elke ultraloper heeft een reden waarom ze deze uitdaging aangaan. Misschien is het om jezelf te bewijzen, iets speciaals te bereiken of simpelweg omdat je van trailrunning houdt. Je motivatie helder houden helpt je om door te zetten.



Hoe kun je dit toepassen?

- Schrijf je motivatie op en hang het ergens zichtbaar, zoals op de koelkast of naast je bed.
- Maak een vision board met foto's van het parcours, de finishlijn en andere inspirerende beelden.
- Visualiseer jezelf tijdens elke training. Zie jezelf die finishlijn passeren, met een glimlach en trots op wat je hebt bereikt.

Praktisch voorbeeld:

Als je op een regenachtige dag een lange duurloop moet doen, herinner jezelf dan aan hoe het voelt om te finishen. Zeg tegen jezelf: "Deze training is wat mij sterker maakt. Ik doe dit voor mijn doel."



Varieer in je training



Soms wordt de motivatie aangetast door eentonigheid. Variatie in je trainingsschema kan helpen om verveling te voorkomen en je trainingen spannend te houden.



Wat kun je doen om te variëren?

- Wissel je routes af: Probeer nieuwe paden, stadsparken of trailroutes.
- Voeg cross-training toe: Fietsen, zwemmen of yoga kunnen een leuke afwisseling bieden.
- Stel kleine uitdagingen in, zoals een Strava-segment verbeteren of een nieuwe heuvel trotseren.

Voorbeeld: Plan een wekelijkse "avontuurlijke loop" waarbij je een onbekend gebied verkent. Dit maakt trainen niet alleen uitdagend, maar ook leuk.

Veelgemaakte fouten vermijden





Veelgemaakte fouten vermijden



Ultralopen is een complexe uitdaging, en fouten maken hoort bij het leerproces. Maar door te leren van de ervaringen van anderen kun je veel valkuilen vermijden. Hier zijn de meest voorkomende fouten en hoe je ze kunt voorkomen.



Te snel starten



Een van de grootste fouten die ultralopers maken, is te snel van start gaan. Het voelt in het begin vaak makkelijk, maar als je te veel energie verspilt in de eerste kilometers, kan dat je duur komen te staan in de laatste fases van de race.



Waarom is dit een probleem?

- Je lichaam verbrandt glycogeen sneller bij een hoger tempo. Zodra deze voorraad op is, kom je in de gevreesde "hongerklop" terecht.
- Je loopt het risico op vroegtijdige vermoeidheid en blessures.



Hoe kun je dit voorkomen?

- Start bewust traag: Loop in het begin op 60-70% van je maximale inspanning, zelfs als het voelt alsof je te langzaam gaat. Je tempo verhogen kan altijd nog later in de race.
- Gebruik een sporthorloge: Stel een alarm in dat je waarschuwt als je boven je gewenste tempo of hartslag komt.
- Wees gedisciplineerd: Het is verleidelijk om mee te gaan met de snelle lopers aan het begin, maar focus op je eigen race.

Praktisch voorbeeld:

Stel dat je een race van 50 km loopt. Begin de eerste 10 km op een tempo dat comfortabel aanvoelt – alsof je met gemak een gesprek kunt voeren. Dit geeft je de energie om in de laatste 10 km nog sterk te zijn.



Geen plan testen



Racedag is niet het moment om nieuwe dingen uit te proberen. Nieuwe voeding, schoenen of kleding kunnen onverwachte problemen veroorzaken.



Wat zijn de risico's?

- Voeding: Een gel die je nog niet eerder hebt geprobeerd, kan maagklachten veroorzaken.
- Schoenen: Nieuwe schoenen kunnen blaren veroorzaken.
- Kleding: Een nieuwe outfit kan schuren op plekken waar je het niet verwacht.



Hoe kun je dit voorkomen?

- Test alles in trainingen: Van je voeding tot je schoenen en zelfs je sokken. Gebruik lange trainingen om je complete raceplan te simuleren.
- Kies vertrouwde merken: Gebruik voeding en uitrusting die je al eerder hebt getest en waarin je vertrouwen hebt.
- Voer een generale repetitie uit: Doe een lange training waarbij je dezelfde voeding, kleding en accessoires gebruikt als op racedag.

Praktisch voorbeeld:

Tijdens een training van 30 km kun je een volledige "racedagsimulatie" doen. Gebruik dezelfde gels, draag dezelfde schoenen en sokken, en test hoe je lichaam reageert.



Rustdagen overslaan



Veel lopers denken dat meer trainen automatisch beter is. Het overslaan van rustdagen kan echter leiden tot overtraining en blessures, wat je vooruitgang juist belemmert.



Waarom zijn rustdagen belangrijk?

- Tijdens rustdagen herstelt je lichaam van de schade die trainingen aanrichten. Dit is wanneer je sterker wordt.
- Te veel opeenvolgende trainingsdagen kunnen leiden tot overbelasting van spieren en pezen.



Hoe kun je dit voorkomen?

- Plan rustdagen in je schema: Beschouw rustdagen niet als optioneel, maar als een vast onderdeel van je planning.
- Luister naar je lichaam: Als je je uitgeput voelt of pijntjes opmerkt, neem een extra rustdag.
- Doe aan actief herstel: Op rustdagen kun je lichte activiteiten doen zoals wandelen, zwemmen of yoga om in beweging te blijven zonder je spieren te belasten.

Praktisch voorbeeld:

Als je op zaterdag een lange duurloop van 30 km hebt gedaan, plan je zondag een rustdag of een actieve hersteldag. Gebruik die dag om je spieren los te maken met foam rolling en lichte stretching.



Het parcours niet kennen



Ultralopen vindt vaak plaats op uitdagende terreinen, zoals trails met heuvels, technische paden of onbekende routes. Als je het parcours niet kent, kun je onaangenaam verrast worden.



Wat zijn de risico's?

- Heuvels of technisch terrein kunnen je uitputten als je ze niet verwacht.
- Onbekend terrein kan leiden tot navigatiefouten of vertragingen.

Hoe kun je dit voorkomen?

- Doe onderzoek: Bekijk het hoogteprofiel en de routebeschrijving van het parcours.
- Train op vergelijkbaar terrein: Als het parcours heuvels bevat, plan dan heuveltraining in je schema.
- Praat met ervaren lopers: Vraag tips aan mensen die de race eerder hebben gelopen.

Praktisch voorbeeld:

Als je weet dat er een lange klim is op kilometer 25, train je in aanloop naar de race op soortgelijke beklimmingen. Dit geeft je vertrouwen en uithoudingsvermogen voor de echte uitdaging.



Onrealistische doelen stellen



Een van de meest frustrerende fouten is het stellen van doelen die niet haalbaar zijn. Dit kan leiden tot teleurstelling, zelfs als je een geweldige prestatie hebt geleverd.



Hoe stel je realistische doelen?

- Baseer je doel op je training: Als je lange duurloop slechts 30 km is, mik dan niet op een snel PR tijdens een 50 km-race.
- Gebruik A-, B- en C-doelen: Je A-doel is wat je hoopt te bereiken (bijvoorbeeld een specifieke tijd), je B-doel is wat acceptabel is (finishen zonder blessures), en je C-doel is wat je minimaal wilt halen (de race uitlopen).
- Blijf flexibel: Ultralopen is onvoorspelbaar. Slechte weersomstandigheden of een moeilijke dag kunnen je doel beïnvloeden.

Praktisch voorbeeld:

Voor een 80 km-ultra kun je jezelf het doel stellen om de eerste helft rustig te lopen (B-doel), de tweede helft je tempo vast te houden (A-doel), en te genieten van de ervaring (C-doel).

Praktische racevoorbereiding





Praktische racevoorbereiding



Racedag is het moment waar je maandenlang naartoe hebt gewerkt. Een goede voorbereiding zorgt ervoor dat je vol vertrouwen aan de start verschijnt en voorkomt onnodige stress. Hier zijn praktische tips om je race-ervaring soepel te laten verlopen.



Check je uitrusting



Je uitrusting kan het verschil maken tussen een succesvolle race en een frustrerende ervaring. Alles wat je draagt of gebruikt op racedag moet al uitgebreid getest zijn tijdens je trainingen.



Wat moet je testen?

- Schoenen: Zorg dat je schoenen goed ingelopen zijn en comfortabel zitten. Een slecht passende schoen kan blaren en pijn veroorzaken.
- Sokken: Kies voor hardloopsokken die vocht afvoeren en blaarvorming minimaliseren.
- Kleding: Draag kleding die past bij de verwachte weersomstandigheden en niet schuurt. Test dit tijdens lange runs.
- Accessoires: Denk aan een hydratatie rugzak, handheld fles, zonnebril of pet. Zorg dat je weet hoe je deze accessoires gebruikt en of ze comfortabel zijn.



Tip:

Plan een "generale repetitie" waarbij je tijdens een lange training alles draagt wat je ook op racedag gaat gebruiken. Dit voorkomt verrassingen.

Praktisch voorbeeld:

Tijdens een 30 km-trainingsloop gebruik je dezelfde schoenen, sokken en hydratatiesysteem die je op racedag wilt dragen. Zo weet je zeker dat alles goed werkt.



Stel een pacing strategie op



Pacing – ofwel het tempo waarop je loopt – is cruciaal voor een ultraloop. Te snel starten kan je energie verspillen, terwijl een goed tempo je helpt om sterker te finishen.



Hoe stel je een pacing-strategie op?

- Begin langzaam: Start op een comfortabel tempo, zelfs als het voelt alsof je langzamer kunt. Dit spaart energie voor de tweede helft van de race.
- Loop op gevoel: Gebruik een combinatie van je ademhaling, hartslag en inspanningsniveau om je tempo te bepalen.
- Plan wandelpauzes: Veel ultralopers plannen van tevoren momenten waarop ze wandelen, zoals tijdens steile heuvels of elke 5-10 km.

Tip: Gebruik een sporthorloge om je tempo en hartslag te monitoren, maar raak niet geobsedeerd door de cijfers. Luister naar je lichaam.

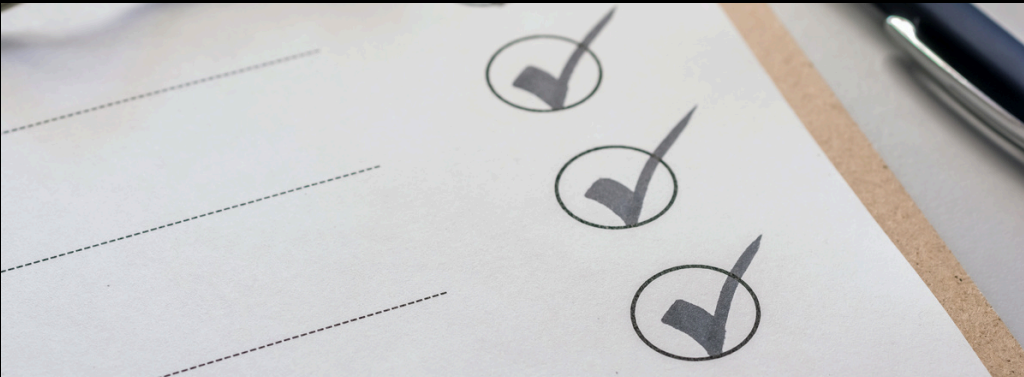
Praktisch voorbeeld: Bij een 50 km-ultra kun je bijvoorbeeld de eerste 20 km op 70% van je maximale inspanning lopen. Daarna kun je je inspanning geleidelijk verhogen als je je goed voelt.



Maak een checklist

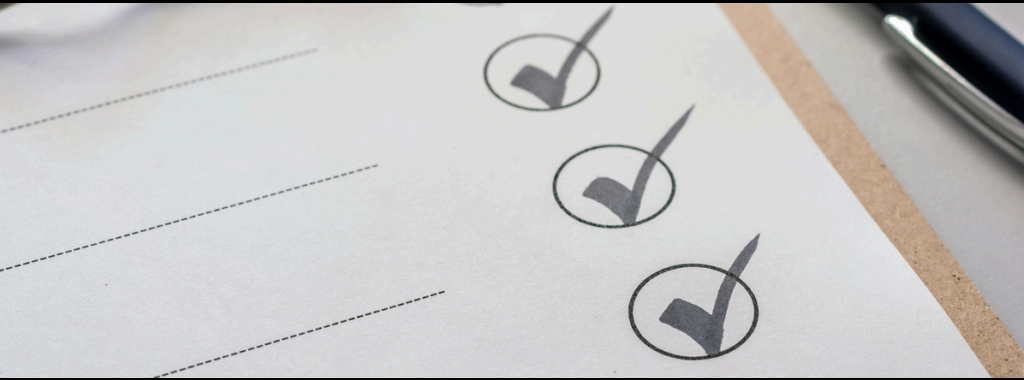


Een goede checklist zorgt ervoor dat je niets vergeet en voorkomt stress op de ochtend van de race. Het juiste materiaal kan je race een stuk comfortabeler maken.



Essentiële items voor je checklist:

- Hydratatie: Waterflessen, een hydratatierugzak of handfles. Voeg elektrolyttabletten toe.
- Voeding: Energiegels, sportrepen, fruit (bijvoorbeeld bananen), en kleine sandwiches. Neem meer mee dan je denkt nodig te hebben.
- Kleding:
 - Hardloopschoenen en sokken die je getest hebt.
 - Een outfit die past bij het weer (dunne laagjes, waterdichte jas, of ademende kleding).
 - Een pet of hoofdband om je tegen de zon of regen te beschermen.



- Bescherming: Zonnebrandcrème, lippenbalsem met SPF, en een anti-schuurcrème zoals vaseline.
- EHBO: Pleisters voor blaren, een kleine tube vaseline, pijnstillers en tape voor noodsituaties.
- Overige: Een horloge, een opgeladen telefoon, en eventueel een powerbank.

Tip: Maak de avond voor de race een checklist en leg alles klaar, zodat je 's ochtends geen stress hebt.

Praktisch voorbeeld: Voor een 80 km-trailrace zorg je dat je hydratatie rugzak gevuld is met 2 liter water, 8 energiegels, zouttabletten en een nooddeken. Alles ligt klaar naast je schoenen en kleding.



Voeding en hydratatie voorbereiden



Een slecht voedingsplan kan je race maken of breken. Zorg ervoor dat je alles van tevoren plant en test.



Hoeveel moet je eten en drinken?

- Eten: Streef naar 60 gram koolhydraten per uur. Dit kan bestaan uit gels, fruit, energierepen of kleine sandwiches.
- Drinken: Streef naar 400-800 ml vocht per uur, afhankelijk van de temperatuur en je inspanning. Gebruik elektrolyten om uitdroging en krampen te voorkomen.

Tip: Stel een schema op voor wanneer je eet en drinkt tijdens de race. Bijvoorbeeld: "Ik neem elke 45 minuten een gel en drink elke 15 minuten een paar slokken water."

Praktisch voorbeeld: Tijdens een 50 km-race neem je om 10 km een banaan, om 20 km een gel, en om 30 km een energiereep. Drink onderweg uit je rugzak en vul deze bij drinkposten bij.



Plan je ochtendroutine



Je mentale staat is net zo belangrijk als je fysieke voorbereiding. Positief en gefocust blijven helpt je om beter te presteren en te genieten van de ervaring.



Stappen voor een stressvrije ochtend:

- **Wekker:** Zet je wekker vroeg genoeg, zodat je voldoende tijd hebt om te eten, om te kleden en naar de start te gaan.
- **Ontbijt:** Eet een licht, koolhydraatrijk ontbijt 2-3 uur voor de start. Bijvoorbeeld havermout met banaan en honing of een bagel met jam.
- **Controleer je spullen:** Loop je checklist nog een laatste keer door en zorg dat alles in je tas zit.
- **Warming-up:** Doe 5-10 minuten lichte stretches en een korte wandeling of jog om je spieren op te warmen.

Praktisch voorbeeld: Als je race om 9:00 begint, sta je om 5:30 op, ontbijt je om 6:00, en vertrek je om 7:30 naar de startlocatie. Een rustige start geeft je ruimte om je te focussen.

Trainingsspecifieke onderwerpen





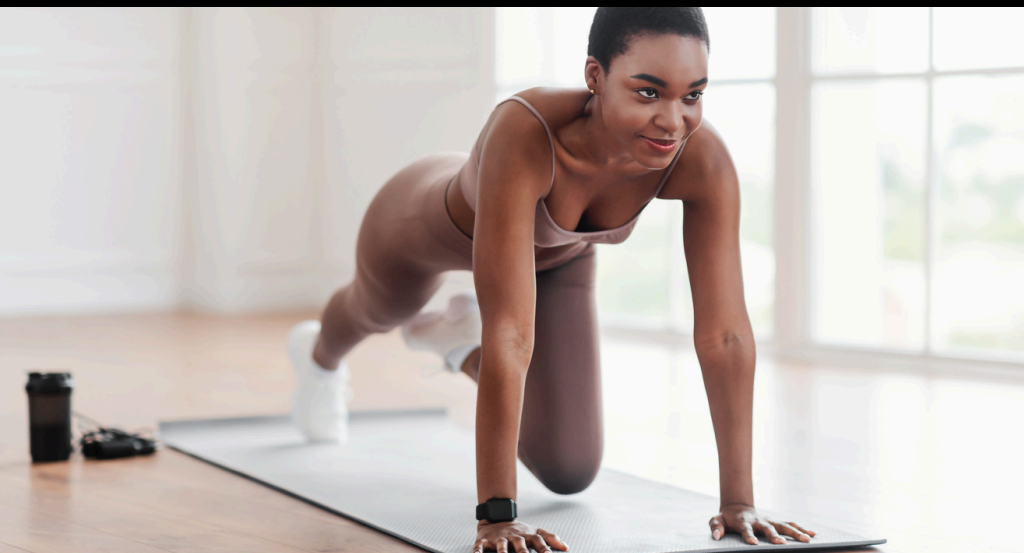
Trainings specifieke onderwerpen



Naast het lopen van kilometers kun je je lichaam beter voorbereiden op de belasting van ultralopen door te werken aan je kracht, techniek en balans. Dit verkleint niet alleen de kans op blessures, maar helpt je ook om efficiënter te lopen en het maximale uit je trainingen te halen.



Coretraining voor ultralopers



Een sterke core is essentieel voor ultralopers. Het helpt je om je houding te behouden, vooral als je moe wordt, en vermindert de kans op blessures aan je onderrug, heupen en knieën. Een sterke core betekent niet alleen sterke buikspieren, maar ook sterke spieren in je rug, heupen en bekken.



Waarom is de core zo belangrijk?

- Het verbetert je balans en stabiliteit, wat vooral belangrijk is op technische trails.
- Het helpt om je energieverbruik te optimaliseren, omdat je minder "wiebelt" tijdens het lopen.
- Het ondersteunt je ruggengraat en voorkomt rugklachten bij lange runs.



Eenvoudig core-trainingsschema (2-3 keer per week):

1. Plank: Houd 30-60 seconden vast (voorwaarts en zijwaarts).
2. Bridges: Doe 10-12 herhalingen om je bilspieren en onderrug te versterken.
3. Fietscrunches: 15-20 herhalingen per kant om je schuine buikspieren te activeren.
4. Dead Bug: 10-12 herhalingen per kant voor stabiliteit en coördinatie.
5. Bird-Dog: 10-12 herhalingen per kant om je lage rug en core te versterken.

Praktisch voorbeeld:

Plan op je rustdagen een korte core-workout van 15-20 minuten. Dit kan thuis zonder apparatuur, bijvoorbeeld terwijl je naar een podcast luistert.

Tip: Begin met lage intensiteit en bouw geleidelijk op. Een overbelaste core kan je looptechniek tijdelijk verstoren.



Techniek en loophouding



Een efficiënte loophouding kan je helpen om energie te besparen, blessures te voorkomen en comfortabeler lange afstanden te lopen. Kleine aanpassingen in je techniek kunnen een groot verschil maken, vooral tijdens ultralopen.



Tips voor een goede loophouding:

1. Houd je hoofd recht: Kijk ongeveer 10-15 meter voor je uit, in plaats van naar je voeten. Dit houdt je nek en rug in een natuurlijke positie.
2. Ontspan je schouders: Laat je schouders niet omhoog komen door spanning, maar houd ze laag en ontspannen.
3. Armzwaai: Houd je armen gebogen in een hoek van 90 graden en zwaai ze vanuit je schouders, niet vanuit je ellebogen. Je handen moeten niet over je middenlijn bewegen.
4. Korte en snelle stappen: Vermijd overstriding (te grote passen). Land met je voet direct onder je lichaamsswaartepunt in plaats van voor je.
5. Land licht: Probeer te landen op de middenvoet of voorvoet in plaats van op je hiel. Dit vermindert de impact op je gewrichten.



Hoe verbeter je je techniek?

- Kadens: Probeer een cadans van ongeveer 170-180 stappen per minuut. Dit kun je oefenen met een metronoom of muziek met het juiste BPM (beats per minuut).
- Videoanalyse: Laat iemand je loopstijl filmen en analyseer je houding en pasfrequentie.

Praktisch voorbeeld:

Tijdens een duurloop van 10 km kun je jezelf eraan herinneren om na elke kilometer te checken: "Zijn mijn schouders ontspannen? Is mijn cadans consistent? Hoe voelt mijn landing?"



Hoe integreer je cross training?



Cross-training is een geweldige manier om je prestaties te verbeteren zonder je lichaam te overbelasten met alleen lopen. Het helpt je andere spiergroepen te versterken, je cardiovasculaire uithoudingsvermogen te vergroten en blessures te voorkomen.



Wat is cross-training?

Cross-training omvat activiteiten die complementair zijn aan hardlopen, zoals fietsen, zwemmen, krachttraining of yoga. Het biedt variatie, waardoor je mentaal fris blijft en je lichaam op een andere manier wordt belast.

Voordelen van cross-training voor ultralopers:

- Minder impact: Activiteiten zoals zwemmen of fietsen verminderen de impact op je gewrichten.
- Krachtopbouw: Krachttraining versterkt je spieren, vooral in je benen, core en bovenlichaam.
- Herstel: Lichte activiteiten zoals yoga bevorderen actief herstel en verbeteren je flexibiliteit.



Hoe voeg je cross-training toe aan je schema?

1. Fietsen: 1-2 keer per week, 30-60 minuten. Dit bouwt uithoudingsvermogen op zonder je knieën en enkels te belasten.
2. Zwemmen: Ideaal voor herstel na een zware training. Een rustige zwemtraining van 30 minuten ontspant je spieren.
3. Krachttraining: Focus op oefeningen zoals squats, lunges en deadlifts. Doe dit 1-2 keer per week om je benen sterker te maken.
4. Yoga of stretching: 1-2 keer per week, 20-30 minuten. Dit verbetert je mobiliteit en ontspant je geest.



Praktisch voorbeeld:

Als je een rustdag hebt gepland, kun je een rustige yogasessie van 30 minuten doen om je heupen en hamstrings te openen. Na een zware training kun je een rustige fietstocht maken om je benen los te maken.

Tip: Plan cross-training op je rustdagen of als vervanging van een korte hardlooptraining. Zorg ervoor dat het niet je belangrijkste looptraining vervangt.

Specifieke tips voor ultralopen





Specifieke tips voor ultralopen



TIPS & TRICKS

Ultralopen brengt unieke uitdagingen met zich mee. Door je voor te bereiden op veelvoorkomende problemen, zoals blaren of navigatie, en door specifieke trainingsmethoden zoals back-to-back runs te begrijpen, kun je jouw prestaties verbeteren en je race-ervaring aangenaamer maken.



Eerste hulp bij blaren



Lange afstanden en wisselende omstandigheden kunnen leiden tot ongemakken zoals blaren of spierkrampen. Weten hoe je hiermee omgaat tijdens een race kan het verschil maken tussen doorzetten en opgeven.



Hoe behandel je een blaar tijdens een race?

- Voorkomen:
 - Draag goed passende schoenen die je al hebt ingelopen.
 - Gebruik vochtregulerende hardloopsokken en breng anti-schuurcrème (zoals vaseline of BodyGlide) aan op gevoelige plekken.
 - Tape probleemgebieden vooraf met sporttape of blaarpleisters.



- Behandelen:
 - Als een blaar klein is en niet pijnlijk, laat deze intact. Plak er een blaarpleister op om verdere irritatie te voorkomen.
 - Bij grote, pijnlijke blaren kun je de blaar voorzichtig doorprikken met een steriele naald. Laat de vloeistof leeglopen, maar laat de huid intact. Bedek het gebied met een pleister en tape.

Voorbeeld uitrusting:

- Blarenpleisters (bijv. Compeed).
- Een steriele naald.
- Vaseline of anti-schuurcrème.
- Reservesokken.



Directe oplossingen:

- Rek voorzichtig: Rek het getroffen gebied uit, maar forceer het niet. Voor kuiten kun je bijvoorbeeld je tenen naar je lichaam trekken.
- Vul elektrolyten aan: Drink sportdrank of neem een zouttablet. Dit herstelt de balans van natrium en kalium.
- Massage: Masseer de spier om de spanning te verlichten.

Voorkomen van krampen:

- Zorg dat je tijdens je trainingen en races consistent hydrateert en elektrolyten aanvult.
- Bouw je trainingsschema geleidelijk op om overbelasting te voorkomen.

Praktisch voorbeeld:

- Bij een kuitkramp tijdens een race stop je, stretch je voorzichtig je kuit, drink je wat sportdrank, en wandel je een paar minuten om je spieren te ontspannen voordat je weer gaat lopen.



Navigeren tijdens trailruns



Veel ultralopen vinden plaats op trails die minder goed gemarkeerd zijn dan verharde parcoursen. Goede navigatievaardigheden zijn essentieel om verdwaald raken te voorkomen en je race soepel te laten verlopen.



Tips voor navigatie tijdens trailruns:

1. Kaarten lezen:

- Neem een papieren kaart van het parcours mee, vooral als je GPS niet betrouwbaar is in afgelegen gebieden.
- Leer hoe je topografische kaarten leest, inclusief hoogtelijnen en markeringen voor paden.

2. Gebruik van GPS-apparaten:

- Zorg dat je een GPS-horloge hebt dat de route kan volgen. Laad de GPX-bestanden van de race vooraf op.
- Test je apparaat tijdens trainingen om vertrouwd te raken met de functies, zoals waarschuwingen bij afwijkingen van de route.



3. Volgen van gemarkeerde routes:

- Let op linten, vlaggen of andere markeringen van de organisatie.
- Raak niet in paniek als je de markeringen even niet ziet; keer terug naar de laatste gemarkeerde plek en heroriënteer je.

4. Navigatie back-up:

- Zorg dat je een opgeladen telefoon bij je hebt met een navigatie-app, zoals Komoot.
- Neem een powerbank mee om je telefoon of GPS-apparaat op te laden als dat nodig is.

Praktisch voorbeeld:

Voor een trailrace van 50 km zorg je dat je GPX-bestanden op je horloge geladen hebt en een opgeladen telefoon met een navigatie-app bij je draagt.



Back-to-back runs



Back-to-back runs zijn een specifiek type training waarbij je op opeenvolgende dagen lange afstanden loopt. Dit simuleert de vermoeidheid die je tijdens een ultraloop zult ervaren en helpt je lichaam en geest om te wennen aan de belasting.



Waarom zijn back-to-back runs belangrijk?

- Conditioneren van vermoeidheid: Je leert doorlopen ondanks spierpijn en mentale vermoeidheid.
- Simulatie van race-omstandigheden: Je lichaam past zich aan aan langere perioden van inspanning met minder hersteltijd.
- Efficiënt trainen: Je bouwt duurvermogen op zonder je trainingsvolume op één dag te moeten proppen.

Hoe bouw je back-to-back runs veilig op?

1. Begin met korte combinaties: Start met een lange duurloop op zaterdag en een herstellloop op zondag. Bijvoorbeeld: zaterdag 15 km en zondag 8 km.
2. Verhoog geleidelijk: Naarmate je sterker wordt, verhoog je de afstand van beide dagen. Bijvoorbeeld: zaterdag 25 km en zondag 15 km.
3. Luister naar je lichaam: Als je extreme vermoeidheid voelt, verminder dan het tempo of de afstand van de tweede run.



Voorbeeld week met back-to-back runs:

- Zaterdag: 30 km op een rustig tempo (70% van je maximale inspanning).
- Zondag: 20 km op hersteltempo, waarbij je je concentreert op goede houding en hydratatie.

Tips voor herstel tussen runs:

- Eet direct na de eerste run een herstellende maaltijd met koolhydraten en eiwitten.
- Gebruik een foam roller en doe lichte stretching om je spieren los te maken.
- Slaap voldoende en drink veel water om je lichaam te helpen herstellen.

Praktisch voorbeeld:

Tijdens de opbouw naar een 80 km-ultra plan je in week 6 een zaterdagtraining van 35 km gevolgd door een zondagtraining van 20 km. Je richt je op een comfortabel tempo en gebruikt beide runs om je voeding en hydratatie te testen.

Herstel na de race





Herstel na de race



Na het bereiken van de finishlijn ben je waarschijnlijk uitgeput, voldaan en emotioneel. Maar de race eindigt niet bij de finish – het herstelproces is net zo belangrijk als de voorbereiding. Hier lees je hoe je je lichaam en geest optimaal kunt laten herstellen, zowel direct na de race als in de weken erna.



Wat te doen direct na de finish



De eerste uren na een ultraloop zijn cruciaal om je lichaam te helpen herstellen van de zware inspanning. Spieren zijn uitgeput, glycogeenvoorraden zijn leeg, en je vochtbalans is verstoord. Door je herstel goed aan te pakken, kun je spierpijn verminderen en sneller terugkeren naar een normaal ritme.



Voeding na de race

- Eerste 30 minuten: Vul je glycogeenvoorraden zo snel mogelijk aan met koolhydraten. Combineer dit met eiwitten om spierherstel te ondersteunen. Denk aan een smoothie, een banaan met pindakaas, of een herstelreep.
- Volgende 2 uur: Eet een grotere maaltijd met complexe koolhydraten (zoals zoete aardappel of pasta) en magere eiwitten (zoals kip, vis of tofu). Voeg gezonde vetten toe, zoals avocado of noten, om het herstel te versnellen.
- Hydratatie: Vul verloren vocht en elektrolyten aan met water, sportdrink of kokoswater.

Praktisch voorbeeld:

Drink na de race een smoothie met banaan, spinazie, amandelmelk en een schep proteïnepoeder. Eet daarna een kom rijst met gegrilde kip en gestoomde groenten.



Spierverzorging en beweging

- Cooling-down: Wandel 5-10 minuten na de finish om je hartslag geleidelijk te verlagen en stijfheid te voorkomen.
- Foam rolling: Gebruik een foam roller om spieren los te maken, vooral in je kuiten, hamstrings en quadriceps.
- Stretching: Doe lichte, statische stretches om spanning in je spieren te verlichten.

Praktisch voorbeeld:

Na de race breng je 10 minuten door met foam rolling en stretchen. Focus op strakke spieren en vermijd te veel druk op pijnlijke plekken.



Herstel en rust

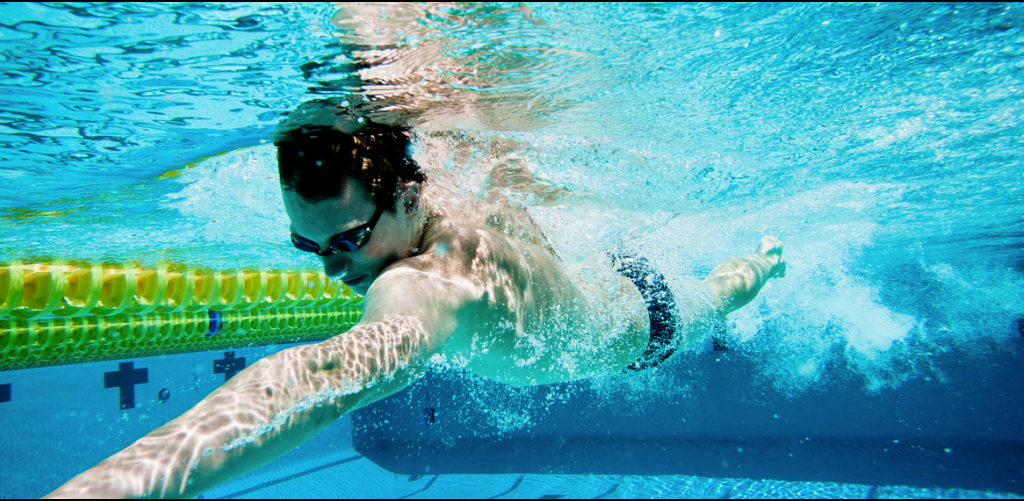
- Warm bad of koude douche: Een warm bad met Epsom-zout kan helpen bij spierontspanning. Een koude douche of ijsbad kan ontstekingen verminderen.
- Compressiekleding: Draag compressiesokken of -broeken om zwelling te verminderen en de doorbloeding te bevorderen.
- Slaap: Ga vroeg naar bed en probeer minstens 8-10 uur te slapen om je lichaam de kans te geven volledig te herstellen.



Langetermijnherstel



De dagen en weken na een ultraloop zijn net zo belangrijk als de race zelf. Dit is het moment om je lichaam de tijd te geven om volledig te herstellen en sterker terug te komen.



Week 1: Actief herstel

- **Beweging:** Doe lichte activiteiten zoals wandelen, fietsen of zwemmen om je doorbloeding te bevorderen en stijfheid te verminderen.
- **Geen hardlopen:** Vermijd intensieve trainingen en lange afstanden gedurende de eerste week.
- **Voeding:** Blijf gezond en gevarieerd eten om je energieniveau weer op te bouwen.

Praktisch voorbeeld:

In de eerste week na de race maak je dagelijks een wandeling van 20-30 minuten en doe je een lichte yogasessie om je mobiliteit te herstellen.



Week 2-3: Geleidelijke terugkeer naar training

- Korte, rustige runs: Begin met korte loopjes van 3-5 km op een rustig tempo.
- Luister naar je lichaam: Als je nog stijfheid of pijn voelt, neem dan extra rustdagen.
- Cross-training: Voeg zwemmen of fietsen toe om je cardiovasculaire conditie te onderhouden zonder je lichaam te zwaar te belasten.

Praktisch voorbeeld:

In week 2 loop je drie keer per week 5 km en voeg je één dag zwemmen van 30 minuten toe.



Week 4: Opbouwen naar een normaal schema

- Herstelvolumes: Verhoog je wekelijkse kilometers met niet meer dan 10% ten opzichte van de vorige week.
- Geen intensieve trainingen: Vermijd intervallen of lange tempo's tot je volledig hersteld bent.
- Herstelruns: Focus op plezier en ontspanning in plaats van op prestaties.

Praktisch voorbeeld:

Begin in week 4 met een duurloop van 10-12 km op een rustig tempo en voeg korte runs toe om je schema weer op te bouwen.



Mentale decompressie



Na maanden van toewerken naar een grote race kan het mentale 'gat' dat volgt, overweldigend zijn. Veel ultralopers ervaren een gevoel van leegte na het behalen van hun doel. Dit is normaal, maar het is belangrijk om hier goed mee om te gaan.



Hoe blijf je gemotiveerd?

1. Vier je succes: Neem de tijd om trots te zijn op wat je hebt bereikt. Deel je verhaal met vrienden of schrijf het op in een dagboek.
2. Stel nieuwe doelen: Kies een nieuw project of race om naartoe te werken, maar zorg dat dit niet direct na de race is. Geef jezelf eerst tijd om te herstellen.
3. Probeer iets nieuws: Ga wandelen in de bergen, doe mee aan een fun run of verken een nieuwe sport om fris te blijven.

Praktisch voorbeeld:

Schrijf een blogpost of deel een Instagram-post over je ervaring tijdens de race. Dit helpt je om terug te kijken op wat je hebt bereikt en geeft anderen inspiratie.



Focus op balans

Gebruik de weken na je race om te focussen op balans in je leven. Investeer tijd in andere hobby's, vrienden en familie. Dit helpt je om de motivatie voor je volgende race terug te vinden.

Praktisch voorbeeld:

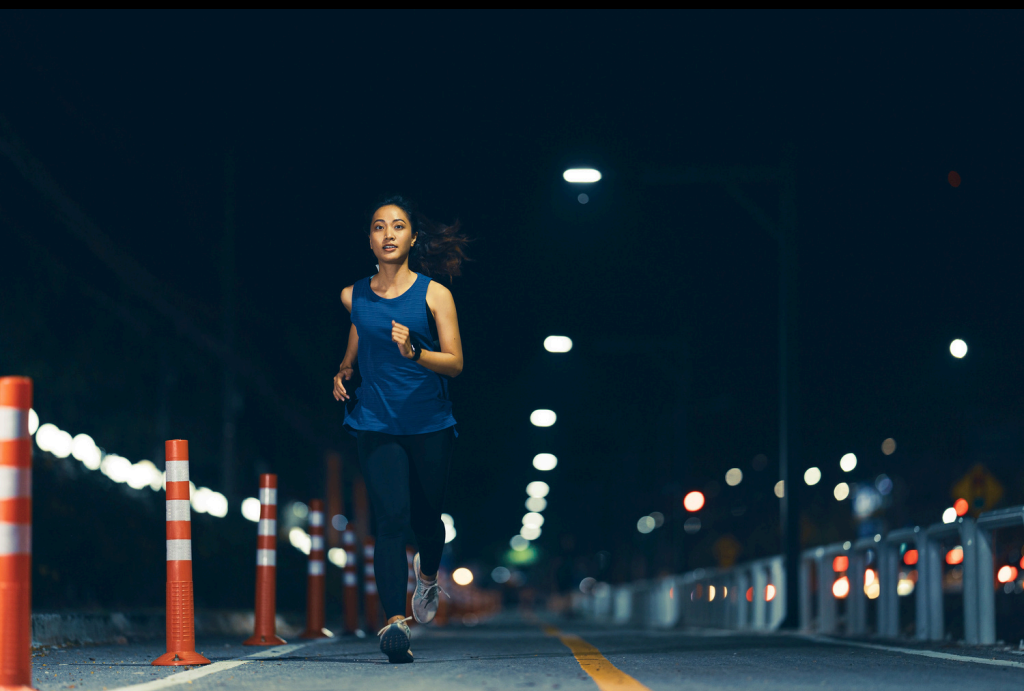
Plan na je race een ontspannen weekend met vrienden of familie om te genieten van je prestatie en je gedachten te verzetten.

Lifestyle van een ultraloper





Lifestyle van een ultraloper



Ultralopen is niet alleen een fysieke uitdaging, maar een levensstijl. Het vraagt om een slimme balans tussen training, werk, gezin en zelfzorg. Door strategisch om te gaan met je tijd, voeding, slaap en stress, kun je consistent trainen en genieten van je ultraloopavontuur.



Balans tussen training en werk/gezin



Ultralopen vereist veel tijd, wat soms een uitdaging kan zijn naast een drukke baan en gezinsleven. Het vinden van een balans is essentieel om stress te verminderen en je trainingsschema vol te houden.



Hoe combineer je ultralopen met een druk leven?

- Plan vooruit: Zet je trainingen in je agenda alsof het werkafspraken zijn. Zo maak je tijd vrij en voorkom je dat trainingen er tussendoor schieten.
- Train efficiënt: Focus op kwaliteit boven kwantiteit. Een intensieve training van 60 minuten kan net zo effectief zijn als een lange training als je weinig tijd hebt.
- Wees flexibel: Als je een training mist door onverwachte omstandigheden, raak dan niet in paniek. Pas je schema aan en blijf vooruitkijken.
- Betrek je gezin: Maak je trainingen gezinsvriendelijk door je kinderen mee te nemen op de fiets tijdens een run of samen een wandeling te maken als actieve herstelactiviteit.



Praktisch voorbeeld:

- Loop 's ochtends vroeg een training van 10 km voordat de dag begint.
- Plan langere duurlopen in het weekend als je meer tijd hebt.
- Vraag je partner of kinderen om je bij drinkposten te ondersteunen tijdens lange trainingen – het kan een leuke gezinsactiviteit worden!



Voeding buiten de training



Voeding speelt een cruciale rol, niet alleen tijdens je trainingen, maar ook daarbuiten. Je dagelijkse voeding is de basis voor je energie, herstel en algemene gezondheid.



Wat kun je dagelijks eten om je ultraloperslichaam te ondersteunen?

- **Koolhydraten:** Dit is je belangrijkste brandstof. Kies voor volkoren producten, zoals havermout, quinoa, bruine rijst en zoete aardappelen.
- **Eiwitten:** Voor spierherstel en opbouw. Voeg magere eiwitbronnen toe zoals kip, vis, tofu, eieren of Griekse yoghurt.
- **Gezonde vetten:** Voor langdurige energie en ontstekingsremming. Denk aan avocado's, noten, zaden en olijfolie.
- **Vitamines en mineralen:** Veel groenten en fruit leveren essentiële voedingsstoffen om je immuunsysteem sterk te houden.



Dagmenu voor een ultraloper:

- Ontbijt: Havermout met banaan, notenboter en een handje bessen.
- Snack: Een appel met een handje amandelen.
- Lunch: Volkoren wrap met kip, avocado, spinazie en hummus.
- Snack: Griekse yoghurt met honing en walnoten.
- Diner: Zoete aardappel, gegrilde zalm en gestoomde broccoli.
- Avondsnack: Volkoren crackers met kaas of hummus.

Tip: Meal prepping kan je helpen om gezond te eten, zelfs als je een drukke dag hebt. Maak lunches en snacks in het weekend klaar voor de komende week.



Slaap en stressmanagement



Slaap en stressmanagement zijn cruciaal voor je prestaties als ultraloper. Ze beïnvloeden niet alleen je energieniveau, maar ook je herstel, mentale veerkracht en algehele gezondheid.



Slaap: Hoe beïnvloedt het je prestaties?

- **Spierherstel:** Tijdens diepe slaap worden groeihormonen vrijgegeven die spieren helpen herstellen.
- **Mentale focus:** Slaaptekort vermindert je concentratie en kan leiden tot slechte beslissingen.
- **Blessurepreventie:** Slaapgebrek verhoogt het risico op blessures door verminderde coördinatie en herstel.

Hoe optimaliseer je je slaap?

- **Houd een consistent schema aan:** Ga elke dag op dezelfde tijd naar bed, ook in het weekend.
- **Creëer een rustgevende slaapomgeving:** Zorg voor een donkere, koele kamer en vermijd schermen minstens een uur voor het slapengaan.
- **Middagdutjes:** Als je weinig hebt geslapen, kan een dutje van 20-30 minuten je helpen herstellen.

Praktisch voorbeeld:

Als je om 6:00 wilt trainen, ga je om 22:00 naar bed om minstens 7-8 uur slaap te krijgen. Leg je hardloopkleding de avond ervoor klaar om tijd te besparen.



Stressmanagement: Hoe voorkom je mentale uitputting?

Stress, of het nu van werk, trainingen of persoonlijke verplichtingen komt, kan je prestaties verminderen en je motivatie aantasten.

Strategieën om stress te verminderen:

1. Meditatie of mindfulness: Dagelijks 5-10 minuten mediteren kan je helpen om te ontspannen en je hoofd leeg te maken.
2. Ademhalingsoefeningen: Gebruik diepe ademhalingstechnieken om je hartslag te verlagen en spanning los te laten.
3. Schrijf het van je af: Houd een dagboek bij om je gedachten en emoties te verwerken.

Praktisch voorbeeld:

Als je je gestrest voelt na een lange werkdag, neem dan 10 minuten om te mediteren of een ademhalingsoefening te doen voordat je je hardloopschoenen aantrekt. Dit helpt je om de training ontspannen te starten.



Ultralopen als een gebalanceerde levensstijl

Ultralopen hoeft niet ten koste te gaan van andere aspecten van je leven. Door slim te plannen, gezond te eten, voldoende te slapen en stress te managen, kun je een balans vinden tussen je passie en je dagelijkse verantwoordelijkheden.

Samenvatting van tips:

- Tijd: Gebruik je agenda om trainingen te plannen en stel prioriteiten.
- Voeding: Kies voor voedzame, eenvoudige maaltijden die je energie ondersteunen.
- Slaap: Prioriteer 7-9 uur slaap per nacht om je herstel te optimaliseren.
- Stress: Gebruik ademhalingstechnieken of mindfulness om mentaal scherp te blijven.

Bonusmateriaal





Ckecklist voor racedag



Slaap en stressmanagement zijn cruciaal voor je prestaties als ultraloper. Ze beïnvloeden niet alleen je energieniveau, maar ook je herstel, mentale veerkracht en algehele gezondheid.



1. Kleding en accessoires

- Hardloopschoenen: Goed ingelopen en geschikt voor het terrein (trail of asfalt).
- Sokken: Vochtregulerende hardloopsokken (plus een extra paar voor onderweg).
- Kleding:
 - Short of lange tight (afhankelijk van de temperatuur).
 - Sneldrogend shirt (korte of lange mouwen, afhankelijk van het weer).
 - Thermoshirt of extra laagjes voor koud weer.
- Hoofdbescherming:
 - Pet of buff voor bescherming tegen zon of wind.
 - Zonnebril (UV-bescherming, vooral bij sneeuw of zon).
- Handschoenen: Voor koude ochtenden of races in de winter.
- Regenkleding: Waterdichte en ademende jas voor regenachtige omstandigheden.
- Compressiekleding: Compressiesokken of -kleding om je spieren te ondersteunen.



2. Hydratatie en voeding

- Hydratatiesysteem:
 - Rugzak, handheld fles of gordel met waterflessen.
 - Extra flessen of reservoirs indien vereist door de raceafstand.
- Drankjes:
 - Water en isotone sportdranken.
 - Elektrolyttabletten of poeders voor onderweg.
- Voeding:
 - Energiegels (voldoende voor de hele race).
 - Energierijke snacks: gedroogd fruit, noten, energierepen, pinda's, of pretzels.
 - Zoute snacks (bijvoorbeeld crackers of chips) voor langere races.
 - Kleine sandwiches of wraps voor vast voedsel tijdens ultras.
- Tip: Neem meer voeding en water mee dan je denkt nodig te hebben.



3. Veiligheid en eerste hulp

- EHBO-kit:
 - Pleisters voor blaren (bijvoorbeeld Compeed).
 - Sporttape of kinesiotape.
 - Antischuurmiddel (vaseline of BodyGlide).
 - Pijnstillers (indien nodig en goedgekeurd door een arts).
 - Zouttabletten (om krampen te voorkomen).
- Nooduitrusting:
 - Nooddeken (verplicht bij veel ultraraces).
 - Fluitje (vaak een verplicht item).
 - Zakmes of multitool.
- Navigatie:
 - Papieren kaart van het parcours.
 - GPS-horloge met opgeladen GPX-bestand.
 - Volledig opgeladen telefoon (met noodnummers en de route indien mogelijk).
- Powerbank en oplaadkabels.



4. Elektronica

- Hoofdlamp: Met volle batterijen (minimaal 200-300 lumen voor nachtraces).
- Reservebatterijen: Of een tweede hoofdlamp als back-up.
- Sporthorloge: Opgeladen en met de route geladen.
- Oordopjes: Voor muziek of podcasts (indien toegestaan).

5. Bescherming tegen de elementen

- Zonnebrandcrème: Voor zonbescherming, zelfs bij bewolking.
- Lippenbalsem met SPF: Om gesprongen lippen te voorkomen.
- Muggenspray: Voor races in bossen of muggenrijke gebieden.
- Handwarmers: Voor koude races of hoge altitudes.



6. Persoonlijke spullen

- Identiteitsbewijs: Voor inschrijving of bij noodsituaties.
- Contant geld: Voor snacks, drankjes of noodgevallen bij drinkposten.
- Drop bags (indien van toepassing):
 - Extra kleding (sokken, shirts of jassen).
 - Voeding en drankjes.
 - Reserveschoenen.
 - Handdoek of vochtige doekjes.

Noodcontactinformatie: Een kaartje met je gegevens en noodnummers.

7. Mentale voorbereiding

- Raceplan: Overzicht van je pacing, voeding en hydratatiestrategie.
- Motivatiebriefje: Een korte boodschap voor jezelf ("Je kunt dit!") of een herinnering aan je doel.
- Favoriete quote: Bijvoorbeeld: "Every step is progress."
- Foto's van geliefden: Voor inspiratie tijdens zware momenten.



8. Extra's en luxe-items

- Muziek of podcasts: Een afspeellijst of audioboek voor lange, rustige stukken.
- Camera of GoPro: Om je avontuur vast te leggen.
- Handdoek: Voor na de race.
- Schone kleren: Voor na de finish (en droge sokken zijn een must).
- Eten en drinken: Een herstelsnack of favoriete maaltijd voor na de race.

Ultralopen over de wereld





Ultralopen over de wereld



Ultralopen is een internationale sport met iconische races over de hele wereld. Deze evenementen bieden unieke uitdagingen en prachtige omgevingen.



Overzicht van iconische ultraraces:

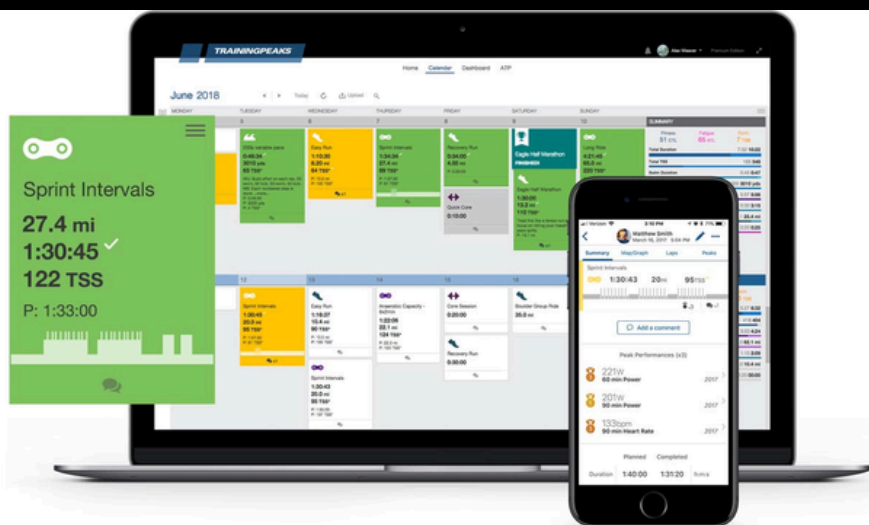
- UTMB (Ultra-Trail du Mont-Blanc), Frankrijk/Italië/Zwitserland:
 - Een van de meest prestigieuze ultratrailraces ter wereld, 171 km rond de Mont Blanc met 10.000+ hoogtemeters.
- Marathon des Sables, Marokko:
 - Een extreme 250 km-etapperace door de Sahara, waarbij deelnemers alles meenemen wat ze nodig hebben.
- Western States 100, VS:
 - De oudste 100-mijl trailrace, van Squaw Valley naar Auburn in Californië, over technische paden en rivierovergangen.
- Comrades Marathon, Zuid-Afrika:
 - Een 90 km-race op de weg tussen Pietermaritzburg en Durban, bekend om zijn rijke geschiedenis en ondersteunende sfeer.
- Spartathlon, Griekenland:
 - Een ultrarace van 246 km van Athene naar Sparta, geïnspireerd door de legendarische reis van Pheidippides.

Trainingsplan





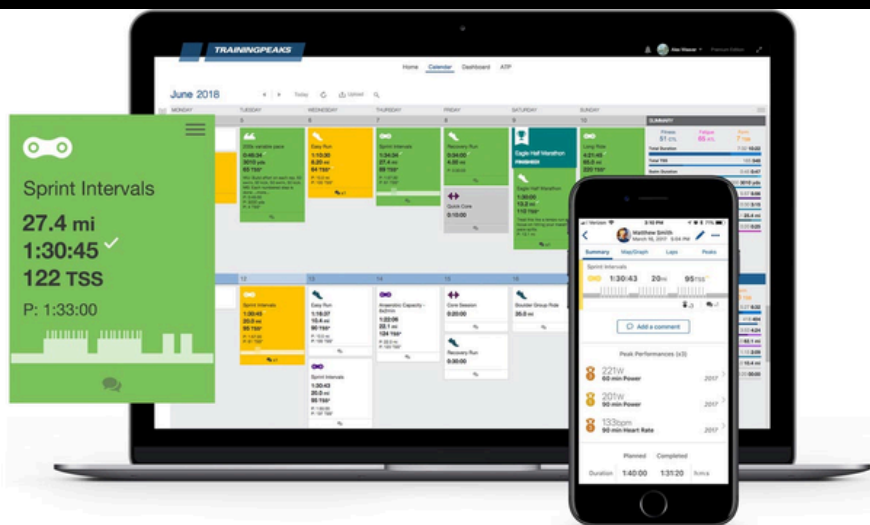
Trainingsplan



Dit schema is opgebouwd rond progressieve belasting, herstel, en specifieke trainingen zoals heuvels en intervaltraining.



Back-to-back runs

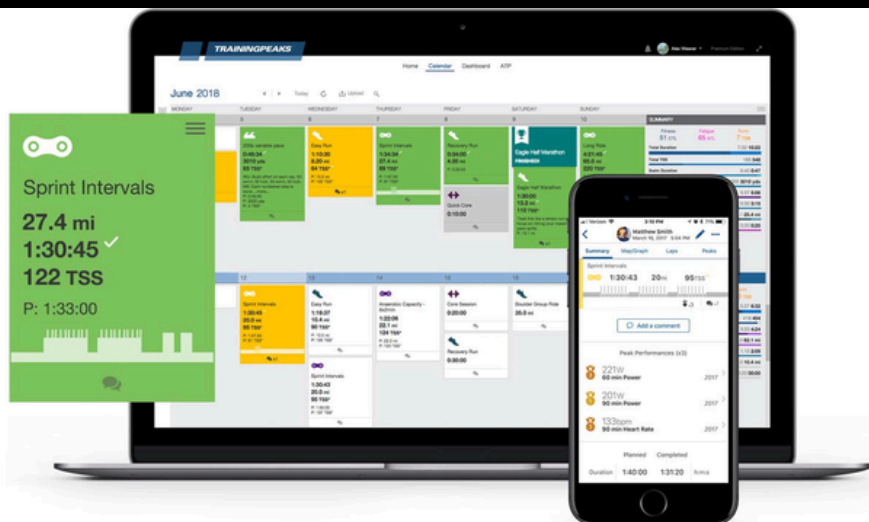


Deze trainingen zijn essentieel voor ultralopen. Ze helpen je om te wennen aan vermoeidheid en om door te zetten op momenten dat je lichaam moe is.

Voorbeeld: Zaterdag loop je 25 km op gematigd tempo. Zondag loop je 15 km op een rustig tempo om actief te herstellen en je spieren te conditioneren.



Intervaltraining

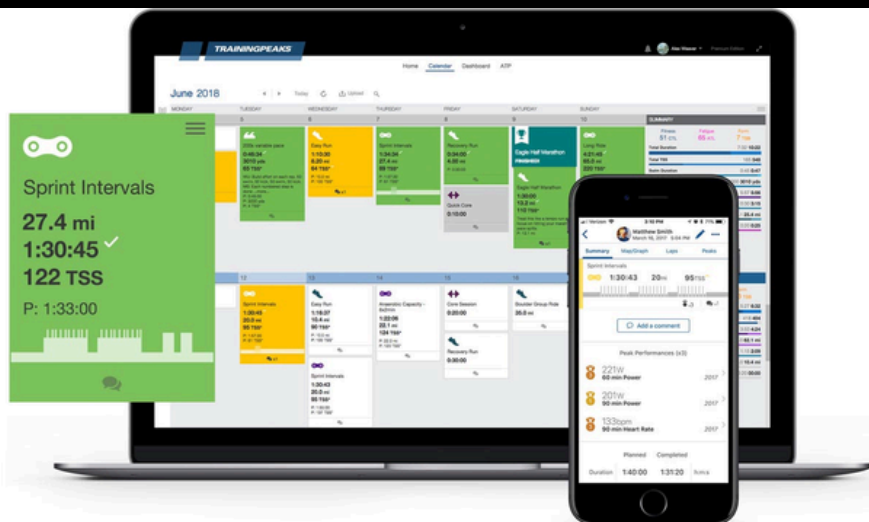


Ook voor ultralopen blijven intervaltrainingen belangrijk.

Voorbeeld: 8 x 2 kilometer snel, gevolgd door 1,5 minuut wandelen of joggen. Doe dit op een vlakke weg of atletiekbaan.



Heuveltraining

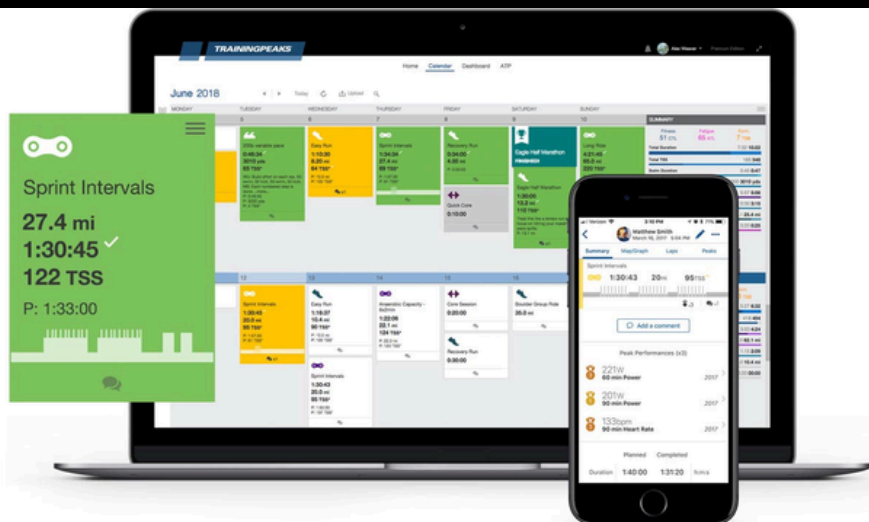


Heuvels zijn vaak onderdeel van ultralopen. Door heuvelop te trainen, verbeter je je kracht en uithoudingsvermogen.

Voorbeeld: Zoek een heuvel van 100-200 meter. Sprint omhoog, loop rustig terug, en herhaal dit 6-8 keer.



Taperen

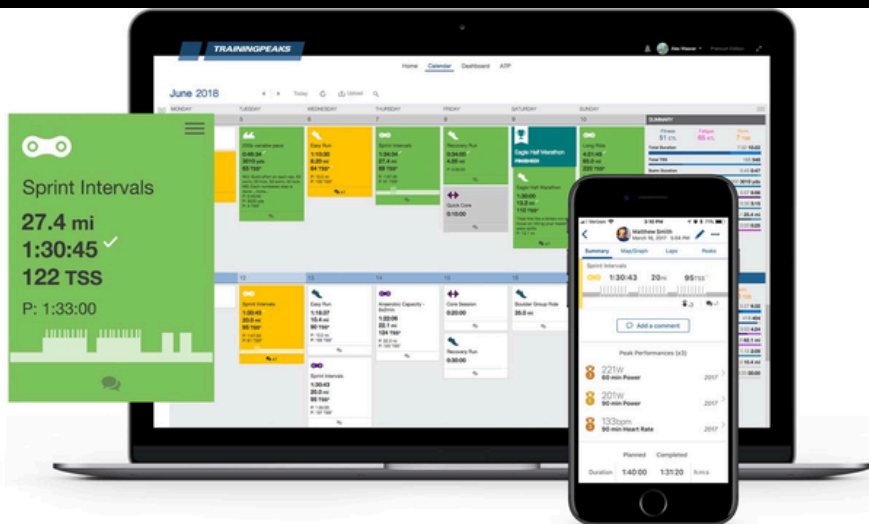


Taperen is het proces van het verminderen van je trainingsvolume in de weken voorafgaand aan de race, zodat je volledig uitgerust en energiek aan de start verschijnt.

- Duur: Taper meestal 2-3 weken voor de race. Bij een kortere race kan een taperperiode van 1-2 weken voldoende zijn.
- Volume verminderen: Verlaag je wekelijkse kilometers met 20-30% per week, maar behoud de intensiteit van je trainingen.



Trainingschema in TrainingPeaks



Je trainingsplan wordt opgemaakt in TrainingPeaks.

Maak via onderstaande link de connectie met mijn account. (kan je nadien weer ontkoppelen 🙄)

Na aanmelding staat je schema binnen 24 uur online.

<https://home.trainingpeaks.com/attachtocoach?sharedKey=FWQXPKOYS6HW2>



Gefeliciteerd! Je hebt dit e-book helemaal doorgelezen en bent nu een flinke stap dichterbij je ultraloopdoel. Of je nu net begint met trainen voor je eerste ultra of al ervaring hebt en je prestaties naar een hoger niveau wilt tillen, onthoud dat elke grote prestatie begint met één enkele stap.

Ultralopen is meer dan alleen een sport – het is een reis waarin je jezelf op fysiek, mentaal en emotioneel niveau uitdaagt. Het vergt doorzettingsvermogen, discipline en een flinke dosis passie. Er zullen dagen zijn waarop je je sterk en onoverwinnelijk voelt, en dagen waarop je twijfelt of je het wel aankunt. Maar onthoud: je bent altijd sterker dan je denkt.



Wat nu?

- Begin met een concreet plan. Gebruik de trainingsschema's en tips uit dit boek om jouw persoonlijke plan op te stellen.
- Luister naar je lichaam. Train slim, herstel goed en pas je strategie aan als dat nodig is.
- Blijf leren. Elke run, elke race en elke fout die je maakt is een kans om te groeien.
- Geniet van de reis. Ultralopen is niet alleen de finish halen, maar ook de avonturen, de mensen en de lessen onderweg.

Ik hoop dat dit e-book je niet alleen praktische kennis heeft gegeven, maar je ook heeft geïnspireerd om vol vertrouwen aan je ultraloopavontuur te beginnen.

Mocht je nog vragen hebben of extra begeleiding willen, aarzel dan niet om contact op te nemen.

Ik wens je veel succes, doorzettingsvermogen en vooral plezier op de trails en wegen die voor je liggen. En onthoud: de enige limieten die bestaan, zijn de limieten die je zelf accepteert.

Tot aan de finish!



0032 475 468549



info@davidliviau.be



www.davidliviau.be