

## Om te lopen, lees! : een sportieve keuzelijst

---

'Afvallen', 'gezonder leven', 'meer bewegen' ... er zijn zo van die goede voornemens die ieder jaar terug de kop opsteken. Je begint er aan vol goede wil, maar volhouden is een ander paar mouwen. Nu de lente in het land is kun je misschien met hernieuwde moed een poging ondernemen om je dure woorden in daden omzetten. Met deze keuzelijst willen we je daar al vast bij helpen.

Sport : je kun er naar kijken, je kunt er over lezen maar je kunt er ook aan doen. En dat laatste is natuurlijk het belangrijkste! Op de meest verscheiden momenten en op de meest verschillende plaatsen kom je ze tegen : al dan niet scherpgetrainde mannen en vrouwen die van lopen een middel hebben gemaakt om hun conditie aan te scherpen en enkele kilootjes af te vallen. Voor sommigen onder hen is dat lopen inmiddels uitgegroeid tot een doel op zich.

Het ultieme doel van de loper is wellicht de marathon, de mythische afstand die zijn oorsprong vindt bij de Griekse militaire bode Pheidippides. De joggers, trimmers en lopers die nu reeds enkele jaren deel uitmaken van het straatbeeld als volgelingen van Pheidippides zien, zou ons wellicht te ver leiden. Hun 'goeroe' is Mieke Boeckx, de grondlegger en promotor van 'Start to Run', sinds 2001 hét succesverhaal in Vlaanderen voor de beginnende jogger. Als we echter iets verder teruggaan in de tijd ontwaren we in het Amerika van de jaren '70 een gigantische joggingrage (misschien herinneren jullie je nog de gigantische hit 'I'm jogging' van The Veterans die deze rage ietwat op de korrel namen). Een van de hoofdoorzaken van deze loop'boom' was ene James Fixx, de grondlegger van het joggen. In zijn bestseller 'The complete book of running' analyseerde hij het joggen tot in de kleinste details en wees hij zijn lezers op de talloze voordelen die het lopen met zich mee bracht.

Aan een (nieuwe) sport beginnen doe je best niet onvoorbereid en het werken met een persoonlijke coach zit er lang niet voor iedereen in. Gelukkig laten heel wat uitgeverijen de steeds voortdurende looprage niet aan zich voorbijgaan. Met de regelmaat van de klok worden dan ook loopboeken op de markt gegooid, gaande van oude uitgaven die in een nieuw jasje zijn gestoken, over blitse uitgaven waarin vooral mooie glanzende foto's zijn te zien tot praktische of wetenschappelijk onderbouwde boeken waarvan de inhoud glashelder is geformuleerd.

Een aantal van die loopboeken heeft de bib voor u geselecteerd en in de kijker gezet in de hoop dat ze je op weg zetten naar een gezonder en vooral gelukkiger leven. Een virtuele versie van de keuzelijst vind je op de blog ([deletterschuur.blogspot.com](http://deletterschuur.blogspot.com)) en de website van de bib ([www.deletterschuur.be](http://www.deletterschuur.be)).

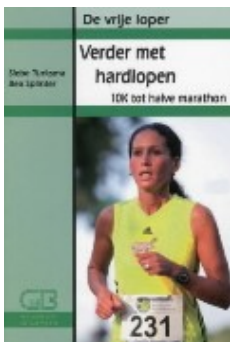


### **Bewust hardlopen – Ronald VALKENBURG en Elma SANDEE**

Amsterdam : De Arbeiderspers, 2010

120 p.

Hardlopen is gezond, maar is ook blessuregevoelig. Veel hardlopers zijn immers vooral gericht op langer en sneller lopen. In het boek “Bewust Hardlopen” pleiten de auteurs voor meer bewustwording van de vele aspecten die een rol spelen bij hardlopen. Ze behandelen niet alleen loophouding en loopbeweging, maar gaan ook in op de totale leefstijl en mentale aspecten.



### **Verder met hardlopen – Siebe TURKSMA en Bea SPLINTER**

Huizen : Het Goede Boek, 2010

192 p.

Dit boek, het vierde van deze twee auteurs, richt zich tot joggers die wegwedstrijden van 10 à 21 km willen lopen. Turksma en Splinter leggen uit welke gewoontes joggers moeten aannemen, hoe ze hun benen en romp kunnen versterken, welke rekoefeningen geschikt zijn voor de warming-up (dynamische) en welke voor de cooling-down (statische).

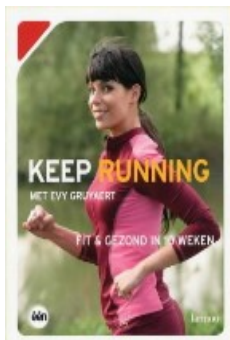


### **Hardlopen voor vrouwen – Barabara KERKHOF**

Amsterdam : De Arbeiderspers, 2009

166 p.

Over vrouwen die hun sport combineren met een andere taak zoals minister, een zaak, moederschap, boeken schrijven etc. De auteur geeft tips voor beginners en voor doorzetters, legt uit wat de bedoeling is en wat de risico's zijn van heuveltraining, duurloop, interval, fartlek, ze pleit voor trainen op asfalt en pas dan komt bosgrond.



### **Keep running: fit en gezond in 10 weken – Evy GRUYAERT**

Tielt : Lannoo, 2009

120p.

Dit boek bouwt voort op 'Start to run'\*, waarmee de lezer tot vijf kilometer leerde lopen via een aangepast trainingsprogramma en de ervaringen van Evy Gruyaert. Keep running leert je om je conditie op peil te houden en tot tien kilometer te lopen. Het boek is op dezelfde manier opgebouwd als de andere 'Start to'-boeken van Gruyaert.



### **Fit en gezond: wandel, loop en fiets je fit– Evy GRUYAERT**

Tielt : Lannoo, 2009

175 p.

Dit unieke boek is gebaseerd op de alom bekende succesformules: *start to run*, *start to walk* en *start to bike*. Dure trainingstoestellen of een abonnement in het sportcentrum zijn overbodig door de uitgekende trainingsprogramma's. Met aangepaste stretchoefeningen, persoonlijke tips van Evy, nuttige voedingstips en veertig lichte recepten.

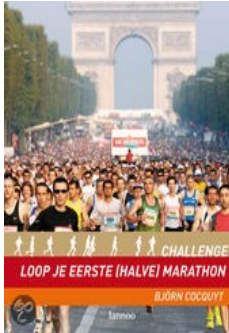


## **Loop! – Mieke BOECKX**

Roeselare : Roularta, 2007

184 p.

Dit boek van BLOSO-docente Mieke Boeckx (tevens grondlegger van Start to Run) is het ideale hulpmiddel en naslagwerk voor zowel beginnende joggers als gevorderde lopers. Met de gids kan je op een verantwoorde en gezonde manier je loopafstand opbouwen van nul tot twintig km. De trainingsschema's zijn aangepast aan de eigen conditie en bieden een programma voor 5, 10, 20 km.

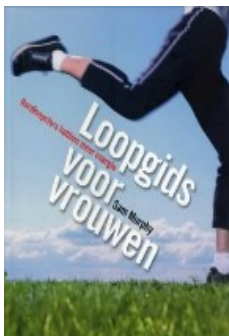


## **Challenge: loop je eerste halve marathon – Bjorn COCCUYT**

Tielt : Lannoo, 2009

157 p.

In dit boek presenteert de Belgische marathonloper Rik Ceulemans een schema om de lezer op een verantwoorde manier voor te bereiden op zijn eerste marathon. Daarnaast bevat het boek tal van marathonverhalen, nuttige tips, weetjes en voedingsadvies. Het schema dat Ceulemans voorstelt, is doordacht en haalbaar. De voorbereiding worden gespreid over een jaar.

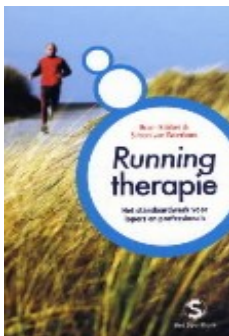


## **Loopgids voor vrouwen – Sam MURPHY**

Amsterdam : Forum, 2008

175 p.

In deze gids voor vrouwen treft de lezer talloze tips aan om met plezier en vooral op een verantwoorde manier met de hardloopsport te beginnen. De auteur en atlete beschrijft op heldere wijze hoe met name vrouwen om dienen te gaan met aspecten als looptechnieken, oefenschema's, voeding, menstruatie en zwangerschap voorafgaand aan of tijdens het hardlopen.



## **Runningtherapie – Bram BAKKER**

Amsterdam : De Arbeiderspers, 2008

152 p.

Geen handboek om mensen te begeleiden bij het lopen op zich, maar wel adviezen voor wie op een gezonde manier zijn of haar psychische problemen wil oplossen. De auteurs leggen uit hoe de runningtherapie werkt, welke invloed ze heeft op het brein, op stress en emoties en hoe in de praktijk een rustige duurloop mensen kan bevrijden.

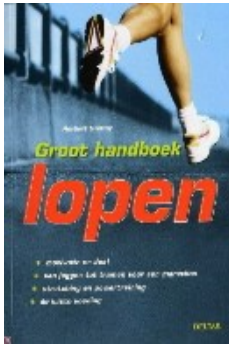


## **De mens als duurloper – Jan KNIPPENBERG**

Amsterdam : Prometheus, 2008

245 p.

Jan Knippenberg liep extreme afstanden, zoals 1600 km in 18 dagen. Zijn boek uit 1987 is nu herzien heruitgegeven. De oorsprong van het lange afstandslopen zoekt hij niet bij de Grieken, maar bij indianenstammen. Het zijn leuke verhalen, maar geen van al die helden won ooit één officiële wedstrijd. Ook in Europa vindt Knippenberg verhalen van ultralopers uit het verleden.



## Groot handboek lopen – Herbert STEFFNY

Aartselaar : Deltas, 2006

304 p.

Herbert Steffny heeft enkele decennia lang ervaring opgedaan in het hardlopen en het geven van workshops. In dit boek vat hij de kennis samen die hij in al die jaren heeft vergaard. Hij laat zowel de beginner als de gevorderde zien hoe met allesomvattende en in de praktijk getoetste trainingsschema's het doel stap voor stap bereikt kan worden.

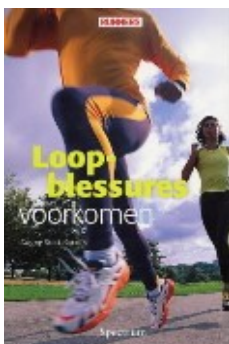


## De kunst van het hardlopen – Malcolm BALK

Amsterdam : Thoeris, 2006

159 p.

*De kunst van het hardlopen* biedt een nieuwe en verfrissende benadering van het hardlopen. Het leert ons om hardlopen te beschouwen als een kunst in plaats van alleen maar een manier om je lekker te voelen. Balk en Shields hebben een visie op hardlopen ontwikkeld die gebaseerd is op de beginselen van de Alexandertechniek.



## Loopblessures voorkomen – Dagny Scott BARRIOS

Utrecht : Het Spectrum, 2006

223 p.

Veel lopers krijgen vroeg of laat met blessures te maken. En dat terwijl veel kwetsuren eenvoudig zijn te voorkomen. In *Loopblessures voorkomen* staat hoe je blessures kunt vermijden en behandelen. Het boek gaat bovendien in op veelvoorkomende blessures bij vrouwen en beginners. Aan de loopadviezen in dit boek liggen de laatste wetenschappelijke inzichten ten grondslag.



## Ren je fit – Jamie BAIRD

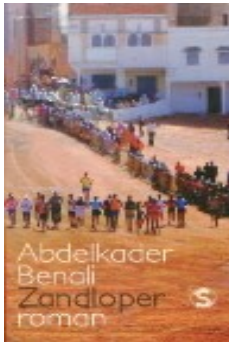
Utrecht : Veltman, 2006

128 p.

'Ren je fit' geeft u de basis die u nodig hebt om een leuk en effectief hardlooprogramma samen te stellen. Baird geeft u belangrijke fysiologische en praktische informatie - van uitleg over uw aerobe systeem tot tips voor het kopen van de beste hardloopschoenen. Hij adviseert u over alle aspecten van voeding, vochtinname, veiligheid en blessures.



## Fictie

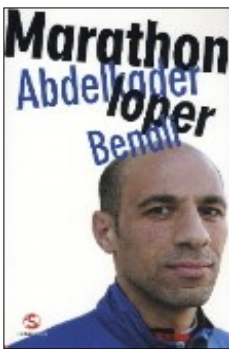


### **Zandloper: Roman – Abdelkader BENALI**

Amsterdam : De Arbeiderspers, 2010

216 p.

De hoofdpersoon in deze gefictionaliseerde autobiografie heet Abdelkader Benali. Hij besluit zich aan te sluiten bij een selecte groep hardlopers om een hoogtestage te mogen doen in Ifrane, een beroemd Marokkaans trainingsgebied. Het loopt anders dan hij dacht: hij wordt als een 'oudere broer' gekoppeld aan het ontluikende hardlooptalent Nouredinne.



### **Marathonloper – Abdelkader BENALI**

Amsterdam : De Arbeiderspers, 2007

164 p.

Nog niet zo lang geleden begon Abdelkader Benali (1975) in Boedapest abrupt met marathonlopen. Daarna volgde Rotterdam in 2006 (tijd: 2 uur 52 minuten). In een niet nader genoemde stad, maar het moet wel Amsterdam zijn, volgde zijn derde marathon. En daar doet hij hier -op originele wijze- verslag van. Een sympathieke novelle; een enthousiasmerend autobiografisch geschrift.

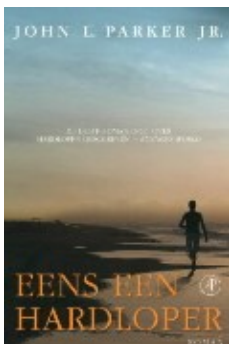


### **Waarover ik praat als ik over hardlopen praat –MURAKAMI**

Amsterdam : Atlas, 2009

204 p.

Waarover praat de auteur als hij over hardlopen praat? Lang niet alleen over hardlopen: de herinneringen die hij ophaalt aan gelopen marathons en (mini)triatlons zijn gelardeerd met bespiegelingen over het schrijven. Zoals hij 'plotseling' begon met hardlopen, zo begon hij plotseling met schrijven. Hij mat zich voor beide disciplines een streng regime aan.



### **Eens een hardloper – John L. PARKER Jr.**

Amsterdam : De Arbeiderspers, 2009

253 p.

In deze wervelende roman draait alles om een hardloper. Quenton Cassidy is een middenafstandsloper en traint met een gezelschap even talentvolle atleten. Allemaal studeren ze aan de Southeastern University in Florida. In 'Eens een hardloper' ervaren we de wereld van een toegewijde, zeg maar gerust geobsedeerde atleet tijdens zijn gang door het atletiekseizoen.