

Lopers zijn gelukkige mensen

Runners Maarkedal start eind maart weer een reeks “Start Running” om mensen in tien weken tijd vijf kilometer te leren lopen. Het klinkt ongelooflijk, maar het lukt.

Is het toeval of niet, maar de lopers bij *Runners Maarkedal* zien er gelukkig uit. Als er een verklaring voor moet gezocht worden, zou je een heel proces kunnen beschrijven van wat er zich in een lopend lichaam voordoet, maar minstens even belangrijk is dat runners tevreden zijn omdat ze een inspanning gedaan hebben. Iedereen maakt het eens mee dat hij of zij niet veel zin heeft om te gaan lopen, maar als je je daar over zet en naar de training komt, dan ga je na een half uurtje lopen dik tevreden naar huis. Misschien maakt een lichamelijke inspanning leveren een mens ook gelukkig.

Gestart en blijven lopen

Even vragen aan lukraak gekozen mensen die vroeger al eens een *Start Running* gevolgd hebben wat hun bevindingen zijn:

Christine (60 jaar): “Ik heb twee jaar geleden *Start Running* gevolgd. Ik ben toen met werken gestopt en ik wilde gezonde beweging. Eigenlijk was ik wat bang om te verdikken. Eerlijk gezegd ben ik enkele kilo's kwijtgeraakt, maar niet zo veel als mijn man die toen ook begonnen is met lopen. Ik was tevreden met de *Start Running*, want ik heb inderdaad in tien weken tijd vijf kilometer aan één stuk leren lopen. Ik loop nog altijd, maar ik luister wel naar mijn lichaam. Als ik zou voelen dat het niet lukt of als ik pijn zou krijgen, dan pas ik mij aan. Ik loop liever wat minder of volgens mijn tempo dan dat ik mezelf forceer en niet meer zou kunnen lopen.”



Lopen is plezierig (foto van enkele bestuursleden van Runners Maarkedal die jonge lopers begeleiden tijdens de benefiet voor Haïti vorig jaar)

Steven (34 jaar): “Ik heb vroeger gebasket en ik wilde na 17 jaar weer aan sport doen, zonder veel rompslomp. Zelfs iets dat ik alleen kan doen, als het mij uitkomt. Samen met mijn vrouw ben ik dan aan de *Start Running* begonnen. Ik kreeg de smaak te pakken en ben blijven lopen. Mijn goede conditie kwam wonderwel vlug terug. Ik ben daardoor zelfs gestopt met roken. Lopen ging alsmat beter en in 2010 ben ik beginnen oefenen om in de zomer de marathon van Amsterdam te lopen. Ik had een krap oefenschema, maar ik heb de

marathon uitgelopen en was best tevreden over mijn prestatie. Zo heb ik me voorgenomen om dit jaar weer mee te doen. Ik ga nu meer tijd in de voorbereiding steken. Ik ben benieuwd hoe ik het nu ga doen. Intussen loop ik zeker twee keer per week de grote toer van ongeveer tien kilometer met de

Runners Maarkedal.”

Kan de *Start Running* jou ook over de streep trekken? Probeer maar, wie weet krijg je ook de smaak te pakken. Succes!

Doe mee aan de Start Running

Onze Start Running begint op maandag 28 maart om 20.00 uur. Afspraak aan de kantine van KVV Ardennen.

De oefensessies gaan door op maandag, woensdag en vrijdag telkens om 20.00 uur en worden begeleid door een erkende lesgever en/of ervaren lopers.

De Start Running duurt 10 weken, deelnameprijs is 30 euro, waarbij verzekering en lidmaatschap van Runners Maarkedal tot eind 2011 inbegrepen is.

Het spreekt vanzelf dat je door omstandigheden al eens een training kan moeten missen; dat is niet erg; uiteraard, hoe meer oefendagen je meedoet, hoe vlotter je het doel van 5 km bereikt.

Inschrijven kan via www.runnersmaarkedal.be of runnersmaarkedal@telenet.be of 055/239102 of 0495/57 67 05 of Runners Maarkedal, Pontstraat 10, 9680 Maarkedal