

De kracht van het loopmaatje

RUNNING MATES

Wie traint met een loopmaatje, heeft de wind in de rug. “Samen lopen doet beter lopen”, luidt het eensgezind. En ook: “Het is leuker om de passie voor het lopen te delen.” Op zoek naar het unieke bondgenootschap tussen *compagnons de route!*

TEKST: GERLINDE DE BRUYCKER

De meeste sportpsychologen zijn het erover eens: atleten presteren beter in groep, dan alleen. Sportpsychologe Caroline Jannes (42) deelt die mening. Jannes is verbonden aan het centrum voor sportgeneeskunde van het UZ Gent, heeft haar eigen sportpraktijk Psy4sport en werkt intensief met atleten. “Volgens een belangrijke motivatietheorie, de Self Determination Theory, zijn heel wat mensen meer gemotiveerd als ze verbondenheid voelen met anderen”, legt ze uit. “Zij vinden er plezier in om samen te trainen, zeker als ze merken dat ze vooruitgaan.”

Met twee is leuker dan alleen, beamen Annelies Van den Berghe (34) en Mieke De Greef (25). Beide dames

“HET IDEALE LOOPMAATJE LOOPT IN HETZELFDE TEMPO OF NÉT IETS SNELLER DAN JIJ, ZODAT JE GEMOTIVEERD BENT OM BETER TE WORDEN”

Sportpsychologe Caroline Jannes



sloten zich vorig jaar aan bij de Oost-Vlaamse loopclub Baredonklopers. Ze kenden elkaar oppervlakkig – Annelies is klant in het kapsalon van Mieke – maar als loopduo zijn ze onafscheidelijk. “Van meet af aan liepen wij altijd naast elkaar in de grote groep”, zegt Annelies. “Het klikt tussen ons, zowel op conditioneel als op persoonlijk vlak. Onze karakters zijn redelijk, euh, gelijklopend (*lacht*).”

Duw in de rug

Wat de concrete voordelen zijn om met twee te gaan lopen? “Een loopmaatje vormt toch een soort *drive* om verder te doen. Als ik weet dat Mieke op mij wacht, sla ik minder snel een training over”, zegt Annelies. “Bij slecht weer wil ik soms liever in de zetel ploffen”,



lacht Mieke. “Maar de sms’jes van Annelies of van onze loopcoach Danny doen me dan toch de loopschoenen aantrekken.” “De sociale controle valt niet te onderschatten”, knikt sportpsychologe Jannes. “Duolopers laden zich veel sneller op om te gaan trainen, omdat ze hun partner niet in de steek willen laten. Voor sololopers is de verleiding groter om thuis te blijven.”

Ook tijdens de training speelt het loopmaatje een belangrijke rol. “Samen lopen doet ons beter lopen”, weet Mieke. “Je wil meer en pept elkaar op. Toen we een jaar geleden met Start to Run begonnen, stonden we al na een paar minuten te puffen. Week na week deden we er een kilometertje bij, en voor we het wisten trainden we voor de DVV Antwerp 10 Miles.” “Mieke heeft me toen echt meegetrokken”, vertelt Annelies. “Ik had nooit gedacht dat ik zou meedoen aan de 10 Miles, dat was iets te *ver van mijn bed*. Maar Mieke bleef mij tijdens de trainingen motiveren: we zitten al aan tien kilometer, al aan twaalf, *komaan!*” Verbale aansporingen hebben een belangrijk effect op het volhouden van een zware inspanning, bevestigt de sportpsychologe. “Een *Komaan!* op een moeilijke helling kan de loper een flinke duw in de rug geven.”



“ZOALS ANDERE VRIENDINNEN GAAN SHOPPEN, GAAN WIJ LOPEN.”

Mieke De Greef

Ideale maten

Aan welke criteria moet het ideale loopmaatje voldoen? "Hij of zij loopt in hetzelfde tempo of nét iets sneller dan jij, zodat je gemotiveerd bent om beter te worden", stelt Caroline Jannes. "Belangrijk is dat er een gevoel van gelijkwaardigheid is tussen de twee lopers. Loopmaatjes die veel beter zijn dan jij, of op wie je altijd moet wachten, halen je motivatie naar beneden. In die zin is het nuttig om je aan te sluiten bij een club, waarin je gelijkgezinden vindt."

Zo ontstond ook het loopkwartet van Veronique De Blanck (41), Kathy Ongena (41), Tine Van Nieulande (50) en Lut Van Gysegem (51). Zij vonden elkaar al snel binnen een groep van 80 lopers, de Veldmeersrunners. "Omdat we ongeveer hetzelfde tempo aanhielden, liepen we op trainingen dikwijls in elkaars buurt", zegt Veronique. "Dat we alle vier nogal graag babbelen, was mooi meegenomen (*lacht*). De minuten tikken nu eenmaal sneller, als je ze volpraat." "We lopen per twee, maar tijdens de training wisselen we vaak van looppartner. Die variatie maakt het nog fijner", vindt Kathy.

Voor deze loopmaatjes draait het niet om de vele kilometers of de snelle chrono's, maar wel om het aangename gezelschap. Ze moedigen elkaar aan en staren zich niet blind op afstanden of tijden. "Heeft iemand van ons een slechte dag, dan lopen de andere drie gewoon een beetje trager. Samen uit, samen thuis", zegt Kathy. "Meestal ben ik diegene die wat minder snel wil lopen", geeft Lut toe. "Ik zeg altijd: *Naar mij moet ge niet kijken, loop maar verder*. Maar iedereen blijft toch altijd bij ons groepje."

Competitiegeest

Een loopmaatje vinden is eigenlijk niet zo moeilijk (*zie kaderstuk*). Een loopmaatje *houden*, dat is andere koek. Daarom ga je het best een paar keer met elkaar *testlopen*, om te zien of het klikt op sportief vlak. Uit onderzoek blijkt dat lopers met hetzelfde competitieve gedrag goed bij elkaar passen, ook al hebben ze andere trainingsdoelen. "Een loper die traint voor een marathon, volgt een heel ander schema dan



een beginner. Dat neemt niet weg dat zij elkaar daarin kunnen ondersteunen", vindt Caroline Jannes. "De marathonloper kan zijn tips doorgeven, de Start to Runner stimuleert zijn loopmaatje door elke keer aanwezig te zijn. Ze kunnen samen starten, eventueel apart lopen en samen eindigen."

De Bareltonklopers doen het ook op die manier. "Er zijn trage en snelle lopers in de groep, en we werken verschillende afstanden af", legt Annelies uit. "Sommigen trainen voor de marathon, anderen voor de vijf kilometer. Iedereen vertrekt samen, maar we lopen in verschillende groepjes."

Ook Christophe De Picker (47) en Gunther Coppieters (46) zijn lid van de Bareltonklopers. Gunther loopt al sinds jaar en dag, Christophe begon pas een jaar geleden met Start to Run. Ondanks hun verschillende niveaus zijn ze trouwe loopmaatjes. "We hebben ons tempo aan elkaar aangepast", vertelt Christophe. "In het begin probeerde ik Gunther bij te benen, maar hij liep wat te snel voor mij. Toen is Gunther meer op mijn maat gaan lopen. En dat werkt perfect, er is totaal geen competitie tussen ons."

Maar wat als de competitiegeest toch tussen twee loopvrienden in gaat zweven? "Geen goed idee", vindt de sportpsychologe. "Als je te competitief wordt, wijk je af van je loop-schema, met alle gevolgen van dien. We zien bijvoorbeeld dat sommige atleten blindelings het tempo willen volgen om erbij te horen. Zo riskeren zij blessures of overtraining. Daarom moet je ook individuele doelen blijven stellen." Het is ook geen slechte zaak om af en toe alleen te trainen, gaat Jannes verder: "Tijdens een solotraining leren lopers zelfstandig om te gaan met hindernissen, pijn en vermoeidheid. Dit komt hen van pas, als ze deelnemen aan loopwedstrijden, waarin ze meer op zichzelf zijn aangewezen."

Lopen zonder handrem

De band die soms tussen twee looppartners ontstaat, is uniek. Omdat het alleen maar om lopen gaat, en om niets anders. Er is geen emotionele bagage in het spel zoals bij vrienden of familie, en er is ook geen zakelijke afstand zoals tussen collega's. Het belangrijkste bindmiddel tussen de lopers is het aantal kilometers dat ze samen vreten. "Mieke en ik zijn geen traditionele vriendinnen", zegt Annelies. "Er is een leeftijdsverschil en ik heb al twee kinderen, waardoor onze leefwerelden wat uiteen liggen. Maar terwijl we lopen, raken wemaa niet uitgepraat." "Als je de een ziet, zie je de ander", vult Mieke aan. "Zoals andere vriendinnen gaan shoppen, gaan wij lopen."

"DE MINUTEN TIKKEN NU EENMAAL SNELLER, ALS JE ZE VOLPRAAT"

Veronique De Blanck

"HET IS LEUKER OM DE PASSIE VOOR HET LOPEN TE DELEN"

Gunther Coppieters



Vaak zijn loopmaatjes even hard aan elkaar verknocht als beste vrienden. Daarvoor is er zelfs een biochemische verklaring. Door de vloeiende beweging van het lopen stromen ook de woorden sneller. Endorfines komen vrij en de stress valt weg, waardoor je minder met de handrem op spreekt. Je kijkt ook niet in elkaars ogen, maar loopt naast elkaar, wat een minder *directe* communicatie uitlokt. "We delen dingen met elkaar die ik zelfs niet aan mijn beste vriendin zou vertellen", zo getuigt de Amerikaanse Jennifer Lonneman (39) op een loopwebsite.

Schouder aan schouder

Natuurlijk zijn er heel wat mensen die het liefst op hun eentje gaan lopen, en daar is ook niets mis mee. Zij gebruiken hun loopmoment om even alleen te zijn, weg van het drukke werken en gezinsleven. Lopen wordt nog altijd als een solosport beschouwd, en als de ideale manier om je gedachten op een rijtje te zetten. Toch hebben steeds meer lopers nood aan 'sociaal sporten': het schouder aan schouder lopen. Kijk maar naar de vele duizenden mensen die samen tien Antwerpse mijlen of twintig Brusselse kilometers afhaspelen. Om nog maar te zwijgen van de vele loopclubs die in Vlaanderen als paddenstoelen uit de grond schieten.

"Als ik alleen liep, was ik er al lang mee gestopt", denkt Annelies. "Vorige zondag kon Mieke niet mee, en dan gaan mijn eerste kilometers veel stroever. Ik mis ons praatje, ik

ben alleen, het is een ander gevoel." "Alleen lopen is nogal saai", vindt Kathy van het loopkwartet. "Zeker als je de sport louter als ontspanning beoefent, zoals wij." "Ik zie het gewoon niet zitten om alleen te lopen", zegt haar vriendin Tine onomwonden. "Geef mij maar loopmaatjes!"

Zelfs rasechte sololopers laten zich soms bekeren. Gunther liep jarenlang in zijn eentje: pas in september kon zijn jeugdviend Christophe hem overhalen om zich bij een loopgroep aan te sluiten. "Ik heb sindsdien ontdekt dat ik eigenlijk heel graag in groep loop", zegt Gunther. "Het is leuker om de passie voor het lopen te delen."



Vind het ideale loopmaatje!

Ben je het beu om in je eentje te joggen? Mogelijkheden genoeg om een geschikte looppartner te vinden! Hou een kleine rondvraag bij **sportieve kennissen**, pols bij **collega's** of ze na het werk mee willen gaan lopen, of spreek een **andere loper** aan wiens padje vaak kruist in het park. Ook in de virtuele wereld kan je gemakkelijk een loopmaatje opsnorren. Websites als **Sportgenoten.be** bulken van de zoekertjes naar een loopcompagnon. Op **Start-to-run.be** zoek je een looppartner uit jouw eigen gemeente. De website **lrun.be** bundelt alle looptrajecten die Vlaamse lopers zelf op de site hebben geplaatst, en op onze eigen **running.be** vind je een handig overzichtkaartje met alle loopomlopen en Finse pistes. Zit er een interessant parcours in jouw buurt bij? Met één muisklik spreek je samen af om te gaan trainen. Een loopmaatje hoeft trouwens niet altijd iemand van vlees en bloed te zijn. Sommige mensen verkiezen hun **hond** als vaste looppartner, anderen hun **mp3-speler** of de stem van **Evy Gruyaert** op de **Start 2 Run app**. Tegenwoordig zijn er zelfs **robots** die de rol van loopmaatje op zich nemen. De bekendste is de Joggobot, een soort drone die op een meter of drie voor de loper blijft zweven en zijn loopritme bepaalt. Het toestel werd ontwikkeld aan de RMIT University in Melbourne en ziet eruit als een minihelikopter. Een loopmaatje dat je letterlijk vleugels geeft: zo hebben we ze het liefst.