

Crosslopen

Crosslopen, oftewel lopen door het bos op (zand)paden, duinen of op het strand en niet op asfalt, maakt je sterker en kan minder belastend zijn voor de gewrichten. Wel is crosslopen blessuregevoeliger.

Sterk de winter door

De herfst- en winterperiode is in de atletiek traditioneel gezien de trainingsperiode, waarin wordt gewerkt aan belastbaarheid en uithoudingsvermogen. Veel topatleten als Sifan Hassan en Khalid Choukoud gebruiken crosswedstrijden in de winter om belastbaarder en veelzijdiger te worden. Je loopt op verschillende ondergronden en over heuvelachtig terrein. Zo werk je aan je kracht en je stabiliteit.

Waar te lopen?

In plassen stampen en door de modder banjeren, dat klinkt heerlijk toch? Bij crossen loop je over onverharde paden in de natuur en weet je nooit precies wat je kunt verwachten. Hoe het parcours erbij ligt, is sterk afhankelijk van het weer. Heeft het gevoren? Dan kan het parcours hard en snel zijn. Heeft het geregend? Dan is de kans groot dat je modder en plassen tegenkomt. Maar misschien loop je wel door duingebied en zit de uitdaging juist in het mulle zand. Bij een crossloop geen parcours of afstand hetzelfde. Daarom loop je ook niet om persoonlijke records te verbreken, crossen is een strijd tegen de elementen, jezelf en andere lopers. Mocht je niet naast het bos wonen dan is dat geen ramp, je kunt tegenwoordig namelijk op erg veel plaatsen trainen. Kijk maar eens of er een park in de buurt is, een school of universiteit, een golfbaan of natuurlijk gewoon een atletiekbaan (grasbaan).

Welke schoenen?

Ben je klaar om te lopen dan moet je zorgen voor goed schoeisel. Schoenenfabrikanten maken speciale hardloopschoenen met stevigere zolen en duurzaam leer aan de bovenkant.



Moet ik verder ergens op letten?

Vermijd in het begin super modderige paden maar wen al wel aan het idee vies te worden. Doe het de eerste paar keer ook rustig aan. Als je nooit eerder een cross hebt gelopen dan moeten je lichaam en je voeten wennen aan het terrein. Misschien is het goed om eerst het parcours een keertje te wandelen om gewend te raken. Het meest belangrijk is echter dat je niet vergeet te genieten! Lopen in de natuur is heerlijk dus kijk goed om je heen! Crossen is voor iedereen!