

# Nico's trainingssprokkels

## Train eens jezelf (1)

Veel lopers verlangen naar extra technische trainingen maar weten niet hoe ze er aan moeten beginnen. Wat er voor zorgt dat ze regelmatig op hun honger blijven zitten. Groepstrainingen zijn dan een goede oplossing maar er zijn mogelijkheden genoeg om jezelf te trainen op je zwakke punten. Er zijn in Vlaanderen zoveel wedstrijden dat je er gerust een paar kunt uitpikken om jezelf individueel te trainen. Zo kun je op een minder interessante kaart toch nog iets bijleren. Beslis dus op voorhand wat je wilt trainen en kijk niet naar je rangschikking of de andere lopers in het bos. Doe gewoon je ding en je zult je echt amuseren en met voldoening uit het bos komen. Hier volgen een paar voorbeelden.

Vooraleer aan de trainingen te beginnen, is het handig te weten hoeveel passen je nodig hebt om 100 meter te lopen. Ga naar een atletiekpiste en loop de 100 m op je normale (oriëntatie-)loopritme. Tel de dubbele passen, dus telkens de rechtervoet, en herhaal dit drie keer. Als je verschillende getallen uitkomt, neem je het gemiddelde. Als je dan richting (azimut) en afstand kunt combineren, kun je eigenlijk op een blanco kaart lopen.

### Kompastraining

Als je regelmatig ondervindt dat je fouten maakt bij het lopen op kompas (fijn of grof), dan is het tijd om eraan te werken want je kompas liegt nooit (al geloven we dat soms niet).

- Verplicht jezelf te lopen op de rode lijn met de kaart in de hand

Gebruik je kompas om op de rode lijn te blijven, ook al zijn er betere wegkeuzes.

Neem de eerste keer een goed beloopbare kaart zodat je niet veel hindernissen tegen komt. Voor latere trainingen mag het gerust wat zwaarder worden en kun je door eender welk bos lopen (groen, moeras, reliëf,...). Als er weinig herkenbare punten zijn, dien je je passen te tellen, anders lees je het terrein dat je passeert langsheen de rode lijn.

- Loop je omloop zonder kaart  
Als je de vorige oefening tot een goed einde kon brengen op verschillende kaarten, kun je het nog iets moeilijker maken. Leg je kompas langs de rode lijn en schrijf het azimut in. Met een klassiek kompas verdraai je de doos in de goede richting, bij een duimkompas houd je rekening met de kleurtjes of de bolletjes. Meet de afstand tot de volgende post op de kaart. Loop dan naar de volgende post zonder naar je kaart te kijken, je richting behoud je door naar je kompas te kijken, de afstand door je passen te tellen. Alleen als je zeker bent dat je te ver bent, bekijk je terug de kaart. Je hoeft dit niet voor elke post te doen, maar bijvoorbeeld alleen bij een goede beloopbaarheid en bij korte afstanden. Sprintjes waar veel richtingsveranderingen en korte afstanden inzitten zijn ideaal voor dit soort trainingen.

Elke kaart biedt andere mogelijkheden en leent zich tot andere oefeningen. Overschat jezelf niet en neem een kortere omloop als anders. Doe het in het begin rustig aan zodat je meer vertrouwen krijgt en je zult versteld staan wat je allemaal kunt. Kijk nooit naar de andere lopers (die de normale wegkeuze nemen) en lach eens vriendelijk naar iedereen die je achteraf vraagt wat je in godsnaam uitgespookt hebt met zo'n eindtijd. Je zult er wel staan op de wedstrijden die echt tellen en je al het geleerde kunt toepassen in die specifieke situatie.

Probeer maar eens uit en in het volgende boekje krijg je meer van dit.

DOEN !

NS