

Trainingschema Nijmeegse Vierdaagse

Het deelnemen aan een meerdaagse wandeltocht vereist een goede voorbereiding. Begin daarom al met trainen in februari. Voorkom blessures en teleurstellingen en bouw je trainingen rustig en systematisch op. Train in ieder geval elke week. Om de twee weken wordt een adviesafstand vermeld. Voor de tussenliggende weken kies je zelf een afstand. Ga ook wandelen in de regen en blijf goed naar je lichaam luisteren.

Wanneer	4 x 30 km	4 x 40 km	4 x 50 km
1 ^e week februari	10 km	10 km	10 km
3 ^e week februari	15 km	15 km	15 km
1 ^e week maart	20 km	20 km	20 km
3 ^e week maart	20 km	20 km	20 km
1 ^e week april	25 km	25 km	25 km
3 ^e week april	25 km	35 km	40 km
1 ^e week mei	30 km	40 km	50 km
3 ^e week mei	2 dagen x 20 km	2 dagen x 30 km	2 dagen x 40 km
1 ^e week juni	35 km	45 km	60 km
3 ^e week juni	2 dagen x 30 km	2 dagen x 40 km	2 dagen x 50 km
1 ^e week juli	25 km	30 km	35 km

Tips van sportarts Ed Hendriks

Hoe lang van tevoren moet je redelijkerwijs beginnen met de voorbereiding op De Nijmeegse Vierdaagse (iemand met een gemiddelde conditie, dames lopen vier dagen lang veertig kilometer, heren vier dagen lang vijftig kilometer)

De voorbereiding kan in het voorjaar beginnen met wandeltochten van 15 a 20 km.

Hoe ziet die training eruit (opbouw in kilometers, een vast aantal keer per maand lopen...)

In maart om de week 15-20 km, in april 20-30 km, in mei 30-40 km, in juni 40-50 km tochten, in juni ook tenminste een 2-daagse van 30 km.

Hoeveel kilometer moet je in totaal lopen als voorbereiding op de Nijmeegse Vierdaagse?

Evenveel kilometer als tijdens de vierdaagse

Is het lopen van zo'n tocht met een goede voorbereiding slecht voor je lichaam.

Lange afstanden wandelen is een vrij eentonige beweging, tenzij wisseling van tempo plaatsvindt; je kunt een beetje vastlopen in de peesscheden. Tussentijds wat rek- en strekoefeningen zijn dan nuttig; verder kost wandelen energie, dus is eten en drinken tijdens de wandeling of in pauzes nodig; je moet je beschermen tegen weersinvloeden, zoals langdurige regen of zonneshijn, dus de juiste kleding kiezen; wandelen begint met adequaat schoeisel kopen en inlopen

En is het lopen van de Nijmeegse Vierdaagse zonder een goede voorbereiding slecht voor je lichaam?

Je maakt meer kans op voetproblemen, pees- en spierklachten; op zich wel lastig, maar ook niet meteen slecht, het zal niet tot blijvend letsel leiden.

Wat kunnen mensen, naast veel kilometers lopen, nog meer doen als training voor zo'n tocht?

Voldoende ontbijten, voldoende eten en drinken tijdens de wandeling, de juiste kleding dragen en stoppen als het niet meer gaat.

Wanneer en hoever moet je de maximale trainingsafstand lopen (bijv. twee weken van te voren anderhalf keer de afstand)?

Het is niet nodig om de volledige afstand te trainen, als je 30 km traint, kun je ook wel 40 km lopen

Is het beter om tijdens je training ook een keer meer dagen direct achter elkaar te lopen?

De 2e dag is de moeilijkste dag, dus een 2-daagse lopen in de voorbereiding is wel zinvol

Wat zijn de meest voorkomende blessures tijdens zulke lange wandeltochten en wat kun je hier van tevoren tegen doen?

Blaren en peesletsels zijn de meest voorkomende blessures. Blaren voorkom je door je huid te harden met kampferspiritus; de juiste sokken zonder naden te dragen; peesletsels voorkom je door voldoende te trainen in wisselend tempo;

En heeft u nog leuke anekdotes, bijzondere opmerkingen of iets anders te melden?

Marathonlopers, toch goed getraind, lopen niet zo maar een vierdaagse wandeltocht, is herhaaldelijk gebleken; een vierdaagse wandelen met een tempo van 5 km betekent dat je ruim op tijd binnen bent, bijv 50 km kost dan 10 uur, je start om 4 uur, je rust in totaal 1 uur en bent om 15 uur binnen. Iedereen die later binnenkomt loopt dus in een onvoldoende tempo.