

## **Valkuil nr 5.**

### **“Vergeeten plezier te hebben”**

Helemaal als je met zo’n fantastisch evenement meedoet, mag het eigenlijk niet ontbreken: plezier. Als het goed is, doet zondag iedereen mee omdat hij of zij hardlopen leuk vindt. Het kan zijn dat je er ondertussen (na meerdere jaren lopen) niet meer stil bij staat, maar in de kern zal iedereen er lol in hebben. Ook als je loopt om op gewicht te blijven, heeft iets ervoor gezorgd dat je koos voor hardlopen. Je had ook voor andere sporten kunnen kiezen.

Het is voor iedereen verschillend waarom hardlopen zo leuk is. Je kunt het zowel individueel of in een groep beoefenen. Je kunt een loopevenement als de AD-20 als wedstrijd benaderen en zo snel mogelijk proberen te lopen, maar je kunt het ook als prestatieloop meedoen en genieten van het meedoen.

Zondag kan je er ook zelf voor zorgen dat je plezier hebt. Er zijn een aantal regels waar je je aan moet houden, maar binnen die regels is ruimte genoeg voor een eigen invulling. Zo is er bijvoorbeeld niemand die je verbiedt de eerste kilometer knalhard te starten om vervolgens uitgeblust de laatste 19 kilometer te strompelen. Dit is niet bevorderlijk voor het lopen van je beste tijd, maar als je hier je plezier uithaalt, doe het gerust.

Bedenk voor jezelf wat je leuk vindt aan het hardlopen en zorg ervoor dat je dit zondag ook terug kunt vinden. Mocht je er moeite mee hebben om uit te vinden hoe het voelt of eruitziet om plezier te hebben tijdens het sporten, ga dan zondagochtend kijken bij de jeugdlopen. Verplaats jezelf dan in dat kleine jochie met die lach op zijn gezicht, of dat meisje met die fanatieke kop, en je zult snel weer beseffen waarom je het allemaal zo leuk vindt.

*Sportpsycholoog Martin Pet*  
*[www.martinpet.nl](http://www.martinpet.nl)*