



Natuurgebied de Amsterdams Waterleidingduinen is de thuisbasis voor veel trainingen en andere activiteiten van het SIB-loopcollectief

FOTO ANNEKE BAKKER

INTERVIEW Sociale aspect valt niet te onderschatten bij Hillegoms loopcollectief

SIB: al 35 jaar meer dan een stukje hardlopen met elkaar

„Als je goed blijft bewegen, word je tien jaar ouder”, zegt de 71-jarige 'krasse knar' André Woutersen stellig. Al voegt hij er meteen een nuance aan toe: „Je moet ook een beetje geluk hebben, natuurlijk.” Maar 'bewegen is leven', wil hij maar zeggen. Woutersen is een van de circa twintig trainers van SIB-loopcollectief in Hillegom met collega-trainers Anneke Bakker en Hans van Deursen. Ze vertellen bevlogen over de vereniging die dit jaar 35 jaar bestaat.



Paul de Vlieger
p.de.vlieger@mediahuis.nl

Hillegom ■ Het begon eind jaren tachtig van de vorige eeuw als een groepje vrienden dat met elkaar ging hardlopen in de duinen. Bijna 35 jaar later is SIB - de letters staan voor Samen In Beweging - een vereniging die zo'n tweehonderd leden telt en waar zes dagen per week kan worden deelgenomen aan verschillende activiteiten: hardlopen, wandelen, running bootcamp en oriëntatielopen. Maar misschien nog belangrijker dan dat is SIB een club waar vriendschappen voor het leven worden gesmeed. „Die sociale factor is zó belangrijk. Onze club verdrijft eenzaamheid”, zegt Bakker.

Als SIB'er die al meer dan twintig jaar trainer is bij de club en acht jaar geleden de wandelafdeling op poten zette, weet zij dat als geen ander. „Vooral in 'mijn' afdeling zit een aantal alleenstaanden. Die doen dankzij SIB leuke contacten op. Ze zoeken elkaar ook op buiten het wandelen om en gaan bijvoorbeeld met elkaar eten. Laatst hoorde ik dat toen een van de leden ziek was, enkele wandelvriendinnen te hulp schoten. Dat is toch geweldig.”

Bakker geeft wandeltraining en wandelcursussen. Wat valt er te leren aan wandelen zou je op het eerste gezicht zeggen, maar dat is volgens de 61-jarige Hillegomse een misvatting. „Wandelen is niet zo eenvoudig als het lijkt. Ook daarbij is een goede techniek belangrijk.” Want verkeerd wandelen kan tot blessures leiden.

„Een goede houding, niet krom lopen. Kleinere stappen in een

hogere frequentie in plaats van grote stappen. Geen overbodige bewegingen maken. En handen uit de zakken, want dat zorgt voor balans en minder valgevaar.” Bakker schudt de basisregels van een goede wandeltechniek moeiteloos uit haar mouw. „Maar bedenk daarbij wel dat we vaak in de Amsterdams Waterleidingduinen wandelen en we daar niet altijd op de paden blijven. Lopen in het duin is wat anders dan op straat.”

Slank worden

Hardlooptrainer Woutersen valt zijn collega-vrijwilliger bij. „Het lichaam is best een ingewikkeld instrument. Als je je voeten verkeerd gebruikt bij het wandelen of hardlopen, kun je bijvoorbeeld last van je schouders krijgen. Grote stappen en elke keer van die klappen op je hielen bij het neerkomen zijn funest voor het lijf. Netjes op de voorvoet landen, scheelt enorm.”

Volgens Woutersen kan iedereen leren hardlopen. „SIB is laagdrempelig en voor iedereen, mits boven de 18 jaar”, zegt hij. Ook absolute beginners kunnen na dertien weken trainen vijf kilometer achter elkaar hardlopen, verzekert de

„
Hier worden vriendschappen voor het leven gesmeed

Wandeltrainer Anneke Bakker



Drie van de circa twintig trainers van het SIB-loopcollectief: André Woutersen, Hans van Deursen en Anneke Bakker.

FOTO UNITED PHOTOS/TOUSSAINT KLUITERS

Hillegommer „Al kunnen ze dat vooraf vaak amper geloven. Wel is het zaak dat minimaal twee, en beter nog drie keer per week, wordt getraind.”

Als ongetrainde begin je bij SIB met stukjes van vijftig meter hardlopen, afgewisseld met wandelen en techniekoefeningen. Via app of e-mail krijgen de leden een opbouw trainingsschema toegestuurd: twee keer in de week gezamenlijk en een keer individueel. Eén hardnekkig misverstand willen de drie trainers direct uit de wereld helpen: van hardlopen of wandelen alleen word je niet slank. Bakker: „Bewegen is natuurlijk hartstikke goed maar als je wil afvallen, is er eigenlijk maar een manier: minder eten.”

SIB maakt voor winterse trainingen in de avonden gebruik van de asfalt atletiekbaan op het terrein

van SV Hillegom, maar de Amsterdams Waterleidingduinen is de belangrijkste thuishaven van het loopcollectief. Ingang De Zilk van het natuurgebied is dan de verzamelpaats voor de hardlopers. De wandelaars trainen ook in de duinen, maar kiezen voor wandeltochten buiten de trainingen om voor een andere omgeving. „Zo lopen we momenteel voor wie wil de Stelling van Amsterdam-wandelroute”, vertelt Bakker.

Oriëntatielopen

Sinds dit jaar is er bij SIB naast het hardlopen, wandelen en bootcamp nog een activiteit: oriëntatielopen. Daar weet trainer Hans van Deursen (66) alles van. „Bij oriëntatielopen loop je aan de hand van een kaart en een kompas zo snel mogelijk een van tevoren uitgezette route. Daarbij moet je ook keuzes



Cursussen

De beginnerscursussen Start2walk (wandelen) en Start2run (hardlopen) beginnen zaterdag 6 april. SIB verzorgt zes dagen in de week trainingen. Meer informatie over de vereniging, lidmaatschap, aanmelden, trainingstijden enzovoort staat op de website sibloopcollectief.nl.

maken. Bijvoorbeeld: ga ik dwars door het bos dat op de kaart de snelste weg lijkt, of volg ik het pad? Je loopt van oriëntatiepunt naar oriëntatiepunt en bij elk punt hangt een tang waarmee je een bepaald knipje in je kaart geeft als bewijs dat je er bent geweest.”

Volgens Van Deursen - die via zijn schoonzoon met deze tak van sport in aanraking kwam en meteen verkocht was - is oriëntatielopen spannend en uitdagend. „Hier gebeurt het nauwelijks, maar in in bijvoorbeeld België en Scandinavische landen is het enorm populair en wordt het zelfs op scholen gegeven. We hopen dat SIB met deze nieuwe activiteit wat jonger publiek weet te trekken, want daar hebben we bij de club wel behoefte aan.”

SIB is van plan om te beginnen vier keer per jaar een oriëntatielopenwedstrijd te houden, ook in de Waterleidingduinen. Begin maart was de eerste die meteen 25 deelnemers trok. „Een bemoedigend begin. In juni is de volgende en hopen we op nog meer deelname”, zegt Van Deursen.