

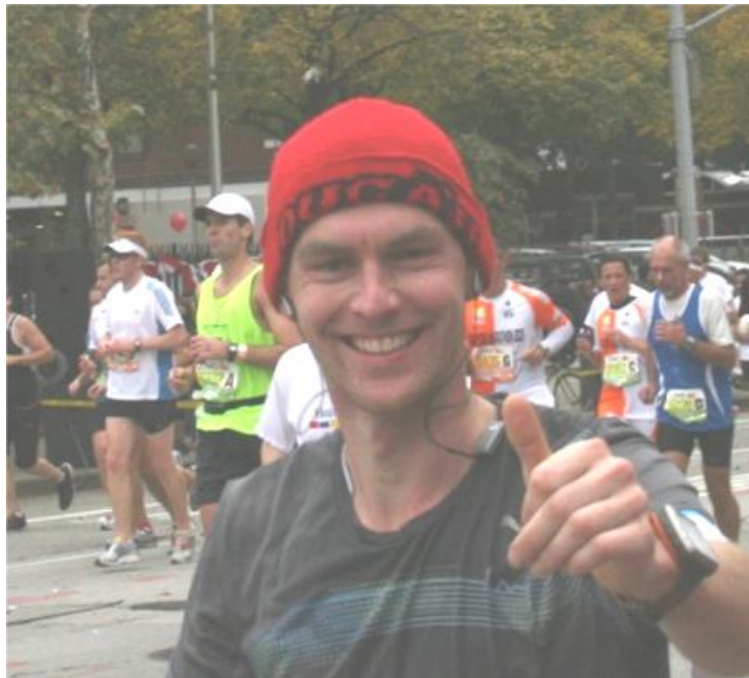
WEDSTRIJD

HARDLOPEN



WEDSTRIJD HARDLOPEN

www.hrdlpn.nl dé tips, adviezen en technieken van het hardlopen!.



P. Viveen

Hardlopen van een wedstrijd motiveert dubbelop!

motivatie 1

Je zult merken dat het enorm motiverend werkt om je in te schrijven. Het eerste moment komt al snel! Dat moment begint namelijk *direct* na het inschrijven. Je wilt meteen extra gaan trainen en super fit aan de start staan. Je gaat je trainingen verder uitbouwen en helemaal richten op het volbrengen van dat hardloop doel. trainingsschema:

Doelen stellen bij hardlopen werkt gewoon stimulerend! Want het zal toch niet zo zijn dat je moet wandelen tijdens de wedstrijd. En je wilt ook niet dat je een blessure krijgt vanwege te weinig trainen!

Mocht je wel eens twijfelen of je niet een avondje over zal slaan dan is dat vanaf nu verleden tijd. Je hebt een extra stok achter de deur om te gaan.

motivatie 2

Na het lopen van die wedstrijd heb je zo veel energie gekregen (want van hardlopen krijg je meer energie dan het kost!) dat je gewoon wilt blijven hardlopen.

Waarschijnlijk ga je in de avond direct googelen naar een nieuwe trimloop! Gaaf toch. De kans is ook groot dat je leuke contacten hebt gehad op die dag en dat dat ook stimuleert om nog eens te gaan. Iedereen komt om er een sportieve gezellige dag van te maken. De sfeer is altijd heel relaxed en gezellig. Zowel voor als na al tijdens de wedstrijd. Geniet ervan!



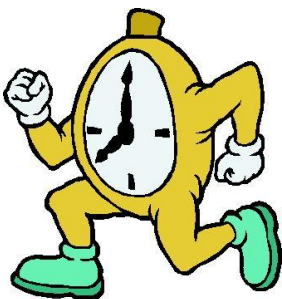
Wil je nog meer motivatie om te gaan en blijven hardlopen?

Vertel dan tegen je vrienden en familie dat je een wedstrijd gaat lopen. Dan komen er misschien een paar kijken, leuk toch! Dan wil je helemaal niet afgaan 😊

En als je dan ingeschreven hebt voor de wedstrijd, wat doe je dan op de dag zelf?

Wat moet je doen voor de start van een wedstrijd nadat je opgestaan bent? Hier heb je een handige checklist. Vergeet dit niet!

-op tijd opstaan, 2 wekkers zetten! Meer tips over slapen en hardlopen



-Douchen

-Naar het toilet gaan

-Tanden poetsen

-Medicijnen innemen zoals bijvoorbeeld een hooikoorts pilletje

- Loopbril opdoen of lenzen indoen

-Ontbijten

-Genoeg drinken

-Eten en drinken meenemen

-Hartslagmeter, horloge, footpod en hartslagband meenemen

-Hoofdband, polsband meenemen

-STARTBEWIJS meenemen

-Kleding aandoen of meenemen

-SCHOENEN NIET VERGETEN 😊

-Geld meenemen

-Ipod meenemen

-Telefoon meenemen

-Sleutel meenemen

-Op tijd aan de start staan, ga uit van een minimaal een uur van te voren er echt zijn.
Denk ook aan de weg zoeken en het parkeren. Of reistijd via het openbaar vervoer
(wel zo duurzaam!)

Wat doen je op de locatie van de wedstrijd zelf?

-Goede parkeerplaats auto zoeken

-Belangrijker: noteren waar je auto staat!

-Omkleden

-Eventueel envelop ophalen met startbewijs, startnummer en transponder

Zit je er over te denken om binnenkort eens mee te doen met een hardloopwedstrijd/
georganiseerde trimloop? Twijfel je? Niet langer doen!

Gewoon inschrijven en de rest komt vanzelf! Tips voor het lopen van je eerste
wedstrijd!

Nu ben je helemaal klaar om te gaan want... en of je je '**goede benen**' hebt
meegenomen zal moeten blijken tijdens het lopen.

Succes met lopen want daar gaat het allemaal om!

Hardlopen ofwel in het kort hrdlpn is de site voor als jij wilt beginnen met hardlopen!

Je vindt hier leuke en handige tips, adviezen technieken over deze supermooie sport!

Hrdlpn is een sportief initiatief voor en door hardlopers. Reacties zijn meer dan welkom!

E-book door P. Viveen:

Praktische Tips, adviezen en loopinspiratie

“Ontdek Hoe Ik Zin Kreeg Om Elke Dag Te Gaan Hardlopen... Terwijl Ik Hardlopen Vroeger Verschrikkelijk Vond...”

Klik [hier](#) voor meer info

