

# et elektronica

een beetje  
lopers

DE KEYZER |



onetrainer

**Unkeeper Pro** geeft je realtime feedback over je looprit. Het materiaal over het hart is zeer zacht en flexibel, wat zorgt voor een heel comfortabele loop. Het is ook geschikt voor de meest populaire smartphones, zoals iPhone, Android en Windows. Het is ook beschikbaar op de website [www.unkeeper.com](http://www.unkeeper.com).

er.com

© adidas

**Adidas** vertrekt met hartslagmeter. Het is een Zone-armslagmeter die je realtime feedback geeft over je looprit. Het is ook geschikt voor de meest populaire smartphones, zoals iPhone, Android en Windows. Het is ook beschikbaar op de website [www.adidas.com](http://www.adidas.com).



**'Een extra stukje chocolade dankzij het lopen'**

©Yvan De Saedeleer

## ZIJ LOOPT: KATLEEN MOT (33)

### 'Ik ben

Katleen Mot, 33 jaar en single. Ik ben onderwijzeres in het derde leerjaar in een lagere school in Anderlecht. Voor de klas ben ik heel veel in beweging en als het mooi weer is, ga ik zelfs te voet naar school, toch een mooie vijf kilometer stappen.'

### 'Ik loop

nu twee keer per week. Telkens tussen 8 en 10 kilometer en daar doe ik ongeveer een uur over. Ik ben vier jaar geleden begonnen met Start to Run samen met een vriendin. Dat ging zo vlot dat ik daarna ben blijven lopen met de Glopers van Dilbeek Atletiek Club. Nu begeleid ik zelf een groep op zondagmorgen. Dinsdagavond ga ik nog eens lopen met een paar vrienden.'

### 'Het resultaat

is dat mijn conditie nu veel beter is. Ik temmiste al en ik merk dat ik nu veel langer kan blijven spelen. Ik zit goed in mijn vel en mijn lichaam ziet er een stuk strakker uit. Bovendien kan ik dankzij het lopen een extra stukje chocolade eten als ik er zin in heb.'

### 'Ik kan niet zonder

de sociale contacten. Lopen is voor mij vooral bijpraten met de dames van mijn groep. Alleen lopen is niets voor mij, alleen als het echt schitterend weer is in de zomer gebeurt dat eens.'

### 'Topmomenten

beleef ik in de zomer als het warm is. Dan vind ik het heerlijk om op de veldwegjes te lopen en rond te kijken. Een ander topmoment beleef ik op het einde: als ik kan zeggen dat ik het weer gedaan hebt. Nadien voel ik echt alles van me afglijden en heb ik weer energie voor tien. Meestal vlieg ik zondagmiddag dan ook in mijn schoolwerk.'

### 'Moeilijk

heb ik het bijna niet. De weersomstandigheden doen me weinig. Zelfs toen het gesneeuwd had, stond ik paraat. Dat moet ik wel als je een groep begeleidt die op je rekt. Tegen de regen en de koude kan je je kleden. Alleen in het donker loop ik niet graag; dan is het gevaarlijk met de auto's.'

### 'Van blessures

ben ik jammer genoeg niet gespaard gebleven. Ik ben een jaar lang out geweest met twee ontstoken achillespezen. Dat was enorm pijnlijk, ik kon zelfs bijna niet wandelen. Ondertussen is het gelukkig opgelost met de juiste sportzolen.'

### 'Een geheime truc

van mij is om te voet naar de training te komen. Van een kwartier stappen ben je meteen opgewaard.'

### 'Een gouden raad

is het gewoon proberen. Lopen is een sport die je zelf gemakkelijk kan inplannen. Alleen of in groep; het maakt je een heel ander mens en doet je goed.'

### 'Mijn uitrusting

is heel gewoon. In de winter heb je verschillende laagjes en een goede fleece nodig. Het belangrijkste zijn natuurlijk goede schoenen. Na mijn blessure hebben ze een voetafdruk genomen en hebben ze mij deze schoenen aanbevolen. Ik vind ze niet mooi maar ze zijn perfect voor mij, om blessures zo veel mogelijk te voorkomen.'