

Stijgen en Dalen: een kwestie van AANVALLEN!

Veel trailrunners vinden dat je zonder hoogtemeters niet van een echte trail kunt spreken. Naast afstand wordt bij trailrunning daarom ook vaak het aantal te overbruggen hoogtemeters aangegeven. Stijgen en dalen lijkt onlosmakelijk verbonden met trailrunning.

Uitgangspunten:

1. Lichaamshouding:

- Houd controle over je lichaam!
- Rechtop
- Voor je kijken
- Schouders ontspannen
- Niet kantelen
 - kont niet naar achteren [geen holle rug]
 - Ook niet kantelen alsof je gaat zitten

2. Hoofd:

- Blijf 4-5 meter voor je kijken
- Blijf geconcentreerd/gefocust

3. Armbeweging:

- Je armen sturen
 - het beentempo en
 - de ademhaling
- Beweeg ze enigszins overdreven (Pompen)
- Trek je a.h.w. naar boven
- Gebruik je armen voor balans bij dalen. Dus iets wijder/breder
- Stijgen: kort en fel om ritme aan te geven en pasfrequentie hoog te houden
- Dalen: armen gebruiken voor controle en balans en snel van richting te kunnen corrigeren.

4. Benen:

- Laag zwaartepunt bij dalen
- Iets gebogen benen en vanuit de heup bewegen
- Kleinere pas en knieën iets hoger
- Zeker niet overstrekken (grotere pas kan wel bij een overzichtelijke, niet te steile afdaling)
- Mogelijk POSE techniek
- Hoge cadans (180-190)
- Soms wandelen (met grote pas)
 - Powerhike! ondersteunen met handen op bovenbenen

5. Voeten:

- Landen op voor- of middenvoet (forefootstrike)

- Recht onder je lichaam landen
- Klein beetje voorover laten vallen (CHI)

Specifiek voor Dalen

- Laat de zwaartekracht zijn werk doen en gebruik die snelheid om ook weer omhoog te gaan
- Maak kleine stappen en sprongetjes, dan weer onregelmatig en soms dwars
- Houd de benen gebogen zodat je klappen makkelijker opvangt en je zwaartepunt laag blijft
- Kijk waar je heen gaat, niet waar je bent
- Kijk niet naar waar je je voeten niet moet neerzetten, maar juist naar waar wel!
- GEEN platte voeten
- GEEN gestrekte benen
- GEEN hiellanding (behalve bij zachte daling die overzichtelijk is, bv. Mul zand)
- NIET achterover hangen. Rechtop!
- Balanceer m.b.v. je armen
- Meer armbeweging geeft versnelling, minder juist vertraging
- Heb vertrouwen in jezelf, ontspan en ben niet bang (want dan ga je afremmen en achterover hangen)
- Dalen doe je in je eigen tempo, maar wel lekker snel!

Last but not least: Geniet vooral en val de helling en de afdaling gewoon aan!