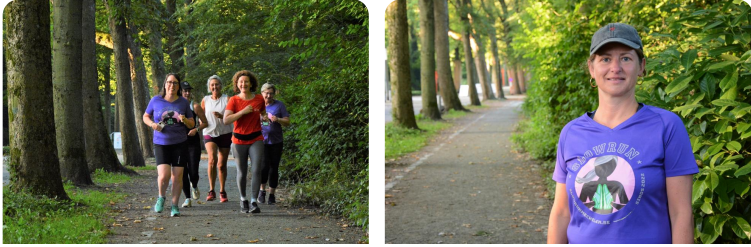


Mechelse Veerle Gabriels zet vrouwen aan tot slow running: "Luister naar je lichaam en loop op je eigen tempo"



Lopen op je eigen tempo, luisterend naar je eigen lichaam en zonder de druk om steeds sneller te willen gaan, dat is slow running. De nieuwste sporthype komt stilaan overgewaaid vanuit Nederland en ook Mechelen heeft sinds kort een eigen groepje. "We zijn elkaars stok achter de deur om te blijven bewegen", zeggen de deelnemers.

Slow running is momenteel al populair in Nederland. Het is ook daar dat Veerle Gabriels het concept leerde kennen. "Ik was er meteen door gecharmeerd", zegt ze. "Veel lopers willen altijd maar sneller of verder lopen, terwijl je bij slow running echt moet luisteren naar je eigen lichaam. Je loopt op je eigen tempo en vermijdt zo blessures. Onderweg doen we kracht- en ademhalingsoefeningen. Ik vond het zo'n mooi concept dat ik ook een opleiding tot slowruncoach volgde."

Dat resulteerde enkele maanden geleden in Slowrun Mechelen, het eerste groepje voor vrouwen die aan slow running doen. "Want we richten ons in eerste instantie op dames", zegt Veerle. "Veel vrouwen hebben nood aan een manier om zowel fysiek, mentaal als sociaal bij te tanken. Slow running is daarvoor ideaal. Het is een laagdrempelige en zachte manier om opnieuw te beginnen bewegen en aan je conditie te werken. Het is daardoor anders dan bijvoorbeeld Start To Run."

Ontspanning door inspanning

Per sessie nemen er doorgaans tussen de vijf en de tien loopsters deel. "Het is een leuke manier om nieuwe mensen te leren kennen", klinkt het. "Want we lopen niet tegen, maar met elkaar. Vrouwen die iets sneller gaan en te ver voorop zouden lopen, keren terug en sluiten achteraan weer aan. Zo blijven we altijd in elkaars buurt. Het is absoluut geen wedstrijd en niemand moet zich schamen omdat ze trager loopt dan een ander. Ontspanning door inspanning, dat staat centraal."

"Door in groep te lopen zijn we elkaars stok achter de deur", zeggen de deelnemende dames in koor. "We hebben ons geëngageerd om samen te lopen, en dus doen we dat ook. Slecht weer, koude of donker zijn geen excuus meer om niet te bewegen. De combinatie van rustig lopen in de natuur met de verschillende oefeningen die we onderweg doen, maakt het ook gevarieerd en extra leuk. Alleen zouden we dit waarschijnlijk niet zo lang volhouden, maar nu hebben we meer motivatie. En we lachen samen ook heel wat af."

Me-time

Per week vinden er verschillende sessies plaats. Die worden doorgaans 's ochtends georganiseerd om de combinatie met een job mogelijk te maken. "Want een groot deel van de deelnemers heeft kinderen en een fulltime job", zegt Veerle Gabriels. "Door al rond 7.30u een uurtje te lopen, zitten ze toch nog op tijd achter hun bureau maar kunnen ze in vorm aan de dag beginnen. En het bezorgt hen een beetje me-time voor de drukte van de werkdag op hen afkomt."

Alle info over de geplande sessies, de prijzen en abonnementsformules bij Slowrun Mechelen kan je vinden op de website.

www.slowrunmechelen.be

[Stijn Van de Sande](#)