

Fitter dan ooit 8 tips van Laird Hamilton

Surflegende Laird Hamilton is de vijftig ruimschoots gepasseerd. Toch is de uit steen gehouwen Hawaïaan fitter dan ooit. 8 life hacks van Laird.

1

Gedraag je niet naar je leeftijd.

Blijf zoveel mogelijk in beweging en doe vooral dingen die je leuk vindt en je uitdagen. Je wordt pas oud als je niet meer van de bank komt.

2

Zorg iedere dag goed voor jezelf. Eet en drink bijvoorbeeld geen troep, maar kies voor eerlijke en gezonde producten. "If you want your rocket to fly, put rocket fuel in it."

3

Verbrand zoveel mogelijk vet.

Probeer eens zonder eten te sporten: op vet kom je een heel eind. Laat geraffineerd suiker in ieder geval staan. Zelf eet ik vrijwel geen tarwe- en graanproducten.

4

Wees creatief. Probeer constant andere dingen uit, van nieuwe sporten tot onbekende bestemmingen.

5

Overdrijf niet! Ik heb vrienden die altijd en overal aan hun gezonde eetpatroon willen vasthouden, en ook anderen hiermee opzadelen. Dat werkt niet. Ben je bijvoorbeeld onderweg of bij andere mensen op bezoek, pas je dan gewoon aan.

6

Zoek rolmodellen. Zo heb ik een 83-jarige vriend die iedere dag nog surft, mountainbiket en met gewichten traint. Tegen hem kijk ik op. En hij kijkt op zijn beurt weer tegen mij op.

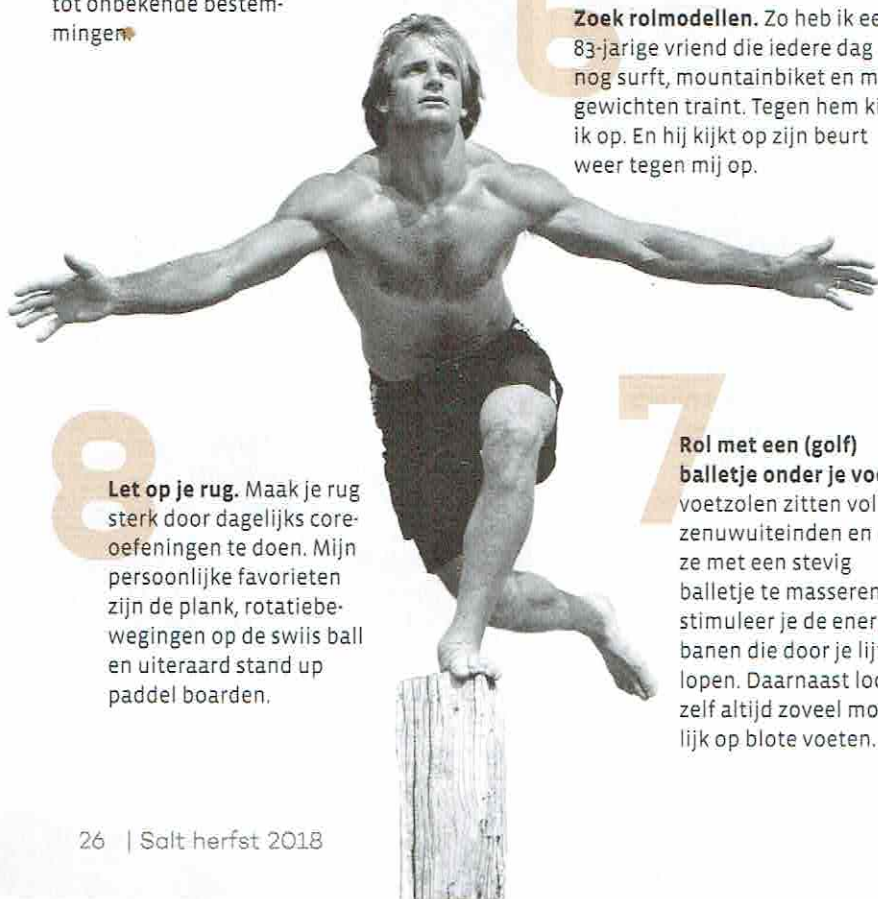
7

Rol met een (golf) balletje onder je voet:

voetzolen zitten vol zenuwuiteinden en door ze met een stevig balletje te masseren, stimuleer je de energiebanen die door je lijf lopen. Daarnaast loop ik zelf altijd zoveel mogelijk op blote voeten.

8

Let op je rug. Maak je rug sterk door dagelijks core-oefeningen te doen. Mijn persoonlijke favorieten zijn de plank, rotatiebewegingen op de swiis ball en uiteraard stand up paddle boarden.



Mountainbike mekka

Nederland groeit zo langzamerhand uit tot het mountainbike mekka van Europa. Terwijl we dit schrijven wordt het immer groeiende aantal van inmiddels 190 routes alweer fors uitgebreid.

Zo kunnen terreinvreters binnenkort ook hun lol op in Harderwijk (45 km), Ede, Lunteren en Otterlo (80 km), Tilburg (22 km) en Hoek van Holland (4,5 km). Ruim 45 van deze routes komen uit de keuken van Track & Trails, waarvan routebouwer en duurzame bosmeester, Patrick Jansen de geestelijke vader is. Alle routes van zijn hand zijn vloeiende rollercoasters waaraan geen eind lijkt te komen. Salt vroeg de trail koning naar zijn eigen favoriet maar ook welke trails voor wie zijn ontworpen.



V & A Patrick Jansen

Welke route is je eigen favoriet en waarom?

"Rhenen is wat mij betreft de allermooiste. Het rondje van 6,5 kilometer ligt aan de rand van de Utrechtse Heuvelrug en heeft een eindeloos mooie flow. De vloeiende afwisselingen tussen bochten is fantastisch en het constante op en af zorgt ervoor dat je vol gas over de trails kunt knallen."

Wat is een duurzame mountainbike route eigenlijk?

"Een route die aan de volgende voorwaarden voldoet: geen ecologische schade veroorzaken; geen schade aan erfgoed toebrengen; weinig overlast veroorzaken voor andere bosgebruikers; weinig onderhoud nodig hebben; de lokale economie moet ervan profiteren; en het moet natuurlijk mooi, veilig en uitdagend zijn om te rijden."

Jouw routes kenmerken zich vaak door eindeloze bochten. Heb je een hekel aan rechtdoor ofzo?

"Zeker niet. Ik mag van terreineigenaren echter lang niet altijd gebruik maken van bestaande paden. Dit was bijvoorbeeld in Lage Vuursche het geval. Hierdoor leg ik soms noodgedwongen meer bochten aan dan ik zou willen. Daarnaast werken nieuwe singletracks erg goed als je in een bepaald gebied verschillende bosgebruikers van elkaar wilt scheiden. Ik heb het dus niet altijd voor het zeggen, maar ik probeer er zeker rekening mee te houden."

Top 3 routes voor beginners?

1. "Austerlitz (15 km). Leuke afwisseling van bochten en rechte stukken. Weinig hoogtemeters. Voor iedereen goed te doen."
2. "Markelo (31 km). Mooie singletracks, klimmetjes en vlakke zand- en landwegen wisselen elkaar af. Ideaal voor beginners."
3. "Holten (29 km). Mooie afwisselende route met nieuw gebouwde singletracks en lange rechte stukken."

Top 3 routes voor doorgewinterde bikers?

1. "Kwintelooyen (2,7 km). Hier moet je door de behoorlijke hoogteverschillen – steile klimmen, technische afdalingen – vol aan de bak. Goed te combineren met de buurroutes Amerongen en Rhenen."
2. "Sint Pietersberg (5 km). Kort, maar zwaar rondje met veel hoogtemeters en steile stukken. Goede techniek is een must."
3. "Leersum (18 km). Met name het zuidelijke deel is door de opeenvolging van klimmetjes behoorlijk pittig; tijdens het aanleggen van de route heb ik echt alle heuvels gebruikt."

Check trackstrails.nl en mtbroutes.nl voor de laatste updates.