

# Catherine Lallemand

LOPERS  
IN ZAKEN

Jarenlang trainden ze zelf dag in, dag uit om topprestaties te leveren. Nu begeleiden ze vanuit hun liefde voor de sport anderen om sneller of gezonder te worden. Deze maand: Belgisch voormalig toplooper Catherine Lallemand.

Tekst Marloes de Moor | Foto Ilya van Marle

**C**atherine Lallemand (33) uit Brussel was toplooper, gespecialiseerd in berglopen. In 1997 en 1998 werd ze respectievelijk derde en vierde op het Wereldkampioenschap voor junioren. In 2003 won ze het Europees Kampioenschap. Door een aanhoudende blessure zette ze in 2011 een punt achter haar topsportcarrière. Ze werd personal trainer en begon samen met Christophe Thomas het hardlooperbedrijf Trakks.

## VAN ATLEET NAAR COACH

↳ 'Al vanaf mijn twaalfde loop ik hard. Wegens ziekte moest ik er noodgedwongen vier jaar mee stoppen. Toen ik weer begon, werd ik in 1996 onverwacht Belgisch crosskampioene. Dat was het begin van mijn sportcarrière. Hoewel ik mij er honderd procent voor inzette, deed ik het als amateur. Ik heb ernaast altijd baantjes gehad, bijvoorbeeld als verkoper in een sportwinkel of bij een farmaceutisch bedrijf, want ik kon er nog niet van leven. Het was mijn droom om professioneel topsporter te worden en deel te nemen aan de Olympische Spelen, maar helaas moest ik vanwege een hardnekkige blessure vroegtijdig stoppen. Ik besloot personal trainer te worden en zo mijn hardlooperervaring te delen met anderen. Het is een beroep dat goed bij mij past. Ik ben energiek en beweeg graag; de hele dag op kantoor zitten is niks voor mij.'

## VAN TOPSPORT NAAR TRAININGSMETHODE

↳ 'Door mijn ervaring weet ik hoe belangrijk de juiste oefeningen en spiertrainingen zijn om blessures te voorkomen en beter te

worden. Deze kennis gebruik ik nu in mijn trainingen. Op internet kun je duizenden loop-schema's vinden en oefeningen, maar ieder persoon is verschillend. Individuele begeleiding is daarom van groot belang. Van mijn eigen hardlooptijd herinner ik me dat ik vaak met vragen zat en dat het lang duurde voordat ik de antwoorden kreeg. Als personal trainer bouw ik met mijn klanten een vertrouwensband op en ben ik vrijwel altijd bereikbaar voor vragen.'

## VAN VISIE NAAR EIGEN BEDRIJF

↳ 'Christophe Thomas trainde bij mij. Tijdens het coachingstraject raakten we aan de praat en ontstond het plan om samen een winkel te beginnen. Als personal trainer begeleid je mensen vaak gedurende een aantal maanden en daarna, als hun doel bereikt is, stoppen ze ermee. Ik moest dan weer op zoek naar nieuwe klanten. Zo kwamen Christophe en ik op het idee om het platform Trakks te beginnen, waar klanten terecht kunnen voor alles op

**'Ik wil mijn loopervaring delen met anderen'**

het gebied van hardlopen. Daar zou ik dan meteen potentieel nieuwe klanten kunnen vinden. We verkopen niet alleen hardlooper schoenen en outdoor kleding, maar geven ook personal training en clinics met bepaalde thema's

zoals *barefoot running* of series spieroefeningen. Het bos is vlakbij; ik kan zo met onze klanten naar buiten om te gaan trainen. De lopers krijgen vooraf een uitgebreide analyse. Trakks heeft niet alleen camera's aan de achterkant en zijkant van de loopband hangen, maar ook aan het plafond. Zo kan ik zien hoe het bovenlichaam beweegt en hoe dat verbeterd kan worden. Je kunt nog zulke perfect zittende schoenen hebben, het gaat vooral om de manier waarop je loopt.'

## VAN EUROPEES KAMPIOENSCHAP NAAR BOSLOOP

↳ 'Ik stond een paar jaar geleden elke dag op de baan, nu loop ik in het bos en vrijwel nooit meer op de baan. Door mijn blessure kan ik geen wedstrijden meer doen en op volle kracht rennen. Als de blessure overgaat, hoop ik wel weer deel te nemen aan een mooie loop.'

## VAN MEZELF NAAR ANDEREN

↳ 'Tijdens de topsport heb ik alles gegeven. Ik wilde het beste uit mezelf halen om goede resultaten te boeken. In feite hanteer ik die filosofie nog steeds, zowel bij mezelf als bij mijn klanten. Ik wil ze het beste geven en alles uit zichzelf laten halen. Trakks beschouw ik als een wedstrijd op lange termijn.'

## FAVORIETE OEFENING

↳ 'Een goede oefening is hakken-billen, éénbenig, tweebeinig, en tweebeinig met een overgang naar lopen. Tik eerst met je rechterhaken je bil aan, jog dan twee passen, tik dan je bil aan met je linkerhaken en jog weer twee passen. Voer de oefening snel uit en beweeg je ellebogen coördinatief mee in de looprichting. Met deze warming-up verklein je de kans op blessures.'



