

'Fit aan de Start'
Bruggenloop

14 december 2025

CPC

15 maart 2026

DIJC - BERTUS



DIJC – Bertus	3
Doelstelling loopgroepen DIJC – Bertus	3
Intensiteit van de trainingszones	4
Warming-up	5
Veiligheid	6
Halve marathon angst, wat een afstand	7
Schema's	8 - 13

DIJC Bertus is ontstaan uit een fusie van de Delftse IJclub (1886) en Sportclub Bertus (1971). In 2011 vierden wij ons 125-jarig jubileum! Van oorsprong dus een ijsvereniging, maar tegenwoordig voornamelijk actief als hardloopclub met zo'n 130 leden. Ons motto is: presteren mag en kan, maar hoeft niet! Het gezellige en sociale aspect vinden we bij Bertus minstens zo belangrijk. Ieder groepsschema richt zich op het lopen van een aantal grotere wedstrijden, verdeeld over het jaar, welke een zekere mate van populariteit hebben, maar ook een aantal bijzondere loopjes welke in de omgeving worden georganiseerd.

De schema's zullen zoveel mogelijk aansluiten op deze lopen. Ook zijn in deze schema's de eigen DIJC Bertus loop ingepast, en kunnen als testmoment dienen.

Met deze handleiding werk je aan de juiste vorm om een halve marathon te gaan lopen. De genoemde afstanden werken toe naar de halve marathon. De tempo's staan steeds bovenaan. In het begin kan je een gemakkelijk tempo nemen, vanaf 1 januari probeer je dat iets op te voeren.

In het schema kan je op zondag kiezen om met 'Lekkergelopen' mee te gaan, voor de lange afstanden. Dat is wel zo gezellig.

Doelstelling loopgroepen DIJC Bertus

Loopgroep 1:

Deze groep bestaat uit lopers(sters) die al een aantal jaren lopen en naast gezelligheid iets meer op prestatie gericht zijn. De schema's zijn gericht op het lopen van een snellere 5, 10 of 21,1 km loop, waarin het presteren belangrijker is dan het recreatieve. Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief 21,1 km in ca. 100 - 115 minuten = 4 min 44 sec – 5 min 27 sec per km
10 km in ca. 43 - 53 minuten = 4 min 18 sec – 5 min 18 sec per km
5 km in ca. 20 - 25 minuten = 4 min 0 sec – 5 min 0 sec per km

Loopgroep 2:

Deze groep bestaat uit lopers(sters) die ook al langer lopen en het recreatieve vaak belangrijker vinden dan de snelheid. De schema's zijn meer gericht op het lopen van een recreatieve 5, 10 of 21,1 kilometerloop. Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief 21,1 km in ca. 110 – 125 minuten = 5 min 13 sec – 5 min 55 sec per km
10 km in ca. 48 – 58 minuten = 4 min 48 sec – 5 min 48 sec per km
5 km in ca. 23 – 28 minuten = 4 min 36 sec – 5 min 36 sec per km

Loopgroep 3:

Deze groep bestaat uit lopers(sters) die doorgestroomd uit groep 4 en minder lange

afstanden willen lopen. Zij richten zich op het lopen van een recreatieve 5, 10 of 15 km loop.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief 15 km in ca. 84 – 100 minuten = 5 min 36 sec – 6 min 40 sec per km

10 km in ca. 54 – 63 minuten = 5 min 24 sec – 6 min 18 sec per km

5 km in ca. 26 – 30 minuten = 5 min 12 sec – 6 min 0 sec per km

Loopgroep 4:

Deze groep bestaat uit ervaren en niet ervaren snellere lopers uit groep 5 en de snellere

lopers uit de instroomcursus. Zij richten zich op het lopen van een recreatieve 5 of 10 km

loop. Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief 10 km in ca. 58 – 67 minuten = 5 min 48 sec – 6 min 42 sec per km

5 km in ca. 28 – 32 minuten = 5 min 36 sec – 6 min 24 sec per km

Loopgroep 5:

Deze groep bestaat uit lopers met of zonder loopervaring die in staat zijn 3 km te lopen of

zijn doorgestroomd uit de beginnerscursus. Zij richten zich op het fit worden c.q. fit blijven

en op het lopen van een recreatieve 5 km loop. Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief 5 km in ca. 30 – 36 minuten = 6 min 0 sec – 7 min 12 sec per km

3 km in ca. 17 – 21 minuten = 5 min 40 sec – 7 min 0 sec per km

Met de hierboven omschreven richttijden en de op de site vermelde trainingsschema's proberen wij een handvat aan te reiken, zodat lopers hun doelstellingen kunnen behalen. Het

is echter wel zo dat het lopen, ook recreatief, een zekere mate van discipline vereist die voor

iedere groep verschilt. Het is van belang om lekker en verantwoord te lopen.

Intensiteit van de trainingszones

**** Herstelloop***

**** Duurloop 1***

**** Duurloop 2***

**** Duurloop 3***

**** Intensief***

Herstelloop

Dit is de trainingsvorm waarbij je zeer rustig loopt, tijdens deze loop is het gemakkelijk om te praten. Bij ervaren lopers worden herstellopen met een korte duur meestal op de dag na een zware looptraining of wedstrijd gedaan als actief herstel. De vetverbranding is hoog en er zal weinig of geen verzuring plaats vinden.

Duurloop 1

Dit is de trainingsvorm waarbij je rustig tot redelijk snel loopt, tijdens deze loop is het nog gemakkelijk om te praten en zal je rustig zonder te hijgen ademen.

Dit is de trainingsvorm waarin je basisconditie en je vetverbranding traint, waardoor je minder suikers verbrandt en het daardoor langer vol kan houden.

Duurloop 2

Dit is de trainingsvorm die je als pittig tot zwaar ervaart, tijdens deze loop is er een versnelde ademhaling maar je kunt nog redelijk een gesprek voeren.

Maar zal je meer moeite kosten om dit werktempo vol te houden.

Dit is de trainingsvorm waarin de verbranding van vet minder wordt en het verbranden van suikers zal toenemen waardoor je het gevoel krijgt van verzuring.

Duurloop 3

Dit is de trainingsvorm die je als zwaar ervaart en zal weinig worden gedaan, tijdens deze loop is er een snelle ademhaling en zal praten moeilijk gaan.

Maar met inzet kan dit werktempo redelijk lang worden volgehouden.

Dit is de trainingsvorm waarin de verbranding van vet gering is en de verbranding van suikers hoog, waardoor een snellere verzuring ontstaat.

Deze vorm van lopen komt alleen voor tijdens testlopen, wedstrijden en intensieve intervaltrainingen.

Intensief

Dit is de trainingsvorm die je als zeer zwaar ervaart en zal alleen bij intensieve intervaltrainingen worden gedaan. Praten is tijdens deze trainingsvorm niet mogelijk en zal gepaard gaan met een zwaar hijgen.

Dit is de trainingsvorm waarin de verbranding van vet zeer gering is en de verbranding van suikers hoog en zal het gevoel geven van snelle toenemende verzuring.

Deze vorm van lopen komt alleen voor tijdens korte intensieve intervaltrainingen.

Warming-up

Waarom een warming-up?

Over het nut van de warming-up is veel te doen. Volgens ons is de warming-up belangrijk. Het bereidt de spieren voor op de arbeid die gaat komen. De temperatuur in de spieren ligt gemiddeld 2 graden onder die van de rest van het lichaam. Om optimaal te kunnen presteren moeten de spieren dezelfde temperatuur bereiken. Als je stretched met koude spieren, bestaat de kans dat in de spieren kleine scheurtjes optreden. Dus nooit stretchen zonder een degelijke warming-up! Naast de lichamelijke

aspecten van de warming-up, wordt je ook geestelijk voorbereid op de training die gaat volgen.

Drie soorten warming-up

1. De actieve warming-up

Dit is de belangrijkste warming-up en kan verdeeld worden in de algemene en in de specifieke warming-up. De algemene warming-up heeft als doel om het hart sneller te laten kloppen, zodat er meer zuurstof naar de spieren gebracht kan worden. Dit moet ongeveer 10 minuten achter elkaar bij dezelfde intensiteit gedaan worden. Voor het hardlopen is rustig inlopen dus de meest aangewezen vorm. U kunt dit afwisselen door tijdens het lopen de schoudergordel actief los te maken via armzwaaien.

2. De passieve warming-up

Dit is het verhitten van het lichaam door warmte van buitenaf (bijvoorbeeld door middel van een sauna). Als het in de omgeving (zoals in een sauna) 'heet' is, gaat het lichaam zichzelf koelen door te zweten en door het verwarmen van de spieren (door warmte in de spieren te geleiden). Naast het omhoog brengen van de temperatuur is een belangrijk doel van de warming-up echter ook om de hartslag te verhogen. Dit wordt niet bereikt door een passieve warming-up.

3. De mentale warming-up

Dit is het lopen in gedachte van de atleet, net voor de wedstrijd.

Veiligheid

Gedragsregels voor het hardlopen bij DIJC-Bertus

- De loopgroep maakt gebruik van de openbare weg dus de lopers dienen zich te allen tijden te houden aan de geldende verkeersregels.
- In de groep wordt met maximaal twee personen naast elkaar gelopen. In geval van weinig ruimte of grote drukte kan de trainer ook aangeven dat er niet naast elkaar mag worden gelopen. De trainer geeft dit aan met "hou de groep smal".
- Er wordt door de groep altijd aan de rechterkant op het trottoir gelopen. Is er geen trottoir of bevinden zich daar veel obstakels dan loopt de groep aan de rechterkant op het fietspad. Is er geen fietspad, dan wordt er rechts op de rijbaan gelopen. Gaat een loper buiten de training om voor zichzelf lopen dan mag hij/zij zelf de veiligste kant van de weg kiezen.
- Oversteken gebeurt geheel op eigen risico. Laat je niet meeslepen door de overige lopers, beslis zelf! Bij een drukke overstek wordt de groep meestal eerst verzameld en steekt vervolgens als geheel over. Oversteken door een rood licht is absoluut niet toegestaan.
- De voorste lopers maken in overleg met de trainer uit waar er wordt gelopen. De rest van de groep volgt.
- Wordt er in het donker of bij slecht zicht gelopen, dan dragen de lopers een reflecterend vest of verlichting.

- Deelnemers melden zich af bij de trainer als zij niet verder willen of kunnen. De trainer besluit of iemand alleen dan wel onder begeleiding terugkeert naar Onder Ons of dat hulp wordt ingeroepen.
- Tijdens het lopen waarschuwen de lopers elkaar voor gevaar of obstakels. De voorste lopers geven dit aan door luid en duidelijk te roepen b.v. PAAL! (paal in wegdek), ONGELIJK! (slecht stuk wegdek of vervelend op- of afstapje), FIETSER VOOR! (er komt een fietser tegemoet) enz. De achterste lopers doen dit in geval van achteropkomend verkeer. De waarschuwing wordt door de rest van de groep doorgegeven.
- Tijdens de training geldt "Samen uit, samen thuis". Na iedere oefening keren de snellere lopers om (let goed op het overige verkeer!) en halen de minder snelle lopers op (vegen, ophalen, verzamelen). Pas als iedereen weer bij elkaar is begint het volgende deel van de training.
- In principe gaat de training altijd door. Slecht weer bestaat niet voor een hardloper, slecht erop gekleed zijn wel. Uitzonderingen zijn: onweer, gladheid en temperaturen boven de 30°C in combinatie met hoge vochtigheid. Het bestuur zal in deze gevallen altijd op tijd waarschuwen via E-mail en/of Facebook.
- Fysieke bijzonderheden die de trainingsinspanning van de deelnemer kunnen beïnvloeden worden liefst voor de training (vertrouwelijk) aan de trainer gemeld.
- De trainer werkt volgens een bepaald programma. Hij zal proberen je te motiveren, te stimuleren te activeren en proberen je uit je comfort zone te halen. Echter de intensiteit waarmee een loper deelneemt aan dit programma maakt de loper geheel zelf uit. "Luister naar je lichaam" en laat je niet over de kop jagen. Je mag na een training wel voelen dat je bezig bent geweest, het mag echter niet leiden tot serieuze pijnklachten of beperkingen. In het laatste geval ben je te ver gegaan.

Halve marathon angst, wat een afstand!

Als beginner die de uitdaging van de [halve marathon](#) aangaat, heb je een hoop te kiezen. Je moet aan je uithoudingsvermogen werken, zonder daarbij te overdrijven en geblesseerd te raken. Je stuit op de logistieke uitdagingen van de wedstrijddag, en je moet leren hoe je je moet voeden voor een heel lange en zware inspanning, en tegelijkertijd mag je niet uit het oog verliezen dat je met iets leuks bezig bent. Sommige lopers worden zelfs een beetje bang voor de afstand, de trainingsarbeid en het gedoe. Dat is nergens voor nodig. Iedereen kan het en het meeste wijst zichzelf. Het belangrijkste dat je moet onthouden is dat te veel trainen veel slechter voor je is dan te weinig trainen. Veel beginnende lopers volgen hun schema nauwgezet, ook als blijkt dat hun lichaam zich niet geleidelijk aanpast. Je kunt echter niet krampachtig vasthouden aan een standaard niet-individueel trainingsschema als je trainingsbasis onvoldoende is en je blessures wilt voorkomen.

Juist dan zou je je moeten realiseren waar je bent en niet waar je naartoe wilt. Uiteindelijk is de halve marathon alle moeite gelukkig wel waard. De eerste keer betekent vaak de ommekeer in je lopers bestaan. Ooit kon je je niet voorstellen dat je zo gemakkelijk zo ver kon lopen. Nu kan je het en zal je het blijven kunnen doen!

Bron: Runnersweb.nl

Schema's

naar de

'Bruggenloop'

en naar de

'CPC-halve marathon'

Trainingschema 'Fit aan de Start' 2025 2026



Trainings opbouw	Snelheden	min. per km	sec. per 100 m
1: warming-up :15 min.	Herstelloop	6.00 – 7.00	60%= 36 - 42
2: Kern :60	Duurloop 1	5.30 – 6.30	70%= 33 - 39
3: Cooling-down :15	Duurloop 2	5.00 – 6.00	80%= 30 - 36
	Duurloop 3	4.30 – 5.30	90%= 27 - 33
	Intensief	4.00 – 5.00	100%= 24 - 30

Week Km Dag

Training KERN

41	24	<i>dinsdag</i>	07 10	Bertus dinsdagavond training <i>zie website</i> Start 'Fit aan de Start' Duurloop 10000 meter. <i>Inzet 70%.</i> 8 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet 90%.</i>
		<i>vrijdag</i>	10 10	
		<i>zondag</i>	12 10	
42	28	<i>dinsdag</i>	14 10	Bertus dinsdagavond training <i>zie website</i> Duurloop 12000 meter. <i>Inzet 70%.</i> DIJC Bertusloop. <i>Wedstrijdtempo.</i>
		<i>vrijdag</i>	17 10	
		<i>zondag</i>	19 10	
43	32	<i>dinsdag</i>	21 10	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i> Duurloop 14000 meter. <i>Inzet 70%.</i> Wisselduurloop 8000 meter, <i>3 km 70% -</i> <i>2 km 80% -1 km 90% - 2 km 70%.</i>
		<i>vrijdag</i>	24 10	
		<i>zondag</i>	26 10	
44	28	<i>dinsdag</i>	28 10	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i> Duurloop 14000 meter. <i>Inzet 70%.</i> Duurloop 10000 meter. <i>Inzet 80%.</i>
		<i>vrijdag</i>	31 10	
		<i>zondag</i>	02 11	
45	30	<i>dinsdag</i>	04 11	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i> Duurloop 12000 meter. <i>Inzet 70%.</i> 4 x 1500 meter – 3 x 1000 meter, herstel 500 meter. <i>Inzet 70%.</i>
		<i>vrijdag</i>	07 11	
		<i>zondag</i>	09 11	



Trainings opbouw	Snelheden	min. per km	sec. per 100 m
1: warming-up :15 min.	Herstelloop	6.00 – 7.00	60%= 36 - 42
2: Kern :60	Duurloop 1	5.30 – 6.30	70%= 33 - 39
3: Cooling-down :15	Duurloop 2	5.00 – 6.00	80%= 30 - 36
	Duurloop 3	4.30 – 5.30	90%= 27 - 33
	Intensief	4.00 – 5.00	100%= 24 - 30

Week Km Dag

Training KERN

46	28	<i>dinsdag</i>	11 11	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i>
		<i>vrijdag</i>	14 11	Duurloop 14000 meter. <i>Inzet 70%.</i>
		zondag	16 11	DIJC Bertusloop. Wedstrijdtempo.
47	39-24	<i>dinsdag</i>	18 11	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i>
		<i>vrijdag</i>	21 11	Duurloop 16000 meter. <i>Inzet 70%.</i>
		<i>zondag</i>	23 11	Duurloop 10000 meter. <i>Inzet 80%.</i>
48	29	<i>dinsdag</i>	25 11	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i>
		<i>vrijdag</i>	28 11	Duurloop 14000 meter. <i>Inzet 60%.</i>
		<i>zondag</i>	30 11	10 km op gewenst CPC tempo
49	26	<i>dinsdag</i>	02 12	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i>
		<i>vrijdag</i>	05 12	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet 70%.</i>
		<i>zondag</i>	07 12	2 km 70% - 2 km 90% - 2 km 70% - 2 km 90% - 1 km 60% en goed uitlopen



Trainings opbouw	Snelheden	min. per km	sec. per 100 m
1: warming-up :15 min.	Herstelloop	6.00 - 7.00	60%= 36 - 42
2: Kern :60	Duurloop 1	5.30 - 6.30	70%= 33 - 39
3: Cooling-down :15	Duurloop 2	5.00 - 6.00	80%= 30 - 36
	Duurloop 3	4.30 - 5.30	90%= 27 - 33
	Intensief	4.00 - 5.00	100%= 24 - 30

Week Km Dag

Training KERN

50	31	<i>dinsdag</i>	09 12	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i>
		<i>vrijdag</i>	12 12	Duurloop 6000 meter. <i>Inzet 70%.</i> Als je de bruggenloop gaat doen. Loop je deze niet dan 14000 meter. <i>Inzet 80%.</i>
		<i>zondag</i>	14 12	Bruggenloop. <i>Wedstrijdtempo.</i> Loop je deze niet dan een rustige duurloop van 15 km <i>Inzet 80%.</i>
51	28	<i>dinsdag</i>	16 12	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i>
		<i>vrijdag</i>	19 12	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet 70%.</i>
		zondag	21 12	DIJC Bertusloop <i>Inzet 80%</i>
52	32	<i>dinsdag</i>	23 12	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i>
		<i>vrijdag</i>	26 12	Duurloop 14000 meter. <i>Inzet 70%.</i>
		<i>zondag</i>	28 12	Oliebollentraining. <i>Inzet relaxed.</i>
01	32	<i>dinsdag</i>	30 12	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i>
		<i>vrijdag</i>	02 01	Duurloop 12000 meter. <i>Inzet 70%.</i>
		<i>zondag</i>	04 01	Wisselduurloop 10000 meter. 3 km <i>70%</i> - 3 km <i>80%</i> 1 km <i>90%</i> - 3 km <i>70%.</i>



Trainings opbouw		Snelheden	min. per km	sec. per 100 m
1: warming-up	:15 min.	Herstelloop	6.00 - 7.00	60%= 36 - 42
2: Kern	:60	Duurloop 1	5.30 - 6.30	70%= 33 - 39
3: Cooling-down	:15	Duurloop 2	5.00 - 6.00	80%= 30 - 36
		Duurloop 3	4.30 - 5.30	90%= 27 - 33
		Intensief	4.00 - 5.00	100%= 24 - 30

Week Km Dag

Training KERN

02	24	dinsdag	06 01	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i> Duurloop 12000 meter. <i>Inzet 70%.</i> 8 x 500 meter, herstel 200 meter. <i>Inzet 80%.</i>
		vrijdag	09 01	
		zondag	11 01	
03	26	dinsdag	13 01	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i> Duurloop 14000 meter. <i>Inzet 70%.</i> DIJC Bertusloop Wedstrijdtempo.
		vrijdag	16 01	
		zondag	18 01	
04	31	dinsdag	20 01	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i> Wisselduurloop 16000 meter, 6km <i>70%</i> - 4 km <i>80%</i> 6 km <i>70%</i> . Duurloop 10000 meter. <i>Inzet 70%.</i>
		vrijdag	23 01	
		zondag	25 01	
05	28	dinsdag	27 01	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i> Duurloop 18000 meter. <i>Inzet 70%.</i> Wisselduurloop 8000 meter, <i>3 km 70% - 2 km 80% 1 km 90% - 2 km 70%</i>
		vrijdag	30 01	
		zondag	01 02	
06	34	dinsdag	03 02	Bertus dinsdagavond training <i>zie website</i> Duurloop 16000 meter <i>Inzet 70%.</i> Wisselduurloop 10000 meter, <i>4km 70% - 2 km 80% 4 km 70%.</i>
		vrijdag	05 02	
		zondag	07 02	



Trainings opbouw	Snelheden	min. per km	sec. per 100 m
1: warming-up :15 min.	Herstelloop	6.00 – 7.00	60%= 36 - 42
2: Kern :60	Duurloop 1	5.30 – 6.30	70%= 33 - 39
3: Cooling-down :15	Duurloop 2	5.00 – 6.00	80%= 30 - 36
	Duurloop 3	4.30 – 5.30	90%= 27 - 33
	Intensief	4.00 – 5.00	100%= 24 - 30

Week Km Dag

Training KERN

07	31	dinsdag	10 02	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i> Duurloop 20000 meter. <i>Inzet 70%.</i> DIJC Bertusloop <i>Wedstrijdtempo</i>
		vrijdag	13 02	
		zondag	15 02	
08	31	dinsdag	17 02	Bertus dinsdagavond training <i>zie website</i> Duurloop 16000 meter. <i>Inzet 70%.</i> Wisselduurloop 10000 meter, 3 km <i>70%</i> - 3 km <i>80%</i> 4 km <i>70%.</i>
		vrijdag	20 02	
		zondag	22 02	
09	29	dinsdag	24 02	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i> Duurloop 18000 meter. <i>Inzet 70%.</i> Wisselduurloop 8000 meter, 3 km <i>70%</i> - 2 km <i>80%</i> 3 km <i>70%.</i>
		vrijdag	27 02	
		zondag	01 03	
10	28	dinsdag	03 03	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i> Duurloop 14000 meter. <i>Inzet 70%.</i> Duurloop 8000 meter, <i>Inzet 70%</i> na iedere 6 a 7 min. <i>1 min. 80%.</i>
		vrijdag	06 03	
		zondag	08 03	
11	34	dinsdag	10 03	Bertus dinsdagavond training <i>zie website.</i> Duurloop 5000 meter. <i>Inzet 60%.</i> CPC loop. <i>Wedstrijdtempo.</i>
		vrijdag	13 03	
		zondag	15 03	

Persoonlijke aantekeningen