



BIANCA:  
'Zodra ik anders ging eten in combinatie met sporten, vlogen de kilo's eraf.'

Bianca doet aan canicross: hardlopen met de hond

# 'Dankzij mijn hond viel ik dertig kilo af'

Bianca (38) heeft met haar man twee kinderen van tien en acht, twee honden, een baan en volgt ook nog eens een opleiding. Sporten schiet er vaak bij in en de kilo's sluipen eraan. Als ze helemaal klaar is met haar overgewicht, besluit ze te gaan hardlopen. Met hond Hummer (3). **"Ik merkte dat hij dat zó leuk vond."**

**B**ianca: "Anderhalf jaar geleden ben ik gaan sporten met mijn hond. Dat gebeurde min of meer bij toeval, maar ik kan wel zeggen dat het mijn leven totaal heeft veranderd. En echt niet alleen omdat ik er dertig kilo door ben afgevallen. Vier jaar lang heb ik het heel druk gehad, waardoor ik hooguit één keer per week kon sporten. Ik volgde twee avonden per week een opleiding tot schoonheidsspecialiste

en pedicure. Dat deed ik naast mijn baan als verkoopmedewerkster, het huishouden en de zorg voor mijn gezin. Daardoor had ik niet zo veel tijd voor mezelf en heb ik uiteindelijk mijn abonnement bij de sportschool opgezegd. Tot anderhalf jaar geleden woog ik 98 kilo. De kilo's waren er in de loop der jaren langzaam bij gekomen. Je komt natuurlijk niet vanzelf aan, dat gebeurt door wat je eet. Ik at foute tussendoortjes zoals chocola, roze koeken en taart. Omdat ik daarnaast weinig bewoog doordat ik zittend werk heb, slopen de kilo's eraan. Ik was begin twintig toen ik voor het laatst minder dan zeventig kilo woog.

Over mijn gewicht was ik trouwens niet echt ongelukkig. Goed, ik woog dan wel 98 kilo, maar ik ben met mijn 1,76 meter vrij lang. Lichamelijk had ik ook nergens last van. Toch sluimerde er iets. Toen ik klaar was met mijn opleiding en meer tijd kreeg, was ik er eigenlijk wel een beetje klaar mee dat ik zo zwaar was. Ik wilde best gaan sporten, maar de vraag was: op welke manier? In mijn puberteit had ik veel aan atletiek gedaan en mijn man was met de buurman aan het hardlopen gegaan. Toen ben ik dat ook gaan hardlopen, gewoon met die bekende app Hardlopen met Evi, om het eens uit te proberen. Dat beviel meteen heel goed. Ik begon in november 2015 en na een week of drie merkte ik al dat mijn benen strakker werden. Volgens de Evi-app zou ik met drie keer per week hardlopen al na twaalf weken vijf kilometer kunnen rennen. Dat leek me een mooi streven."

**Meteten enthousiast**

"Steeds als ik ging hardlopen, nam ik onze jongste hond Hummer mee. Enerzijds voor mijn eigen bescherming: ik begon in de herfst en dan is het natuurlijk al vroeg donker. Maar ook omdat ik merkte

dat hij het zo leuk vond. Zodra ik mijn hardloopkleding en -schoenen aanhad, stond hij me al kwispelend aan te kijken met zo'n blik van: gaan we?

Tijdens het rennen wilde Hummer steeds sneller. Het liefst wilde hij voor me uit lopen, maar dat kan natuurlijk niet; een hond moet altijd naast je lopen. Toen ik een keer zat te googelen naar handige hulpmiddelen, kwam ik op een pagina terecht met informatie over canicross. Daar had ik nog nooit van gehoord. Ik ontdekte dat het een sport is uit Canada, waarbij je met je hond over onverhard terrein hardloopt. Je hond is aangelijnd via een riem om je middel, loopt voor je uit en trekt je als het ware een beetje mee, waardoor je harder kunt lopen.

Ik was meteen enthousiast over het idee om met Hummer te gaan canicrossen, het leek me echt iets voor hem en mij. Ik nam contact op met een canicrossvereniging vlakbij en hoorde daar dat je tijdens de trainingen zo'n zeven tot negen kilometer loopt. Ik zou mee kunnen doen zodra ik vijf kilometer zou >

'Elke keer staat Hummer me kwispelend aan te kijken: gaan we?'

**WAT IS CANICROSS?**

Canicross is hardlopen in de natuur met een aangeliende hond die naar hartenlust mag trekken, zodat baas en hond zo snel mogelijk een parcours over onverharde paden afleggen. De sport staat open voor alle typen honden: klein of groot, ras of geen ras. Naast een enthousiaste hond heb je er alleen een heupgordel, een goed passend tuig, een elastische lijn en een paar hardloopschoenen (liefst met profiel) voor nodig. Afhankelijk van looptalent en trekkracht betekent het voor de één gewoon hardlopen met je hond, voor de ander heel veel harder lopen dankzij je hond en voor sommigen lijkt het meer op vliegen. Canicross is een van oorsprong Canadese sport. In Nederland is de sport nog vrij onbekend, maar groeit deze wel snel.

**BIANCA:**

'Door het hardlopen voel ik me veel beter. Niet alleen fitter, ik heb ook meer energie.'

soms anderhalf en ook weleens twee. Dat ging door toen ik vijf kilometer kon hardlopen en met Hummer op zondagochtend begon te canicrossen."

**Zelfverzekerder**

"Ik merkte meteen dat Hummer het sporten ontzettend leuk vond. Hij kon nooit zo goed opschieten met andere honden en dat vond ik altijd zo jammer voor hem. Hij was zo onzeker. Ik dacht dat het aan zijn ras lag: Hummer is een Rhodesian ridgeback, dat is een jacht- en waakhondenras, en die zijn van nature gereserveerd tegen vreemden. Toen we hem net hadden, was hij zelfs bang voor alles, dan kroop hij bij elk raar geluidje in zijn mand. Maar mede door het canicrossen is Hummer in positieve zin veranderd en zelfverzekerder geworden. Hij kan het nu goed vinden met de andere honden, die hij inmiddels natuurlijk ook goed kent, en is ook niet meer bang als we bijvoorbeeld worden ingehaald tijdens het canicrossen. Hij is superenthousiast in de groep.

Het maakt me echt gelukkig om samen met hem te sporten. Ik ben altijd al een dierenfreak geweest. We hadden vroeger thuis ook kippen, konijnen en duiven. Maar geen hond, dus ik was blij toen ik op mezelf woonde en mijn hond Senna kreeg. Senna heb ik nog steeds. Ze loopt alle dagelijkse wandelingen, maar is te oud om met mij te sporten."

**Slanker, minder klachten**

"Toen de winter voorbij was, was ik al tien kilo kwijt. En omdat ik geen dikke winterkleden meer droeg, begonnen mensen ineens aan me te zien dat ik slanker was geworden.

'Ik verloor soms een kilo per week, soms anderhalf en ook weleens twee'

kunnen lopen. Dat stimuleerde me nog meer die afstand ook echt snel te gaan halen."

**Inzicht krijgen**

"Intussen bleef ik hardlopen volgens het schema van Evi. Mijn lichaam werd steeds strakker. Door het vele sporten kwam ik op het idee ook mijn voeding aan te passen. Ik had geen doel voor ogen zoals een bepaalde hoeveelheid kilo's kwijtraken. Ik wilde die vijf kilometer halen! Een collega tipte me over een andere app: Myfitnesspal. Die heeft me geholpen inzicht te krijgen in hoe mijn lichaam werkt, wat ik nodig heb en wat ik per dag kon eten als ik wilde afvallen - 750 gram per week, had ik bedacht. Op dagen dat ik hardloop, loop ik bijvoorbeeld veel beter als ik van tevoren pasta heb gegeten. Sporters weten dat natuurlijk allang, maar door deze app zie ik ook echt dat dat soort dingen bij mij goed werken.

**BIANCA:**

'Hummer is door het canicrossen een stuk zelfverzekerder geworden.'

Ik begon te eten volgens een oud voedingsschema - geen dieet, zo wil ik het niet noemen - uit de tijd dat ik aan fitness en cardio-training deed. Dat schema had ik een jaar of twaalf eerder van mijn sportschool gekregen en daar heb ik een eigen draai aan gegeven. 's Ochtends ontbeet ik met havermout met melk, fruit en een beetje honing. Tussendoor een stuk fruit, als lunch twee boterhammen met mager beleg en 's middags een tussendoortje van magere kwark. Dat vult, maar bevat ook eiwitten en dat is goed voor het herstel van mijn spieren. 's Avonds at ik gewoon mee met het avondeten, maar ik lette goed op dat ik magere producten koos. Kipfilet met aardappels of rijst en groenten bijvoorbeeld. Ik gebruikte geen kant-en-klare saus, want daarin zitten veel ongezonde toevoegingen. Bij de thee nam ik een volkorenkoekje, en 's avonds ook weleens een handje nootjes. Daar zitten veel gezonde vetten in, die mijn lichaam nodig had vanwege het vele hardlopen. Vanaf het moment dat ik anders ging eten in combinatie met het sporten, vlogen de kilo's eraf. Ik verloor soms een kilo per week,

Ik voelde me er ook veel beter door. Niet alleen veel fitter, ik had ook meer energie en merkte dat ik stukken minder lichamelijke klachten had. Zo heb ik veel minder last van hoofdpijn en van maagzuur. Ik ben ervan overtuigd dat dat komt doordat ik veel minder suiker eet. Zo hoorde ik een keer dat ontbijtkoek goed is als je afvalt. Nou, ik keek een keer op zo'n verpakking en daar stond op: zonder toegevoegde suiker. Wat ze dan bedoelen, is dat er wel suikers in zitten, maar dat die niet ook nog eens extra zijn toegevoegd. Dat kun je dus beter niet eten. Wil je toch ontbijtkoek, dan kun je beter de volkorenvariant nemen. Daarin zitten meer vezels en die vult dus meer.

'Het maakt me echt gelukkig om samen met mijn hond te sporten'

Langzaam kreeg ik steeds meer kennis over voeding en sporten. Natuurlijk had ik ook weleens mijn moeilijke momenten. Vooral op feestjes. Dan hoopte ik dat er naast taart en koekjes ook iets gezonds was, zoals komkommer of snacktomaatjes. Toen ik zelf in februari jarig was, gunde ik mezelf trouwens echt wel een stukje appeltaart."

**Blij en trots**

"Acht maanden nadat ik was begonnen met sporten, was ik dertig kilo kwijt. Ik ben blij en trots op mezelf dat ik dit heb bereikt. Nu ik op het gewicht ben dat ik had toen ik begin twintig was, 68 kilo, hoef ik geen gewicht meer kwijt te raken en kan ik meer calorieën eten. Maar mijn leven is blijvend veranderd. Frisdrank en andere ongezonde dingen hebben we niet meer in huis, tenzij er visite is, en mijn fruitschaal is altijd vol. Ik heb echt een andere levensstijl. Bovendien heb ik door het canicrossen een hele groep leuke mensen leren kennen. Mijn leven zal nooit meer hetzelfde zijn. Dankzij mijn hond Hummer!"

**WEDSTRIJDJE DOEN?**

Er worden jaarlijks zo'n 12 canicross-wedstrijden georganiseerd, waaronder sinds 2012 ook een officieel NK. Bij de meeste wedstrijden wordt een tijdrutstart toegepast, waarbij deelnemers individueel om de 30 seconden starten om te voorkomen dat de honden te dicht op elkaar zitten en elkaar uitdagen of hinderen. Het is verstandig om het parcours van tevoren te verkennen, liefst lopend/wandelend met de hond. Dan kent je hond de route en hoef je minder bij te sturen. Bovendien weet je dan waar eventuele obstakels en lastige stukken zitten. De route wordt met lint en pijlen gemarkeerd. De korte afstand is meestal 2 à 3 kilometer, de lange 5 à 6 kilometer. **Meedoen? Op [Vriendin.nl](http://Vriendin.nl) zie je waar de wedstrijden worden gehouden en hoe je kunt inschrijven.**

