



eROADRUNNER

Clubblad van de Road Runners Club Korsou



18^e jaargang April 2002

<u>Bestuur</u>	<u>Naam</u>	<u>Telefoon</u>	<u>Cell nr</u>	<u>Fax nr.</u>	<u>email</u>
Voorzitter	H. Westerhof	461-7304	569-7242	461-9520	h.h.west@cura.net
Vice-voorzitter	J. Westerhout	868-0426			
Secretaris	F. Hodge	767-8126		767-8126	
Penningmeester	R. Genaro	868-5881			genaro@attglobal.net
Commisaris	W. v. Heyningen	465-3263			
Rekening nummer MCB 848.65.300					
Postbus: 3643					

Port Betaald

Racekalender 2002

<u>Evenement</u>	<u>Km</u>	<u>Datum</u>	<u>Tijd</u>	<u>Lokatie</u>
Moddercross	3.5	5 jan	17.00	Jan Thiel
CocaCola	10	27 jan	07.00	SDK
Amstelloop	4.6	17 feb	07.00	Amstelbrouwerij
Klip Kleun	5	3 mar	07.00	Abrahamsz
Barbara beach loop	5/8	7 apr	06.30	Barbara beach
Triathlon		14 apr	16.00	Boca Sami
Koninginneloop	5/10	30 apr	06.30	Gouvernementsplein
Jeugdloop	2.2/3.2	19 mei	07.00	SDK
Citco/SFT loop	10	26 mei	06.30	Barbara beach
Schottegatloop	12/17	16 jun	06.00	Wilhelminaplein
Olympic Day run		23 jun		
Benefit Run	5/7	4 aug	07.00	Koredor
Wandelwedstrijd	15	1 sep	05.30	SDK
Warwaru	2.5/5/10	8 sep	06.30	Brievengat
Refineria di Korsou	8/12	29 sep	06.00	Palu Blancu
ING-Fatum	10	27 okt	06.30	Cas Coraweg
Estafette	5/4/3/2/1	10 nov	06.30	SDK
Curaçao Marathon	42	1 dec	03.30	SDK
½ Marathon	21		05.30	Dr. Hugenholtzweg
Breakfast	4/7	15 dec	07.00	Kodela Rif

Training: Elke donderdag van 19.30 - 21.00 u.

<u>Clubtrainer</u>	<u>Telefoon</u>	<u>Koredor</u>	<u>SDK</u>
Edwin Lopez-Ramirez	Tel: 868-2317	Mei 2-9	Mei 16-23-30
Monique van Meerwijk	Tel: 737-6763	Jun 6-13	Jun 20-27
		Jul 4-11	Jul 18-25

Inhoudsopgave.

VAN DE REDACTIE.....3

VAN DE BESTUURSTAFEL3

LUCHTWEGEN4

RUNNING SHOES EXPLAINED.....6

TIPS (HERKENT U ZE NOG?).....9

TRAINING WITH A HEARTRATE MONITOR..... 10

WAT IN HET VAT ZIT, VERZUURT NIET..... 11

WORDS THAT INSPIRE 13

THE HISTORY OF WOMAN’S MARATHON 13

PLASSEND WATER 14

LADDERCOMPETITIE 2002 - KLASSEMENT NA 2 AFSTANDEN 17



Colofon

<u>Redactie</u>	<u>Telefoon</u>	<u>Cell nr</u>	<u>Fax nr.</u>	<u>E-mail:</u>
R. Genaro	868-5881		869-3142	genaro@attglobal.net
G. Adriaansen	888-0265	662-2465	465-7826	gerryadriaansen@ hotmil.com

Van de redactie.

Lezers, het april nummer is uit en we hopen dat jullie er veel leesplezier aan zullen beleven.

De redactie

Van de bestuurstafel .

In memoriam Siep Boomstra.

Van Amine van Lieshout, die hier op vakantie was, heeft het bestuur bericht gekregen van het plotselinge overlijden in Nederland van Siep Boomstra, op 55 jarige leeftijd.

Siep voor velen bekend als Soep Siep (hij haalde voor de wedstrijden altijd soep op) was getrouwd met Ineke Boomstra die van 1987 tot 1991 in het bestuur zat van onze club. Er zullen vast nog oudgedienden zijn die hem kennen en gestreden hebben om een plaatsje in de 40 – 49 categorie waarin Siep toen de wedstrijden liep.

Zij zijn ook samen met Amine begonnen met de avond trainingen met toen zo'n 15 lopers, eerst op een andere dag, daarna werd het donderdag met na afloop het gezellig samen zijn in de kantine van het SDK.

Ook de moddercross (de eerste op 2 februari 1991) hebben zij samen met Amine georganiseerd.

Siep is op Goede Vrijdag 29 maart getroffen door een hersenbloeding en de volgende dag aan de gevolgen hiervan overleden en op vrijdag 5 april in Heerenveen gecremeerd.

Namens RRCK wenst het bestuur Ineke en de kinderen veel sterkte toe.

Wie Ineke een kaartje wil sturen, haar adres is;

Ineke Boomstra
Van Aylvalaan 6
8454 KN Mildam
Nederland

R. Genaro



LUCHTWEGEN

(Uit Runner's World)

Onderzoekers hebben geconstateerd dat naarmate de inspanning vordert, het volume van de ademteug geringer wordt, terwijl de ademfrequentie blijft stijgen. Dat duidt op inspanningsastma. Een op de vijf topsporters klaagt daarover. Dat heeft enorme implicaties voor het prestatievermogen, maar is goed te behandelen met medicijnen - die overigens weer een prestatiebevorderende bijwerking kunnen hebben en zodoende op de lijst van verboden stimulerende middelen staan. Wees uzelf daarom bewust van het functioneren van uw uw ademhalingsorgaan.

Het ademhalingsorgaan

Het ademhalingsorgaan wordt verdeeld in een bovenste en onderste deel. De neus oort met de mond-keelholte en het strottenhoofd tot de bovenste luchtwegen. De luchtpijp vormt met de bronchiën en de longblaasjes, die omgeven worden door het borstvlies en de borstkas, de onderste luchtwegen.

Neus en longen

De neus zorgt voor het verwarmen, bevochtigen en reinigen van de ingeademde lucht, doch heeft een beperkte capaciteit. Hierdoor is het tijdens inspanning onmogelijk alleen via neusademhaling voldoende lucht in de longen te krijgen. De lagere ademhalingswegen komen dan in aanraking met vaak vuilere en onverwarmde lucht, waardoor de kans op irritatie van de luchtwegen kan toenemen. In de grote hoeveelheden kleine longblaasjes vindt uiteindelijk, nadat de lucht via de keel en bronchiën deze microscopische, tere weefsels heeft bereikt, de uitwisseling van zuurstof en koolzuurgas plaats.

De longen hebben een grote ventilatiecapaciteit, waardoor bij een afname van de longfunctie niet onmiddellijk klachten zullen ontstaan bij sportbeoefening. Dit is anders bij de verschillende soorten aandoeningen van de luchtwegen, zoals die bij een grote groep ogenschijnlijk gezonde mensen kunnen optreden.

Aandoeningen van de luchtwegen

De term chronische specifieke respiratoire aandoeningen, afgekort cara, is een verzameling ziekten en symptomen van de luchtwegen, die gepaard gaan met chronisch of herhaaldelijk hoesten, soms met het opgeven van slijm en klachten van kortademigheid of piepen op de borst. Het gemeenschappelijk kenmerk is de belemmering van de ademhaling. Infecties door bacteriën of virussen kunnen de klachten verder doen toenemen.

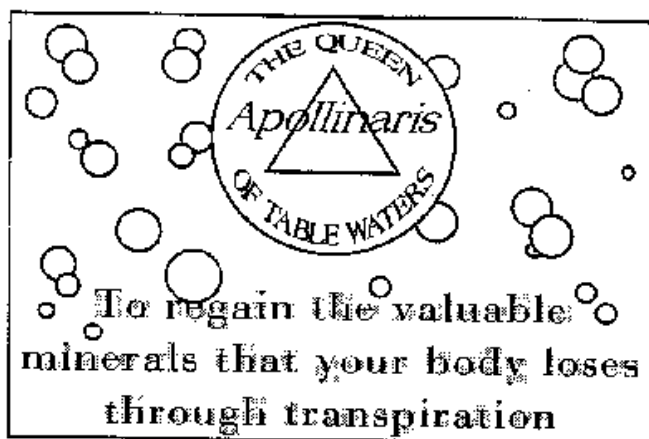
Cara treedt vaak op als gevolg van een verhoogde gevoeligheid van de luchtwegen voor allerlei stoffen waarmee wij als mens in aanraking komen. Zo kunnen rook, mist, koude lucht en allerlei soorten luchtverontreiniging een overprikkeling van de slijmvliezen van de luchtwegen bewerkstelligen. Bij gezonde mensen zullen deze stoffen en omstandigheden echter niet tot reacties van de ademhalingsorganen leiden.

Sportbeoefening door cara-patienten

Tijdens sportbeoefening neemt de hoeveelheid lucht die de sporter via de luchtwegen transporteert, sterk toe om voldoende zuurstof via de longblaasjes in het bloed te brengen en om het koolzuurgas uit het bloed af te voeren. Cara-patiënten hebben door een verminderde longfunctie een relatief tekort aan ademlucht, en kunnen dus onvoldoende zuurstof naar het bloed brengen. Hierdoor ontstaat benauwdheid en een snellere vermoeidheid. Veel mensen hebben onder die omstandigheden de neiging om hun sportactiviteiten te beperken, zodat de conditie gaat afnemen. Een vicieuze cirkel, die niet in het belang is van de gezondheid van de sporter met cara. Sportbeoefening met cara is goed en verantwoord mogelijk. De conditie van hart en

vaten neemt toe, de longfunctie verbetert, en kracht en uithoudingsvermogen van de spieren - dus ook van de ademhalingsspieren - worden vergroot.

Regelmatige lichamelijke inspanning met een zo goed mogelijke longfunctie dient dus het doel van iedere atleet met *carra* te zijn. De training behoort geleidelijk in intensiteit toe te nemen, om benauwdheden en hoestprikkels zoveel mogelijk te voorkomen. Een verbeterde longfunctie zal de conditie positief beïnvloeden en de sporter meer zelfvertrouwen schenken.



Medicijngebruik bij aandoeningen aan de luchtwegen

Sportbeoefening is met medicijnen meestal heel goed mogelijk, al moet bedacht worden dat sommige van deze middelen op de dopinglijst staan. Dit heeft in het verleden al menigmaal geleid tot diskwalificatie van sporters met *carra*, die met behulp van medicijnen hun prestaties wilden normaliseren. Topsporters moeten dus alert blijven bij het gebruik van deze op zich nuttige geneesmiddelen.

Indien er een luchtweginfectie ontstaat, worden vaak antibiotica gegeven om verdere eschadiging van de luchtwegen en complicaties als een longontsteking te vermijden. Bij algemene malaise en koorts is sportbeoefening slecht. De training kan pas weer voorzichtig hervat worden als deze verschijnselen verdwenen zijn. Overleg met de behandelend arts is in dit geval raadzaam.

Inspanningsastma

Ongeveer vijf tot tien minuten na het begin van de sportbeoefening merken sommige sporters dat de ademhaling moeilijker wordt. Vooral de uitademing is belemmerd door een vernauwing van de luchtwegen. De piepende uitademing, soms met wat hoesten, blijft ook nog enige tijd na het stoppen met de inspanning aanwezig en verdwijnt dan geleidelijk.

Als verklaring voor dit fenomeen wordt gedacht aan een reactie van de luchtwegen door afkoeling van de slijmvliezen. De afkoeling en verontreiniging zijn het grootst bij het met *wijd open mond* inademen van koude, droge lucht. Tempo- of interval training in de weersomstandigheden, zoals we die hier zo vaak kennen, vergroot de kans op dit soort klachten.

Er zijn genoeg medicijnen via de huisarts verkrijgbaar, die de reactie van de luchtwegen op inspanning kunnen beperken. Wanneer deze middelen van te voren via bijvoorbeeld een inhalator of aërosol worden toegediend, dan is sportbeoefening vaak klachtenvrij of met aanmerkelijk minder klachten mogelijk. Een goede en geleidelijk opgebouwde warming-up kan de ernst van de klachten van inspanningsastma ook beperken. Tevens zal hopelijk duidelijk zijn dat hardlopen op smogrijke dagen in de zomerperiode vooral voor mensen met aanleg voor luchtwegklachten sterk af te raden is.

Coca-Cola E KAMPEON

Running shoes explained

The most important purchase you should make as a runner is a good pair of running shoes, however, with the multitude of brands, designs and special features around, choosing the right pair for you can prove to be a nightmare!

That's why we've put together this simple guide to running shoes and all their technical terms and definitions!

Discover Your Feet

Beginners tend to be more at risk to injuries and muscle and joint aches than experienced runners, therefore it's important that their running shoes give them excellent protection. The length, width and height of the instep, plus movement, body size, biomechanics and running specialty all factor in making up your perfect shoe size, so before you splash out on a new pair shoes, it's worth discovering the shape and personality of your foot.

Pronation Explained

Whilst running is a simple sport, when you run your body actually goes through a series of complex biochemical processes. Although everyone has their own style of running, it is safe to say that for most people the outside of the heel hits the ground, the foot then rolls on to the ground, slightly inwards, and finally the heel comes up and pushes the ball of the foot to move the body. The natural movement of the foot when it hits the ground inwards is called pronation. We all pronate to some extent, however, some runners can overpronate and some underpronate.

Are you an over or under pronator?

Overpronater - Common problem when the feet tend to turn inwards too far causing lower leg and knee injuries.

Underpronater - Feet turn inwards only slightly after hitting the ground, which means the feet, do not absorb the shock which can also lead to injuries.

If you're none of the above, then you probably pronate normally, if you're unsure whether you are a normal, under or over pronater then you can decide by examining your feet

The 'Normal' Foot

The 'normal' foot has a normal-sized arch and a broad band connecting the forefoot and heel. The normal foot lands on the outside of the heel and rolls inwards to absorb shock and therefore doesn't require a motion control shoe. If you have a 'normal' foot you should look for stable shoes with moderate control features.

The Flat Foot

This type of foot has a low arch and usually overpronates which means the foot strikes the surface on the outside of the heel and rolls inwards excessively. After a while this can cause several types of injuries so you should choose a shoe with motion control or stability shoes with firm midsoles and control features that reduce the degree of pronation. Try and avoid highly cushioned, highly curved shoes, with little stability features.

The High-Arch Foot

Has a narrow band (or no band) between the forefoot and the heel. A highly arched foot tends to underpronates which means that it doesn't tend to be an effective shock absorber. You should look for

cushioned shoes with flexibility to enable foot motion and you should avoid motion control or stability shoes, which restrict foot mobility.

In short, if you have high arched feet you could well underpronate, if you have flat feet you probably overpronate and if the arches of your feet are neither high nor flat then the chances are that your pronation is just about right.

Now that you've discovered the type of feet you have, here's a quick guide to the types of shoes designed for your type of feet!

Running Shoes Galore!

A good pair of running shoes should provide flexibility, durability, motion control and shock absorption., however, a runner's foot size, shape, movement combined with their biochemics and specialty means that different people may have different requirements from their running shoes. Motion control, cushioned, stability..... are all technical terms associated with running shoes but what do they really mean? Running shoes tend to sit within five main groups; motion control, cushioned, stability, lightweight and trail.

Motion Control

These shoes are for feet that roll inward too much, or over pronate. They are built to reduce or control the excess rolling action of the foot and act as shock absorbers too. They're the most rigid of shoes and are designed to slow overpronation. They also tend to be fairly heavy but certainly durable and features include polyurethane midsole and carbon rubber outsole for durability. Most offer stability and a maximum medial support. (Also good for flat feet people.)

Cushioned Shoes

Cushioning is very important for runners whose feet do not roll inward or outwards as it is this rolling movement that helps absorb the shock that would be sent through the joints to the spine. The cushioning therefore is designed to reduce the shock when the foot hits the ground. If you have rigid and immobile feet and tend to underpronate then cushioned shoes have little medial support and soft midsoles. They enable foot motion and are also ideal for high arch runners.

Stability Shoes

These types of shoes provide a cushioning, medial support and durability and offer a compromise between motion control and cushioned shoes. They tend to prevent excess motion and are ideal for runners who have normal arches and who prefer some medial support and good durability.

Lightweight Shoes

These shoes are lighter and responsive than standard trainers and may have varying degrees of cushioning and/or stability, but they are too lightweight to be classed as motion control shoes. These are ideal for fast-paced training or racing.

Trail Shoes

These shoes have special kind of features to help you run on all kinds of rugged terrain. Eg. Gore-Tex liners, midfoot wraps and lugged outer soles.

Buying Your Shoes

When buying your shoes, our tip is to go to a store that specialises in sports shoes, or even better, visit a specialist running shoe store. Seek advice from the salespeople, they may want to know how long you've been running, how many miles you cover per week, on what surfaces you train and if you have any special needs eg. Overpronation, flat feet etc. The answers to these questions will help them in recommending the shoe that's right for you.

Training shoes are renowned for being smaller than everyday shoes so you may need to buy a half to a full size larger than your other shoes. In any case it's worth having your feet measured (even if you think you know your shoe size) and take a pair of running socks with you as their thickness will affect the fit of the shoe.

If you're unsure whether your running shoes fit or not – try out fit test:

Test for room at the front of the shoe by pressing your thumb into the top of the shoe just above your longest toe. Your thumb should fit between the end of your toe and the end of the shoe.

Test for room at the widest part of your foot. The shoe should be snug, but not tight and your foot should not slide around.

The upper part of the shoe should fit snugly and feel secure; it should not irritate or feel too tight on any part of your foot.

Remember, take your time when buying your shoes, try out lots of different brands, styles and models until you find the shoe that's right for you
The history of woman's marathon

With so many top class women's marathons around the world these days, it's difficult to believe that it's only 16 short years ago that women first participated in the Olympic Marathon. Although the men's marathon has been around since the revival of the Olympic Games in 1896, it took 88 years for women to gain access to the event. The long-held belief that women's bodies and reproductive systems could not endure the rigors of marathon training and competition was one of the main reasons women were not allowed to compete in the gruelling run.

Beginning in the late 1960s, women started to change this misconception by entering marathons, despite the men-only status of the race. These pioneering women endured horrific conditions for defying the misogynist rules, as male runners and spectators attempted to push them off the course, tear off their race numbers, and verbally harassed them. Despite attempts to discourage women from participating, a handful persevered and inspired others to follow suit.

Although many men were strongly against the idea of women competing in the marathon, there were a few who acted as advocates on their behalf. One of the leading proponents of the women's marathon was a German coach and physician, Dr. Ernst van Aaken. Not only did he encourage



women to run long distances, but he also lobbied governing bodies to provide women with racing opportunities.

Media attention brought on by proponents of women's running in the United States and what was then West Germany, coupled with world-wide scientific research into the physiology of endurance in athletic competition, increased discussion regarding women's endurance potential. Women's distance running was given a further boost by the Avon International Racing Circuit directed by Katherine Switzer, a champion of women's distance running. The Avon International Racing Circuit created women-only marathons in Atlanta, Georgia (1978), Waldnie, West Germany (1979), London (1980), Ottawa (1981), San Francisco, California (1982) and Los Angeles, California (1983) in order to promote women's long distance running. The series greatly increased the number of international female competitors as well as their caliber, both of which were necessary for the event to be added to the Olympic Games.

In 1982, after much discussion and debate, the International Olympic Committee finally decided to include the Women's Olympic Marathon as an event for the 1984 Olympic Games in Los Angeles. The world's women marathon runners finally had an Olympic stage with which to showcase their endurance and athleticism.

The historic event began in a packed stadium with 49 competitors representing 28 countries. The majority of the field consisted of European runners, with teams from Norway, Portugal, Britain, Italy and Belgium. The United States, Canada and Mexico also fielded a large percentage of runners. American Joan Benoit, who won the event by less than a two-minute margin, led for almost the entire race with Norwegians Grete Waitz and Ingrid Kristiansen, and Rosa Mota of Portugal close behind. As the leaders entered Olympic Stadium for the thrilling conclusion of the race, the crowd's response was deafening. The women proved that both sexes deserved to participate in the 26.2-mile Olympic event.

As you're enjoying watching women's marathons, take a moment to remember the brave women and men who fought for equality in the 1960s, '70s and early '80s, and the incredible women who participated in the historic 1984 Olympic competition. Their perseverance allows today's women to fully enjoy the wonderful sport of running.

TIPS (herkent u ze nog?)

(Uit Runner's World)

Transvetten, de sluipmoordenaars in uw voeding

Ze vergroten de kans op hart- en vaatziekten nog meer dan verzadigde vetten. Ze verhogen het gehalte van het ongunstige LDL-cholesterol en verlagen dat van het gezonde HDL-cholesterol.

Bovendien maken ze de bloedvaten stugger.

Tip: pas op voor transvetten!

Beenlengteverschil

Heeft u een beenlengteverschil? Wees gerust: dat kan geen kwaad. Althans, een beenlengteverschil van één centimeter kan het lichaam goed verwerken. En bovendien zijn mensen zonder beenlengteverschil dun gezaaid.

Veldlopen

In België en Groot-Brittannië krijgen lopers het met de paplepel ingegoten: veldlopen, ofwel dansen in de blubber. Hardlopen op moeilijk terrein kan ongelofelijk veel voldoening geven, en is in ieder geval een beste basis voor een uitgebalanceerde wintertraining. Als de bodem onbegaanbaarder wordt, krijgt de loopfilosofie als vanzelf wat meer elasticiteit!

Koolhydraten stapelen

Het is bijna zover, de New York City Marathon komt eraan. Het is de hoogste tijd om wat minder te trainen en koolhydraten te stapelen. In tegenspraak met de marathonwetten is het nu dus tijd voor extra rust, een dutje tussendoor en een lekker roomboterkoekje.

Tweemaaldaags trainen

Bedenk eens hoe energiek u zich voelt na het lopen. Hoe geweldig zou het niet zijn om dit gevoel tweemaal op een dag te ervaren in plaats van één keer. Dit kunt u realiseren door twee trainingen per dag in uw programma op te nemen. Twee keer per dag lopen maakt u fitter, gezonder en slanker.

Het belang van goed alledaags schoeisel

Veel lopers besteden veel tijd en geld aan het uitzoeken van de perfecte loopschoen. Vaak wordt echter het belang van goede alledaagse schoenen vergeten, die zeker zo belangrijk zijn voor gezonde voeten.

Hardlopen in de brandende zon

Het is volop zomer, de zon staat weer hoog aan de hemel en lacht u vriendelijk toe. Heerlijk weer om eens een flinke duurloop te doen. Trainingspakken kunnen in de kast blijven. Lekker er op uit in uw short en singlet. Maar past u wel een beetje op met hardlopen in de volle zon? De koperen ploert heeft slechts tien minuten nodig om u al een ernstige huidverbranding te bezorgen.

Het belang van lange duurlopen

Lange duurlopen zullen uw prestaties met sprongen vooruit doen gaan, of het nu de vijf of de tien kilometer betreft, of de halve of de hele marathon.

Kort en bondig trainen

Uw algehele conditie wordt beter naarmate de trainingen langer duren. Vijfmaal per week twintig minuten trainen heeft meer effect dan tienmaal tien minuten. Een training van veertig minuten is nog beter. Maar wat te doen als de dag u door de vingers is geglipt, en u voor uw geplande training nauwelijks nog tijd heeft? Het antwoord is duidelijk: trainen heeft altijd zin, ook al is het maar kort.

Training with a heartrate monitor



If you've never trained with a heart rate monitor or you've done it now and again, but not part of a structured programme, then read on. This form of training can revolutionise how you use you spend those endless hours in the gym or pounding the streets and bring you results you never thought possible. At realrunner.com we're convinced that training with a monitor is a highly beneficial way to train and in this article we tell you why. What is a

heart rate monitor and what do they do? They come in all shapes and sizes and some are far more sophisticated than others, but they virtually all have one thing in common, they use a transmitter in a chest strap to measure your heart rate, which is displayed on a watch, in beats per minute. The more you pay, generally speaking the more features you get and at the very top end they come complete with PC programmes that enable you to monitor your performance on screen. Why do runners and other sports people use heart rate monitors? There are a number of reasons, including; a weight control management programme, measurement of recovery times, to increase performance, and to add structure to training programmes. These are achievable because monitors provide a huge variety

of performance measurements that can help monitor progress. These measurements include calorie counting, weight loss calculations, actual heart rate, heart rate recovery times, target zone indicator and also alarms that notify you when you reach your upper and lower heart rate target limits. How does it all work and how could it help me? At the centre of working with a monitor is your maximum heart rate, as it's from this that all subsequent training calculations are based. You can work this out by deducting your age from the figure 220 if you are male and 210 if you're female. So, if you're a 30 year old female your maximum heart rate is 180 beats per minute and if you're a 50 year old male it's 170bpm. You then use your maximum heart rate figure to structure your training programme. If for example, you're looking at a general fitness plan you should work at between 60-75% of your maximum heart rate (MHR), with 60% being at the bottom of your target zone and 75% at the top. If you're after a more serious programme you should talk to a qualified trainer, coach or doctor about what is the right target zone for you. Once above 75% you'll be into anaerobic training, which puts your body under more pressure. Although you should always listen to your body when you're training, one of the benefits of monitors is that they will tell you exactly how you are progressing, by advising you of your heart rate, whether you're making progress and what your recovery times are like. Over time you will notice that your heart rate doesn't go as high when you run up a particular hill or over the course of a certain circuit that you run and this will in turn help you increase the type and duration of the workout that you can do. In effect the monitor can help you decide when to increase your mileage or the severity of gradients that you include in your runs. The secret is to start slowly and aim to train at the bottom of your target zone initially, with a gradual build up to the upper end of the zone after a few months. Once you reach that level you can talk to a specialist about moving to another level. Using a monitor can add another edge to your training and give you another goal. It's not just about running the same route day after day or how fast you do it, it can now be about what heart measurements did your monitor record.

WAT IN HET VAT ZIT, VERZUURT NIET (Uit Runnersworld)

De hardloopcarrière van Marie-Louise Michelson (59) verloopt op z'n zachtst gezegd opmerkelijk. Haar prestatieontwikkeling laat nog steeds een sterk opgaande lijn zien. Hoewel ze als kind bewees zeker niet van talent te zijn verstoken, kwam ze pas na haar 50ste in het geschikte vaarwater om dat talent te ontplooien. Haar persoonlijke verhaal is de zoveelste aanwijzing dat laatbloeiers in de hardloopsport het beste meestal nog in zich hebben.

In de zomer van 1953 bezocht de toen elf jaar oude Michelsohn een vakantiecamp. Het hoogtepunt van het seizoen was de jaarlijkse hardloopwedstrijd waaraan alle kinderen deelnamen, en die van het ene kamp leidde naar het andere kamp, over een afstand van precies een mijl. Hoewel, 'alle kinderen', dat klopt niet helemaal. In die jaren mochten alleen de jongens nog meedoen, de meisjes werden geacht enthousiast langs het parkoers te staan om ze aan te moedigen. Die goeie ouwe tijd, weet u wel.

Michelson kan het zich nog levendig herinneren: 'Ik wist dat ik heel hard kon lopen, en ik baalde er stevig van dat ik niet mocht meedoen.' Maar de kleine Marie-Louise had een plan. Ze besloot in haar eentje te gaan oefenen voor de wedstrijd, leende een stopwatch en stond vroeg op om te gaan hardlopen. Vlak voor de wedstrijd vroeg ze aan een van de snellere jongens of hij het parkoers samen met haar zou willen lopen - zo hard mogelijk natuurlijk.

Michelsohn liep een tijd van ongeveer vijf minuten, en dat bleek achteraf sneller dan de winnaar bij de jongens. 'Ik had voor mezelf aangetoond dat ik zou hebben kunnen winnen, dat ik gewoon de snelste was. De jongens wisten het, en de kampleiding ook. Toch heb ik niet geprobeerd alsnog toegang tot de wedstrijd te krijgen, en ook de begeleiders maakten helemaal geen aanstalten dat voor me te regelen.'

Het zou meer dan twintig jaar duren voor Michelsohn weer eens een stukje zou hardlopen. We schrijven inmiddels 1975 en Michelsohn had haar belangstelling voor het lopen helemaal verloren. Ze had wiskunde gestudeerd, een gezinnetje gesticht en was als docent verbonden aan de State University in New York. 'Ik kwam in contact met een collega, die een fervent loper was. Onze gesprekken kwamen steeds op hardlopen, en ik vertelde hem van mijn prestatie in het zomerkamp. Hij kon het nauwelijks geloven, en wilde wedden dat ik zoveel jaar later niet eens meer onder de zes minuten op de mijl zou kunnen blijven. Ik leende een paar hardloopschoenen en liep die mijl in vijf minuten. Ik kon het nog steeds!'

Opnieuw zou het meer dan twintig jaar duren voor Michelsohn weer een paar hardloopschoenen aan zou trekken. De aanleiding was eigenlijk tragisch: haar dochter Michelle kreeg volkomen onverwacht een hersenbloeding. Om de spanning die dat met zich meebracht te kanaliseren, besloot Michelsohn weer met hardlopen te beginnen. Het hielp haar te kunnen omgaan met de situatie van een dochter die half verlamd was en haar spraakvermogen had verloren. Michelsohn ging minder uren werken om zich te kunnen wijden aan de verzorging en genezing van Michelle. Het lopen werkte echter verslavend en drie weken na haar eerste training schreef ze zich in voor een loopje in de buurt. Prompt finishte ze als derde in haar leeftijdscategorie. 'Ik genoot van al die opwindende energie om me heen', zei Michelsohn. 'Na het startschot renden tientallen mensen me voorbij, maar dat vond ik juist fantastisch. Hardlopen werd voor mij werkelijk de enige manier om van stress af te komen.'

Aanvankelijk trainde Michelson zichzelf. Ze verslond stapels boeken met hardloopkennis. Al met al geen ideale situatie. Ze kwam er al gauw achter dat het nauwelijks mogelijk is jezelf optimaal te begeleiden. Haar carrière raakte echter in een stroomversnelling toen ze via via in contact kwam met trainer en coach Pete Squires. Hij zag haar een paar keer lopen, zag het onmiskenbare talent en bood meteen aan trainingsschema's voor haar te schrijven. Daarnaast sprak hij met Michelson af een keer per week samen de atletiekbaan op te gaan, zodat hij haar aanwijzingen kon geven en haar conditie en belastbaarheid kon inschatten. Michelsohn is nu zo ver gevorderd dat ze dagelijks traint. Een doorsnee trainingsweek bevat drie intervalsessies die op de baan worden afgewerkt, en vier langere duurlopen waarbij souplesse en gemak centraal staan. Om haar gewicht op peil te houden gebruikt Michelsohn zowel een licht ontbijt als een lichte lunch. Het avondeten is daarentegen compleet en 'stevig'. Coach Squires is nog steeds enthousiast over de grote natuurlijke aanleg van zijn 'pupil'. Squires: 'Wat me het meest verbaasde, was haar natuurlijke vermogen om diep te gaan en vervolgens snel te herstellen. En dat terwijl ze zich aanvankelijk ontzettend inefficiënt voortbewoog, en aantoonde nauwelijks over tempogevoel te beschikken. We hebben samen hard aan haar techniek gewerkt, en ze heeft zich ook aangeleerd om in een gelijkmatig tempo te lopen. Marie-Louise is in korte tijd een loper geworden die heel zuinig met haar krachten omgaat.'

Daarnaast zijn Michelsohns tijden met sprongen vooruitgegaan. Haar vijf-kilometertijd bracht ze in anderhalf jaar terug van 21.50 tot 20.21, en op de mijl heeft ze zich met maar liefst achttien seconden verbeterd. Heeft Michelson zich ooit afgevraagd hoe ver ze had kunnen komen als ze de kans had gehad op jonge leeftijd hard te trainen en wedstrijden te lopen? 'Soms denk ik: tjeetje, misschien had ik wel naar de Olympische Spelen gekund. Maar ik ben ook altijd gelukkig geweest in de wiskunde, mijn vakgebied. En het is daarentegen ook erg bijzonder en verfrissend om iets heel nieuws in je leven te hebben als je al in de vijftig bent.'

Blaine Lawson, haar echtgenoot, straalt van trots als de uitzonderlijke sportprestaties van zijn ega ter sprake komen. Hij is niet minder energiek, afgetraind en jeugdig als zij, en vergezelt haar graag bij de vele reizen naar wedstrijden door de Verenigde Staten. Michelsohn en Lawson zijn van plan over twee jaar naar de WK voor veteranen te gaan, die zullen worden gehouden in Puerto Rico. 'Het afgelopen jaar is het tot me doorgedrongen dat ik geen doorsnee loper ben', zegt Michelsohn. 'Ik houd mezelf steeds voor: je bent hartstikke goed. Ik zag mezelf altijd als een middelmaatje. Snelle

tijden leken voor mij niet weggelegd. Dat heb ik anders leren zien. Ik weet nu dat ik wereldrecords kan lopen.'

Words that inspire

"Running is to walking what singing is to talking."

-Blaine Lam, racedirector in Kalamazoo, Mich

The history of woman's marathon

With so many top class women's marathons around the world these days, it's difficult to believe that it's only 16 short years ago that women first participated in the Olympic Marathon. Although the men's marathon has been around since the revival of the Olympic Games in 1896, it took 88 years for women to gain access to the event. The long-held belief that women's bodies and reproductive systems could not endure the rigors of marathon training and competition was one of the main reasons women were not allowed to compete in the gruelling run.

Beginning in the late 1960s, women started to change this misconception by entering marathons, despite the men-only status of the race. These pioneering women endured horrific conditions for defying the misogynist rules, as male runners and spectators attempted to push them off the course, tear off their race numbers, and verbally harassed them. Despite attempts to discourage women from participating, a handful persevered and inspired others to follow suit.

Although many men were strongly against the idea of women competing in the marathon, there were a few who acted as advocates on their behalf. One of the leading proponents of the women's marathon was a German coach and physician, Dr. Ernst van Aaken. Not only did he encourage women to run long distances, but he also lobbied governing bodies to provide women with racing opportunities.

Media attention brought on by proponents of women's running in the United States and what was then West Germany, coupled with world-wide scientific research into the physiology of endurance in athletic competition, increased discussion regarding women's endurance potential. Women's distance running was given a further boost by the Avon International Racing Circuit directed by Katherine Switzer, a champion of women's distance running. The Avon International Racing Circuit created women-only marathons in Atlanta, Georgia (1978), Waldnie, West Germany (1979), London (1980), Ottawa (1981), San Francisco, California (1982) and Los Angeles, California (1983) in order to promote women's long distance running. The series greatly increased the number of international female competitors as well as their caliber, both of which were necessary for the event to be added to the Olympic Games.

In 1982, after much discussion and debate, the International Olympic Committee finally decided to include the Women's Olympic Marathon as an event for the 1984 Olympic Games in Los Angeles. The world's women marathon runners finally had an Olympic stage with which to showcase their endurance and athleticism.

The historic event began in a packed stadium with 49 competitors representing 28 countries. The majority of the field consisted of European runners, with teams from Norway, Portugal, Britain, Italy and Belgium. The United States, Canada and Mexico also fielded a large percentage of runners. American Joan Benoit, who won the event by less than a two-minute margin, led for almost the entire race with Norwegians Grete Waitz and Ingrid Kristiansen, and Rosa Mota of Portugal close behind. As the leaders entered Olympic Stadium for the thrilling conclusion of the race, the crowd's response was deafening. The women proved that both sexes deserved to participate in the 26.2-mile Olympic event.

As you're enjoying watching women's marathons, take a moment to remember the brave women and men who fought for equality in the 1960s, '70s and early '80s, and the incredible women who participated in the historic 1984 Olympic competition. Their perseverance allows today's women to fully enjoy the wonderful sport of running.

PLASSEND WATER

door Dominic Messerschmidt.

Er liggen vijftienennegentig mannen en vrouwen in het water te wachten op het startschot. Ze dobberen wat, praten met elkaar en een enkel individu is op zoek naar zijn zwemvliezen. Onder welke steen lagen ze ook alweer? Niet te vinden, dan maar zonder. De brillietjes worden opgezet en vooral het goedkopere soort begint meteen te beslaan. Het is warm, heel warm. Op zo'n moment realiseer je dat het prettig is dat een triatlon begint met zwemmen en niet met bijvoorbeeld lopen. Het voor velen vervelendste onderdeel moet eerst gedaan worden. Daarna kan het alleen maar leuker worden, als de conditie dat tenminste toelaat. Sommigen liggen heel relaxed een beetje te keuvelen over van alles en nog wat, anderen zijn op zoek naar een tactisch slimme startplaats. Een enkeling kiest voor de tweede startrij met, wat later blijkt, alle gevolgen van dien. Een ander gaat uiterst links liggen. Dat is dan om zoveel mogelijk buiten de drukte van heftig armbewegende en schopbewegende zwemmers te blijven. Daar liggen we dan. Hoeveel mensen moeten nog plassen of hebben al geplast? Zijn er mensen die het onderweg doen als je toevallig achter ze zwemt? Hoe groot is het percentage zeeplassers voor een triatlon? Je zult er maar mee bezig zijn, enkele seconden voor een start.

En daar gaan we. De zee begint te kolken, het water spat hoog op en driedimensionaal vliegt alles boven en onder door het water. Mensen komen met elkaar in aanraking en schoppen en slaan elkaar daardoor, per ongeluk. Er zal toch niemand zijn die dat expres doet? Door mijn bril zie ik al lang niets meer. Ik ben uiterst links gestart en als een van de weinigen tussen de boten doorgezwommen, weg van de grote drukte. Na mijn bril te hebben schoongemaakt blijkt dat ik als een ongeleide blinde inmiddels midden in de meute ben terechtgekomen. Het water borrelt hier en ook met een helder brillietje zie je geen hand voor ogen. Voeten, vooral veel voeten bewegen alle kanten op. Ik probeer weer uit de menigte te komen door een stuk naar links te zwemmen. De eerste boei die wij moeten rondnadenert ons. Als door een trechter zwemmen we er met zijn allen op af. Ik wil geen centimeter te veel zwemmen en probeer daarom de boei heel scherp te passeren. Dat idee zit in meer hoofden en de zee lijkt hier te ondiep voor al die mensen die boven en onder elkaar vlak langs die boei willen. Inmiddels is het deelnemersveld al flink uiteen gerafeld. Niet dat ik dat bewust meemaak, want mijn bril is alweer beslagen. Komt dat door het temperatuurverschil van lucht en water? Op naar de grote boei. Lijkt dichtbij want de boei oogt groot. Een misvatting, uiterlijk bedrog, de boei is zo groot dat het nog een flink stuk zwemmen blijkt te zijn. En dan, mijn 'finest moment'! Ook hier probeer ik zo min mogelijk meters te zwemmen. En wat zie ik: een rood topje! Niks bijzonders, zult u denken. Voor mij ligt dat anders. Het rode topje is van Pauline, mijn altijd snel-zwemmende vrouw. Dat wil dus nu zeggen dat ik even snel ben. En dat kan helemaal niet, want Pauline kan mooi zwemmen en ik zwem als een vis op het droge. Maar het is echt waar. Wat er vanaf nu verder gebeurt doet er al niet meer zo toe. Ik zwem boven mijn kunnen en kom vervolgens niet eens zwaar vermoeid het water uit. Normaal gesproken moet ik namelijk na zo'n stukje zwemmen zo ongeveer de weg vragen naar mijn fiets. Vandaag vind ik hem zelf. Ik loop er in rechte lijn naar toe. Helmpje, schoenen, shirt, rugnummer en wegwezen. Na tien slagen op de fiets al de eerste grote hindernis: een smal kruimelig weggetje, te steil omhoog. Hoe kan het dat er mensen zijn die dit kunnen fietsen. Ik ga braaf mijn fiets af en klauter omhoog. Ai, ketting eraf, ketting erop en één minuut later alweer de ketting eraf. Hierdoor blokkeer ik even de weg. En als ik ergens een hekel aan heb zijn het wel mensen die de weg blokkeren. Op deze manier kom ik er natuurlijk nooit. Het fietsparcours van Boca Sami is een heel afwisselend parcours. Het is een combinatie van miniatuurfietsen tot asfalt eten, van vlak tot heel steil. Het sloop je niet maar je kunt daarna niet meer fatsoenlijk lopen. Na het fietsen voelt lopen als iets heel onnatuurlijks,

terwijl dat de manier van voortbewegen is. De eerste meters protesteren de evenwichtsorganen in alle hevigheid. Zie dan maar eens over een bruggetje te lopen, tussen rotsen te klimmen en je tempo hoog te houden. Dat is me al gauw te veel. Totdat ik Paloma zag aanstormen. Het verschil was nog groot, maar zoals zij als tegenligger voorbij kwam zorgde er voor dat ik nog ergens wat extra energie vond. En mocht ik die energie even kwijt raken dan waren er altijd nog de enorm fanatieke aanmoedigingen van de vrijwilligers langs het parcours. Als lid van het estafetteteam "Banana Rapido" was het geweldig te zien dat Richenel met een banaan zat te zwaaien en telkens "Banana Rapido" gilde. Geweldig, op deze manier haalt iedereen de finish. En zo geschiedde, niet zo snel, maar wel voldaan. Organisatie en vrijwilligers bedankt, het was weer een feest. Tot over een half jaar: Porto Marie!

Leo Wolters heeft op zijn web-site www.triathlon-curacao.com voor cijferaars zoals ik een flinke hoeveelheid heerlijke statistiek. Daar valt niets aan toe te voegen, behalve misschien dit:

ADELAARSKALENDER

(per triatlon 10-6-4-3-2-1 pnt).

HEREN:

		Boca okt 99	Boca apr 00	Boca nov 00	Boca apr 01	Pt. M. okt 01	Boca apr 02	Pnt. Totaal.
1	Jeroen Ulijn	6	1	6	6	-	-	28
2	Olaf Komdeur	-	0	3	4	1	-	17
3	Gert van Vliet	-	-	1	-	-	6	16
4	André v Klinken	-	-	0	4	1	4	11
5	Roland Melis	1	-	-	-	-	-	10
	Dick Luttekes	0	-	-	1	-	-	10
	A. vd Bruinhorst	-	-	-	0	-	1	10
8	Marcel Thoonen	2	6	-	-	-	-	8
	Martin Eekhof	-	-	-	2	6	-	8
10	Adri van Rooy	4	3	-	-	-	-	7
	Rob van Veen	3	4	-	-	-	-	7
12	Jan Rooyakker	-	-	2	-	3	-	5
13	Iwan Jonker	-	-	-	-	-	4	4
14	Wil van Dijk	-	-	1	-	2	1	4
15	Leo Wolters	-	-	-	3	-	-	3
	Teun Veken	-	-	-	-	-	3	3
17	Ron vd Heuvel	-	2	-	-	-	-	2
18	Jan Steenberg	1	-	-	-	-	-	1
	Patrick Heijnen	-	1	-	-	-	-	1
	Guido Kibbelaar	-	-	-	-	1	-	1

Dames:

1	Gieny van Niejenhuis	10	10	-	10	-	-	30
2	Elza Ketelaars	3	-	-	3	10	10	26
3	Jantje Slange	6	4	10	-	-	-	20
4	Susanne de Kort	-	-	-	8	6	-	14
5	Monique Ulijn	4	3	4	2	-	-	13
6	Paloma Herrewijn	-	-	-	-	2	6	8
7	Bianca Nijhof	-	6	-	-	-	-	6
	Annemarie Melchers	-	-	6	-	-	-	6
	Saskia Schoten	-	-	-	6	-	-	6
10	Pauline Nipius	-	-	3	1	-	1	5
11	Monique Versluis	-	-	-	-	4	-	4
	Tiffany Fancker	-	-	-	-	-	4	4
13	Marleen Bolhuis	-	-	-	-	1	3	4
14	Digna van der Pol	-	-	-	-	3	-	3
15	Saskia Groeneveld	2	-	-	-	-	-	2
	Eveline Vermeulen	-	2	-	-	-	-	2
	Cindy te Ronde	-	-	2	-	-	-	2
	Amanda van Wilgen	-	-	-	-	-	2	2
19	Barbara Hakkert	-	1	1	-	-	-	2
20	Francis van Eijndhoven	1	-	-	-	-	-	1

De winnaars van alle edities per leeftijdscategorie:

DAMES 0-20 jaar		
1999-II	Elza Ketelaars	2:06:21
2000-I	Joan Constanca	2:19:54
2000-II	---	
2001-I	Elza Ketelaars	1:33:55
2001-II	Elza Ketelaars	1:38:16
2002-I	Elza Ketelaars	1:22:53
DAMES 20-30 jaar		
1999-II	Saskia Groeneveld	2:11:58
2000-I	Eveline Vermeulen	1:59:20
2000-II	Cindy te Ronde	1:54:36
2001-I	Susanne de Kort	1:30:40
2001-II	Susanne de Kort	1:40:44
2002-I	Tiffany Francken	1:36:17
DAMES 30-40 jaar		
1999-II	Giény van Niejenhuis	1:34:52
2000-I	Giény van Niejenhuis	1:31:10
2000-II	Jantje Slange	1:26:02
2001-I	Giény van Niejenhuis	1:29:53
2001-II	Monique Versluis	1:40:58
2002-I	Paloma Herrewijn	1:34:00
DAMES 40-50 jaar		
1999-II	Francis van Eyndhoven	2:15:15
2000-I	Monique van Meerwijk	2:12:19
2000-II	Pauline Nipius	1:53:09
2001-I	Pauline Nipius	1:43:12
2001-II	Pauline Nipius	1:58:37
2002-I	Pauline Nipius	1:41:34
DAMES 50-99 jaar		
1999-II	---	
2000-I	Francis van Eyndhoven	2:07:28
2000-II	Francis van Eyndhoven	2:05:14
2001-I	Francis van Eyndhoven	1:54:28
2001-II	Francis van Eyndhoven	2:04:04
2002-I	Francis van Eyndhoven	1:50:50

HEREN 0-20 jaar		
1999-II	Jean Pierre Montauban	2:23:26
2000-I	Beto Minguel	1:45:57
2000-II	Johannes Visser	1:41:00
2001-I	Stephen de Meza	2:00:08
2001-II	Jeroen Linnaertz	1:55:07
2002-I	John Martinus	1:40:30
HEREN 20-30 jaar		
1999-II	Roland Melis	1:10:19
2000-I	Patrick Heijnen	1:30:41
2000-II	Frans Ramakers	1:35:19
2001-I	Siepk Bekkering	1:25:20
2001-II	Teun Veken	1:35:54
2002-I	André van de Bruinhorst	1:07:04
HEREN 30-40 jaar		
1999-II	Jeroen Ulijn	1:29:14
2000-I	Jeroen Ulijn	1:19:43
2000-II	Gert van Vliet	1:17:20
2001-I	Dick Luttekes	1:12:43
2001-II	Olaf Komdeur	1:28:56
2002-I	Gert van Vliet	1:13:05
HEREN 40-50 jaar		
1999-II	Jan Steenbergen	1:34:32
2000-I	Jan Rooyakker	1:31:16
2000-II	André van Klinken	1:25:31
2001-I	Leo Wolters	1:21:43
2001-II	Martin Eekhof	1:30:18
2002-I	André van Klinken	1:18:08
HEREN 50-99 jaar		
1999-II	Henk van Huls	1:52:16
2000-I	Frans Kuenen	1:43:51
2000-II	Frans Kuenen	1:42:49
2001-I	Frans Kuenen	1:34:41
2001-II	Michael Copini	1:54:40
2002-I	Michael Copini	1:39:20



Salas
Sport
Shop

Mahaaiweg #21 Tel: 737-0282 Fax: 736-5674

KLEINER MAAR FIJNER

Voor al uw sportartikelen zoals:

Karate Pak, Judo Pak,
Zwemartikelen, Voetbalschoenen etc.
Bespannen van Tennis-, Squash-,
Batminton-Racket.

10% korting voor leden RRCK

LADDERCOMPETITIE 2002 - KLASSEMENT NA 2 AFSTANDEN

Nr.	Voornaam	Naam	1 Coca Cola	2.1 Klip Kleun	Snelste 1 uit 2 in sec.		gemiddelde 10 km tijd van snelste drie	Leef- tijd	leeftijd correctie factor
1	Iwan	Jonker	2330	2247	2247	0	: 37 :	27	1.0000
2	Tito	Libert	2650	2251	2251	0	: 37 :	31	0.9121
3	Martin	Eekhof	2256	2285	2256	0	: 37 :	36	0.9192
4	Johan	Jellema	2370	2324	2324	0	: 38 :	44	0.9402
5	Hans	Verhoeven	2357	2440	2357	0	: 39 :	17	0.9471
6	Carlos	Angelica	2361		2361	0	: 39 :	21	0.9541
7	Rene	Wolters	2396	2428	2396	0	: 39 :	56	0.9884
8	Stanley	Marks	2534	2442	2442	0	: 40 :	42	0.9333
9	Arnold	Pagen	2614	2507	2507	0	: 41 :	47	1.0000
10	Robin	Marchena	2539		2539	0	: 42 :	19	0.8834
11	Richenel	Frans	2552	2593	2552	0	: 42 :	32	0.8388
12	Erwin	Calmes	2596	2560	2560	0	: 42 :	40	0.8762
13	Wim	Bussem		2600	2600	0	: 43 :	20	0.9192
14	Dick	Kayser	2739	2610	2610	0	: 43 :	30	0.9192
15	Edwin	Lopez-Ramirez		2619	2619	0	: 43 :	39	0.8236
16	Haime	Obispo	2626		2626	0	: 43 :	46	0.8236
17	Edward	Martis	2662		2662	0	: 44 :	22	0.9121
18	Richinel	Eleonora	2888	2665	2665	0	: 44 :	25	0.9541
19	Gelvis	Offerman		2700	2700	0	: 45 :	0	0.9610
20	Theo	Braeken	2912	2714	2714	0	: 45 :	14	0.8762
21	Karel	Bade		2717	2717	0	: 45 :	17	0.9402
22	Ron	Bouman		2720	2720	0	: 45 :	20	0.9433
23	Dominic	Messerschmidt		2723	2723	0	: 45 :	23	0.9953
24	Roger	Geldorp, van	2732	2735	2732	0	: 45 :	32	0.9051
25	Dirk	Helden van		2738	2738	0	: 45 :	38	0.8907
26	Johannes	Eykelboom	2875	2742	2742	0	: 45 :	42	0.9402
27	Willem	Cordilia	2771	2743	2743	0	: 45 :	43	0.9747
28	Cerilio	Maduro	2842	2749	2749	0	: 45 :	49	0.8762
29	Frensel	Mercelina	3003	2757	2757	0	: 45 :	57	0.9541
30	Rudsel	Thomas	2983	2779	2779	0	: 46 :	19	0.9471
31	Elton	Montesant	2928	2783	2783	0	: 46 :	23	0.8616
32	Jochem	Bentum	2883	2789	2789	0	: 46 :	29	0.9610
33	Francois	Lejeune		2800	2800	0	: 46 :	40	0.9051
34	Robert	Goeloe	2803	2833	2803	0	: 46 :	43	0.8834
35	Wim	Nabuurs	2856	2824	2824	0	: 47 :	4	0.8907
36	Argimiro	Nahr		2847	2847	0	: 47 :	27	0.9747
37	Farley	Dunker	2918	2848	2848	0	: 47 :	28	0.9471
38	Peter	Hetem	2851		2851	0	: 47 :	31	0.8689
39	Frans	Heijtel		2853	2853	0	: 47 :	33	0.9262
40	Nigel	Jesus	3628	2862	2862	0	: 47 :	42	0.9271
41	Karel	Aster	3087	2867	2867	0	: 47 :	47	0.9192
42	Gilbert	Joubert		2876	2876	0	: 47 :	56	0.9051
43	Steve	Hetem	3028	2880	2880	0	: 48 :	0	0.9686
44	Johannes	Teeuwisse	2882		2882	0	: 48 :	2	0.8980
45	John	Jonkhout		2925	2925	0	: 48 :	45	0.7995
46	Elphrim	Knoppel	3114	2942	2942	0	: 49 :	2	0.8075
47	Cesario	Eisden	2977	2954	2954	0	: 49 :	14	0.8464
48	Henry	Cruden	2959	2987	2959	0	: 49 :	19	0.8689
49	Mirelvio	Christina		2966	2966	0	: 49 :	26	0.9262
50	Anne	Bolhuis		2976	2976	0	: 49 :	36	1.0000
51	Jan	Karels		2988	2988	0	: 49 :	48	0.9262
52	Gelmar	Caldera	3001		3001	0	: 50 :	1	0.9471
53	Glenn	Booi		3027	3027	0	: 50 :	27	0.8540
54	Edward	Jesus	3476	3052	3052	0	: 50 :	52	0.9192
55	Ronald	Lieuw - Sjong	3120		3120	0	: 52 :	0	0.9121
56	Zaleh	Abdala	3202	3132	3132	0	: 52 :	12	0.8762
57	Sean	Boer, de		3146	3146	0	: 52 :	26	1.0000
58	Lambert Peter	Kroon	3164		3164	0	: 52 :	44	0.9747
59	Harrie	Heide, van de	3338	3198	3198	0	: 53 :	18	0.8540

Nr.	Voornaam	Naam	1 Coca Cola	2.1 Klip Kleun	Snelste 1 uit 2 in sec.		gemiddelde 10 km tijd van snelste drie	Leef- tijd	leeftijd correctie factor	
60	Guido	Kibbelaar		3234	3234	0	: 53 :	54	37	0.9884
61	Anthony	Bomberg		3258	3258	0	: 54 :	18	49	0.9051
62	Kees	Barneveld	3400	3269	3269	0	: 54 :	29	41	0.9610
63	Rob	Ketelaars		3271	3271	0	: 54 :	31	52	0.8834
64	Evert	Zwart	3333		3333	0	: 55 :	33	51	0.8907
65	George	Kraaikamp	3360		3360	0	: 56 :	0	50	0.8980
66	Robert	Davelaar	3614	3369	3369	0	: 56 :	9	52	0.8834
67	Nico	Rooderijs	3383		3383	0	: 56 :	23	34	1.0000
68	Stephen	de Haseth	3636		3636	1	: 00 :	36	39	0.9747
69	Hans	van Drunen	4214	3671	3671	1	: 01 :	11	56	0.8540
70	Lionel	Elsevijf	3778	3971	3778	1	: 02 :	58	57	0.8464
71	Alexander	Ouden, den	3872	3858	3858	1	: 04 :	18	50	0.8980
72	Leslie	Brug	3876		3876	1	: 04 :	36	48	0.9121
73	Kenneth	Mercelina	3886		3886	1	: 04 :	46	50	0.8980
74	Helfrick	Genaro	3916		3916	1	: 05 :	16	50	0.8980
75	Elbert	Klok	3916		3916	1	: 05 :	16	57	0.8464
76	Eric	Ogenia		3934	3934	1	: 05 :	34	47	0.9192
77	Andre	Korenhof		3941	3941	1	: 05 :	41	38	0.9816
78	Lionel	Hodgson		4010	4010	1	: 06 :	50	41	0.9610
79	Luisito	Baromeo		4052	4052	1	: 07 :	32	73	0.7122
80	Jubert	Bautisma		4073	4073	1	: 07 :	53	49	0.9051
81	Peter	Roberti		4097	4097	1	: 08 :	17	57	0.8464
82	Wilfred	Phelipa		4112	4112	1	: 08 :	32	62	0.8075
83	Prisio	Maria	4137	4380	4137	1	: 08 :	57	37	0.9884
84	Signiel	Felida		4206	4206	1	: 10 :	6	54	0.8689
85	Gerrit	Veldhuizen		4229	4229	1	: 10 :	29	49	0.9051
86	Andres	Vrolijk	4276		4276	1	: 11 :	16	60	0.8236
87	Gerrit	Vis	4377	4397	4377	1	: 12 :	57	41	0.9610
88	Johan	Martina		4523	4523	1	: 15 :	23	40	0.9679
89	Gerhard	Treurniet	4530		4530	1	: 15 :	30	58	0.8388

Dames

90	Paloma	Herrewijn			2652	2652	0	: 44 :	12	36	0.9896
91	Elza	Ketelaars		2862	2658	2658	0	: 44 :	18	19	0.9936
92	Anneke	Mostertman			2693	2693	0	: 44 :	53	54	0.8463
93	Marleen	Bolhuis			2816	2816	0	: 46 :	56	30	1.0000
94	Rita	Merkies		2988		2988	0	: 49 :	48	50	0.8792
95	Pauline	Nipius			3093	3093	0	: 51 :	33	42	0.9428
96	Lydia	Calmes		3114	3443	3114	0	: 51 :	54	55	0.8381
97	Jacoba	Bussem		3125	3126	3125	0	: 52 :	5	47	0.9032
98	Julieta	Carvajal		3128		3128	0	: 52 :	8	33	1.0000
99	Rika	Genaro		3216	3199	3199	0	: 53 :	19	56	0.8296
100	Monique	Meerwijk, van			3209	3209	0	: 53 :	29	46	0.9112
101	Elsa	Drunen van		3336	3211	3211	0	: 53 :	31	50	0.8792
102	Ellen	Hellburg		3223	3258	3223	0	: 53 :	43	48	0.8952
103	Adriana	Schotborgh		3261		3261	0	: 54 :	21	41	0.9506
104	Ella	Comenencia			3263	3263	0	: 54 :	23	51	0.8710
105	Patricia	Kort			3306	3306	0	: 55 :	6	43	0.9349
106	Eudia	Bennanon		3583	3368	3368	0	: 56 :	8	26	1.0000
107	Naomi	Burgos			3422	3422	0	: 57 :	2	16	0.9711
108	Gerdina	Adriaansen		3757	3427	3427	0	: 57 :	7	48	0.8952
109	Monica	Marks		3841	3502	3502	0	: 58 :	22	45	0.9192
110	Edith	Everon			3568	3568	0	: 59 :	28	42	0.9428
111	Aida	Geerman			3611	3611	1	: 00 :	11	48	0.8952
112	Manon	Lanooi de		4057	3621	3621	1	: 00 :	21	40	0.9585
113	Helen	van Komen			3651	3651	1	: 00 :	51	38	0.9741
114	Ayla	Jesus		4336	3702	3702	1	: 01 :	42	14	0.9442
115	Bertine	Bouman		3793	5012	3793	1	: 03 :	13	43	0.9349
116	Maria	Scheffer		3946	3819	3819	1	: 03 :	39	53	0.8545
117	Coos	Roberti-Werner			3856	3856	1	: 04 :	16	61	0.7864

118	Hetty	Braat		3865	3865	1	: 04 :	25	53	0.8545
119	Thea	Dalen, van	4315	3897	3897	1	: 04 :	57	43	0.9349
120	Soraida	Reenis	4240	4166	4166	1	: 09 :	26	44	0.9271
121	Zita	Jesus Leito	4592	4221	4221	1	: 10 :	21	44	0.9271
122	Angelique	Da Costa Gomez	4381	4284	4284	1	: 11 :	24	32	1.0000
123	Angela	Korenhof		4290	4290	1	: 11 :	30	38	0.9741
124	Marcie	Jonis	4442	4480	4442	1	: 14 :	2	35	0.9974
125	Miriela	Carolina		4548	4548	1	: 15 :	48	42	0.9428
126	Marilyn	Alcala-Walle		4555	4555	1	: 15 :	55	40	0.9585
127	Agnes	Herminia	4797		4797	1	: 19 :	57	47	0.9032
128	Lisbeth	Hoefdraad	4949		4949	1	: 22 :	29	50	0.8792
129	Marjorie	Hetem	5489	4953	4953	1	: 22 :	33	51	0.8710
130	Iraima	Juliet		5053	5053	1	: 24 :	13	37	0.9818
131	Ivonne	Heerenveen		5095	5095	1	: 24 :	55	48	0.8952
132	Esther	Semper	5185	5497	5185	1	: 26 :	25	40	0.9585
133	Lucila	Coffie		5193	5193	1	: 26 :	33	46	0.9112
134	Ginny	Hetem	5949	5310	5310	1	: 28 :	30	14	0.9442
135	Vivian	Whiteman		5360	5360	1	: 29 :	20	44	0.9271
136	Lydua	Davelaar	5368		5368	1	: 29 :	28	40	0.9585
137	Dianne	Lourens		5554	5554	1	: 32 :	34	38	0.9741
138	Shanella	Bosnie		5574	5574	1	: 32 :	54	44	0.9271
139	Altagracia	Josepa	5660		5660	1	: 34 :	20	39	0.9663
140	Gioletti	Karel		5697	5697	1	: 34 :	57	28	1.0000