



eROADRUNNER

Clubblad van de Road Runners Club Korsou



18^e jaargang December 2002

| Bestuur | Naam | Telefoon | Cell nr | Fax nr. | email |
|--------------------------------|-----------------|----------|----------|----------|----------------------|
| 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

| Evenement | Km | Datum | Tijd | Lokatie |
|---------------------|-----------|--------|-------|--------------------|
| Moddercross | 3.5 | 4 jan | 17.00 | Jan Thiel |
| C.S.C walk-a-thon | 5/10 | 12 jan | 06.30 | C.S.C Chuchubiweg |
| CocaCola | 10 | 26 jan | 07.00 | SDK |
| Amstelloop | 4.6 | 16 feb | 07.00 | Amstelbrouwerij |
| Klip Kleun | 5 | 9 mar | 07.00 | Abrahamsz |
| Barbara beach loop | 5/8 | 13 apr | 06.30 | Barbara beach |
| Koninginneloop | 5/10 | 30 apr | 07.00 | Gouvernementsplein |
| Jeugdloop | 2.2/3.2 | 18 apr | 07.00 | SDK |
| Kareda di B.riba | 10 | 1 jun | 06.30 | Barbara beach |
| Schottogatloop | 12/17 | 15 jun | 06.00 | Wilhelminaplein |
| Olympic Day run | | 22 jun | 06.30 | SDK |
| Benefit Run | 5/7 | 3 aug | 07.00 | Koredor |
| Racewalk | 15 | 7 sep | 05.30 | SDK |
| Warwaru | 2.5/5/10 | 14 sep | 06.30 | Brievengat |
| Refineria di Korsou | 8/12 | 5 okt | 06.00 | Palu Blancu |
| ING-Fatum | 10 | 26 okt | 06.30 | Cas Coraweg |
| Estafette | 5/4/3/2/1 | 9 nov | 06.30 | SDK |
| Cur. ½Marathon | 21 | 30 nov | 03.30 | SDK |
| Cur. Marathon | 42 | 7 dec | 05.30 | Dr. Hugenholtzweg |
| Breakfast | 4/7 | 14 dec | 07.00 | Kodela Rif |

Training: Elke donderdag van 19.30 - 21.00 u.

| Clubtrainer | Telefoon | Koredor | SDK |
|----------------------|---------------|------------|-----------|
| Edwin Lopez-Ramirez | Tel: 868-2317 | Dec 5-12 | Dec 19 |
| Monique van Meerwijk | Tel: 737-6763 | Jan 2-9-16 | Jan 23-30 |
| | | Feb 6-13 | Feb 20-27 |

Inhoudsopgave.

VAN DE REDACTIE.3

HOE WERKEN HARTSLAGMETERS?3

NAAMSVERANDERING RRCK.....6

**THE STORY BEHIND THE AMAZING SUCCESS OF BLACK ATHLETES, BY
JON ENTINE.....7**

COMING IN FEBRUARI 2003 11

HALLO ROAD RUNNERS 13

ELK NADEEL HEEFT ZO Z'N VOORDEEL..... 14

KAN HET NOG GEKKER?!SPORT, BIJGELOOF EN RITUELEN..... 15



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@ hotmail.com |

Coca-Cola

E KAMPEON

Van de redactie.

Beste lezers.

Bij het lezen van dit nummer van de e-Roadrunner zijn we al in 2003 beland.

Van de kant van het bestuur en de redactie wensen we u allen alsnog een gezegend 2003 toe en dat al u (running en andere) wensen in vervulling moge gaan.

We hopen dat u de artikelen in dit nummer en in natuurlijk de volgende nummers weer interessant vindt.

Veel leesplezier and keep on running

De redactie

Hoe werken hartslagmeters?

Het belangrijkste kenmerk van een hartslagmeter is de wijze waarop de hartslag gemeten wordt. Dankzij de moderne techniek bestaan er tegenwoordig draadloze hartslagmeters die in het veld je hartslag per minuut kunnen meten met een nauwkeurigheid die overeenkomt met die van dure en niet draagbare laboratoriumapparatuur. Moderne betrouwbare draadloze hartslagmeters maken gebruik van elektro-cardiografische technieken. Dat werkt als volgt: door middel van een band (die 2 in rubber gegoten elektrodes bevat die je om je borstkas draagt), een telemetrisch systeem en een ontvanger in de vorm van een horloge dat je om je pols kunt dragen of op je stuit kunt bevestigen, kun je betrouwbaar en eenvoudig je hartslag meten. De trainingshartslag die je hartslagmeter laat zien is een maat voor de belasting van je hart- en vaatstelsel tijdens de training.

Waarom is het meten van je hartslag zo belangrijk?

De gezondheid van je hart is de belangrijkste reden om je conditie op peil te houden. Gelukkig is dat een van de makkelijkste trainingsdoelen dat te realiseren is. Je hart is namelijk een spier die dag en nacht zijn werk doet. Hierdoor onderhoud hij zichzelf. Zoals het bij iedere spier het geval is, zul je wanneer je hart regelmatig traint- de hartsfunctie geleidelijk verbeteren zodat het met minder moeite een zwaardere belasting aan kan. Door middel van het meten van je hartslag met een hartslagmeter kun je meer voordeel halen uit de tijd die je in je training stopt. Zoals je waarschijnlijk wel weet zijn frequentie, duur en intensiteit de drie belangrijkste variabele in een trainingsprogramma. De eerste twee zijn gemakkelijk te meten, de derde is moeilijker te bepalen. Gelukkig beschikken we allemaal over een ingebouwd hulpmiddel dat ons wat vertelt over de intensiteit van lichamelijke inspanning: de hartslag. Die varieert van een laag niveau tijdens slaap en stijgt tot een maximum bij zware lichamelijke inspanning. Door het gebruik van een hartslagmeter heb je een bruikbaar hulpmiddel tot je beschikking die je training effectiever, efficiënter en veiliger maakt.



De rusthartslag:

In rust worden via je hersens signalen afgegeven aan het zenuwstelsel, deze signalen bepalen je rusthartslag. Het zenuwstelsel zorgt ervoor dat je hart met een lage frequentie klopt: regelmatig en met weinig slagen per minuut. Cardiovasculaire training verhoogt de gevoeligheid van het hart voor de signalen van het parasympathisch zenuwstelsel waardoor de hartslag nog verder kan dalen. Een goed getrainde sporter kan een hartslag hebben tussen de 30 en 50 slagen per minuut. Als men ouder wordt daalt de hartslag ook. Als je nu regelmatig je hartslag meet en ziet dat deze daalt, dan is dat

een indicatie voor een verbeterde lichamelijke conditie. Als je rusthartslag nu juist stijgt kan dat een indicatie zijn dat je overtraint of ziek wordt.

De reactie van je hartslag op lichamelijke inspanning:

Bij fysieke inspanning worden meteen door het zenuwstelsel en hormoonklieren die vlak bij de nieren liggen een chemische boodschap afgegeven, bekend als adrenaline. Adrenaline stimuleert het hart en laat de hartslag stijgen. Waarom leidt het kijken naar een spannende film dan niet tot een verbetering van je lichamelijke fitheid? Het antwoord op die vraag is dat tijdens fysieke inspanning de stijging van je hartslag direct gerelateerd is aan een toegenomen transport van zuurstof naar de werkende spieren (toegenomen zuurstofopname). Het is met name de toename in zuurstofverbruik tijdens inspanning die gerelateerd is aan een verbetering van het aërobe vermogen (toegenomen maximale zuurstofopname, dit is de maximale aërobe capaciteit waarop het lichaam zijn werk kan doen). Ondanks een toegenomen hartslag tijdens psychologische stress is de toename in zuurstofverbruik minimaal omdat de spieren bij psychologische stress niet meer zuurstof gebruiken dan tijdens rust. De reactie van je hartslag op inspanning verandert als je beter aëroob getraind raakt. Tijdens een gegeven sub-maximale inspanning daalt onder invloed van drie tot zes maanden regelmatig trainen je hartslag met tien tot vijftien slagen per minuut; dit is het gevolg van cardiovasculaire training. Dat betekent het volgende. Stel dat je een trainingsprogramma begint met een loopsnelheid van 10 km/u (6 minuten per kilometer) waarbij je hartslag ongeveer 160 slagen per minuut is. Na ongeveer acht weken trainen met een frequentie van vier tot zes keer per week, zul je bij dezelfde loopsnelheid nog maar een hartslag hebben van ongeveer 145 slagen per minuut.. Dit is nu het gevolg van een verbeterde aërobe fitheid.

Maximale hartslag:

Een van de eerste dingen die je moet doen als je een hartslagmeter wilt gaan gebruiken is het bepalen van je maximale hartslag (MHS). Je MHS wordt uitgedrukt in slagen per minuut. Het is het hoogste aantal keren dat je hart per minuut kan samentrekken (slaan). Zodra je dat weet hoe vaak je hart slaat als je zo diep gaat als je kunt kun je een berekening maken van je streefhartslagzones, deze zones heb je nodig voor het samenstellen van een goed trainingsprogramma. Het is gebleken dat je MHS voor het grootste deel bepaald wordt door genetische factoren en leeftijd. Bovendien varieert je MHS weinig. Na je 20ste levensjaar neem de MHS van mensen met een zittend bestaan geleidelijk af met ongeveer een slag per jaar. Wanneer je echter redelijk hard traint zal over het algemeen je MHS niet veel veranderen met de jaren. Het is dus zaak je MHS te weten alvorens je de optimale trainingshartslag kunt bepalen die je kunt gebruiken tijdens trainingen en wedstrijden of om het maximale gezondheidseffect uit je training te halen. Je kunt je MHS schatten door de onderstaand formule te gebruiken:

$$\text{MHS} = 220 - \text{DE LEEFTIJD IN JAREN.}$$

Dit houdt in dat de gemiddelde MHS voor iemand van veertig jaar $220 - 40 = 180$ slagen per minuut zal zijn.

Je dient niettemin en de gaten te houden dat de werkelijke MHS van persoon tot persoon wel zo'n vijftien slagen kan afwijken van de geschatte waarde, zonder duidelijke aanwijsbare reden. De meest nauwkeurige wijze om je MHS vast te stellen is door middel van het laten uitvoeren van een maximale inspanningstest op een loopband. Doe deze test nooit bij jezelf afnemen als je als vrouw ouder bent dan 50 en bij man ouder als 40 of als je hartklachten hebt gehad of nooit hebt gesport doe het dan altijd onder deskundige begeleiding.



De sub-maximale hartslag als controle van overtraining en ziekte:

De hartslag is een goede indicatie voor de mate van herstel na

een zware inspanning of een wedstrijd. Slaap van tijd tot tijd eens met je hartslagmeter om en vergelijk je ochtendhartslag op een aantal opeenvolgende dagen. Je kunt de mate van hertsel ook testen tijdens een training. Je kunt je hartslag combineren met de mate van ervaren vermoeidheid. Door het gebruik van een hartslagmeter leer je hoe bepaalde belastingen aanvoelen en wat voor hartslag je daar normaal gesproken bij hebt. Dit kun je als leidraad gebruiken voor je prestatievermogen tijdens een training of wedstrijd. Ook kun je een hartslagmeter gebruiken om overtraining of gebrekkig herstel te signaleren. Voel je tijdens een training met een hartslag van 170-180 slagen per minuut een bepaalde vermoeidheid en de andere keer loop je met hartslag van 150-160 slagen per minuut en voel je dezelfde vermoeidheid dan is het een duidelijk teken dat je nog niet voldoende herstelt bent.

Men heeft vier trainingszones:

1* **De dagelijkse activiteiten-zone: 50 tot 60% van de maximale hartslag.**

Deze snelheid is geschikt onder de volgende omstandigheden

1* Wanneer je voor het eerst een inspanningsprogramma gaat volgen, of de draad weer oppakt na een ziekte of blessure.

2* Tijdens hersteltrainingen.

3* Ter verbetering van de algehele conditie.

2* **De sporten voor de gezondheid-zone: 60 tot 70% van de maximale hartslag.**

De volgende voordelen heeft deze trainingsvorm:

1* Het leidt tot een verbetering van de mogelijkheid van je hart om bloed rond te pompen.

2* Het aantal kleine bloedlichaampjes in je extremiteiten neemt toe.

3* De hoeveelheid enzymen die in je spieren verantwoordelijk zijn voor de aërobe stofwisseling neemt toe.

4* Het verbetert je duurvermogen.

5* Het biedt de mogelijkheid om energie te verbruiken op een gematigde intensiteit.

3* **De aerobe trainingszone: 70 tot 80% van de maximale hartslag.**

Deze zone heeft de volgende voordelen:

1* Je duurvermogen neemt toe.

2* Het laat je lichaam wennen aan zwaardere trainingen.

3* Het leidt ertoe dat je pas op een hogere snelheid begint te verzuren.

4* **De prestatieverbeteringszone: 85 tot 100% van de maximale hartslag:**

De voordelen van trainen op of rond de anaerobe drempel zijn als volgt:

1* De melkzuurtolerantie van je spieren neemt toe.

2* Het aantal enzymen dat verantwoordelijk is voor de anaerobe stofwisseling neemt toe.

3* Bij deze intensiteit vinden in wedstrijden demarrages plaats.

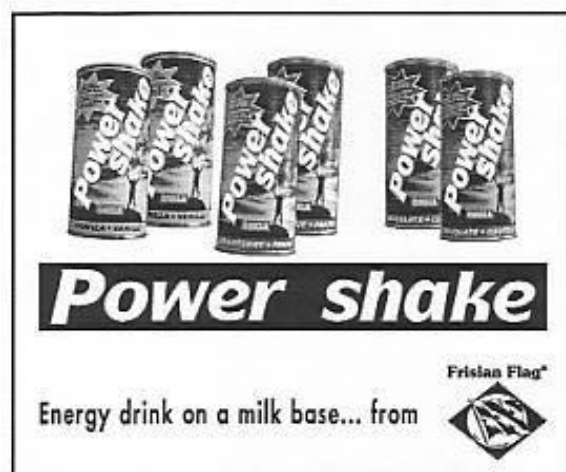
Bij het trainen op 90 tot 100% heb je de volgende voordelen:

1* De melkzuurtolerantie wordt verder verhoogd.

2* Het leidt tot een verbetering van je sprintvermogen.

Waarom krijgt men nu een lagere hartslag als men traint?

Een hart met een lagere hartslag heeft minder energie nodig om per minuut dezelfde hoeveelheid



bloed rond te pompen dan een hart met een hogere hartslag. Het hartminuut volume is de hoeveelheid bloed die per minuut wordt rondgepompt. Door de bank genomen zal een groter persoon een groter hartminuutvolume hebben dan een klein persoon terwijl mensen met een vergelijkbaar postuur ook een vergelijkbaar hartminuut zal hebben. In een getraind persoon daalt de rusthartslag naarmate de aërobe fitheid toeneemt, het slagvolume van het hart moet dus toenemen om hetzelfde hartminuutvolume te houden. Een lagere hartslag is een fysiologisch voordeel, er is dan sprake van een grotere hartslagreserve (HSR) Als je rusthartslag laag is door bijvoorbeeld duurtraining dan pompt het hart meer bloed rond per slag. Hierdoor hoeft bij een gegeven inspanningsintensiteit je hartslag niet zover te stijgen dan bij een ongetraind persoon. Met andere woorden je bereikt je MHS dus pas bij een hogere intensiteit. Bij een gegeven belasting kun je stellen dat hoe lager de hartslag des te hoger het slagvolume en des te fitter de persoon in kwestie is. Zodoende kan de rusthartslag gebruikt worden als een algemene indicator voor de aerobe fitheid.

Algemeen:

Luister ondanks alle goede bedoelingen altijd eerst naar je lichaam. En ben je ziek ga dan niet trainen of in elk geval minder en geen tempo's.

Naamsverandering RRCK

Geachte leden,

Naar aanleiding van het voorstel dat ondergetekende naar voren bracht tijdens onze Algemene Leden Vergadering aangaande de naamsverandering van onze Club, het volgende:

Het voorstel is om de naam van onze Club te veranderen in "Road Runners Club Curaçao" of anders "Curaçao Road Runners Club" en op deze manier onze club en ons eiland Curaçao bekendheid te geven aan het binnen- en buitenland.

Immers in onze moderne tijd gaat de technologie met grote sprongen vooruit en kunnen wij niet achter-blijven op het gebied van Internet en E-mail.

Potentiële deelnemers uit vooral het buitenland kunnen dan makkelijk via de naam Curaçao surfen op het Internet en zodoende inlichtingen winnen en eventueel deelnemen aan onze activiteiten. Dit zal een enorme aanwinst voor onze Club betekenen.

Tijdens onze ledenvergadering kwam het verzoek naar voren om na te gaan wat deze verandering zal gaan kosten, zodat de leden een beslissing kunnen nemen.

Aangezien slechts een gedeelte van de naam zal veranderen zijn de kosten niet zo hoog. De totale kosten komen neer op ongeveer ANG 650.00 waaronder:

| | | |
|-------------------------------------|-----|--------|
| Zegelpapier | ANG | 10.00 |
| Drukkosten "De Curaçaosche Courant" | ANG | 350.00 |
| Kopieën voor alle leden ongeveer | ANG | 250.00 |

Gezien het feit dat slechts de naam verandert, is tussenkomst van een notaris overbodig.

Op het zegelpapier komt een gestandaardiseerde tekst, gericht aan de Gouverneur.

Alle leden worden hierbij vriendelijk verzocht om hun goedkeuring of wel afwijzing kenbaar te maken aan een van de bestuursleden.

Ook kunt u contact met mij opnemen via het e-mail adres fhodge@refineria.com of van onze voorzitter h.h.west@cura.net.

Het resultaat zal dan uitmaken of wij een bijzondere vergadering moeten uitroepen of dit opnemen als agendapunt op onze Algemene Leden Vergadering van maart 2003.

Voor nadere inlichtingen kunt u mij bereiken op toestel 466-2863 (kantoor) of thuis op toestel 767-8126.

Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

F. Hodge Secretaris

The Story Behind the Amazing Success of Black Athletes, by Jon Entine

PART II:

Shattering Racist Myths: The Science Behind Why Kenyans Dominate Distance Running

Even a casual mention that meaningful genetic differences exist between populations can ignite a firestorm and threaten a career. Ask Jimmy "the Greek" Snyder. Or Roger Bannister, the first man to break the four-minute barrier in the

mile, in 1954. In a speech before the British Association for the Advancement of Science in 1995, Sir Roger Bannister, the distinguished neurologist and retired Oxford dean was showered with ridicule for venturing his opinion "as a scientist rather than a sociologist" that all athletes are not created equal. "I am prepared to risk political incorrectness," he said, "by drawing attention to the seemingly obvious but under stressed fact that black sprinters and black athletes in general all seem to have certain natural anatomical advantages."

That's the explosive "N" word - natural. Because of the pseudo-science that has historically plagued research into human differences, assertions that biology predetermines or even significantly influences human behavior runs into a wall of political incorrectness. That's the politics.

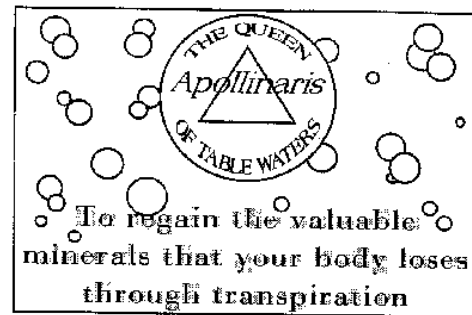
While everyone readily accepts that evolution has turned out blacks with a genetic proclivity to contract sickle cell and Jews of European heritage who are 100 times more likely than other populations to be afflicted with the degenerative mental disease Tay-Sachs, it is widely perceived as racist to suggest that blacks of West African ancestry have evolved into the world's best sprinters, Asians among the best divers, East Africans the premier distance runners, and whites the top weightlifters.

Yet the science is quite clear and the empirical evidence consistent and overwhelming. A look at the ancestry (or home country) of runners holding the top 100 times in eight distances, from the 100 meters to the marathon, makes it clear that African domination is deep as well as broad:

- ?? Blacks who trace their ancestry to West Africa, including African Americans, hold more than 95 percent of the top times in sprinting;
- ?? Whites are virtually absent from the top ranks of sprinting; though whites have traditionally done well in the longer endurance races, particularly the marathon, their ranks have thinned in recent years;
- ?? Athletes from one country, Kenya, make up more than one-third of top times in middle and long distance races; including top performances by other East Africans (most from Ethiopia), that domination swells to almost 50 percent.
- ?? North Africans do well at middle distances;
- ?? Mexicans (Native Americans), are strongest at the longest races, 10,000 meters and the marathon;
- ?? East Asians are competitive only at the event requiring the most endurance, the marathon, and at ultra-marathons.

Why do athletes of African ancestry dominate running? Whereas the West African population evolved in the lowlands, East Africans (who are relatively slow sprinters but the world's best distance runners) trace their ancestry to mountainous terrain. Kenya, with 28 million people, is the powerhouse. It is a genetic stew, with studies indicating a mixture of genes from invading Arabs and Middle Easterners. One tiny district, the Nandi, with only 500,000 people, sweeps an unfathomable 20 percent of major international distance events, marking it as the greatest concentration of raw athletic talent in the history of sports.

At the Seoul Olympics in 1988, Kenya shocked the running world when it's top male runners won the 800m, 1500m and 5,000 meters, plus the 3,000-meter steeplechase. Based on population percentages alone, the



likelihood of such a performance is one in 1.6 billion. The Kalenjins of the Great Rift Valley adjacent to Lake Victoria, a tribe of half a million people, win 40 percent of top international distance running honors - and three times as many distance medals as athletes from any other *nation* in the world.

This East African domination (and by some Moroccans and Algerians who are much closer, genetically, to East than West Africans) has been slow to emerge. Ethiopia's Abebe Bikila shocked the world at the 1960 Rome Olympics when, running barefoot, he won the marathon. But most East Africans did not have the money or means to compete. By the 1980s Africans began trickling into long distance running, although soccer, at which Kenyans (and East Africans generally) fair poorly, was and is the national sport.

THE MYSTERY OF MUSCLES

Over the years there have been more than two hundred studies comparing the body composition of athletes, with the work of British physician James M. Tanner the most famous. His *The Physique of the Olympic Athlete*, published in 1960 after the Rome Olympics, found an ideal body for each sport, although the study noted considerable overlap in types - a classic bell curve. Sprinters were the most muscular. Beginning at 400 meters on up to the marathon, athletes competing in these events were progressively less muscular in the upper body. Long-distance runners were generally small, short-legged, narrow-shouldered, and ectomorphic, or lacking in muscle.

"Amongst competitors in both track and field events there are large significant racial differences," Tanner wrote. As nature would have it, different populations are better suited to excel at anaerobic activities such as sprinting, jumping, and lifting, than at aerobic sports such as distance running, cycling, and swimming.

We see these differences on the playing field, but they are apparent at the micro level as well. In the mitochondria of cells, the body's powerhouse, oxygen combines with the glucose released by carbohydrates and, eventually, fats to produce sustained energy. When the body demands quick bursts, it breaks down carbohydrates quickly, if incompletely. At roughly 400 meters, about 40-50 seconds of running for a top athlete, or 100 meters in swimming, the body has depleted much of its anaerobic capacity. That is the point at which anaerobic athletes experience an accumulation of lactic acid, the waste product of the muscles. If physical activity continues past this bio-physiological divide, the body begins to process energy more deliberately. Scientists are definitive in their findings that athletes of West African ancestry are the most anaerobically efficient athletes, East African are the fittest aerobically, and whites fall in the middle.

For years it was axiomatic that muscles have two types of fibers - white, or fast-twitch, which were thought to be adapted for power movements, such as leaping or sprinting; and red, or slow-twitch, which were adapted for endurance. Now we know the model is more complicated. There are in fact two different types of fast-twitch fibers, one more metabolically efficient. Whites on average have a higher percentage of slow-twitch fibers than West African blacks who generally have more of both types of fast-twitch fibers.

Geneticist and exercise physiologist Claude Bouchard at Laval University in Quebec City, has run numerous experiments comparing two populations, French-Canadian and West African students. Using long needles inserted into the thighs of test subjects, Bouchard's team extracted tiny sections of fibers, which look to the naked eye like pieces of raw meat. They were chemically treated to reveal metabolic differences, put on a glass slide, and slipped under a high-power microscope, where they appeared as a collage of tiny red and white crocodile scales. The West Africans, by a ratio of approximately two to one, had more of the larger fast-twitch fibers. The researchers concluded that the force generating capacity of type-II muscle fibers at high velocity, the speed and tempo of movements, and the capacity of an individual to adapt to exercise training are all genetically influenced.

Although physical activity can improve fitness, it generally cannot alter a person's biological endowment by converting fast-twitch fibers to slow-twitch ones, or vice versa (although people do gradually and permanently lose fast-twitch muscles as a result of aging). It's estimated that 40 percent is due to environmental influences such as exercise, whereas 45 percent is associated with genetic factors (the remaining 15 percent is due to sampling error). At the far end of the performance bell curve in sprinting, where small differences can be crucial, genetics clearly circumscribes possibility.

THE SCIENCE OF ENDURANCE

Although fiber composition can significantly *affect* performance, it is not sufficient by itself to *ensure* high performance. Since endurance is only about 25 percent inherited, training plays an integral role-but more so in blacks than whites. Experiments show that with only a modest amount of training, blacks can experience an explosive rise in exercise capacity, while even with far more effort whites don't improve nearly as much. In contrast, it appears that no amount of training can break through genetically-imposed, inherited limits on anaerobic capacity-the ability to sprint and jump. Thus, although fiber type alone does not itself guarantee a

champion, if an athlete does not have a certain proportion of fast-twitch muscles, he or she can't hope to be a champion sprinter or jumper. In practical terms, this detail suggests that sprinters are born, not made. If genetics and race really do matter in athletic performance, then we might expect to find noticeable differences in the ways different population groups sustain anaerobic and aerobic functioning. Sure enough, by applying population genetics to athletic performance and examining the aerobic/anaerobic energy cycle, scientists are beginning to understand the racial pattern in sports.

Timothy Noakes, long-time director of the Sport Science Center at the University of Cape Town Medical School, and author of many scholarly books, including *Lore of Running*, has observed that black South Africans, who share much of their genetic ancestry with East Africans, sweep more than 90 percent of the top places in endurance races held in his country, despite the fact that blacks represent no more than one-quarter of the active running population. Noakes has attempted to figure out why in his laboratory. In a treadmill study, black marathoners consistently bested whites. Although white runners matched or exceeded the black runners at distances up to 5,000 meters, blacks were "clearly superior at distances greater than 5km." The fine print in the data was particularly revealing. There was a dramatic difference in the ability of the blacks to run at a higher maximum oxygen capacity. In the case of the marathoners, blacks performed at 89 percent of the maximum oxygen capacity, while whites lagged by nearly 10 percent. The muscles of the black athletes also showed far fewer signs of fatigue as measured by lactic acid.

Noakes noted a link between his findings and the training habits of well-known Kenyan runners who report favoring low-mileage, high-intensity workouts. This presented a nurture/nature conundrum: Does hard training lead to a change in oxidative capacity and fatigue resistance, or does it merely reflect a genetically well-endowed athletic machine?

The answer can be found in the wild card in performance: muscle efficiency. David Costill, former head of the Human Performance Laboratory at Ball State in Muncie, Indiana, has shown that the adaptability of the muscle fiber for aerobic metabolism - its oxidative potential - is more important than the basic composition of the muscle. More aerobically efficient fibers produce fewer fatigue-producing lactate toxins, resulting in better performance. And although fiber composition is genetically fixed, which effectively limits the pool of possible successful athletes in each event, exercise can help muscles better utilize oxygen.

A team from South Africa and Australia, including Noakes, has found an apparent link between oxidative capacity, resistance to fatigue, and race. The researchers measured "running economy"-the amount of metabolic work (and therefore oxygen consumption) that is required to run at a given speed, much like the fuel economy of a car. Running economy can be affected by a variety of factors both environmental, such as running technique, and physiological, such as body-mass distribution and muscle elasticity. "We've shown that the oxidative enzyme capacity of the [black] athletes we looked at was one and a half times higher on average than the white runners," reported Kathy Myburgh, a co-author of the report and senior lecturer at the University of Stellenbosch in South Africa.

Comparing black and white athletes with nearly identical race times, the researchers found that blacks were both more efficient runners and able to utilize a considerably higher percentage of their maximum oxygen potential - a decided advantage if two athletes otherwise have the same capacity.

"Whilst the current study does not elucidate the origins of these differences," the report concluded, "the findings may partially explain the success of African runners at the elite level." A subsequent study determined that the superior fatigue resistance during high-intensity endurance exercise is partially related to the higher skeletal-muscle oxidative capacity and lower plasma lactate accumulation found more commonly in blacks.



COMPARING KENYANS AND SCANDINAVIANS

Noakes's colleague, Bengt Saltin, head of the Muscle Research Institute in Denmark, has come to the conclusion that certain population groups, including Northern Europeans, who are notable endurance runners and cross-country skiers, may have superior fatigue resistance encoded in their genes. He has found that Scandinavian distance runners, Kenyans, and South African blacks all have consistently lower blood-lactate levels and perform more efficiently than athletes from other regions, the likely result of their having evolved in mountainous regions. Population genetics - ancestry - is the key determinant.

Saltin brought a half-dozen established Swedish national class runners to St. Patrick's High in Iten, Kenya, in 1990 to see how they might match up against up-and-coming East African schoolboys. It was a demoralizing experience for the Swedes. National champion after national champion was soundly trounced in races from 800 meters to 10 kilometers. Stunned, Saltin estimated that in this one tiny area of the Rift Valley there were at least five hundred school boys who could best his national champions at 2,000 meters.

In a subsequent study Saltin brought several groups of Kenyans to the Karolinska labs in Sweden, where he was then working. Muscle-fiber distribution was similar for the Kenyans and Swedes. But biopsies of the quadricep muscles in the thighs indicated that the Kenyans had more blood-carrying capillaries surrounding the muscle fibers and more mitochondria within the fibers. That's important because mitochondria act a little like power stations, processing the glucose with oxygen brought in by breathing into energy. The Kenyans also were found to have relatively smaller muscle fibers than the Swedes, which Saltin speculated might serve to bring the mitochondria closer to the surrounding capillaries. This process aids in oxidation, bringing more "fuel" to the mitochondria, the engine of the muscles.

The Kenyans also showed little ammonia accumulation in their muscles from protein combustion, and less lactic-acid buildup. They have more of the muscle enzymes that burn fat, and their glycogen reserves are not burned as quickly, which improves endurance. Most impressively, they are able to take months off from regular training and then regain their old form quickly. When they do train, more than half of their total mileage occurs at heart rates of 90 percent of maximum, far higher than the rate for Europeans or Americans. In general, Saltin reported a 5 to 15 percent greater running economy at far less mileage, but at a higher intensity. Saltin has privately suggested that Kenyans appear to be innately efficient, durable, and fast - with the most perfect aerobic *potential* measured so far on earth.

Although there is no one genetically consistent African population, the environment appears to have resulted in some characteristics shared across populations. Bouchard is persuaded that a large fraction of *both* West and East African blacks enjoy biological advantages for power or sprint events and endurance activities, respectively. "West Africans have more of the key anaerobic enzymes in their skeletal muscle, those enzymes being responsible for regenerating the energy in the muscle cell through anaerobic pathways," wrote Bouchard. We are talking here about a two-fold difference between a significant fraction of blacks from West Africa and whites from North America. East Africans, on the other hand, seem to have more ability to mobilize the energy stored in adipose tissue in other body depots and to use that energy for prolonged periods of exercise. The key point is that these biological characteristics are not unique to either West or East African blacks. These characteristics are seen in all populations, including whites. However, based on the limited number of studies available, there seems to be more African Blacks with such characteristics than there are in other populations. Considering the hotter-than-hot nature of the debate, it is not surprising that the most balanced views originate with those outside the United States. "There is an environment in the US which prevents individuals from even talking about this topic," said Bouchard. "I do not feel this pressure at all here in Canada. We talk openly about this issue and treat it as a scientific matter. I believe that we need to look at the causes of differences in performance between races as legitimately as we do when we study or discuss differences in diseases between the various races. I have always worked with the hypothesis that ignorance fosters prejudice. [Critical inquiry] is the greatest safeguard against prejudice."

Measured by fractions of a second, or wins and losses, sport comes as close as we can get to an objective, racially neutral scoring system. "I've been asked many times how an academic can waste time studying the differences between black and white people," said exercise physiologist Kathy Myburgh. "I said, 'Well, if you're a scientist and you're studying obesity, who do you compare obese people with? You compare them with thin people. But if you are a physiologist and you want to compare your best runners with those not quite as good, you compare the black ones with the white ones, because the blacks clearly are performing better.'"

Arthur Ashe, Jr., the first black man to win the US Open, Australian Open, and Wimbledon singles tennis titles, wrestled with this controversy while writing his groundbreaking *A Hard Road to Glory*, which catalogues the history of black accomplishment in sports. He accumulated thousands of anecdotes of how cultural and environmental forces had shaped black success in sports. Still, Ashe could not put the genetic issue to rest. When asked about what he had come to believe after years of research, whether blacks had a physical advantage, Ashe responded deliberately: "The results are outstanding, nothing short of stellar.

"Damn it," he sighed, frustrated at the political incorrectness of his own beliefs. "My heart says 'no,' but my head says 'yes.' Sociology can't explain it. I want to hear from the scientists. Until I see some numbers [to the contrary], I have to believe that we blacks have something that gives us an edge."

Ashe of course is only recognizing what we all intuitively know unequivocally: Population genetics and ancestry matter, a lot. Yet it should never be forgotten that genes are not the ultimate factors in elite performance. While

genetics will determine if you have a chance to be an elite athlete, intelligence, dedication, and serendipity are the final arbiters of who wins and loses.

"It's the brain, not the heart or lungs, that is the critical organ," Roger Bannister told me. "But one would have to be blind not to see a pattern here. I hope we are not at a time and place where we are afraid to talk about remarkable events. I hope not

Coming in februari 2003



Afstanden: 5-20-2.5 km.

Organisatie: de Curacao Triathlon Associatie

Stay tuned for the details.

Wat zijn triathlon en duathlon?

Triathlon is een combinatie van drie duursporten, te weten zwemmen, fietsen en lopen, welke aaneengesloten moeten worden afgelegd.

Afgeleid van triathlon zijn vervolgens diverse andere combinatie-duursport evenementen ontstaan, zoals bijvoorbeeld de wintertriathlon (in Nederland lopen - fietsen - schaatsen, elders veelal lopen - langlaufen - schaatsen), de duathlon (de combinatie van lopen-fietsen-lopen) of combinaties zoals zwemmen-lopen, rolski- en skeeler-triathlons en nog vele andere.

Inmiddels is wereldwijd algemeen aanvaard dat alle vormen van aaneengesloten combinatie-duursport loten zijn aan de stam van de triathlonsport, en derhalve ook vallen onder de 'jurisdictie' van de nationale en internationale triathlonbonden.

Buitenstaanders kijken vaak tegen triathlon aan als "onmenselijk zwaar" en "alleen voor fanatici die enorm veel trainen". Feit is dat triathlon zo lang en zo zwaar is als je het zelf wilt maken. Net als bij hardloophwedstrijden zijn er diverse afstanden tussen 'zeer kort' en 'zeer lang', voor elk wat wils dus.

Tri- en duatleten zelf hebben vaak gekozen voor deze sport omdat de combinatie van drie duursporten afwisselend is en (mede daardoor) veel voldoening geeft. Ze genieten van het zelf actief en buiten bezig zijn, zowel tijdens trainingen als in wedstrijden. Daarnaast heeft de sport een groot vrijheidsaspect: je kunt trainen waar en wanneer je maar wilt. Ook voelen veel tri- en duatleten zich aangetrokken tot de gemoedelijke onderlinge sfeer binnen de sport. De sport is lang niet zo massaal en anoniem als hardloophwedstrijden, en men heeft vaak ook oog en waardering voor de prestaties van anderen.

Kortom: Tri- en Duathlon hebben een apart karakter en heeft een speciale aantrekkingskracht op duursporters die afwijken van het gemiddelde

Duathlon

Duathlon - in de begintijd in goed Nederlands nog vaak run-bike-run genoemd - ontstond net als triathlon in de USA. In 1990 kwam de duathlon overgewaaid naar Nederland. De eerste duathlon - een off-road duathlon op de mountainbike - werd georganiseerd door Triathlonvereniging 'De IJzeren Man' uit Vught en werd gehouden op en rond de Vughtse hei.

De duathlonsport sloeg meteen redelijk goed aan, zij het in eerste instantie als een leuke voor- en naseizoensactiviteit voor triatleten. Tot ver in de jaren negentig werden de erepodia van de meeste duathlons gedomineerd door triatleten; pas de laatste jaren zijn het de duathlonspecialisten die de toon zetten. Gevolg van de ontwikkeling in Nederland is dat de meeste duathlons nog steeds voornamelijk voor en na het

triathlonseizoen te vinden zijn; de meeste organisatoren durfden in de zomermaanden de concurrentie met de diverse triathlons niet aan.

Momenteel is de duathlon van Venray de meest toonaangevende wedstrijd van Nederland; lange tijd heeft Venray ook gefungeerd als Nederlands Kampioenschap. Internationaal heeft het Zwitserse plaatsje Zofingen zich ontpopt als het 'Hawaii' van de duathlon via de inmiddels roemruchte en loodzware Powerman Duathlon over de afstanden 8,5 km lopen - 150 km fietsen en tot slot 30 km lopen.

Informatie over de Run Bike Run (of Duathlon).

Welke wedstrijdafstanden zijn er?

Voor de duathlonsport heeft de ITU standaardisatie aangebracht in de wedstrijd-afstanden door de afstanden in te delen in:

de Sprint Afstand (2,5 km lopen - 10 km fietsen - 1,25 km lopen),

de Korte Afstand (5-20-2,5) en

de Lange Afstand (10-40-5).

Naast de gewone lange-afstandsduathlon kennen we nog de Powerman-afstand (10-60-10).

De benaming "Powerman" is afkomstig van 's werelds meest toonaangevende duathlon, de Powerman Duathlon Zofingen (Zwitserland), die overigens zelf gehouden wordt over veel langere afstanden (8,5-150-30). Ook diverse andere wedstrijden in het Powerman-circuit - zoals 'onze' Powermanwedstrijd in Venray (afstanden 15-60-7,5) - hanteren andere afstanden dan de 'standaard' Powerman afstand, maar altijd zijn de afstanden langer dan de 'gewone' lange-afstandsduathlon, en vaak zelfs langer dan de 'standaard' Powerman afstand.

De duathlon-afstanden op een rij:

| Afstand | Lopen | Fietsen | Lopen |
|----------|--------|---------|---------|
| Mini | 1,25 m | 5 km | 0,75 km |
| Sprint | 2,5 km | 10 km | 1,25 km |
| Korte | 5 km | 20 km | 2,5 km |
| Lang | 10 km | 40 km | 5 km |
| Powerman | 10 km | 60 km | 10 km |

Internationale kampioenschapswedstrijden worden in het algemeen gehouden over de lange afstand (met stayeren) en de Powerman-afstand (zonder stayeren).

Wat is stayeren?

Stayeren is het zodanig vlak achter een voorganger fietsen dat men voordeel heeft omdat de voorganger de wind 'afvangt'. Triathlon is echter een individuele sport en het fietsonderdeel moet worden gezien als een tijdrif. Stayeren is niet toegestaan in triathlon, en in wedstrijden moet men minimaal tien meter afstand tot een voorganger aanhouden. Ook stayeren achter organisatie- of jury-voertuigen is verboden. Hierbij dient men tenminste 35 meter afstand te houden.

In de praktijk is gebleken dat stayeren in de triathlonsport heel moeilijk te bestrijden is. Afhankelijk van het parcours (veel of weinig bochten), de drukte op het parcours en de belangen voor de deelnemers wordt er meer of minder gestayerd.

Juryleden langs de kant en op motoren proberen het stayerprobleem in de hand te houden door goed te controleren en waar nodig te straffen, door middel van disqualificatie (een rode kaart), of een stayerende atleet te dwingen tot stoppen en afstappen, waarna hij weer verder mag (de zgn. 'stop-and-go'). Soms helpt dit, soms echter ook niet.



Hallo Road Runners

Zoals beoofd nog even mijn ervaring in Nijmegen de zeven heuvelenloop met 20.000 deelnemers, een groot gebeuren dus voor zo'n klein stadje.

Alles is er goed georganiseerd en het loopt als een trein, voor zover ik het kon bekijken en ervaren.

Ik ben met 2 andere vrouwen van het loopgroepje met de trein naar Nijmegen gegaan. Makkelijk dus en de trein zat al op het vroege tijdstip vol met loopfanaten. Normaal is het best stil in een volle trein maar nu was het net een kippenren. Gezellig.

Vanaf het station waren er borden die de richting aangaven waar je naar toe moest lopen, in welke bank welke startnummers moesten omkleden etc..

Alle banken rondom een plein hadden hun parkeergarage beschikbaar gesteld om om te kleden, even wat te drinken te kopen, koffie, thee, soep, sportdrank of een T-shirt als je die wilde. Allemaal tafels en stoelen prima dus.

Omdat ik sneller zou lopen moest ik op een andere plaats zijn, maar zonder problemen kon ik met die andere 2 dames mee gaan.

Het weer was perfect zo'n 8 graden en geen wind, dus nog in korte broek en shirtje. Wel koud in het startvak maar om in te rennen oke.

Je kon van te voren opgeven hoe snel je dacht het te lopen. Voor mij tussen de 60 en 70 minuten. Dat betekende starten in het vak oranje 4e vak vanaf de startlijn. Twintig minuten later ging ik pas onder de startlijn door, maar het starten verliep vlot, doordat je in een startvak stond met je tijdgenoten, grotendeels zullen we maar aannemen.

Dus niet zoals bij de Dam tot Dam alles door elkaar en daardoor kun je niet goed doorlopen. Nu kon ik direct een lekker tempo pakken, wel slingeren maar het ging lekker. Nou door het massale gebeuren heb je weinig erg in die flinke heuvels want je ziet alleen maar mensen langs die helling.

Enkele lopers die veel moesten inhalen kozen voor het fietspad ernaast, dat was niet altijd de kortste weg, maar je kon gewoon lekker doorlopen en dat is veel prettiger. Zodoende werd het voor mij 8 heuvels. Te laat zag ik dat het fietspad veel hoger opliep dan de wegroute, maar eenmaal op het fietspad kon je er niet meer af. Ik dacht wel: "shit hier zit ik verkeerd", toen "ach we zullen maar aannemen dat deze route speciaal is voor mensen die fanatiek zijn en afwijken van het parkoer". Een afstraffertje dus want het werd wel één van de hoogste klimpartijen, maar daar integen ook een steile afdaling.

Die 8 heuvels zitten in de eerste 12 km, daarna begint er een lange afdaling van 3 km. Nou dat was een ervaring mensen, hoe hard iedereen dan loopt en het ook volhoudt.

Ik had gedacht 1 uur 7 min. moet lukken en op de 12 km zou ik uitkomen op

1 uur 6 min., maar die laatste kilometers laten je vliegen en mijn tijd werd 1 uur 5 min. Best goed dus en ik heb er de nodige schouderklopjes voor gehad, leuk dus.

Wel kreeg ik er nog een sneer over, want na de finish trof ik Jan Steenberg en die had iets minder dan 1 minuut sneller gelopen dan mij. Goed daar konden we hartelijk om lachen. Ik had Jan niet meer gezien sinds zijn vertrek van Curaçao. Wel hadden we eens gebeld, maar daar bleef het ook bij. Dit was dus even extra bij knuffelen na de loop.

En natuurlijk iedereen de beste groetjes van hem.

Hij was pas weer een half jaar van huis geweest met de marine, genoot ervan weer even thuis te zijn, al bevalt zijn baan hem prima in Nederland.

Ja daarna ging iedereen z'n weg weer.

Rond een uur of half vijf hebben we de trein terug gepakt naar huis en was ik om zes uur weer thuis. Even een hele dag op stap dus. Best lang maar het was ook erg gezellig.

Op 1 december wilde ik graag, na 1 jaar, weer eens een 10 km lopen, maar het lot wilde dat ik een griepje of zo onder de leden had. Hierdoor kon ik voor 4 dagen geen voedsel binnenhouden, voelde me niet ziek, maar eten en drinken kon ik niet binnen houden. En daar wordt je wel slap van. Dus jammer van die 10 km.

Wel definitief ingeschreven voor de marathon van Londen op 13 april 2003. Half januari loop ik de Egmond aan Zee weer mee.

Deze keer start ik in het wedstrijdvlak, zodat ik door de duinen wat door kan lopen, hoop ik dan. Dat horen jullie nog wel. In ieder geval verheug ik me op het 7 km strandparkoer en dan door die duinen. Dat was erg leuk vorig jaar.

Mensen allemaal hele fijne feestdagen toegewenst.

Groetjes uit het koude Nederlandje.

Gieny.

De breakfast loop 2002.

Zondag 15 december 2002 werd om 07.00 uur het startsein gegeven voor de laatste race van de RRCK-kalender 2002, nl. de Breakfast loop.

De Breakfast loop sluit het loopjaar af, het bestuur begint aan een welverdiende paar weken rust. De belangrijke races, marathons, halve marathons hebben we er weer opzitten. De renners zijn ook aan een korte rustperiode toe.

De feestdagen (en tevens (vr)eeddagen) staan voor de deur. De sferen om ons heen geven ons het gevoel om effen niet zo gedisciplineerd met trainen bezig te zijn.

We weten ook allemaal dat dit maar van korte duur kan zijn, want dan krijgen we weer de kriebels. De volgepropte buikjes na de feestdagen geven ons weer het ongemak en zijn we wederom gaarne bereid de discipline op te pakken, maar zo ver is het nog niet.

Dus afgelopen zondag de breakfast loop. Just for the fun. Tot verbazing van velen waren de start en finish verplaatst.

Verandering van spijs doet eten, dus de verbaasde deelnemers kregen een heerlijk ontbijt voorgeschoteld na de race. Ook deze happening was verplaatst nl. naar de hal van SVB.

Uitstekende ruimte, met heerlijke muziek wat met video-clips op TV vertoond kon worden.

Onze bekende ontbijt vrouwtjes hadden weer uitstekend voor de deelnemers gezorgd. Alles was aanwezig, we kwamen niets te kort.

Effen gelaxed een 4 of 7 km rennen of wandelen en dan een welverdiend ontbijtje, wie heeft er dan nog te klagen? Ik zeker niet. Ik weet zelfs dat er iemand was die zo happy was dat hij zich weer eens als een beest had kunnen gedragen. Ook hij had niet te klagen.

Ik wil van deze gelegenheid gebruik maken om onze bestuursleden, tainers en alle vrijwilligers te bedanken voor hun goede zorgen in 2002. Zonder jullie inzet kunnen wij lopers niet genieten van de races. Ik hoop dan ook dat ik van jullie goede zorgen in 2003 ook zal mogen genieten.

Ook wens ik het bestuur, vrijwilligers, sponsors, trainers en leden van de RRCK hele prettige feestdagen toe en een heel gelukkig, gezond en sportief nieuw jaar.

Gerry Adriaansen.

Elk nadeel heeft zo z'n voordeel.

(Runner's World web site)

Uit een Amerikaans onderzoek is gebleken dat mannen veel vaker problemen hebben met het lopen in hoge temperaturen dan vrouwen. Dit zou komen doordat mannen groter en zwaarder zijn. Het is dan ook niet toevallig dat bij marathons die in een hoge temperatuur en luchtvochtigheid gelopen worden, vaak kleine en lichte lopers winnen.

Daarnaast is de vrouw ook in het voordeel bij extreme koude: door haar hogere vetpercentage is ze daar namelijk beter tegen bestand.

Voor een vrouw is verder de menstruatiecyclus indirect een prestatiebepalende factor. De menstruatie heeft namelijk invloed op de sport en andersom. Uit onderzoek blijkt dat, hoewel de spierkracht en het maximale zuurstofopnamevermogen niet direct beïnvloed worden door de menstruatie, er indirect wel factoren van invloed zijn op de prestatie. Zo heeft het gebruik van de anticonceptiepil in veel gevallen een positieve bijwerking voor sportende vrouwen.

Premenstruele syndroom.

De meeste problemen, bij bijna de helft van de vrouwen, komen een week voor de menstruatie en worden het premenstruele syndroom genoemd. Dit kan gepaard gaan met vermoeidheid, prikkelbaarheid en pijnlijke borsten. Het gebruik van de pil kan de cyclus sturen en is dus een middel in de trainings- en wedstrijdplanning. Die wetenschap levert ook een vermindering op van het aantal blessures dat doorgaans in de premenstruele fase toeneemt.

De bekende Duitse marathonloopster Uta Pippig werd daarentegen enkele jaren geleden in de Boston Marathon verrast door haar cyclus. Al na zeven kilometer kreeg zij met duidelijk zichtbaar bloedverlies te kampen. Maar zij overwon alle klachten en schroom, zegevierde in 2.27.12 en beschouwde het als de mooiste overwinning van haar leven.

IJzerverlies.

Het maandelijks bloedverlies levert een tekort aan ijzer op, en dat is een extra probleem voor de sportende vrouw. IJzer is namelijk belangrijk voor het goed functioneren van het hemoglobine, de stof die zo'n belangrijke rol speelt bij het zuurstoftransport in het bloed. Het gebruik van de pil kan hier uitkomst bieden, want het gebruik beperkt het menstrueel bloedverlies en dus het eventuele ijzertekort.

Menstruatiestop.

Zeer weinig of geen menstruatie komt voor bij dertig procent van de sportende vrouwen. Als het vetpercentage daalt door harde training (u moet denken aan 120 kilometer of meer per week) treedt er meestal een menstruatiestop op. Dit lijkt gunstig, maar is het niet. Zo is er een grotere kans op blessures aan pezen en spieren. Tevens wordt hierdoor de botontkalking bevorderd, maar ook hier werkt de pil weer positief. De pil heeft echter ook een nadelige bijwerking. Uw lichaamsgewicht zou iets kunnen toenemen, omdat het lichaam meer vocht vasthoudt.

Mentaliteit.

Vrouwen hebben niet alleen op fysiek gebied meer aanleg voor duursporten dan mannen, maar zeker ook wat betreft de geest. De Duitse sportarts en voorvechter van marathonlopen door vrouwen, Ernst Van Aaken, kwam in de jaren zeventig al tot die conclusie, en het is ook de uitslag van een enquête onder 1300 deelnemers aan de Elfstedentocht van 1997.

Onderzoeker Leo van Houten, zelf fervent Elfstedenschaatser, meldt in zijn recent verschenen boek "De Elfstedentocht, een hele tour" dat slechts tien procent van de vrouwen onderweg een mentale inzinking kreeg, tegen maar liefst 37 procent van de mannen. In de meeste gevallen deden die problemen zich voor op de Blikvaart, tussen Franeker en Bartlehiem, waar de stormachtige wind, het bar slechte ijs en de deprimerende leegte rondom menigeen te machtig werden.

Misschien denkt u na het lezen van al deze voor- en nadelen van het vrouw zijn: "ach, wat doet het er toe of vrouwen ooit beter presteren dan mannen. Ik wil gewoon lekker lopen". Wel, u heeft groot gelijk. Het gaat er immers niet om hoe vrouwen in een wedstrijd tegen mannen presteren, maar het gaat er veel meer om waartoe vrouwen zelf instaat zijn.

Kan het nog gekker?! Sport, bijgeloof en rituelen.

Schaatster Yvonne van Gennip geloofde in de zegeningen van haptonomie, wielrenner Gerrie Knetemann was met geen stok hotelkamer 13 in te krijgen, atlete Ellen van Langen verorberde zakken vol met eierkoeken, Nico Rienks verrichte voor een roeiwedstrijd een goede daad, en wielrenster Leontien van Moorsel stift stevast haar lippen rood. Runner's World ging op onderzoek in de gekke wereld van sport en bijgeloof.

Het geloof dat er méér is tussen hemel en aarde dan we met onze zintuigen kunnen waarnemen, is niet voorbehouden aan sporters. Meer Britten dan ooit houden een spook op zolder, de Fransen besteden meer euro's aan waarzeggerij, hekserij en duiveluitdrijving dan aan wetenschappelijk onderzoek, en volgens een recent onderzoek bezoeken jaarlijks twaalf miljoen Italianen een waarzegger, tarotlegger, handlezer, piskijker, wichelroedeloper, kruidenvrouwtje of geestenbezweerder.

Zo occult en obscuur wordt het in de loopsport gelukkig maar zelden:

'Mijn loopritueel bestaat eruit dat ik een amulet met een gouden tand en een klavertje vier in m'n hardloopbroekje meeneem. Ik weet zeker dat het werkt. Bij een marathon was ik ooit mijn amulet vergeten. Na 30 kilometer moest ik prompt opgeven.'

Jean-Marie V. (47) uit België

'Ik trek altijd eerst mijn linkerschoen aan, en dan mijn rechterschoen. Eerst strik ik de veters links en daarna rechts. Andersom voelt zeer onnatuurlijk aan, en dat kan ik dan ook niet. Ik denk niet dat het mijn prestatievermogen beïnvloedt, maar wel mijn mentale gesteldheid.'

Jos Stam

Hebt u ook zo'n bijgeloof en/of ritueel, laat het ons dan eens weten. Schrijf hierover in ons clubblad.