



eROADRUNNER

Clubblad van de Road Runners Club Korsou

18^e jaargang Februari 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 | J. Rafaela | 767-3428 | | | |
| Rekening nummer MCB 848.65.300 | | | | | |

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 | Mar 7-14 | Mar 21-28 |
| Monique van Meerwijk | Tel: 737-6763 | Apr 4 -11 | Apr 18-25 |
| | | Mei 2-9 | Mei 16-23-30 |

Inhoudsopgave.

| | |
|---|----------|
| VAN DE REDACTIE..... | 3 |
| VAN DE BESTUURSTAFEL | 3 |
| UITNODIGING | 3 |
| HALLO ALLEMAAL..... | 6 |
| BURN MORE FAT | 8 |
| KEEP THE PACE..... | 9 |
| "VAAM, FASTER THAN A SPEEDING HORNET" (BIJZONDERE JAPANESE ENERGIEDRANK)..... | 10 |
| HET DELEN VAN KENNIS | 11 |
| CARBO LOADING..... | 14 |
| UITSLAGEN KLIP KLEUN 2002..... | 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@ hotmil.com |

Van de redactie.

Laatste oproep!!!!

De redactie roept de leden van de RRCK voor de laatste keer op om tijdig hun contributie te betalen welke dit jaar Naf 60 bedraagt.

Hierbij delen wij onze leden mee dat het vorige clubblad als "Februari-clubblad" werd aangegeven, maar dit had als "Januari-clubblad" aangegeven moeten worden. Het huidige clubblad zal dus als "Februari-clubblad" aan u uitgereikt worden. Wij hopen hiermee enige misverstanden uit te weg te ruimen.

De redactie

Van de bestuurstafl .

UITNODIGING

Curaçao, 24 Februari 2002

Geacht lid,

Hierbij nodigen wij U uit voor de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering van de Road Runners Club Kòrsou, welke zal worden gehouden op woensdag 13 maart 2002 om 20.00 uur in de vergaderzaal van Sentro Deportivo Kòrsou te Brievengat.

De agenda van deze vergadering:

1. Opening
2. Goedkeuring notulen v/d Algemene Leden Vergadering dd 21 maart 2001
3. Ingekomen en Uitgaande post
4. Bestuursmededelingen
5. Jaarverslag Secretaris
6. Jaarverslag Penningmeester
7. Verslag Kascommissie
8. Verslag Commissaris Materiaal
9. Verkiezing Voorzitter
10. Verkiezing Overige Bestuursleden
11. Benoeming Kascommissie 2002
12. Rondvraag
13. Sluiting

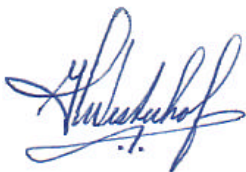
Ad.2: Dit verslag treft U hierbij aan

Ad.5, 6 en 8: Het jaarverslag van de secretaris, het financieel jaarverslag en een inventarisoverzicht zullen bij het begin van de vergadering worden uitgedeeld.

Ad. 9 en 10.: Mevr. Josephine Rafaela is niet herkiesbaar. Van de overige bestuursleden zijn Harold Westerhof, Fernando Hodge, Judi Westerhout en Rika Genaro wel herkiesbaar voor een bestuursfunctie. Er zijn dus vijf (5) vacatures in het bestuur. Voor de goede gang van zaken bij de Road Runners Club Kòrsou, is Uw hulp als lid in het bestuur heel hard nodig. Ter aanvulling van het bestuur doen wij een beroep op de leden, die daadwerkelijk voldoende tijd beschikbaar kunnen en willen stellen voor de club, om zich kandidaat te stellen. De kandidatuur dient uiterlijk 24 uur voor aanvang van de Algemene Ledenvergadering bij de secretaris te zijn aangemeld en te zijn ondersteund middels de handtekeningen van tenminste tien (10) stemgerechtigde leden.

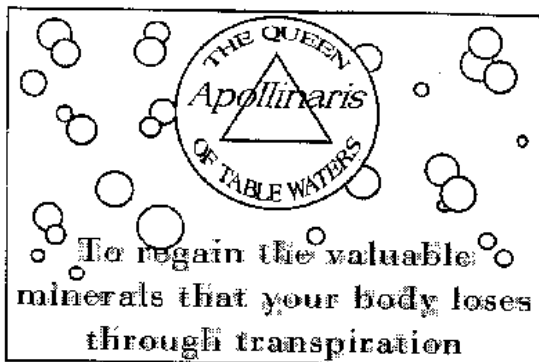
Indien de Algemene Leden Vergadering van 13 maart a.s. niet door kan gaan vanwege gebrek aan quorum, dan wordt deze Algemene Leden Vergadering verdaagd naar 20 maart a.s. om 20.00 uur met of zonder quorum te Sentro Deportivo Kòrsou. In dat geval geldt deze uitnodiging ook voor de verdaagde Algemene Leden Vergadering.

Met vriendelijke sportgroeten,



Harold Westerhof
Voorzitter

Fernando Hodge
Secretaris



Geachte leden.

De Algemene Ledenvergadering van de ROAD RUNNERS CLUB KORSOU met onder andere bestuursverkiezing nadert.

De vereniging heeft minstens één nieuw bestuurslid nodig, om het verdere bestaan van de ROAD RUNNERS CLUB KORSOU te garanderen.

Langs deze weg wilt het Bestuur een beroep doen op jullie om zich op te geven voor een bestuursfunctie. Bent u geïnteresseerd dan moet u vóór 12 maart a.s. een brief, medeondertekend door 10 senior leden, aan het Bestuur sturen of e-mailen. Wilt u toch nog meer informatie hierover, dan kunt u contact opnemen met de voorzitter, Harold Westerhof, telefoon 569-7242 of e-mail h.h.west@cura.net.

Het Bestuur rekent erop dat velen van u zich zullen opgeven voor een bestuursfunctie.

Met vriendelijke sportgroeten,
ROAD RUNNERS CLUB KORSOU



Het bestuur.



Hallo allemaal.

We kregen het clubblad weer via e-mail binnen en ik wist dat ik te laat zou zijn, daarom direct maar even een krabbel van mij voor het volgende clubblad.

Met veel plezier lees ik het clubblad maar als ik de uitslagen zo bekijk lees ik ook allemaal weer nieuwe namen, veel dames maar ook wat heren.

Elza gefeliciteerd met je vooruitgang. Elk jaar zien we toch weer snellere tijden van jouw kant, nu al 48 minuten. Ik weet zeker als je zo positief blijft dat het ook onder de 48 minuten kan, dus zet 'm op meisje.

Martin jij ook een hele mooie tijd van 40 minuten. Ik ben wel jaloers hoor, dat je nog steeds sneller gaat, maar je bent zo ook een voorbeeld voor mij. Ik weet dat ik het nog niet op moet geven. Papito ook jouw tijden worden langzaam maar zeker weer sneller, goed zo!!

Veel nieuwe namen van jonge dames in de 50 minuten, zet 'm op ladies.

Ja mensen nog een lief telefoontje van Tito gehad toen hij even in Nederland was in December. Dat was bijzonder leuk.

Hier gaat het leven ook weer z'n gangetje. De kou en donkere dagen zijn eigenlijk al weer voorbij. Af en toe hebben we al 16 graden en erg mooi weer.

Met de kinderen gaat het prima op school. Wel hebben we regelmatig een verkoudheid. Dan is het hoesten en proesten, maar dat hoort erbij in Nederland.

Ik ben met onze jonste zoon naar de N.K. Nederlandse kampioenschappen zwemmen geweest in Maastricht. Er waren wedstrijden verspreid over 3 dagen. We hadden met drie gezinnen 2 huisje in België gehuurd.

Heel erg gezellig maar wel echt België met handicaps. De eerste avond werd ik al aangereden. Gelukkig had ik een trekhaak, zodoende werd er een deuk voorkomen in onze nieuwe auto. Doodmoe aangekomen op de eerste avond bij het huisje, konden we met geen mogelijkheid het huisje van slot krijgen. Gelukkig hadden we 2 huisjes en na zo'n 1 ½ uur kwam er iemand om het huisje open te maken. Die zondag hadden we verdorie ook nog een lekke band. Nu heb ik op Curaçao heel wat ervaring opgedaan op dat gebied dus dat was ook zo weer gebeurd. Al met al had de familie thuis in Amstelveen veel lol. Mama alleen op stap dan is er altijd wat.

Maar lieve mensen zoals jullie ook wel weten, blijven deze ervaringen je jaren bij.

Henk zijn eerste N.K. in Maastricht; een 2^e, 3^e, 4^e en 5^e plaats en weet je nog

Door al het zwemmen loop ik wel eens wat wedstrijdjes mis waar andere lopers van mijn nieuwe groep wel heen gaan. Jammer maar een paar wedstrijden prik ik vast en ga ik gewoon zoals Egmond aan Zee. Renee was op Curaçao en anderen boden aan om de kids



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

KLEINER MAAR FIJNER

Voor al uw sportartikelen zoals:
Karate Pak, Judo Pak,
Zwemartikelen, Voetbalschoenen etc.
Bespaunen van Tennis-, Squash-,
Badminton-Racket.

10% korting voor leden RRCK

mee te nemen naar hun zwemwedstrijden. Lekker de hele dag op stap. Mensen het is zo'n kleine 3 kwartier hier vandaan. We zouden van de loopgroep wat samen rijden, dus lekker makkelijk.

Een hele drukte, maar Egmond was helemaal afgezet voor verkeer. We hadden prachtig weer, zonnetje erbij, kon niet beter vond ik. Al wilden die andere lui wel weer eens een echt Egmond lopen met ijspegels aan hun snor en zo.

Intussen ben ik lid geworden van Vetranen Nederland, zodat ik nu ook in de wedstrijdklasse mag starten. Helaas nog niet voor Egmond. Ik startte dus in het laatste vak maar dat was niet erg omdat ik ook heb genoten van zoveel hardlopers bij elkaar. Dat doet je toch wel wat.

Andere lopers van de groep hadden met elkaar een paar appartementjes gehuurd. Heerlijk voor ons die als laatsten starten want dat wachten is toch wel heel erg koud.

Nu stonden we 3 hoog en keken uit op het startgebied.

Eerst de vrouwenwedstrijd. Niet erg veel deelnemers zo'n 25. Daarna massaal de mannen enz. Alle wedstrijden zijn tegenwoordig wel met zo'n chip aan je schoen. Een heel gegier als al dat volk over die matten loopt. Wel zuiver want tot nu toe heb ik op wat honderste seconde na altijd de chip geklokte tijd ook zelf geklokt. Eerst een rondje ± 3 km door het dorp, over die vervelende klinkers heen, maar je kon wel lekker op gang komen want de weg is breed en kon je er wel goed langs.

Toen het strand op. Mijn broer had me al gezegd dat ik eraan moest denken mezelf niet stuk te rennen op die 7 km strand. Dus in een gestaag tempo zoekend – kris krassen om een goed stukje strand te vinden. Af en toe was het strandzand erg los. Dat was echt ploeteren maar heerlijk was het. Natte voeten, gekreun van velen "oef wat zwaar". Ik genoot van dat alles.

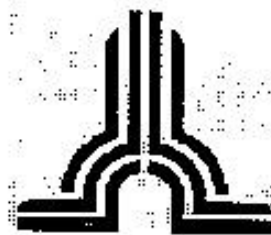
Daarna gingen we de duinen in. Dat was lastiger omdat je de mensenmassa daar niet in kon halen omdat de paden zo smal zijn. Het ging heuvel op en af. Als er ruimte kwam nam je ook gelijk een aanloop.

Als laatst hebben ze dan nog een klim voor je in petto, maar dan gillen de mensen langs de kant. Ze roepen: "nog 1 km, zet 'm op". Dat doet je goed en de laatste 700 meter gaan dan ook loeihard naar de finish. Als het even kan ben ik er zeker weer bij volgend jaar. Erg leuk lijkt me ook het fietsen de dag ervoor erbij te doen. Maar dat zien we dan wel weer.

Nou mensen dan is het wel heel snel in droge kleren stappen, want dat is vreselijk koud. Rillen, klappertanden, ongelooflijk. Het duurt echt wel eventjes voor je weer op temperatuur bent.

Lekker in de auto even nababbelen. Tijd genoeg want aan alle kanten sta je in de file, maar ook daar raak je aan gewend, want in de omgeving van Amsterdam is er elke dag wel een file en daar zit je dan regelmatig in.

Nu in training voor de marathon van Rotterdam. Twee mannen van de loopgroep gaan ook mee doen, maar ieder is nu met zichzelf bezig om schema's te maken en zoetjes aan de kilometers op te voeren.



REFINERIA
DI
KORSOU N.V.

FOMENTANDO
NOS
FUTURO
PETROLERO

Ik heb thuis gezegd: "oke mensen ik heb me ingeschreven dus ik ga nu echt wat vaker lopen". Ze hebben hier in maart een paar keer een 30 km wedstrijd ter voorbereiding van Rotterdam. Eens kijken hoe het allemaal gaat. Ik hou jullie op de hoogte.

Groetjes Gieny.

PS: vakantie geboekt van 30 juni t/m 30 juli.

Burn More Fat

by Owen Anderson, Ph.D.

These five workouts will help you burn more fat

Runners hoping to improve their performance (and their overall health) by trimming body fat have two options. They can eat less fat and/or total calories, or they can increase the rate at which they metabolize fat during workouts. Since many runners are already either watching their fat intake or unwilling to give up certain favorite foods, the fat-burning approach is often more effective.

Many so-called "experts" recommend that the best way to burn more fat is to run slowly during workouts. You've probably heard advice about training in your "fat-burning zone," said to correspond to a heart rate of just 50 to 65 percent of maximum heart rate (MHR). This is equivalent to a running pace about 2 minutes per mile slower than your marathon race pace. In other words, very slow.

At first glance, such slow running seems like a great idea. A recent University of Texas study found that when athletes exercised at only 50 percent of their MHR, fat provided 90 percent of the calories burned. When the athletes sped up to 75 percent of MHR, fat provided "only" 60 percent of calories.

However, the higher-intensity session actually burned more total fat calories! This happened because the 50-percent workout burned only 7 calories per minute, while the 75-percent workout burned 14 calories per minute. A little simple math reveals that the harder workout consumed 8.4 fat calories per minute (60 percent of 14) versus just 6.3 fat calories (90 percent of 7) for the slow workout.

A study reported in last month's "Health Watch" column reached similar conclusions. In that intriguing experiment, world-famous fat researchers from Laval University in Quebec City, Quebec, reported that intense exercise led to a ninefold greater loss of body fat, per calorie burned, than less intense exercise. The

scientists at Laval had earlier shown that vigorous exercisers are thinner than moderate exercisers who burn the same number of calories. From these studies, you might conclude



that you should run at top speed to maximize your fat-burning potential. Not so. Above 85 percent of MHR, fat metabolism begins to drop. It appears that 75 to 85 percent of MHR is the ideal range for fat-burning.

Of course, if your current fitness doesn't permit you to run very far at 75 to 85 percent of MHR, you'll still reap weight-loss benefits if you do longer workouts at lower intensities. With this in mind, we've created the following five workouts--some fast, some slow--to help you maximize fat-burning on the run.

1. If you have just 30 minutes for a workout, jog easily for 10 minutes and then run at 85 percent of your MHR for the final 20 minutes (this is approximately equivalent to your 10-mile race pace).
2. For an hour-long workout, run at 75 to 80 percent of MHR (approximately your marathon race pace).
3. Once a week, run for 90 minutes at 70 to 75 percent of MHR (about a minute per mile slower than your marathon race pace).
4. Every two to three weeks, run for 2 hours in this manner: run 60 minutes at 75 percent of your MHR (slightly slower than your marathon race pace), walk slowly for 15 minutes, then run 45 minutes more at about 75 percent of MHR.
5. Once a month, wait 3 hours after eating dinner, then run for 60 minutes at 75 percent of your MHR. The next morning, before breakfast, run another hour at 75 percent of MHR. The morning run will force your carbohydrate-depleted body to burn extra fat.



Keep the Pace

by [Bob Cooper](#)

Six strategies for running the race of your life

It's race day, and you're halfway through the distance. Or slightly more. Until now, the race has seemed almost effortless. All's going well. Almost too well. Could this be your day for a PR?

Minutes later, your form begins to wobble. All at once, your pace falls off, your shoulders sag, your mood darkens. All the high hopes you had for this race--dashed!

To ensure this never happens again, we're going to share six proven pacing strategies with you. They may not all work for you, but several of them will. And one may be the ticket to your perfect race.

Break It Up

Try mentally segmenting your next race--over the entire distance or just during the difficult final third or half. "I approach a half-marathon not as a 21-K, but as three 5-Ks and one 6-K, each with a water stop and a prize at the end," says veteran midpack

marathoner Hurben Baynes of New Zealand. "This helps me avoid the midrace doldrums."

Ultramarathon star Ann Trason takes segmenting to even greater lengths. "I broke the 1997 Comrades, a 56-miler, into quarters," she says. "In the third quarter I was feeling terrible, so I broke it into 2-minute segments. Every 2 minutes, I tried to draw a little bit closer to [women's leader] Maria Bak, who was 2 minutes ahead of me." Trason caught Bak at the 52-mile mark of the ultra classic in South Africa and won in the second-fastest women's time in race history.

The long distances of ultras demand this segmenting approach, but it's just as useful in shorter races. Marathoners can regard each aid station as a finish line, 10-K runners can mentally split the distance into six 1-mile races plus a sprint, and milers should run one lap at a time. Simple advice, but it works.

Look for the Pass

In chasing Bak, Trason was using another effective strategy: keying in on a runner ahead of you to stay motivated. It's second nature to top runners who are trying to win or place, but it can work just as well at a 10-minute-mile pace.

"I try to gradually move up to the next runner ahead, and once I pass, I look for the next one to catch," says Thom Rhoads, a recreational racer from Vergennes, Vt. "I told some friends about this, and it worked so well for a buddy of mine that he used it to beat me at a 5-K!" To time the gap between yourself and the runner ahead, periodically check your watch when each of you passes a stationary object. Try to close that gap gradually.

"VAAM, faster than a speeding hornet" (bijzondere Japanse energiedrank)

Wie regelmatig traint heeft wat extra's nodig. Lasse Viren, viervoudig Olympisch 5 en 10 km deed het met rendiermelk (zei hij), sommigen deden of doen het met bloedddoping, anabole steroïden, nandrolon, EPO of heel sterke koffie. Eric Debeck uit België, wereldkampioen cross uit de jaren ' 70, liet weten

"4 koppen straffe koffie, waar het lepeltje recht op in bleef staan" vooraf de wedstrijd te drinken.

Of misschien moeten we de sappen van horzels hebben om voortaan winnend over de meet te komen!! De Japanse Olympisch kampioene van 2000 Naoko Takahashi zou haar succes hier mede aan te danken hebben. Japanse wetenschappers hebben ontdekt dat het sap van de 8 centimeter grote horzels hen in staat stelt om grote afstanden af te leggen. Het effect op het menselijk lichaam zou hetzelfde zijn.

Deze sappen zijn als sportdrank in Japan te koop. Volgens een bericht in de Volkskrant heet het VAAM, en is daar wat hier Gatorade of AA-drink is. Het schijnt al 15 jaar te bestaan. Volgens een andere Japanse marathonloopster is het belachelijk om te veronderstellen dat dit spul deels verantwoordelijk is voor de olympische prestatie van Takashi.

Anderen stellen dat het wel degelijk werkt. Zie hieronder een deel van een artikel uit de New York Times.

But Takashi Abe, the scientist at the Institute of Physical and Chemical Research whose work

uncovered what he says are the benefits of the hornet liquid used in Vaam, insists that the drink that Miss Takahashi uses is different.

"Things like Gatorade seek to replace electrolytes and other things lost during athletic performance," said Dr. Abe, who worked for several years at research institutes in the United States. "They add things to the body in an effort to give it more energy to burn, but Vaam works by helping the body burn the energy it already stores more efficiently."

Top athletes in Japan say the drink works wonders in preventing dehydration, maintaining energy levels and preventing fatigue.

"About half an hour after I drink it, I can feel energy penetrating all of my muscle groups," said Ms. Arimori, who won a silver medal in the marathon at the Olympics in Barcelona, Spain, in 1992 and a bronze four years later in Atlanta under Mr. Koide's coaching. "In Atlanta in 1996, shortly after the 30-kilometer mark, I got really dehydrated, but I drank Vaam and felt much better. Water makes you thirsty soon after you drink it, but if I drink Vaam, I can run 5 or 10 kilometers without needing to drink any further."

Laten wij het maar gezond doen. Extra energietoevoer is belangrijk. Doe zoals bijvoorbeeld Zuid-Europese lopers die tweemaal per dag warm eten, wat ik aan echte kilometervreters kan aanraden.



Het delen van kennis

Kennisborging als sleutelfactor voor succes in topsport

Verslag 48e NCP op 12 december 2001

Op 12 december 2001 vond het 48e Nationaal Coach Platform plaats. Tijdens dit NCP spraken verschillende deskundigen over het borgen van kennis en ervaringen, zodat dit uiteindelijk de prestaties van de sporters ten goede zal komen.

Een voorbeeld: tijdens belangrijke toernooien als een EK of een WK worden door sporters en coaches veel ervaringen opgedaan die waardevol kunnen zijn bij deelname aan een volgend toernooi. De kunst is om kennis uit die ervaringen te halen en die vast te leggen - ook voor volgende generaties coaches en sporters zodat die kunnen leren van het verleden.

Hoe kun je slimmer worden door kennis te delen? Wat kan het proces van kennismanagement voor de topsportpraktijk betekenen? En als ik kennis deel, wat krijg ik daarvoor als coach dan terug? Dit waren enkele vragen die tijdens het NCP de revue passeerden.

Er waren enkele bijzondere sprekers op dit NCP. Eelco Kruizinga - kennismanager van NOC*NSF - stelde in zijn presentatie een duidelijk kader waarbinnen het begrip kennismanagement geplaatst zou moeten worden. Belangrijkste vraag hierbij is hoe je mensen kunt bewegen, verleiden, helpen bij het onderling delen van kennis. Technologie kan daarbij een belangrijke rol spelen.

De tweede spreker was Gregory Dardis - afkomstig van de US Military Academy West Point. Hoewel er natuurlijk wel degelijk verschillen zijn, vertoont het leger veel overeenkomsten met de topsport. Het gaat immers in essentie om winnen of verliezen. Dardis gaf de Nederlandse topcoaches enig inzicht in de wijze waarop een van de grootste legers ter wereld omgaat met het kennisaspect, het leren van ervaringen en de consequenties daarvan voor het leiderschap.

Tenslotte voerden Marti ten Kate (content-manager TECNet) en Henk-Jan Zwolle (winnaar Olympisch goud Holland Acht, Atlanta 1996) nog het woord. Zij gaven een demonstratie van TECNet, de

internetsite van het Topsport Expertise Centrum van NOC*NSF.

Deze site biedt - voor de specifieke doelgroep van topcoaches in Nederland - een goed middel om de ambities op het gebied van kennis borgen en delen waar te maken. TECNet is een virtuele kennisoverdracht- en uitwisselingsomgeving voor nationale topcoaches.

Aan TECNet zijn experts (wetenschappers en coaching-ervaringsexperts) verbonden die binnen topsportrelevante kennisgebieden hun kennis - gevraagd en ongevraagd - aanbieden aan TECNet-gebruikers.

Afgetrainde sportvrouw loopt ernstige risico's

Topsporters moeten controles ondergaan om te laten zien of ze fit genoeg zijn hun sport uit te oefenen. Dit is geen suggestie uit de sporthoek, maar vanuit het vakgebied waar eetstoornissen de aandacht hebben.

Het wordt namelijk steeds duidelijker dat vooral sportvrouwen vanwege hun eetgedrag grote gezondheidsrisico's lopen. Veel topsporters en jonge talenten, maar ook recreanten, komen terecht in de driehoek van eetstoornissen, het uitblijven van menstruatie en een grote kans op botontkalking.

Veel sportvrouwen vertonen een riskant eetgedrag met kans op soms moeilijk herstelbare schade voor later.

Schade in de vorm van nier- of schildklierproblemen, botontkalking en verminderde kans op zwangerschap.

Zo is daar het verhaal van een kampioene judo. Zij vertelde dat zij in haar actieve tijd tot 7 kilo onder haar gewicht zat om in een lagere gewichtsklasse uit te komen. Dat betekende letterlijk uithongeren, lange perioden met weinig drinken en daarna weer volproppen om te overleven. Dit jarenlange proces van "topsport" heeft voor haar tot gevolg gehad dat zij eetstoornissen ontwikkelde, dat haar nieren blijvend beschadigd en haar gewrichten in hoge mate aan slijtage onderhevig zijn. Heel bepalend bij dit proces is haar trainer geweest, iemand die haar al op jonge leeftijd ging begeleiden.

In Amerika wordt aangenomen dat 30 procent van alle vrouwelijke topsporters eetproblemen heeft. In een aantal takken van sport waarin gewichtsklassen bepalend zijn, loopt dat percentage op naar 70.

Risicosporten zijn onder andere sporten met gewichtscategorieën, sporten waarin de prepuberale lichaamsvorm de voorkeur heeft zoals turnen, kunstschaatsen, aerobics.

Vooraf het streven naar een (te) laag vetpercentage wordt als gevaarlijk gezien. Zo is bij 40 tot 50 procent van de duursportende vrouwen sprake van wegblijven van de menstruatie. Een te laag vetpercentage beïnvloedt de menstruatie, omdat het een duidelijke relatie heeft met de hormoonhuishouding van het lichaam.

Een begin van botontkalking wordt meestal niet opgemerkt. Pas bij een stressblessure komt dat aan het licht. Het is geen opzichzelf staand fenomeen dat een roeister haar ribben kapot roeit. Het is het gevolg van een combinatie van eetstoornissen, menstruele stoornissen en botontkalking.

Bij een onderzoekje van de KNAU bleek dat van 20 meisjes van 14-19 jaar bij 11 meisjes de voeding niet goed uitgebalanceerd was op de sportbeoefening. Bij 8 van die 11 kon je in meer of mindere

 E K A M P E O N

mate spreken van (al dan niet tijdelijke) eetstoornissen....!!

De sociale omgeving (maatschappij, ouders maar m.n. ook de trainer) kunnen van invloed zijn op het ontstaan van deze eetstoornissen. Zo komt het nog vaak genoeg voor dat een trainer opmerkingen maakt over "een dikke kont" of een vergelijking maakt met de superslanke lijven van de Keniaanse / Ethiopische atletes en hen als ideaalbeeld voorstelt. Onderschat niet hoe dit bij een (jonge) zich lichamenlijk nog ontwikkelende atlete over kan komen!

Het NOC/NSF (tel. 026-483 44 00) is bezig om onderzoek te doen en beleid te maken t.a.v. eetstoornissen in de Nederlandse (top)sport.

Er is al wat informatie beschikbaar, bijvoorbeeld:

* "Eetstoornissen...een probleem in de Nederlandse (top)sport" een inventariserend onderzoek en onderzoek naar de mogelijkheden van preventie en zorg. (NOC/NSF Publicatienummer 504 augustus 2000).

* Verslag 43e Nationaal Coach Platform: "Eetstoornissen in de topsport" (NOC/NSF mei 2000)

* Voor diegenen die al te maken hebben met een sporter die ernstige eetstoornissen (heeft) ontwikkelt(d) is er een landelijk informatie centrum "De Ursula" waar voorlichting te verkrijgen is: tel 070-4441313 en

<http://www.robert-fleury.nl>

* Patienten/consumenten organisatie voor hen die lijden aan anorexia en/of boulimia nervosa en voor hun familieleden: Stichting anorexia en boulimia nervosa tel. 0900-8 21 24 33 en www.sabn.nl
(Met dank aan het Utechts Nieuwsblad en Willem van de Worp)



Carbo Loading

In the following article, we shall outline and explore the topic of carbohydrate loading.

Since the running boom of the late 60's and early 70's, this dietary procedure has become synonymous with the marathoner. The rationale being that increased carbohydrate availability within the working muscles can allow performance to be maintained for the full duration of the race. Before we delve into varying techniques to achieve this, firstly let us explore the role of carbohydrate in distance running.

In normal metabolic function, the body draws its energy by and large from carbohydrate and fat stores. At the onset of exercise, the energy dependency moves toward carbohydrate and moves along the continuum as intensity increases. At maximal exercise, energy is almost solely derived from carbohydrate. This is because the bodies preferred source of fuel is carbohydrate. Carbohydrate is quite a simple source of fuel for energy release. Simple that is in comparison to fat. Without going into the chemical reactions of energy release, it is important to note that fat firstly relies on the combustion of carbohydrate as a catalyst for it to be broken down from a complex form called triglyceride. It then releases free fatty acids (FFAs), which are used for energy. Unlike fat, carbohydrate has a finite capacity; around two hours of continued steady state exercise. Any continued exercise after this usually proves difficult. At this point, it is hard for the body to break down and burn its other energy source fat. From this we can understand why the runner faces difficulty to continue when your body's carbohydrate stores are exhausted. This is commonly known in running circles as "*hitting the wall.*" In the mid-60's, the Scandinavian physiologist *Astrand* led the way in exploring ways of overcoming carbohydrate- depletion. It was here that the classic "*bleed run*" was devised (1). The practice was as follows. A week prior to a race, the marathoner completed a session for around two hours or twenty miles of running. This was to take the body to a state of carbohydrate-depletion, thereby greatly reducing muscle glycogen stores. After this, for the next three to four days the athlete avoided eating foods with high levels of carbohydrate, reducing their intake to around 60 – 100 g per day. Instead their diet constituted mostly fats and proteins. Water intake was maintained as normal. In conjunction, they tapered their running to moderate activity to prevent further muscle glycogen depletion. This regime was maintained up to and at least three days before competition. By denying the body its preferred source of fuel, glycogen synthase activity (the natural resynthesis of glycogen) is accelerated. Following this, the runner then greatly increased their carbohydrate intake 10 fold (400 to 600 g), which along with greater resynthesis, led to an increased glycogen uptake by the muscles in comparison to pre-"*bleed-run*" levels. In such an instance, it followed on that the distance runner maintained performance for longer.

However, with such a regime there were problems. During the days of carbohydrate denial, athletes reported feeling irritable, restless, disorientated, muscle weakness, and difficulties in performing mental tasks (2). Therefore, other less harsh methods have since been proposed. Wilmore and Costill (1994), suggest that in the week prior to competition, athletes should merely reduce their mileage, whilst having a 55% carbohydrate intake. For the final three days, they should take on even greater carbohydrate quantities, and reduce activity to a 10 to 15 min warm-up. Findings show that muscle glycogen levels in this instance were the same or similar to *Astrand's* (3).

Interestingly, recent research expresses a gender difference in such practices. *Tarnopolsky et al* (1995), reported women athletes who carbo-loaded showed no increase in muscle glycogen storage. That was when total carbohydrate intake was increased from 60 to 75 % in the days prior to competition (4). The concept of sex-specificity to this procedure should be noted, although further investigation is required before a solid conclusion can be made.

Uitslagen Klip Kleun 2002

FEMALE (8 - 12)

Recordholder: ISMARA MARTINES
Year: 1997 Time: 0:24:19

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|-------------|------------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Melissa | Hoogenraad | Cur | 10 | 942 | 134 | 31:52 | 6:22/K |
| 2 | Cynthia | Verhoeven | Cur | 7 | 940 | 146 | 33:59 | 6:48/K |
| 3 | Robine | Coffie | Cur | 10 | 950 | 208 | 44:28 | 8:54/K |

FEMALE (13 - 15)

Recordholder: JASMIJN VERVENNE
Year: 1997 Time: 0:24:19

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|-------------|-----------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Argianany | Nahr | Cur | 14 | 851 | 102 | 28:20 | 5:40/K |
| 2 | Ayla | Jesus | Willemstad 02 | 14 | 907 | 128 | 31:07 | 6:13/K |
| 3 | Sarah | Lopez | Cur | 14 | 821 | 137 | 32:22 | 6:28/K |
| 4 | Sandra | Ouden Den | Cur | 15 | 896 | 175 | 37:57 | 7:35/K |
| 5 | Maaïke | Bentum | Cur | 14 | 916 | 180 | 38:47 | 7:45/K |
| 6 | Nancy | Heemskerk | Cur | 15 | 943 | 191 | 41:44 | 8:21/K |
| 7 | Ginny | Hetem | Willemstad 02 | 14 | 847 | 210 | 44:38 | 8:56/K |

FEMALE (16 - 19)

Recordholder: ELZA KETELAARS
Year: 2001 Time: 0:23:07

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|-------------|-----------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Elza | Ketelaars | Willemstad 01 | 19 | 714 | 22 | 21:14 | 4:15/K |
| 2 | Naömi | Burgos | Willemstad 02 | 16 | 839 | 96 | 27:58 | 5:36/K |
| 3 | Silvie | Ketelaars | Cur | 16 | 711 | 103 | 28:21 | 5:40/K |
| 4 | Tomica | White | Cur | 19 | 904 | 124 | 30:35 | 6:07/K |
| 5 | Floortje | Vervenne | Cur | 17 | 861 | 140 | 32:56 | 6:35/K |
| 6 | Mynalba | Carolina | Cur | 17 | 825 | 193 | 42:00 | 8:24/K |
| 7 | Nurry | Ortela | Cur | 19 | 959 | 240 | 50:44 | 10:09/K |

FEMALE (20 - 29)

Recordholder: INE BAKKER
Year: 1985 Time: 0:18:31

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|-------------|----------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Eudia | Bennanon | Willemstad 02 | 26 | 743 | 89 | 26:44 | 5:21/K |
| 2 | Crisèn | Schorea | Cur | 26 | 720 | 127 | 30:57 | 6:11/K |
| 3 | Haydée | Hermans | Cur | 29 | 799 | 171 | 37:39 | 7:32/K |
| 4 | Gioletti | Karel | Willemstad 02 | 28 | 920 | 216 | 45:13 | 9:03/K |

FEMALE (30 - 39)

Recordholder: GIENY VAN NIEJENHUIS
Year: 1996 Time: 0:19:29

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|-------------|----------------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Paloma | Herrewijn | Willemstad 01 | 36 | 772 | 23 | 21:16 | 4:15/K |
| 2 | Marleen | Bolhuis | Willemstad 02 | 30 | 734 | 31 | 22:21 | 4:28/K |
| 3 | Grace | Buxani | Cur | 32 | 773 | 114 | 29:43 | 5:57/K |
| 4 | Helen | Komen Van | Willemstad 02 | 38 | 727 | 116 | 29:45 | 5:57/K |
| 5 | Rosary | Bishop | Cur | 33 | 822 | 117 | 29:46 | 5:57/K |
| 6 | Karin | Wooning | Cur | 36 | 732 | 131 | 31:47 | 6:21/K |
| 7 | Marcella | Berkel Van | Cur | 36 | 731 | 132 | 31:51 | 6:22/K |
| 8 | Angélique | Gomez Da Costa | Willemstad 02 | 32 | 776 | 147 | 34:00 | 6:48/K |
| 9 | Angela | Korenhof | Willemstad 02 | 38 | 815 | 152 | 34:57 | 6:59/K |
| 10 | Marcie | Jonis | Willemstad 02 | 35 | 857 | 157 | 35:39 | 7:08/K |
| 11 | Annie | Cordero | Cur | 31 | 844 | 164 | 36:29 | 7:18/K |

| | | | | | | | | |
|----|------------|------------------|---------------|----|-----|-----|-------|---------|
| 12 | Angelique | Fredema - Walle' | Cur | 38 | 809 | 179 | 38:41 | 7:44/K |
| 13 | Roos | Braeken | Cur | 39 | 769 | 183 | 39:46 | 7:57/K |
| 14 | Shirley | Carolina | Cur | 36 | 819 | 188 | 40:36 | 8:07/K |
| 15 | Jasmin | Cosster | Cur | 39 | 781 | 189 | 40:47 | 8:09/K |
| 16 | Iraima | Juliët | Willemstad 02 | 37 | 805 | 190 | 40:51 | 8:10/K |
| 17 | Truus | Bentum | Cur | 39 | 915 | 196 | 42:21 | 8:28/K |
| 18 | Helen | Kort | Cur | 39 | 795 | 199 | 42:40 | 8:32/K |
| 19 | Caroline | Sluis-Gibbs | Cur | 35 | 794 | 200 | 42:41 | 8:32/K |
| 20 | Shirliane | Rondon | Cur | 37 | 952 | 205 | 43:51 | 8:46/K |
| 21 | Alexis | Daou | Cur | 38 | 767 | 206 | 43:52 | 8:46/K |
| 22 | Dianne | Lourens | Willemstad 01 | 38 | 806 | 218 | 45:15 | 9:03/K |
| 23 | Charyn | Muzo | Cur | 36 | 948 | 223 | 45:32 | 9:06/K |
| 24 | Desiree | Lichtenberg | Cur | 34 | 956 | 225 | 45:45 | 9:09/K |
| 25 | Jacqueline | Valeriano | Cur | 33 | 829 | 227 | 45:46 | 9:09/K |
| 26 | Corinne | Hellement | Cur | 39 | 779 | 231 | 46:11 | 9:14/K |
| 27 | Janine | Getrouw | Cur | 36 | 796 | 238 | 50:02 | 10:00/K |
| 28 | Ai-Ling | Panka | Cur | 34 | 780 | 239 | 50:29 | 10:06/K |
| 29 | Corinne | Mercelina | Cur | 37 | 963 | 241 | 52:37 | 10:31/K |

FEMALE (40 - 49)

 Recordholder: NEL GEERINGS
 Year: 1991 Time: 0:20:33

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> | |
|--------------|-------------|----------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------|
| 1 | Pauline | Nipius | Willemstad 01 | 42 | 754 | 84 | 26:02 | 5:12/K |
| 2 | Jacoba | Bussem | Willemstad 01 | 47 | 865 | 93 | 27:28 | 5:30/K |
| 3 | Monique | Meerwijk Van | Willemstad 01 | 46 | 722 | 95 | 27:57 | 5:35/K |
| 4 | Barbara | Leigh | Cur | 43 | 793 | 98 | 28:02 | 5:36/K |
| 5 | Patricia | Kort | Willemstad 01 | 43 | 713 | 99 | 28:04 | 5:37/K |
| 6 | Ellen | Hellburg | Willemstad 02 | 48 | 751 | 106 | 28:53 | 5:47/K |
| 7 | Manon | Lanooi De | Willemstad 02 | 40 | 921 | 118 | 29:59 | 6:00/K |
| 8 | Edith | Everon | Willemstad 01 | 42 | 764 | 119 | 30:02 | 6:00/K |
| 9 | Monica | Marks | Willemstad 02 | 45 | 758 | 120 | 30:14 | 6:03/K |
| 10 | Gerdina | Adriaansen | Willemstad 01 | 48 | 756 | 122 | 30:23 | 6:05/K |
| 11 | Aida | Geerman | Willemstad 01 | 48 | 884 | 136 | 32:01 | 6:24/K |
| 12 | Thea | Dalen Van | Willemstad 02 | 43 | 872 | 141 | 33:05 | 6:37/K |
| 13 | Soraida | Reenis | Willemstad 02 | 44 | 718 | 158 | 35:40 | 7:08/K |
| 14 | Zita | Jesus | Willemstad 02 | 44 | 908 | 162 | 36:08 | 7:14/K |
| 15 | Marilyn | Alcala Walle' | Willemstad 01 | 40 | 810 | 172 | 37:43 | 7:33/K |
| 16 | Margaritha | Quesada | Cur | 45 | 854 | 173 | 37:51 | 7:34/K |
| 17 | Miriëla | Carolina | Willemstad 02 | 42 | 817 | 176 | 38:17 | 7:39/K |
| 18 | Merlin | Cicilia | Cur | 47 | 886 | 194 | 42:03 | 8:25/K |
| 19 | Helena | Nabuurs | Cur | 47 | 918 | 197 | 42:27 | 8:29/K |
| 20 | Bertine | Bouman | Willemstad 01 | 43 | 874 | 198 | 42:33 | 8:31/K |
| 21 | Aviette | Martis | Cur | 42 | 749 | 201 | 42:43 | 8:33/K |
| 22 | Ivonne | Heerenveen | Willemstad 02 | 48 | 838 | 215 | 45:10 | 9:02/K |
| 23 | Lucila | Coffie | Willemstad 02 | 46 | 954 | 217 | 45:14 | 9:03/K |
| 24 | Esther | Semper | Willemstad 02 | 40 | 947 | 222 | 45:31 | 9:06/K |
| 25 | Sonaline | Schoobaar | Cur | 41 | 862 | 224 | 45:44 | 9:09/K |
| 26 | Vivian | Whiteman | Willemstad 01 | 44 | 891 | 229 | 45:53 | 9:11/K |
| 27 | Getlien | Bacuna | Cur | 44 | 889 | 230 | 46:05 | 9:13/K |
| 28 | Shanella | Bosnie | Willemstad 01 | 44 | 778 | 232 | 47:43 | 9:33/K |
| 29 | Marijke | Wolters | Cur | 47 | 945 | 236 | 48:13 | 9:39/K |

FEMALE (50 and older)

 Recordholder: ANNEKE MOSTERTMAN
 Year: 1999 Time: 0:24:42

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> | |
|--------------|-------------|----------------|---------------|--------------|----------------|-------------|-------------|--------|
| 1 | Anneke | Mostertman | Willemstad 02 | 54 | 831 | 73 | 25:15 | 5:03/K |
| 2 | Elsa | Drunen Van | Willemstad 02 | 50 | 737 | 108 | 28:59 | 5:48/K |
| 3 | Ella | Comenencia | Willemstad 02 | 51 | 870 | 115 | 29:44 | 5:57/K |
| 4 | Rika | Genaro | Willemstad 01 | 56 | 761 | 125 | 30:36 | 6:07/K |

| | | | | | | | | |
|----|-----------|---------------|---------------|----|-----|-----|-------|--------|
| 5 | Lydia | Calmes | Willemstad 01 | 55 | 759 | 138 | 32:36 | 6:31/K |
| 6 | Francis | Eindhoven Van | Willemstad 01 | 51 | 710 | 139 | 32:46 | 6:33/K |
| 7 | Maria | Scheffer | Willemstad 02 | 53 | 808 | 155 | 35:28 | 7:06/K |
| 8 | Hetty | Braat | Willemstad 01 | 53 | 859 | 161 | 35:54 | 7:11/K |
| 9 | Coos | Roberti | Willemstad 02 | 61 | 709 | 181 | 38:55 | 7:47/K |
| 10 | Carla | Pinedoe | Cur | 52 | 765 | 186 | 40:32 | 8:06/K |
| 11 | Jeanette | Kleinmoedig | Cur | 55 | 786 | 187 | 40:35 | 8:07/K |
| 12 | Maritsa | Eisden | Cur | 51 | 962 | 211 | 44:41 | 8:56/K |
| 13 | Marjorie | Hetem | Willemstad 02 | 51 | 846 | 213 | 45:08 | 9:02/K |
| 14 | Jeannette | Fincio | Cur | 54 | 967 | 221 | 45:29 | 9:06/K |
| 15 | Yvette | Schoonen | Cur | 53 | 726 | 228 | 45:49 | 9:10/K |
| 16 | Lucille | Bernadina | Cur | 61 | 924 | 233 | 47:44 | 9:33/K |
| 17 | Judith | Pas De La | Cur | 57 | 858 | 235 | 47:59 | 9:36/K |

MALE (8 - 12)

Recordholder: MERWIN WEEKS

Year: 1997 Time: 0:20:25

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|----------------------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Paul Verhoeven | Cur | 11 | 939 | 32 | 22:21 | 4:28/K |
| 2 | Rachid Reenis | Cur | 12 | 717 | 87 | 26:26 | 5:17/K |
| 3 | Revelenho Villanueva | Cur | 8 | 818 | 129 | 31:31 | 6:18/K |
| 4 | Jordan Korenhof | Cur | 7 | 813 | 130 | 31:44 | 6:21/K |
| 5 | Daniel Korenhof | Cur | 7 | 814 | 151 | 34:36 | 6:55/K |
| 6 | Jurick Genaro | Cur | 7 | 784 | 160 | 35:48 | 7:10/K |
| 7 | Ulyssess Davelaar | Cur | 10 | 897 | 207 | 43:52 | 8:46/K |

MALE (13 - 15)

Recordholder: ROLAND MELIS

Year: 1990 Time: 0:17:40

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|-------------------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Ron Bouman | Willemstad 01 | 14 | 873 | 37 | 22:53 | 4:35/K |
| 2 | Nigel Jesus | Willemstad 02 | 13 | 906 | 56 | 24:30 | 4:54/K |
| 3 | Germain Genaro | Cur | 14 | 782 | 135 | 32:01 | 6:24/K |
| 4 | Julius Carolina | Cur | 13 | 824 | 174 | 37:54 | 7:35/K |
| 5 | Gervilio Davelaar | Cur | 14 | 898 | 195 | 42:03 | 8:25/K |

MALE (16 - 19)

Recordholder: RAYMOND JOSEPHINA

Year: 1989 Time: 0:16:36

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|---------------------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Merwin Weeks | Cur | 16 | 901 | 8 | 19:26 | 3:53/K |
| 2 | Steven Louisa | Cur | 18 | 968 | 25 | 21:39 | 4:20/K |
| 3 | Lysander Anthonia | Cur | 19 | 845 | 35 | 22:43 | 4:33/K |
| 4 | Steve Hetem | Willemstad 02 | 16 | 848 | 46 | 23:36 | 4:43/K |
| 5 | Jonathan Gijsbertha | Cur | 16 | 826 | 62 | 24:38 | 4:56/K |
| 6 | Tiko Ouden Den | Cur | 18 | 900 | 101 | 28:18 | 5:40/K |

MALE (20 - 29)

Recordholder: ANTHONY WILLIAMS

Year: 1991 Time: 0:15:55

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|------------------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Randhy Cuevas | Cur | 25 | 777 | 1 | 16:28 | 3:18/K |
| 2 | Euron Rosario | Bonaire | 28 | 750 | 3 | 17:18 | 3:28/K |
| 3 | Iwan Jonker | Willemstad 02 | 29 | 792 | 4 | 17:50 | 3:34/K |
| 4 | Julius Lourens | Cur | 22 | 903 | 5 | 18:20 | 3:40/K |
| 5 | Arnold Pagen | Willemstad 02 | 28 | 791 | 15 | 19:54 | 3:59/K |
| 6 | Faisel Alberts | Cur | 21 | 879 | 63 | 24:39 | 4:56/K |
| 7 | Cristian Gosepa | Cur | 20 | 878 | 64 | 24:41 | 4:56/K |
| 8 | Jeppie Boer De | Cur | 22 | 739 | 85 | 26:11 | 5:14/K |
| 9 | Wilbert Boer Den | Cur | 29 | 932 | 145 | 33:58 | 6:48/K |

MALE (30 - 39)Recordholder: RUDY BREURING
Year: 1992 Time: 0:16:14

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|-------------|-----------------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Randolph | Nicia | Cur | 30 | 820 | 2 | 17:13 | 3:27/K |
| 2 | René | Wolters | Willemstad 02 | 37 | 937 | 9 | 19:30 | 3:54/K |
| 3 | Willem | Hoogenraad | Willemstad 00 | 38 | 941 | 11 | 19:34 | 3:55/K |
| 4 | David | Polanco | Aruba | 32 | 760 | 19 | 20:48 | 4:10/K |
| 5 | Dominic | Messerschmidt | Willemstad 01 | 36 | 753 | 26 | 21:43 | 4:21/K |
| 6 | Willem | Cordilia | Willemstad 01 | 39 | 922 | 30 | 22:20 | 4:28/K |
| 7 | Argimiro | Nahr | Willemstad 02 | 39 | 850 | 43 | 23:11 | 4:38/K |
| 8 | Anne | Bolhuis | Willemstad 02 | 35 | 735 | 47 | 23:37 | 4:43/K |
| 9 | Ralf | Wieriks | Cur | 31 | 923 | 48 | 23:41 | 4:44/K |
| 10 | Kenneth | Barbara | Cur | 39 | 867 | 52 | 24:03 | 4:49/K |
| 11 | Arnaud | Aikema | Cur | 36 | 811 | 54 | 24:25 | 4:53/K |
| 12 | Sean | Boer De | Willemstad 02 | 34 | 856 | 68 | 24:58 | 5:00/K |
| 13 | Kees | Groothuesheinka | Cur | 33 | 724 | 75 | 25:17 | 5:03/K |
| 14 | Guido | Kibbelaar | Willemstad 02 | 37 | 728 | 83 | 25:58 | 5:12/K |
| 15 | Roland | Boer Den | Cur | 36 | 931 | 91 | 27:07 | 5:25/K |
| 16 | André | Korenhof | Willemstad 02 | 38 | 816 | 133 | 31:52 | 6:22/K |
| 17 | Sherwin | Martis | Cur | 37 | 929 | 143 | 33:10 | 6:38/K |
| 18 | Roland | Rooi | Cur | 37 | 957 | 148 | 34:00 | 6:48/K |
| 19 | Prisio | Maria | Willemstad 02 | 37 | 704 | 153 | 35:10 | 7:02/K |

MALE (40 - 49)Recordholder: ANTONY OWERS
Year: 1994 Time: 0:17:12

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|-------------|-------------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Irving | Eisden | Cur | 44 | 892 | 6 | 18:30 | 3:42/K |
| 2 | Nilvio | Maria | Cur | 49 | 902 | 7 | 18:50 | 3:46/K |
| 3 | Tito | Libert | Willemstad 01 | 48 | 970 | 12 | 19:35 | 3:55/K |
| 4 | Johan | Jellema | Willemstad 02 | 44 | 912 | 13 | 19:37 | 3:55/K |
| 5 | Martin | Eekhof | Willemstad 01 | 47 | 715 | 14 | 19:44 | 3:57/K |
| 6 | Hans | Verhoeven | Willemstad 02 | 43 | 936 | 17 | 20:27 | 4:05/K |
| 7 | Stanley | Marks | Willemstad 02 | 45 | 757 | 18 | 20:46 | 4:09/K |
| 8 | Biro | Janzen | Cur | 41 | 833 | 20 | 21:00 | 4:12/K |
| 9 | Ellery | Martina | Cur | 45 | 888 | 27 | 22:00 | 4:24/K |
| 10 | Richenel | Eleonora | Willemstad 02 | 42 | 706 | 28 | 22:10 | 4:26/K |
| 11 | Gelvis | Offerman | Willemstad 02 | 41 | 835 | 29 | 22:18 | 4:28/K |
| 12 | Willem | Bussem | Willemstad 01 | 47 | 866 | 33 | 22:27 | 4:29/K |
| 13 | Dick | Kaijser | Willemstad 02 | 47 | 742 | 34 | 22:32 | 4:30/K |
| 14 | Frensel | Mercelina | Willemstad 01 | 42 | 958 | 38 | 22:56 | 4:35/K |
| 15 | Karel | Bade | Willemstad 02 | 44 | 840 | 39 | 22:56 | 4:35/K |
| 16 | Jochum | Bentum | Willemstad 02 | 41 | 914 | 40 | 23:02 | 4:36/K |
| 17 | Johannes | Eijkelboom | Willemstad 02 | 44 | 702 | 41 | 23:09 | 4:38/K |
| 18 | Wolter | Klaren | Cur | 41 | 938 | 42 | 23:09 | 4:38/K |
| 19 | Rudsel | Thomas | Willemstad 01 | 43 | 774 | 45 | 23:17 | 4:39/K |
| 20 | Farley | Dunker | Willemstad 01 | 43 | 883 | 49 | 23:52 | 4:46/K |
| 21 | Roger | Geldorp Van | Willemstad 02 | 49 | 926 | 51 | 23:59 | 4:48/K |
| 22 | Frans | Heijtel | Willemstad 02 | 46 | 789 | 55 | 24:27 | 4:53/K |
| 23 | Francois | Lejeune | Willemstad 02 | 49 | 934 | 58 | 24:33 | 4:55/K |
| 24 | Edly | Kwidama | Cur | 49 | 863 | 61 | 24:38 | 4:56/K |
| 25 | Karel | Aster | Willemstad 02 | 47 | 755 | 65 | 24:45 | 4:57/K |
| 26 | Gilbert | Joubert | Willemstad 02 | 49 | 801 | 71 | 25:13 | 5:03/K |
| 27 | Niek | Kort | Cur | 47 | 712 | 74 | 25:16 | 5:03/K |
| 28 | Mirelvio | Cristina | Willemstad 02 | 46 | 894 | 77 | 25:25 | 5:05/K |
| 29 | Bernardus | Swagerman | Cur | 42 | 703 | 79 | 25:33 | 5:07/K |
| 30 | Johannes | Karels | Willemstad 02 | 46 | 913 | 80 | 25:36 | 5:07/K |
| 31 | Edward | Jesus | Willemstad 02 | 47 | 909 | 86 | 26:21 | 5:16/K |
| 32 | Cornelis | Barneveld | Willemstad 02 | 41 | 775 | 90 | 27:00 | 5:24/K |
| 33 | Anthony | Bomberg | Willemstad 01 | 49 | 849 | 105 | 28:34 | 5:43/K |

| | | | | | | | | |
|----|----------|------------|---------------|----|-----|-----|-------|--------|
| 34 | Glenn | Mac Donald | Cur | 48 | 885 | 123 | 30:30 | 6:06/K |
| 35 | Anthony | Bloem | Cur | 47 | 804 | 126 | 30:42 | 6:08/K |
| 36 | Lionel | Hodgson | Willemstad 02 | 41 | 752 | 142 | 33:07 | 6:37/K |
| 37 | Eric | Ogenia | Willemstad 02 | 47 | 736 | 144 | 33:58 | 6:48/K |
| 38 | Jubert | Bautisma | Willemstad 02 | 49 | 882 | 159 | 35:43 | 7:09/K |
| 39 | Gerrit | Vis | Willemstad 02 | 41 | 843 | 163 | 36:19 | 7:16/K |
| 40 | Johan | Martina | Willemstad 02 | 40 | 855 | 165 | 37:05 | 7:25/K |
| 41 | Gerrit | Veldhuizen | Willemstad 02 | 49 | 919 | 166 | 37:05 | 7:25/K |
| 42 | Gerrit | Carolina | Cur | 47 | 823 | 169 | 37:15 | 7:27/K |
| 43 | Clovis | Djaoen | Cur | 47 | 965 | 182 | 39:36 | 7:55/K |
| 44 | Richmond | Gijsbertha | Cur | 42 | 827 | 203 | 43:01 | 8:36/K |
| 45 | Roland | Angela | Cur | 48 | 961 | 212 | 44:52 | 8:58/K |
| 46 | Bennie | Wolters | Cur | 46 | 944 | 237 | 49:01 | 9:48/K |

MALE (50 - 59)

Recordholder: EDWIN LOPEZ -RAMIREZ

Year: 1994 Time: 0:18:41

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|---------------------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Erwin Calmes | Willemstad 01 | 53 | 763 | 44 | 23:11 | 4:38/K |
| 2 | Dirk Helden Van | Willemstad 01 | 51 | 911 | 53 | 24:24 | 4:53/K |
| 3 | Richenel Frans | Willemstad 01 | 58 | 837 | 57 | 24:32 | 4:54/K |
| 4 | Theo Braeken | Willemstad 02 | 53 | 768 | 60 | 24:35 | 4:55/K |
| 5 | Cerilio Maduro | Ere Lid | 53 | 730 | 67 | 24:54 | 4:59/K |
| 6 | Paul Elstak | Cur | 52 | 729 | 69 | 25:02 | 5:00/K |
| 7 | Wilhelmus Nabuurs | Willemstad 02 | 51 | 935 | 70 | 25:10 | 5:02/K |
| 8 | Michael Copini | Cur | 51 | 723 | 76 | 25:18 | 5:04/K |
| 9 | Robert Goeloe | Willemstad 01 | 52 | 864 | 78 | 25:27 | 5:05/K |
| 10 | Elton Montesant | Willemstad 02 | 55 | 930 | 81 | 25:38 | 5:08/K |
| 11 | Abilio Cruz | Willemstad 99 | 55 | 832 | 88 | 26:39 | 5:20/K |
| 12 | Henry Cruden | Willemstad 01 | 54 | 860 | 92 | 27:17 | 5:27/K |
| 13 | Cesario Eisden | Willemstad 01 | 57 | 910 | 94 | 27:42 | 5:32/K |
| 14 | Hildo Plate | Willemstad 00 | 54 | 834 | 97 | 28:00 | 5:36/K |
| 15 | Glenn Booi | Willemstad 01 | 56 | 905 | 100 | 28:08 | 5:38/K |
| 16 | Zaleh Abdala | Willemstad 02 | 53 | 716 | 104 | 28:22 | 5:40/K |
| 17 | Robert Ketelaars | Willemstad 01 | 52 | 705 | 111 | 29:23 | 5:53/K |
| 18 | Harre Heide Van De | Willemstad 02 | 56 | 701 | 113 | 29:43 | 5:57/K |
| 19 | Robert Davelaar | Willemstad 02 | 52 | 868 | 121 | 30:16 | 6:03/K |
| 20 | Alexander Ouden Den | Willemstad 01 | 50 | 895 | 149 | 34:06 | 6:49/K |
| 21 | Hans Drunen Van | Willemstad 02 | 56 | 738 | 150 | 34:07 | 6:49/K |
| 22 | Heflin William | Cur | 54 | 741 | 154 | 35:27 | 7:05/K |
| 23 | Sigfried Wal | Cur | 51 | 802 | 156 | 35:38 | 7:08/K |
| 24 | Lionel Elsevijf | Willemstad 02 | 57 | 953 | 168 | 37:14 | 7:27/K |
| 25 | Peter Roberti | Willemstad 02 | 57 | 708 | 177 | 38:24 | 7:41/K |
| 26 | Signiel Felida | Willemstad 01 | 54 | 927 | 178 | 38:25 | 7:41/K |
| 27 | Etienne Samson | Cur | 52 | 828 | 204 | 43:32 | 8:42/K |
| 28 | Carlos Schorea | Cur | 58 | 719 | 209 | 44:29 | 8:54/K |
| 29 | Orlando Cuales | Cur | 57 | 966 | 220 | 45:28 | 9:06/K |
| 30 | Tjeerd Stuivenvolt | Cur | 58 | 869 | 234 | 47:58 | 9:36/K |

MALE (60 and older)

Recordholder: GERBEN OFFRINGA

Year: 1996 Time: 0:21:21

| <u>Place</u> | <u>Name</u> | <u>Country</u> | <u>Age</u> | <u>Bib #</u> | <u>Overall</u> | <u>Time</u> | <u>Pace</u> |
|--------------|---------------------|----------------|------------|--------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | Edwin Lopez-Ramirez | Willemstad 01 | 60 | 881 | 72 | 25:14 | 5:03/K |
| 2 | Elphrim Knoppel | Willemstad 02 | 62 | 853 | 107 | 28:55 | 5:47/K |
| 3 | John Jonkhout | Willemstad 01 | 63 | 787 | 109 | 29:02 | 5:48/K |
| 4 | Wilfred Phelipa | Willemstad 02 | 62 | 721 | 185 | 40:25 | 8:05/K |
| 5 | Luisito Baromeo | Willemstad 02 | 73 | 893 | 214 | 45:09 | 9:02/K |
| 6 | Erich René | Cur | 62 | 836 | 226 | 45:45 | 9:09/K |