



eROADRUNNER

Clubblad van de Road Runners Club Korsou



19^e jaargang Februari 2003

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 2003

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
Koninginnenloop	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
Schottegatloop	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	Feb 6-13	Feb 20-27
Monique van Meerwijk	Tel: 737-6763	Mar 6-13	Mar 20-27
		Apr 3-10	Apr 17-24

Inhoudsopgave.

VAN DE REDACTIE.3

HALLO LOOPVRIENDEN AAN DE ANDERE KANT VAN DE WERELD......3

VROUWEN OP DE VOETBALTRIBUNE EN HET IS GEDAAN MET DE AGRESSIE'4

VROUWELIJKE HORMONEN IN BIER GEVONDEN!!!.....5

100 WIJZE BIERGEZEGDES5

LA MARATHON.....7

HANCOCK HUSTLERS8

RUNNER'S GUIDE TO HOME REMEDIES8

THE 10 BIGGEST FITNESS BLUNDERS BY MAGGIE SPILNER9

EEN ZEGE OP JEZELF (UIT NRC HANDELSBLAD) 10

DE RUNBIKERUN 2003...... 11



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.

Carnaval, het volksfeest nummer 1, staat weer voor de deur. Wij rekenen er op dat jullie ondanks de jump-ups en de andere activiteiten tijd hebben kunnen vrijmaken voor de wekelijkse trainingen.

Wij wensen een ieder een "hopi dushi" en safe carnaval toe. Zij die thuis blijven kunnen in ieder geval de tijd nemen om dit nummer van de eRoadrunner door te nemen.

Tot de volgende keer.

De redactie

Hallo loopvrienden aan de andere kant van de wereld.

We benijden jullie af en toe wel hoor, zo koud is het hier geweest – 8 graden veel wind en dan ook nog gaan hardlopen.

Omdat je bij een groep loopt ga je wel, maar toen had ik toch zo iets van dit is niet echt leuk meer. Zo koud. He, fijn je overleeft het toch en als je dat een paar dagen vol houdt kun je er ook wat beter tegen. Blijkt maar weer hoe snel je lichaam zich aanpast.

Afscheid genomen van het jaar 2002 door een oliebollenrace te lopen in Vogelenzang dicht bij Haarlem zo'n 15 km van Amsterdam.

Prachtig mooi duingebied, velen van mijn loopclubje doen er elk jaar aan mee, dus Gieny moest ook eens meelopen.

Op 28 december dus op naar Vogelenzang. Een funloop met 3 afstanden 5 – 10 – 20.8 km. Ik koos voor de 20.8 km ook in verband met de training voor Egmond aan Zee.

Die dag was het 10 graden, dus korte broek en T-shirt. De eerste 10 km waren pittig door dat er een lekker tegenwindje stond, die het ook koud maakte. De 2e 10 km was meer duin op en neer, volhouden dus.

De eerste 10 km liep ik in een groepje van 5 mannen en liepen we om de beurt voorop om de wind op te vangen. Na de water/thee post bleef ik met 3 mannen over. Ik dacht volhouden tot aan de 15 km, daarna zie ik wel, want heuvel op gingen ze net iets te hard en dat kwam te vaak voor.

Daarna dus alleen verder al bleef ik die mannen aardig volgen. Op 18 km vielen ook de laatste 2 mannen uit elkaar en pakte ik er een terug. Daarna op naar die andere man en ja ik kon hem weer bij blijven. De laatste 800 meter ging hij er toch nog even vandoor en ik dacht het is goed zo. Eindtijd 1.35.48 niet slecht voor zo'n pittig parkoer.

Heel erg leuk ook. Derde vrouw en de eerste vrouw liep 1.29. Zij liep mij na 7 km ook erg gemakkelijk voorbij. De tweede vrouw had 1.30 maar die heb ik niet gezien onderweg.

Daarna oliebollen eten en AA drinken.

Het nieuwe jaar begon met een crosse op 5 januari in het Amsterdamse bos.

Daar kan ik dan op de fiets heen. Lekker makkelijk want een auto parkeren bij die wedstrijden is vaak een drama.

Nu lag er sneeuw, het had gevoren dus ik zag er wat tegen op omdat off road dan wel erg hard kan zijn, enkels breken dus. Dit was mijn eerste crosse en ik wilde mee doen, 9.8 km voor de mannen 4.9 voor de vrouwen.

Het Amsterdamse bos heeft 1 heuvel zoals ik jullie al wel eens verteld heb. Nou die hebben ze ons dan ook aan alle kanten laten op- en aflopen, over het gras, over de paardenpaden. Het was dus pittig, velen liepen ook op spikes want door de sneeuw en ijs was het hier en daar flink glad.

Deze 4.9 km was voor mij een peulenschilletje. Na 12 minuten ging ik een stap harder, zo kon ik nog een paar dames pakken. Uiteindelijk werd ik 6e overall en 4e in mijn leeftijdscategorie met een tijd van 19.58 en dat vond ik heel goed, maar het ging ook heerlijk.

Toch heb je bij zo'n crosse heel ander publiek. Aan al die wedstrijden, funloopjes, doen er gelijk honderden mensen aan mee. Bij zo'n crosse loop doen niet zoveel mensen mee. Het is een andere groep lopers die al die crosse loopjes aflopen.

Van mijn loopclub is er maar 1 die aan crosse loopjes mee doet. Ze vinden het te zwaar en te riskant om je enkels te breken of te vallen. Nou mensen ik heb er van genoten maar het was voor mij bekend terrein, omdat ik zelf ook altijd overal door en over vlieg in het bos, vergezeld door de hond.

Ja die week daarop werd het Egmond aan Zee, de halve marathon. Een paar dagen voor dat deze race begon konden we weer schaatsen en daar heb ik met de kinderen ook van genoten.

Het beloofde dus een geheel andere Egmond loop te worden dan vorig jaar nl. 10 graden, volop zon en weinig wind.

Elke dag volgden we de weersberichten. Zondag zou het gaan dooien, regenen en harde wind. Dat zou dus wat zwaarder worden.

Nou 12 januari bleef het droog, 4 graden boven nul en een harde wind, te hard vond ik.

Deze keer zou ik in de wedstrijdgroep starten. Ook nog 2.999 mensen, maar niet meer in het laatste startvak van 10 duizend mensen.

Het liep ook prima. De eerste 3 km gaan door het dorp vol met publiek, hardlopers die gewoon in de mensenmassa mee lopen.

Er was een lange slungel die dat niet deed en sprong me brutaal voor de voeten zodat ik geen kant op kon en ten val kwam na 2 km. Snel overeind gekrabbeld en mocht ik even terecht hardop "klootzak" zeggen denk ik. Ja dan ben je even onzeker en bang dat het weer gebeurd, maar het ging goed en na 3 km het strand op voor 7 km. Het water stond hoog en er was flink tegenwind. Dat was afzien vond ik ook omdat het zo vreselijk koud aan je gezicht was, je ogen brrrrrr. Op 10 km ga je het strand af en ga je de duinen in. Masaal rennen de mannen je dan voorbij aan alle kanten, ongelooflijk. Zelf heb je ook lekker een tempo erin zitten, de wind is weg en je rent heuvel op en af.

Toch zaten er wat lastige stukken in doordat er veel natte sneeuwtroep lag, wat best wel glad was. Tussen de 18 en 19 km ga je weer allerlei mensen inhalen en dat is altijd wel grappig en geeft je ook even een duwtje van kom op, doorzetten. Op de 20 km is er een lekkere lange klim naar boven waar je het dorp weer in komt.

Tijdens die klim wordt je enorm aangemoedigd, zoveel supporters langs de kant en zo loop je ook door het dorp naar de finishlijn 1.39.476 een prima tijd dus inclusief valpartij, 7 km zand en een flinke tegenwind.

Een heel andere Egmond-ervaring dan vorig jaar, maar wederom erg leuk omdat het parkoer zo gevarieerd is en ± 16 km off road is wat toch mijn voorkeur heeft.

Nu is het even uitblazen mensen. Na 3 weken 3 zware wedstrijden te hebben gelopen heb ik het ook even gehad. Na zo'n 1 à 2 weken rust op naar de voorbereidingen voor de marathon van Londen waar ik veel zin in heb.

Ik hou jullie op de hoogte. Oh ja, met 1.39.47 werd ik 6e in mijn leeftijdscategorie.

Groetjes Gieny.

Vrouwen op de voetbaltribune en het is gedaan met de agressie'

Niet over hardlopen, maar wel interessant

GRONINGEN - Stop meer vrouwen in het voetbalstadion en het is gedaan met de agressie en het geweld onder supporters. Dat stelt Jeffrey Wijnberg, psycholoog in de stad Groningen en vaste columnist van De Telegraaf. Zijn conclusie is gebaseerd op jarenlang onderzoek in zijn eigen praktijk. Zijn tip: geef korting op de entreekaartjes als iemand een vrouw meeneemt of voer gezinsabonnementen in. "Het kost bijna niets en je bent van alle ellende af."

Neem een gemiddelde thuiswedstrijd van FC Groningen. Bijna geen agent kan thuis blijven op zo'n middag. Dat geldt ook voor een groot aantal ME'ers. Tienduizenden euro's werden de afgelopen jaren geïnvesteerd in de veiligheid rond het stadion. Hekken, camera's, noem maar op. Desondanks wordt er om de twee weken veel geld tegenaan gegooid om de boel rustig te houden.

Niet nodig, zo stelt Wijnberg. "Agressie komt altijd door en is altijd onder mannen", legt hij uit. "Dat zie ik niet alleen in mijn praktijk, dat is van alle tijden. Voetbal steekt ook ongunstig af vergeleken bij andere sporten. Bij basketbal en tennis heb je meer de entourage van een gezinsuitje. En zie, niets aan de hand. Als er vrouwen en kinderen bij zijn, heb je een aantrekkelijke sfeer die agressie niet toelaat."

Wijnberg verwacht niet alleen positieve reacties op zijn plannen. "Het protest zal in eerste instantie groot zijn. Mannen willen in het stadion vloeken, tieren, hamburgers eten en daarbij absoluut niet op de vingers gekeken worden. Maar als ze er eenmaal aan gewend zijn, valt het denk ik wel mee."

Wijnberg wijst naar het WK voetbal in Japan en Korea. De stadions waren daar vorige zomer voor een groot deel gevuld met vrouwen. Guus Hiddink kon bijvoorbeeld rekenen op een grote vrouwelijke aanhang. En het moet gezegd, het WK in het Verre Oosten verliep ordentelijk.

Ook het groeiende aantal alleenstaanden in Nederland vormt geen obstakel voor de 'methode Wijnberg'. Volgens de psycholoog hoeft het namelijk niet per se de echtgenoot te zijn die voor een gereduceerde prijs meegaat naar het voetballen. Een moeder, de buurvrouw, het zusje, het is allemaal oké. "Verruwing op het veld slaat over op de tribunes, zeggen ze nu steeds. Onzin. Bij ijshockey vliegen de spelers soms over de boarding, maar denk je dat daar op de tribunes gevochten wordt. Nee hoor."

VROUWELIJKE HORMONEN IN BIER GEVONDEN!!!

Wetenschappers hebben de resultaten van een onderzoek naar de aanwezigheid van vrouwelijke hormonen in bier bekend gemaakt. Mannen zouden een bezorgde blik moeten werpen op hun bierconsumptie. Volgens de theorie bevat hop phytoestrogeen en als mannen grote hoeveelheden bier consumeren zouden ze wel eens in vrouwen kunnen veranderen. Om deze theorie te testen hebben ze 100 proefpersonen van het mannelijke geslacht 8 pullen bier laten drinken gedurende een periode van één uur. Tijdens de observatie bleek dat 100% van de proefpersonen:

1. toenamen in gewicht
2. buitensporig veel praatten zonder iets zinnigs te zeggen
3. overdreven emotioneel werden
4. geen auto meer konden rijden
5. niet meer rationeel konden denken
6. ruzie maakten om niks
7. moesten gaan zitten tijdens het urineren
8. weigerden om excuses aan te bieden wanneer ze duidelijk fout waren

Nader onderzoek werd onnodig geacht.

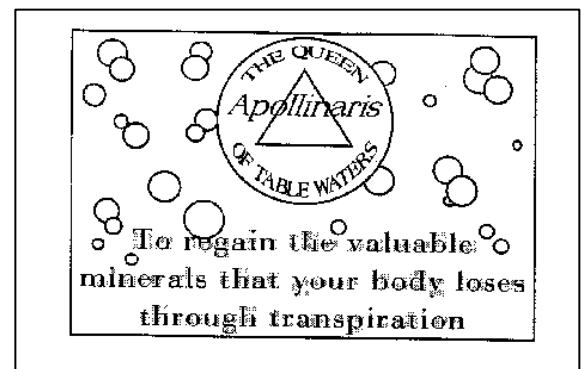
TELEGRAAF WOENSDAG 15-01-03

100 wijze biergezegdes

01. Morgenstond heeft een kater in de mond
02. Als je hoort hoe het klokje thuis tikt, zit je niet in het cafe
03. Wie een kuil graaft voor een ander krijgt dorst .
04. Als ma van huis is, komt het bier op tafel..
05. Een biertje maakt nog geen dronkenschap.
06. Beter een biertje in je hand, dan tien op de grond.
07. De kater in de put vinden.
08. Waar gedronken wordt, vallen druppels.
09. 't Bier niet opdrieken voordat het getapt is.
10. Hoe meer biertjes hoe meer vreugd.
11. Oost west, dorst gelest.
12. De pils aan Maarten geven.
13. Zoals het tapje thuis tapt, tapt het nergens.
14. Joost mag het drinken.
15. Als het bier geschonken is, sluit met de tap .
16. De glazen klinken, maar niet weten waar de tap is.
17. Er zit een addertje onder m'n glas.
18. Het twintigste pilsje is een daalder waard.
19. Een pilsje in een zak kopen.



20. Leven als God in 't cafe .
21. Malt als bier verkopen.
22. Wie het onderste uit z'n glas wil krijgen, krijgt het schuim op z'n neus.
23. In ieder glas past een pilsje.
24. Wie Amstel zegt, moet ook bier zeggen.
25. Alleen voor bier komt de aap uit m'n mouw.
26. In de kroeg gelogerd zijn.
27. Weten waar Abraham z'n bier haalt.
28. Het bier bij de burens is altijd koeler.
29. Iemand een biertje van eigen tap geven.
30. Het was echt een bierdop op z'n kant.
31. Wie voor Amstel Malt geboren is, zal nooit Palm drinken.
32. Men moet drinken uit de glazen die men heeft.
33. Hoge glazen vangen veel bier.
34. De pul bij het handvat pakken.
35. Men kan nooit weten hoe een koe een pilsje opent.
36. Men moet geen dode biertjes uit de tap halen.
37. Ze praten over glazen en pullen.
38. Dat is geen zuivere pils. De kogel is door de kroeg.
39. In het land der Malt is Lingens koning.
40. Hij heeft zijn ziel aan de Amstel Malt verkocht.
41. Kleine pulletjes hebben grote oren.
42. De regels aan z'n laarsje lappen.
43. Vechten tegen de bierkaai.
44. Malt verwijt lingens dat hij soft is.
45. Bier om bier, malt om malt.
46. Het bier wordt nooit zo koud gedronken, als het wordt getapt.
47. Met een krat bier in huis vallen.
48. Een ezel drinkt niet twee keer van dezelfde Malt.
49. Van de Malt in de Lingens geraken.
50. Met z'n neus in de schuimkraag vallen.
51. 't Bier is niet voor de ganzen gebrouwen.
52. Zelfs de beste drinker verslikt zich weleens.
53. 't Beste pilsje uit de kelder halen.
54. Bier heelt alle wonden.
55. Een pilsje in de kraag vatten.
56. Bier naar de tap dragen.
57. Bier maakt de man.
58. Bier verzoet de arbeid.
59. De pils uit de tap kijken.
60. Bier is een goede dienaar, maar een slechte meester.
61. Lekker bier wordt veel getapt.
62. Eens gedronken blijft gedronken.
63. Hij heeft te diep in het glas gekeken.
64. Een goed cafe om de hoek is beter dan een verre brouwerij.
65. Al het goede komt uit de tap.
66. Goedkoop is maltkoop.
67. Geen bier zonder schuim.
68. Hier verdrinken er meer in het glas dan in de zee.
69. 'T is niet alleen bier wat er getapt wordt.
70. Eigen tap is goud waard.
71. Roet in het bier gooien.
72. De beste zuiplappen zitten thuis.
73. Men drinkt het biertje nooit ver van de tap.
74. Hij groeit op voor galg en krat.



75. Wie het bier niet kent, drinkt het niet.
76. Wie het laatst drinkt, lacht het beste.
77. Nu heb je de pinten aan het dansen.
78. Op de verkeerde kruk gezet worden.
79. Over het glas getild worden.
80. Achter het glas drinken.
81. Bier goed, al goed.
82. Wie het bier lust, drinke het op.
83. Van een fles een vat maken.
84. hij heeft drie biertjes in een glas.
85. Je vangt meer alcoholisten met bier, dan met ranja.
86. Iemand een Malt aannaaien.
87. Alle wegen leiden naar de kroeg.
88. Bier maakt meer goed, dan vrouwen kapot kunnen maken.
89. Voor het tapje gehouden worden.
90. Wie goed doet, bier ontmoet.
91. Wie bier zaait, zal whisky oogsten.
92. Zo dom als een maltdrinker.
93. Het schip verging met man en bier.
94. Alcohol in de wonden strooien.
95. Bier maakt blind.
96. Naast de tap zuipen.
97. Bier regeert met ijzeren hand.
98. Als twee zuiplappen vechten om een pint, gaat de derde ermee aan de haal.
99. Ter land, ter zee en in de kroeg
100. Proost!!!



LA marathon

An international field of elite athletes will take to city streets for the 18th running of the City of Los Angeles Marathon presented by Honda this Sunday. The field will be led by 2001 and 2002 L.A. Marathon winner Stephen Ndungu of Kenya, who became the race's first-ever back-to-back men's champion by winning the 2002 race with a personal record of 2:10:27. Having won the Houston Marathon from 1998-2000, Ndungu, by winning the L.A. Marathon in 2003, would take his place alongside such legendary three-peaters as American Bill Rodgers, who won the New York City Marathon from 1976-79 and the Boston Marathon from 1978-1980, and Katrin Dorre of Germany, who won the London Marathon from 1992-1994 and the Frankfurt Marathon from 1995-1997.

The men's elite field, comprised primarily of Kenyans, will also include a strong Japanese presence, two promising Americans and a strong group of international competitors. Heading them up is 2000 L.A. Marathon winner Benson Mbithi, who will be joined by fellow Kenyans including L.A. Marathon veterans Joseph Kariuki (pacesetter with a PR of 2:12:56) and Godfrey Kiprotich (half Marathon PR 1:02:56), along with L.A. Marathon newcomers Julius Kimtai (2002 Kenyan Armed Forces 30-K Champion), Clement Kipbor Koech (winner of the 2002 Napoli Marathon), Ibrahim Kipkurui Mitei (PR 2:11:47), David Kiptoo Kirui (PR 2:09:40), Gabriel Muchuri (winner of the New Bedford and Parkersburg Half Marathons in 2002), August Kavutu (half-marathon 1:01:59), Mark Yatich (PR 2:10:55), Peter Chebet (first in his marathon debut at Reims 2:12:12), Hillary Kiptanui (Marathon debut L.A. 2003) and Simon Wangai (marathon debut L.A. 2003). Rounding out the field are Johnathan Ndambuki of Kenya (PR 2:10:58), Andrew Sambu of Tanzania (PR 2:10:14), Gary Staines of Great Britain (PR 10,000m 27:48.76) Japan's Toshiya Katayama (PR 2:11:22) and Takashi Horiguchi (marathon debut L.A. 2003); as well as Americans Ryan Bolton (PR 2:24) and Ryan Hayes (PR half Marathon 1:08:04).

The women's field will include 1999 L.A. Marathon winner Irina Bogacheva of Kyrgyzstan, who placed first in 2:29:29 at the 2002 Twin Cities Marathon and is now a masters competitor. The winners will take home from a

total prize purse of \$125,500 a cash prize of \$25,000 and a 2003 Honda Accord EX V-6 valued at \$25,300.

Challenging Bogacheva will be Nuta Olaru of Romania (Boston '02, 2:30:26), who came in second at the both the 2000 and 2001 L.A. Marathon. She will be joined by fellow Romanian Aurica Buia (PR 2:31:39), who placed fourth in the 2000 L.A. Marathon. Rounding out the women's field are Russians Lioudmila Kortchaguina (PR 2:33:14), Olga Kovpotina (PR 2:27:37), Tatyana Pozdnyakova (PR 2:29:00), Lidia Vassilevskaia (PR 2:29:23), and Irina Safarova (PR 2:29:20), Kenyan Anna Jelagat Kibor (PR 2:32:18), Zivile Balciunaite of Lithuania (PR 2:33:36), and Kenyan Jackline Torori, who brings a 1:12:18 half marathon personal record to her marathon debut.

The City of Los Angeles Marathon had a record 22,167 runners, walkers and wheelchair athletes in 2002. The Acura L.A. Bike Tour attracted a record 16,392 cyclists. The 5-K Run/Walk attracted a record 3,347 participants. The Official Charity Program in 2002 raised \$1,957,867.37 in contributions, nearly doubling the previous record

Hancock Hustlers

Australia's **Terry Purcell** set a new race record at the 6th "Hustle Up the Hancock", a stair race organized by the American Lung Association at the John Hancock building in Chicago. Purcell climbed the 94 floors in a breath-taking time of 9:48. He improved his record, set last year, by 12 seconds. **Cindy Moll** of Indianapolis claimed the women's race for the fifth consecutive time. She, however, failed to improve her record of 11:10 set in 2000, instead, contenting herself with 11:45. "I gave my best efforts earlier in the season, especially in the more competitive Empire State Building race, so I'm satisfied with my season this year," she admitted afterwards.

Runner's Guide to Home Remedies

The low-cost health care plan you've been waiting for: At-home cures for 36 of the ailments runners suffer from most

<http://www.runnersworld.com/home/0,1300,4-0-0-400,00.html>

Three Basics

Cover the skin with two layers of plastic wrap. Put ice on top and compress with an Ace bandage or tight-fitting clothing such as spandex or Lycra. Ice for 20 minutes, stop for 10 minutes, ice again for 20 minutes, stop for 10, ice for 20, stop for 10. "If you can do this three times a day for three days in a row, you'll get a tremendous anti-inflammatory effect," says Warren A. Scott, M.D. If you don't have the time for this regimen, do what you can. Crushed ice, 1- to 2-pound bags of frozen peas and gel packs work well.

About heat . . . "Heat does not have the anti-inflammatory effect that ice does," says Scott, "but hot tubs and heating pads can be very relaxing to your muscles and your mind. Go ahead and use them if you want." Rubs and balms applied to the skin have no healing effect. They create a mild stinging sensation in the skin to trick the brain and distract you from your pain, Scott adds.

How to Use Anti-inflammatory Medicines

Inflammation, common in running injuries, is characterized by pain, swelling, redness and warmth and is treated with anti-inflammatory medications. Ibuprofen and naproxen sodium are the best, but aspirin is okay, too. Follow the instructions on the bottle and take these medicines for one to two weeks. Always take them with food.

If you have chronic aches and pains that you can't get rid of, such as those associated with osteoarthritis, and you've been to the doctor to check them out, use acetaminophen to relieve pain. It's very safe and works well.

A Few Words on Stretching

When stretching, make sure you feel the tension in the muscle you are stretching, which isn't necessarily the site of the injury. Do not bounce. Hold the stretch until you feel the muscles relax, usually between 15 and 30 seconds.

It's best to stretch warm muscles, but it's okay to stretch gently when you haven't warmed up. Where stretching

is indicated as part of the treatment for an injury, it's a good idea to stretch several times a day.

To Run or Not to Run

Should you run with an injury? "It's okay as long as you run at a level below the threshold of pain," says Warren A. Scott, M.D. When an injury occurs, cut back your mileage and intensity until you can run without pain (but don't ever take medications or ice an injury before testing whether or not you can run). If it hurts no matter what, stop running and cross-train. Walking, cycling, swimming, pool running, rowing, stair climbing and cross-country ski machines all work with most running injuries.

If you need to stop running, take a week off and then try a walk/run. If that feels okay, you can begin to return to running. If it doesn't feel good, take another week off and test your legs again. Always reintroduce yourself to running through a walk/run regimen that eventually progresses to regular, steady running.

The 10 biggest fitness blunders

by [Maggie Spilner](#)

The top ten most common mistakes people make when exercising

The American Council on Exercise (ACE) polled its trainers to find out the most common mistakes people make when exercising. At the very least, these errors undermine the effectiveness of a workout. At worst, they may lead to strain, pain, and injury.

1. Not stretching enough: Whether you're exercising aerobically or lifting weights, warm up first, then stretch.
2. Lifting too much weight: Increase your weight gradually, and you'll avoid setting yourself up for pain.
3. Not warming up before an aerobic activity: Don't set the treadmill to your fastest pace as soon as you step on. Gradually increase your speed.
4. Forgetting to cool down: Before you head for the showers, cool down by doing some light activity, such as walking slowly. Then stretch your muscles to improve their flexibility. You're actually getting them ready for your next workout.
5. Exercising too hard: If you've skipped several workouts, don't try to make up for lost time in one session. You're only setting yourself up for soreness and possible injury.
6. Drying up: Drink water -- lots of water -- before, during, and after your workout.
7. Leaning on the stairclimber rails: Yes, you can burn more calories by exercising on a stairclimbing machine than by walking. But if you lean on the handrails during your workout, you're just defeating the purpose.
8. Wimping out: While you don't want to push yourself too hard, especially if you're just starting an exercise program, you need to work intensely enough to get results. It's a fine balance -- one that's much easier to maintain with the guidance of a personal trainer.
9. Jerking the weight: In strength training, you control the weight. Make your moves smooth. If you jerk when you lift, you need a lighter weight.
10. Pigging out: If you're at the gym for less than 2 hours, you don't need to supplement your meals with sports drinks and energy bars. A healthy, balanced eating plan and plenty of water will cover your nutritional bases.



Een zege op jezelf (uit NRC Handelsblad)

In theorie kan iedereen een marathon lopen. Van het eerste rondje in het park tot de 42,195 km: een stappenplan.

Frits Baarda

DE ALLEREERSTE STAP voor de marathon zet de beginner in het hoofd. Hij moet antwoord geven op de vraag: wil ik het zelf? „Begin er niet aan, als je partner zegt dat een paar kilo minder je goed zou staan. Ook niet als vrienden in het café je tot een weddenschap verleiden”, zegt Wim Verhoorn (58), ex-bondscoach van de Nederlandse ploeg voor wegatleten. „Pas als je het zelf wilt, heb je een goed vertrekpunt voor het hardlopen.” In de jaren zeventig en tachtig begeleidde Verhoorn marathonlopers als Gerard Nijboer, John Vermeule, Marti ten Kate en Carla Beurskens naar succes. Al die toppers waren ooit beginners. „Gerard Nijboer stond in een voetbalbroekje voor me”, vertelt hij. „Zakdoekje in zijn kontzak.” Het liefst ziet hij iedereen zo beginnen.

Elke aankomende marathonloper moet meteen afrekenen met goed bedoelde aanmoedigingen, nutteloze boekjes en overbodige kledingadviezen. Ze vormen volgens Verhoorn de eerste hindernis die de loper heeft te nemen op de lange weg naar de finish op de Coolsingel. „Trek een simpel, functioneel broekje en een T-shirtje aan. Koop lekker zittende hardloopschoenen. Het hoeft niet duur te zijn. Eet van tevoren een paar sneetjes brood. Wacht met kostbare sportdrinkjes. Een bidon met water verdrijft ook de dorst.”

Dure kleding en uitgebalanceerd voedsel zullen alleen goed getrainde atleten verder helpen, is de mening van de directeur van V & V en FAST, de

Flying Athlete Stichting. Het bedrijf, gevestigd in het Westlandse De Lier, begeleidt toplopers en organiseert marathons en andere wegwedstrijden.

Wim Verhoorn waarschuwt beginners voor andere barrières. Hij doelt op de vertrouwde dagindeling. „De voorbereiding op een marathon vergt een andere organisatie van je vrije tijd. Als je gewend bent om zes keer per week te vissen, dan moet dat drie keer vissen en drie keer lopen worden. Het kan ook iets van het gezin vragen: zo nodig moet de etensstijd worden aangepast. Het is belangrijk dat anderen je steunen. Anders wordt het een opgave om de deur uit te gaan.”

De beginner moet ook leren om geduld op te brengen. Hardlopen kost nu eenmaal tijd. De aanloop naar een marathon gaat nooit overhaast.

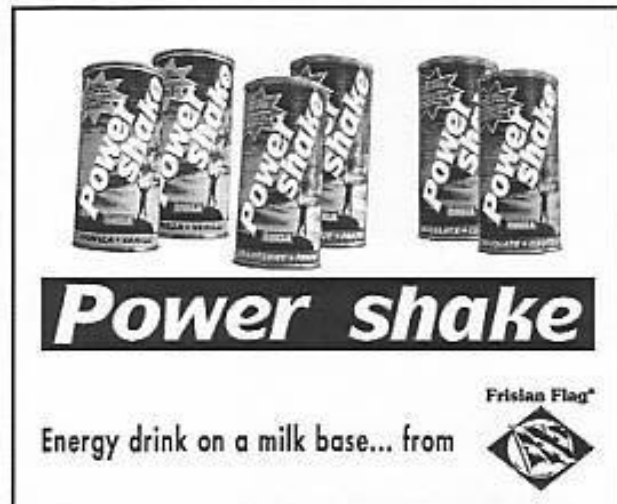
Wat een loper verder moet overwinnen vóórdat hij de weg op gaat: tegenzin. Het moeilijkste van hardlopen in het begin is de deur uitgaan. „Accepteer eerst dat je lichaam gaat bewegen, twee of drie keer per week. Discipline en regelmaat zijn het geheim van hardlopen. Begin bijvoorbeeld met dinsdag, donderdag en in het weekeinde. Op een vast tijdstip. Houd dat vol. Kom maar een half uurtje later op verjaarsvisite.”

Wim Verhoorn spreekt nog niet over trainen. Dat komt later. „Wen nog niet aan de inspanning van je lichaam.” Het bewegen moet gericht zijn op ontspanning. Neem geen horloge mee. Begin met dertig minuten joggen, afgewisseld met wandelen, raadt Verhoorn aan. Driemaal per week een klein stukje is effectiever dan eenmaal per week een lang eind. „Je vergroot de stabiliteit en belastbaarheid van je spieren en organen. Op den duur moet je de volgende dag geen spierpijn meer voelen.”

Verhoorn heeft een dringend advies: stop bij pijn, ook in geval van twijfel. Stop er helemaal mee als je na een maand of twee de liefde voor het lopen nog niet hebt ontdekt. „Je moet niks. Het is als met verkering: als je er na een tijd niets aan vindt, moet je ermee kappen.”

Bij de meesten zal een ander gevoel opkomen, weet hij. „Je wordt trots op jezelf, je hebt het helemaal alleen gedaan. Dan komt er een moment dat hardlopen lekker is. Het gaat vanzelf. De hardloper voelt zich nu thuis in zijn lichaam.” Het moeilijkste stadium is achter de rug. Het bewegen geeft voortaan na afloop een gevoel van voldane rust. Bèta-endorfine hormonen in de hersenen zorgen voor een kalmerende werking, heeft onderzoek uitgewezen. Het lichaam protesteert bij het uitblijven van inspanning en verlangt naar hardlopen.

Pas dan, zegt Wim Verhoorn, begint de training. „Ga eens met de fiets kijken hoe ver je al die tijd hebt gelopen. Loop iedere week een groter rondje. Onderwerp jezelf dan eens aan een testje. Doe mee aan een recreatieloop



van vijf of tien kilometer. Laat nog steeds je horloge thuis. Loop de afstand bij wijze van spreken met twee vingers in de neus. Als je dat kan, probeer dan eens de vijftien kilometer, dan twintig, enzovoorts." Het lopen van dergelijke afstanden betekent vooral „het behalen van eerste overwinningen op jezelf", zoals Wim Verhoorn het verwoordt. „Maar het voltooien van een tienkilometerloop doet je tegelijkertijd beseffen dat de marathon ruim vier keer zo lang is."

Of iemand een marathon ook uitloopt, hangt af van factoren die sterk per individu verschillen. „In theorie kan ieder mens, man of vrouw, mits normaal gebouwd, de 42 kilometer uitlopen", verkondigt de ex-bondscoach. Met onafgebroken, regelmatig trainen kan dat doel al na tien, elf maanden worden bereikt.

„Mensen met overgewicht zullen het in het begin het moeilijkst hebben. Maar kilo's kun je eraf lopen. Mensen met weinig sportervaring in het verleden zullen er ook langer over doen. Datzelfde geldt voor ouderen. Iemand van zeventig jaar die het écht wil, zal echter slagen."

Wim Verhoorn maant wel tot voorzichtigheid. Ouderen kunnen vaak beter andere sporten bedrijven, zoals fietsen of zwemmen. „Hardlopen is zwaar, vooral voor de banden en spieren. Het herstel vergt meer tijd dan bij een jongere atleet." Voor iedereen geldt: een medische keuring, bijvoorbeeld bij een Sport Medisch AdviesCentrum (SMA), verdient aanbeveling.

Dat vrouwen zich niet aan marathons moeten wagen, is reeds lang achterhaald. Ze kunnen zich net zo goed als mannen blootstellen aan langdurige inspanning. Volgens sommige onderzoekers zelfs beter. Alleen in spierkracht, explosiviteit en snelheid leggen ze het in de regel af tegen mannen.

Man of vrouw, oud of jong, allemaal delen ze na het bereiken van de finish dezelfde gelukzalige ervaring. Wim Verhoorn, zelf gelouerd hardloper, brengt haar onder woorden: „De sensatie is niet alleen dat je na dat pokkeneind lopen aankomt op de Coolsingel, te midden van al die duizenden die jou toejuichen. Het is ook de opwindende verandering van je lichaam en je geest. Het kan voelen als overwinning op je gezin, op maatschappelijke omstandigheden, op van alles. Maar het is vooral een zege op jezelf."

De RunBikeRun 2003.

Op 23 februari jl. werd onder auspiciën van de Curacao Triathlon Association (CTA) de eerste RBR georganiseerd. Dit evenement vond plaats in de omgeving van Vaersenbaai. Voor dit event meldden zich 70 equipes waarvan 60% als individueel en 40% als team. Een team bestond uit 2 deelnemers t.w. de hardloper en de biker. Het parcours bestond voor het overgrote deel uit "off road" wegen en paden, met als start, wisselvak en finish de parkeerplaats van de Politie Sport Vereniging te Vaersenbaai. De afstanden bedroegen 5.4 km voor de eerste run stretch, 15 km mountain biking en 2.5 km voor run stretch 2.

Circa 25 vrijwilligers hebben het mogelijk gemaakt dat de CTA deze race heeft kunnen organiseren

De RBR werd mogelijk gemaakt door sponsoring van SQL Integrator, Centrum Supermarket en de producent van FRIA.

De uitslagen zien er als volgt uit:

Individueel Dames	Tijd	Individueel Heren	Tijd
1. Monique Versluis	1:35:30	1. Iwan Jonker	1:07:01
2. Saskia Koper	1:40:42	2. Paul Kneppers	1:14:10
3. Talitha Miedema	1:41:03	3. Arnold Pagen	1:15:02

Teams	Tijd
Team Boca: Tito Libert & Leo Wolters	1:06:03
Team Monte: R Monte & Nelson Antonisia	1:13:15
Team Gearbox: Michael Copini * Wil van Dijk	1:13:20

Overzicht van aantal deelnemers aan RBR 2003

Aantal individuelen	44	44
Aantal teams	26	52
Totaal # teams	70	
Totaal # personen		96

Indiv. Mannen	36	Team Mixed	8
Indiv Vrouwen	8	Team Heren	18
Tot. individueel	44	Tot. teams	26



Aankomst van Iwan Jonker



Aankomst van Tito Liebert