



# eROADRUNNER

Clubblad van de Road Runners Club Korsou

18<sup>e</sup> jaargang Mei 2002



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

Port Betaald

## Racekalender 2002

<u>Evenement</u>	<u>Km</u>	<u>Datum</u>	<u>Tijd</u>	<u>Lokatie</u>
Moddercross	3.5	5 jan	17.00	Jan Thiel
CocaCola	10	27 jan	07.00	SDK
Amstelloop	4.6	17 feb	07.00	Amstelbrouwerij
Klip Kleun	5	3 mar	07.00	Abrahamsz
Barbara beach loop	5/8	7 apr	06.30	Barbara beach
Triathlon		14 apr	16.00	Boca Sami
Koninginneloop	5/10	30 apr	06.30	Gouvernementsplein
Jeugdloop	2.2/3.2	19 mei	07.00	SDK
Kareda di	10	26 mei	06.30	Barbara beach
Bandariba				
Schottegatloop	12/17	16 jun	06.00	Wilhelminaplein
Olympic Day run		23 jun		
Benefit Run	5/7	4 aug	07.00	Koredor
Kana ku RRCK	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	Jun 6-13	Jun 20-27
Monique van Meerwijk	Tel: 737-6763	Jul 4-11	Jul 18-25
		Aug 1-8-15	Aug 22-29

---

**Inhoudsopgave.**

VAN DE REDACTIE. ....	3
VAN DE BESTUURSTAFEL . ....	3
HÉ ALLE ROAD RUNNERS . ....	3
LOPERSVRAGEN .....	4
POWERSGIRL VAN HET EERSTE UUR .....	6
PSYCHISCHE ASPECTEN BIJ BLESSURES .....	10
WANNEER ETEN? .....	11
ALTITUDE TRAINING WITH A DIFFERENCE. ....	13
RESULTATEN JEUGDLOOP 2002.....	15
KAREDA DI BANDARIBA.....	15
UITSLAGEN KAREDA DI BANDARIBA 2002 .....	16



**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

---

### ***Van de redactie.***

Yo leden,

Wij willen onze leden, en voornamelijk onze leden die wandelaars zijn, informeren dat op zondag 9 juni a.s. de wandelwedstrijd Lechi di Mama zal plaatsvinden.

Op zondag 30 juni a.s. organiseert Trupial de wandel- en/of hardloopwedstrijd "Muhenan den Moveshon 2002, **alleen voor dames**. Gekozen kan worden voor een 5 of een 10 km.

Veel leesplezier

De redactie

### ***Van de bestuurstafel .***

#### **Jeugdloop.**

Het bestuur bedankt iedereen die geholpen hebben bij de jeugdloop. Van verschillende ouders hebben wij positieve reacties gekregen over het verloop van de wedstrijd. Zonder jullie hulp was dat zeker niet gelukt. We hopen volgend jaar weer op jullie te kunnen rekenen.

#### **Olympic Day Run.**

De N.A.O.C. organiseert in samenwerking met RRCK op 23 juni de Olympic Day Run. Het is een wandel- en loopfestijn voor jong en oud op verschillende afstanden, start en finish bij het SDK. Nadere informatie worden via de media bekend gemaakt.

Het Bestuur.

### ***Hé alle Road Runners.***

Zoals beloofd ben ik hier met mijn ervaring Rotterdam Marathon.

Ja niet zomaar even een marathon natuurlijk met de nodige 3 maanden trainen vooraf.

Hoewel ik op Curaçao fanatieker was met schema's en zo, is het hier ook goed gegaan maar anders.

Veel doorlopen van 25 tot 27 km gemaakt 2 x 30 km waarvan 1 in wedstrijdverband en 2 x 37 km de tijd 3 ½ uur waarin ik de marathon hoopte te kunnen lopen.

Al met al vond ik de lange duurlopen wat weinig maar de tijd ontbrak gewoon.

Die 30 km deed even mijn ogen flink open gaan. O ja, toch een afstand die je niet even zo af legt. Het leek aanvankelijk mooi weer, maar toen het startschot kwam begon het al licht te spetteren met een flinke wind.

Hoewel ik met een lekker groepje meeliep in een constant tempo moest ik hun loslaten na 18 km en alleen verder gaan en dat viel zwaar. De laatste kilometers in een lekkere regenbui, maar ik was toch wel blij dat ik er was, alleen iets teleurgesteld over de tijd nl. 2 uur en 26 minuten. Ik had gehoopt op 2 uur en

22 minuten, nee dat zat er echt niet in die dag.

Er waren 3 loopjes van 30 km in die 3 maanden, maar door de vele zwemwedstrijden van de kids lukte het me niet altijd om mee te doen.

Tweede Paasdag was het prachtig weer en liep ik een halve marathon, door, in en om het Amsterdamse bos. Dat ging zo soepel en lekker en ondanks de paden met zwaar los zand werd ik eerste in 1.35.01 te Amstelveen.

Daarna was het al snel 21 april. De vrijdag daarvoor moesten we de startnummers ophalen en even uit eten bij de Mexicaan met z'n zessen, waarvan ik en 2 mannen de marathon zouden gaan lopen. We waren gezellig met 1 auto gegaan, zoals jullie weten hebben wij



---

een grote familieauto. Even op de beurs rond gelopen, wat altijd weer leuk is en je wordt dood gegoooid met allerlei folders over marathons all over the world, terwijl je deze nog moet gaan lopen. Zondagmorgen 9 uur kon ik met een van die mannen meerijden en kwamen we rond 10 uur in Rotterdam aan waar al veel mensen aanwezig waren. Er was gelukkig genoeg ruimte om te parkeren en voldoende tijd om rustig naar de toilet en zo te gaan.

Rond 11.15 uur zijn we naar de start gelopen met ons drietjes. Dat hield in dat we lekker vooraan stonden. Een paar minuten voor twaalf zag je 3 helicopters aankomen die de lopers zouden volgen. Om precies 12 uur viel het kanonschot en zette de hele mensen massa zich in beweging. In 1 minuut waren we al over de startlijn en hadden we vrij baan om hard te lopen. Hier namen we afscheid omdat ieder voor zichzelf in z'n eigen tempo zou gaan lopen. Voor mij was dat 5 minuten per km. De eerste kilometer ging in 5.11, daarna kon ik gewoon m'n tempo lopen. Ik had een fles water bij me, dus de eerste 3 waterposten kon ik overslaan en lekker



doorlopen. Tot daar zat ik 1 minuut voor op schema.

Onderweg heel erg veel mensen langs de route. Wel kreeg ik even de kriebels na 10 km omdat er erg veel mensen mij voorbij gingen en dan krijg je de neiging om mee te gaan. Ik dacht: doe het niet, doe het niet, en gelukkig bleek dat een goed besluit te zijn.

Op 25 km kwamen we de toppers tegen die met hun laatste kilometers bezig waren. Onvoorstelbaar, wij waren pas over de helft. Zo na 28 km keerde het tij en begon ik een massa mensen in te halen.

Dat stimuleerde mij enorm. Zo om me heen kijkend dacht ik: "shit wat vallen er veel mensen af, veel mensen gaan wandelen". Hier en daar zat er iemand op de grond, anderen hadden kramp, echt grootschalig. Dat had ik in New York niet zo groot mee gemaakt.

Maar weinig mensen liepen na de 35 km in het tempo van 5 minuten per kilometer.

Ik voelde een grote blaar onder mijn dikke teen, maar verder was alle oké.

Ja die waterposten kosten me tijd. Stoppen! bekertjes drinken pakken, opdrinken en weer opstarten en dat stoppen gaf me flinke hoestbuien omdat mijn longen weer eens vol zaten. Een van de nadelen van het koude kikkerland, dit is nl. al de derde keer dit jaar.

Lastig maar ziek zijn we niet echt. Zo kwam ik in 3.35.15 over de finisch. De andere knul kwam in 3.26.35 en Leo (al over de 50 jaar) in 3.42. Hij was ook erg blij want hij vreesde het ergste met dat mooie warme weer. Ik vond het zalig natuurlijk. Dit was een marathon om met heel veel plezier aan terug te denken. En zoals enkelen van jullie weten heeft deze afstand iets voor mij en een rondje Texel (60 km) zou ik heel graag ook eens willen doen (dat is een van die Nederlandse eilandjes). Wie weet!!!

Nu lijkt me Berlijn in september wel wat en zoals het eruit ziet en als ik geplaatst wordt ga ik ook met de burens naar Londen. De buurman komt van Londen en deed de marathon dit jaar in 5 uur. Zijn vrouw heeft hij ook aangemoedigd en wil volgend jaar ook mee doen. Ze belde aan en vroeg: can you help me to run the marathon next year in Londen!

We zullen zien mensen. In ieder geval komt juli al dichtbij en kunnen we weer even bijkletsen onder het lopen op donderdagavond.

Jullie in ieder geval succes voor de Schottegat, zet 'm op!!

Mocht dit tijdig in het clubblad geplaatst worden dan ook "toi-toi" met de Citcoloop.

Heuvel op en af, vergeet het niet hé!. Rustig beginnen dan kun je lekker hard op het laatste stuk naar beneden lopen.

Groetjes GIENY

### **LOPERSVRAGEN**

In de rubriek Vraag & Antwoord in Runner's World gaan deskundigen in op vragen van lopers. Zie hieronder.

---

## HEEFT HET ZIN 'S OCHTENDS EEN RUSTIGE DUURLOOP TE DOEN?

Ik ben van plan voor de tweede keer een marathon te gaan lopen, en wil in de voorbereiding op sommige dagen tweemaal trainen. Welke trainingen kan ik dan het beste doen? Bijvoorbeeld 's morgens interval en 's middags rustig uitlopen?





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

**KLEINER MAAR FIJNER**

Voor al uw sportartikelen zoals:

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

**10% korting voor leden RRCK**

### ANTWOORD:

Als u twee keer per dag wilt trainen, is de ochtendtraining meestal een hersteltraining. De voorafgaande avond is meestal zo zwaar geweest dat het lichaam wel extra doorbloeding kan gebruiken om helemaal gezuiverd te worden van afvalstoffen. Om die reden bestaat de ochtendtraining meestal uit een rustige duurloop van 30 tot 45 minuten, gevolgd door loopscholing en/of enkele versnellingen. 's Avonds kunt u dan een duurloop iets inkorten. In de eerste plaats is de ochtendduurloop dus een middel om meer kilometers te maken. Voor een prestatieverbetering in de marathon is met name vergroting van de trainingsomvang noodzakelijk.

## HOE KOMT HET DAT IK ZO SLECHT SLAAP?

Sinds een jaar of vijf loop ik wedstrijden van 800 meter tot vijftien kilometer, twee à drie per maand. Ongeacht het tijdstip van de wedstrijd (al is het om elf uur 's ochtends), slaap ik de volgende nacht heel licht. Inslapen lukt vrij snel, maar vanaf een uur of vier ben ik al wakker. Ik voel dan ook nog een soort prikkeling, stroming in mijn lichaam. Het lichaam is nog niet tot rust gekomen na de wedstrijd. Halverwege de dag voel ik me meestal geradbraakt. Clubgenoten hebben geen last van vroeg wakker worden of licht slapen, alleen na een late avondwedstrijd.

Met deze slechte nacht hangt mogelijk ook mijn langzame herstel samen. Ik moet zeker twee dagen erg rustig trainen na een wedstrijd, waar anderen na twee dagen soms alweer een wedstrijd lopen. Ik vraag me af wat ik aan dit lichte slapen en langzame herstel kan doen. Ik kom na een wedstrijd nooit 'dood' over de finish en ik vul zo snel mogelijk mijn energievoorraad aan (fruit, brood, vitaminepil).

### ANTWOORD:

Slecht slapen na een wedstrijd of training is meestal een teken dat de inspanning te zwaar is geweest. Doordat u weinig slaapt, verloopt het herstel ook trager. Een oplossing is onder meer een betere voorbereiding op de wedstrijd, door middle van nog meer rust vooraf. Zorg dat u optimaal fit aan de start staat. Een andere mogelijkheid is het lopen met een hartslagmeter, waarbij u niet sneller loopt dan zeventig tot tachtig procent van uw maximale hartslagfrequentie. De nacht na de wedstrijd weet u of dit heeft geholpen.

Dit zijn manieren om erachter te komen of het lichaam dan anders gaat reageren.

---

Er is geen pasklaar antwoord. Alleen door te proberen zult u meer over het fenomeen te weten komen. Verder is het verstandig om eens een afspraak met een sportarts te maken en een dag na de wedstrijd bloed te laten prikken.

## **BEN IK OVERTRAINED?**

Ik train al jaren met tussenpozen, dat wil zeggen eerst twee of drie keer per week acht à zestien kilometer, en dan train ik weer een periode niet. Na een periode van een paar weken rust zit mijn hartslag bij een eerste training al binnen honderd meter op een hoge waarde (140 à 150 slagen per minuut). Ik ga niet hijgen en na twee tot drie kilometer loop ik heerlijk (hartslag: 160 à 170). Met een paar versnellingen kan ik aan het eind van een acht kilometer tot aan 185 komen.

Nu komt het: in week drie ervaar ik dat het moeilijker wordt de hartslag omhoog te krijgen. Het duurt bijvoorbeeld wel tien minuten voor mijn hartslag met rustig lopen boven de 140 komt. Bij 155 heb ik het gevoel dat ik me twee keer zo hard moet inspannen als in de eerste week van de training, terwijl mijn hartslag toen aanzienlijk hoger was. Zijn dit verschijnselen van overtraining?

### **ANTWOORD**

Een van de eerste trainingsaanpassingen is verlaging van de hartslag bij submaximale inspanning. Dit komt door vergroting van het slagvolume (de hoeveelheid bloed die per slag wordt uitgedrukt). Als u stopt met de training, gaat het slagvolume weer terug naar het uitgangsniveau. Het is beter om rustig door te blijven trainen en zo min mogelijk te onderbreken. Op het moment dat u merkt dat uw rustpols laag blijft of wordt, bent u op de goede weg.

Voorbeeld: in ongetrainde toestand loopt u met een hartslag van 170, in getrainde toestand en in hetzelfde tempo met een hartslag van 140. Als u in getrainde toestand de hartslag wilt verhogen, zult u harder moeten lopen en hier is het lichaam nog niet aan gewend. Vandaar het gevoel dat u twee keer zo hard moet werken. Om het gevaar van overtraining te voorkomen, raad ik u aan niet te veel te hard te willen trainen. Vermoedelijk bent u niet overtraint.

### **POWERGIRL VAN HET EERSTE UUR**

Uit Runner's World.

Kathrine Switzer (54) schreef in 1967 geschiedenis door zich als eerste vrouwelijke deelnemer te wagen in de marathon van Boston. Officials probeerden haar met bruto geweld van het parkoers te verwijderen: 'Get the hell out of my race!' De foto's die het incident vereeuwigden, werden wereldberoemd. Switzer, nou niet bepaald het toonbeeld van een feministe, werd ongewild het boegbeeld van de vrouwenbeweging in de (loop)sport. De strijd is nog lang niet gestreden, alhoewel anno 2001 in de Verenigde Staten tien miljoen vrouwen hardlopen. Over diverse vooroordelen, verborgen krachten en - vooral - de zegeningen die de moeder der sporten vrouwen te bieden heeft.

'Ik was op mijn dertiende een van de kleinsten van de klas en zag er heel jong en breekbaar uit. Op een dag besloot ik cheerleader te worden. Dat waren de mooiste meisjes, die populair waren bij de jongens. Mijn vader, als kolonel buiten dienst een tamelijk conservatief man, zei toen iets heel liberaals: je moet ervoor zorgen dat andere mensen voor jou juichen, niet jij voor anderen. Hij wilde me laten inzien dat ik niet aan de kant moest blijven staan in het leven, en raadde me aan actief te worden, bijvoorbeeld als lid van een hockeyploeg. Ook adviseerde hij me iedere dag een mijl te gaan hardlopen, om conditie op te doen. Het klonk als de Mount Everest beklimmen.

Wie liep er nu hard in die jaren, zeker als jong meisje? De eerste trainingen waren dodelijk, het was hartje zomer in Virginia en dus bloedheet. Ik moest echt afzien, maar merkte wel snel de voordelen. Een tekort aan balvaardigheid in het hockey compenseerde ik met een veel betere conditie.

Onderweg kreeg ik veel opmerkingen van voorbijgangers. Mensen informeerden bij mijn ouders of er iets mis was met me. We zien haar steeds op straat voorbijsnellen. En de melkman vroeg me of het wel goed met me ging en of er misschien problemen waren thuis. Een politiewagen heeft me een keer op een drukke weg gevolgd, om er zeker van te zijn dat ik weer ongedeerd rechtsomkeert zou maken. Mijn moeder had

---

een dagtaak aan het iedereen geruststellen. Ik deed ook aan basketbal, maar die teamsporten waren meer sociale bijeenkomsten. Het idee om prestatiegericht bezig te zijn kwam bij niemand op, zeker niet op het hockeyveld. De frustratie na trainingen was zo groot dat ik na afloop nog een stuk ging hardlopen, waar de coaches zich dan weer behoorlijk over konden opwinden. Ik had mijn energie namelijk in de ploeg moeten steken. Tijdens het lopen hield op een dag de atletiektrainer van Lynchburg College me staande. Hij kwam iemand te kort voor de mannenploeg en vroeg of ik tijdens een estafette de mijl voor mijn rekening wilde nemen.

Die wedstrijd veroorzaakte een enorm schandaal: een meisje dat meedeed in de mannenestafette! Ik kreeg een ereprijs, maar ook scheldbrieven. God will strike you dead. Ik ging journalistiek studeren op de Syracuse University en zag met zorg de dag naderen dat je de studie afrondt om carrière te moeten gaan maken in de maatschappij. Want dat betekende voor de meeste Amerikanen -en zeker voor vrouwen: nooit meer sport. Na je studie laat je al je speeltjes achter je. Alternatieven kon je zoeken in skiën, maar dan moet je meestal een dag reizen, golfen of tennis, maar daarvoor moet je altijd opzoek naar een trainingspartner. Ik zag mezelf als hardloopster, ook in de toekomst!

Dat vond men maar vreemd in die jaren, heel vreemd. Ik kreeg wel aanmoedigingen, maar de meeste mensen vonden het schandalig en dachten dat hardlopen voor vrouwen gevaarlijk was. Het kon alleen maar leiden tot een fikse snor, of ten minste zwaar gespierde benen. Je zou nooit meer kinderen kunnen krijgen, je baarmoeder ging eraan en als je al niet lesbisch was, werd je het wel. Ik heb altijd om die mythes moeten lachen, dreigbrieven heb ik weggegooid. Veel belangrijker was mijn ervaring dat ik me fantastisch voelde als ik hardliep. Alle problemen gleden van mijn schouders en ik kon de hele wereld aan.

Of ik als kind eenzaam was? Ik voelde me in elk geval anders op dit gebied. Ik was meisjesachtig, deed niets liever dan in mooie kleren lopen en met poppen spelen, maar aan de andere kant droeg ik graag spijkerbroeken, speelde oorlogje met de jongens en klom zo hoog mogelijk in bomen. Ik vond het prachtig dat jongens bij teamsporten mij altijd als eerste meisje kozen. Ik was dus wel degelijk prestatiegericht. Mijn vader plaagde me er altijd mee dat ik leek op een repeterende grammofoonplaat, waar een kras op zat. My God, you are like a broken record. Als ik iets echt wilde, gaf ik nooit op.

Mijn voorouders behoorden tot de eerste landverhuizers die vanuit Duitsland naar Rotterdam vertrokken, om in de zeventiende eeuw de oversteek te wagen naar de andere kant van de wereld. Zij vestigden zich als pioniers op een boerderij in Pennsylvania. Het waren mensen die vastbesloten waren het lot in eigen hand te nemen. Lichamelijk beresterk en daarbij nog gezegend met een echte winnaarsmentaliteit. Zo ben ik opgevoed: als je geest het wil, kun je alles bereiken. Op de universiteit van Syracuse, waar vrouwensport helemaal niet bestond, vroeg ik dispensatie om met het veldloopteam van de mannen te mogen meetrainen. Het mocht alleen maar officieus, maar de jongens accepteerden mij als een teamgenoot. Het is me altijd opgevallen dat mannen het meestal heel leuk vinden als vrouwen willen hardlopen. Arnie Briggs, assistent-trainer en voormalig marathonloper, dacht dat ik veel sneller zou kunnen lopen en stelde voor trainingsprogramma's voor me te schrijven. Hoe langer ik liep, hoe meer ik ervan overtuigd raakte dat vrouwen bij uitstek geschikt zijn voor de langere afstanden.

Briggs zei er echter zeker van te zijn dat geen vrouw ter wereld een marathon zou kunnen volbrengen zonder kwade gevolgen, ondanks het feit dat we toen al tien mijl per dag samen trinden. Ik voelde me als de eerste wereldreizigers, die bang waren om met hun schip van de wereld te vallen, rechtstreeks in de muilen van monsters. Ik was er wel huiverig voor, maar ik wilde de marathon lopen. Het hoort bij mijn karakter: graag dingen doen die heel moeilijk zijn, of zelfs onmogelijk. Tien kilometer houdt iedereen vol, maar een marathon is andere koek. Dat was pas een echte uitdaging. In een training moest ik van Arnie 42 kilometer afleggen, voordat ik me mocht inschrijven voor Boston, in die jaren het mekka van de lange afstand. Je was misschien niet goed genoeg voor de Olympische Spelen, maar dan kon je nog altijd naar Boston. Op die bewuste dag heb ik samen met Briggs ruim acht kilometer extra gelopen om iedere twijfel uit te wissen. Hij viel kon zijn ogen niet geloven, en zei: "ik geloof dat vrouwen over verborgen krachten beschikken." En hij had gelijk.'

'Het was een voorstel van mijn coach dat ik met een startnummer zou lopen. Ik stond officieel geregistreerd bij de Amerikaanse atletiekbond en bonden waren in die jaren zeer conservatief. We hebben de reglementen erop nageslagen. Je had vooral mannenatletiek, vrouwenatletiek en de marathon. Geen enkel reglement wees op

---

een verbod voor vrouwen om uit te komen op de 42.195 meter. Ik schreef me in 1967 in onder de naam K.V. Switzer. Op de dag van de wedstrijd was ik aanvankelijk erg zenuwachtig. Ik wist dat iedereen verwachtte dat ik zou opgeven, want vrouwen konden dit immers niet.

Een paar weken tevoren dronk ik een biertje met mijn toenmalige vriend, een talentvolle kogelslingeraar. Hij vroeg hoe het ging met mijn 'joggen'. Ik antwoordde dat het goed ging met mijn 'hardlopen' en dat ik aan de marathon van Boston ging meedoen. Hij begon hard te lachen en zei dat het een onmogelijke afstand was voor een vrouw. Ik vertelde dat ik al vijftig kilometer had afgelegd in een training. Het was reden voor hem zich eveneens in te schrijven, onder het motto: wat jij kan, kan ik ook. Ik heb geprobeerd hem op andere gedachten te brengen, vooral vanwege zijn postuur -hij woog ruim honderd kilo- en zijn totale gebrek aan voorbereiding.

Het was vreselijk weer: sneeuwbuien en tegenwind. Door de meeste deelnemers werd ik van harte welkom geheten. In de drukte van de start zagen de organisatoren geen vrouw in de opvallende persoon met het dikke trainingspak. Het trainingspak is vanwege de barre omstandigheden niet uitgegaan. We waren een beetje giechelend met elkaar aan het praten, toen na zes kilometer de persbus met veel getoeter voorbijkwam. De fotografen bespeurden een vrouwelijke deelnemer en begonnen prompt 'sensationele' foto's te maken. Maar wat erger was: organisator Jock Semple kreeg me ook in de gaten.

Zonder dat ik het aanvankelijk doorhad, begon hij me te achtervolgen. Op een gegeven moment hoorde ik het leer van zijn schoenzolen kletsen op het asfalt, en plotseling voelde ik een hand op mijn schouder. Met geweld probeerde hij het startnummer van mijn lichaam te scheuren. Hij riep: Get the hell out of my race! De man was echt door het dolle. Doodsbang sprong ik opzij, ik hoorde gejoel van omstanders, deelnemers en journalisten. Opeens zag ik Semple door de lucht vliegen en met een smak in de berm landen. Big Tom, mijn vriend, had hem een hijs gegeven. Een moment was ik bang dat Semple gewond was, maar Arnie riep dat ik moest maken dat ik wegkwam.

Het was een heel wezenloos moment. Ik hoorde alleen het geklik van de camera's, vaag gejoel op de achtergrond en gedurende misschien vijftien seconden heb ik overwogen om uit de wedstrijd te stappen. Ik was aanvankelijk volkomen van de kaart, liep huilend verder, om pas even later in een soort razernij te ontsteken. Ik voelde me als degene die door een vriend wordt uitgenodigd bij een informeel diner, om bij aankomst te ontdekken dat de tafel is gedekt voor acht zeer net geklede mensen en dat er absoluut geen plaats is voor jou.

Tegen Arnie heb ik op dat moment gezegd dat het volkomen onbelangrijk was hoe ik de marathon zou uitlopen - voor mijn part op handen en voeten? maar dat ik zeer zeker de finish zou halen. De persbus bleef nog lang bij ons, om te wachten op mijn opgave, maar ik was van het ene op het andere moment veranderd van een vreedzame

hardloopster in een vechtlustige feministe. Ik realiseerde me plotseling dat ik helemaal niet de speciale vrouw was voor wie ik mezelf hield, maar dat ik alleen maar geluk had gehad met speciale ouders en met Arnie Briggs. En dat andere vrouwen hier ook zouden willen zijn, als ze de kans hadden. Waarom kregen vrouwen geen sportbeurzen op de Amerikaanse universiteiten? Waarom was de langste afstand voor vrouwen op de Olympische Spelen de 1500meter? Al die gedachten flitsten door mijn hoofd.

Toen we op de terugreis stopten bij een benzinestation, zag ik de kranten met levensgrote foto's van het incident. En ieder jaar komen ze weer tevoorschijn rond de Boston Marathon. Mijn tijd was, mede door alle commotie, abominabel slecht: 4.20 uur. Criticasters zeiden dat ik helemaal geen atlete was. Vijf jaar later liep ik 2.51. Ik heb daarvoor waanzinnig hard moeten trainen, twee keer per dag, 180 kilometer per week. Mijn vriend Tom - die de eerste keer vijf kwartier na mij finishte - heeft me onbewust gemotiveerd door te zeggen dat het vanwege gebrek aan talent zinloos was om zo hard te trainen. En ik moet toegeven: ik ben mentaal sterker dan fysiek.

Ik ben achteraf nooit jaloers geweest op topatletes van latere generaties, ook al heb ik de weg voor ze bereid. Ik voelde de druk van het moeten presteren namens alle vrouwen. Die woog zwaar. Ik heb de ontwikkeling van de vrouwenbeweging in de sport wel eens de belangrijkste sociale revolutie van de twintigste eeuw genoemd. Vrouwen moesten de huishouding doen, mooi zitten zijn en nu opeens was daar de kans om op eenvoudige wijze de onvermoede krachten te ontdekken van je eigen lichaam. Onderdrukte vrouwen die door een stukje te gaan hardlopen zich volzuigen met kracht. Het is een ervaring die je leven verandert. De Amerikaanse feministen van het eerste uur hebben de krachten gebundeld om aanvankelijk andere ongelijkwaardige

---

situaties op te heffen. Maar toen ik ze uitlegde dat je geen verandering zo snel voelt als fysieke progressie, leek het of er een lampje ging branden. Het is mijn overtuiging dat de sport veel vrouwen heeft veranderd. Je vecht nóg tegen

vooroordelen. Mijn man Roger Robinson, die professor in de Engelse letteren is in Nieuw-Zeeland en een gerespecteerd



schrijver, wordt nog iedere dag uitgelachen door collega's omdat hij hardloopt. Veel intelligente mensen zien het als iets stompzinnigs, terwijl het voor hem en mij vanzelfsprekend is dat een gezonde geest niet kan zonder een gezond lichaam. Hoe beter de balans, hoe beter een mens functioneert.

Intuïtief heb ik altijd geweten dat het zeer gezond is je eigen lichaam te leren kennen en voelen. Lopen verjaagt depressies. Inmiddels worden die vermoedens wetenschappelijk onderschreven. Vrouwen - aldus een onderzoek aan de universiteit van Harvard - die drie keer per week dertig minuten bewegen, verminderen de kans op borstkanker met 47 procent. Suikerziekte wordt met 66 procent teruggedrongen en ook de kans op baarmoederkanker wordt veel kleiner. Het is ook aangetoond dat de aanmaak van endorfinen depressies op afstandhoudt. En regelmatig hardlopen na de menopauze verkleint de kans op osteoporose (botontkalking) en hartaanvallen, de belangrijkste doodsoorzaken op deze leeftijd.'

'Het motiveert natuurlijk niet als je tegen vrouwen zegt: je moet gaan hardlopen om borstkanker voor te blijven. Wat wel aanslaat, is dat je je goed voelt en aan zelfvertrouwen wint. Om diverse redenen hebben vrouwen over het algemeen minder zelfvertrouwen dan mannen. Wij geven dat liever weg. Aan je kinderen, het huishouden, je echtgenoot, je baan. Als wij moeten kiezen tussen de afwas doen of een half uur hardlopen, kiezen we voor het eerste. Op de een of andere manier vinden we dat fitness een verkwisting is en geen investering.

Het grappige is dat zelfs ik, terwijl ik alles - mijn man, mijn geloof, mijn carrière – te danken heb aan hardlopen, denk: ik moet naar kantoor. Terwijl het veel beter zou zijn om eerst een half uur te gaan trainen om je de hele dag veel beter te voelen. Maar zoals je waarschijnlijk zelf wel weet, is het moeilijkste moment dat waarop je je schoenen moet aantrekken.

Bij een stemming van het IOC-hoofdbestuur in 1981 over het toelaten van vrouwen tot de olympische marathon, was de uitslag 8-1. Alleen de Russische vertegenwoordiger was tegen, omdat er volgens hem geen marathonloopsters waren in zijn land. Daar moesten we erg omlachen. Natuurlijk heb je geen beoefenaars als de afstand niet op het programma staat! We moesten afrekenen met heel conservatieve mensen. Een prachtig voorbeeld was de organisatie van een vrouwenloop in Brazilië. De voorzitter van de atletiekfederatie zei tegen mij: een mooie vrouw als jij zou toch moeten weten dat vrouwen in Brazilië niet willen lopen. Waarom niet, vroeg ik. Nou, lopen is niet vrouwelijk en onze vrouwen zijn juist supervrouwelijk. Hij begreep niet dat lopen helemaal niet mannelijk hoeft te zijn. Op het strand kun je zien dat geen land zo'n sterke lichaamscultuur heeft als Brazilië. Wat wil je nog meer: door hardlopen je goed voelen en er op de koop toe nog beter uitzien ook! Bij de eerste race stonden 1000 vrouwen aan de start, drie jaar later (1979) waren het er 8000 en dat betekende meteen de grootste wegwedstrijd ter wereld. De voorzitter heeft ruiterlijk zijn ongelijk bekend.

Ik heb het altijd verbazingwekkend gevonden dat de prestatie van Fanny Blankers-Koen (viervoudig olympisch kampioene in 1948) toentertijd niet een grotere impact heeft gehad voor de vrouwenatletiek. Een huisvrouw - zelfs zwanger, geloof ik - die de wereld even laat zien waartoe zij in staat is. Op foto's van haar huldiging heb ik de bomvolle straten van Amsterdam gezien. Ze was haar tijd ver vooruit, terwijl de maatschappij nog lang niet klaar was voor verandering. Vlak na de oorlog wilden de meeste mensen trouwens maar één ding: een gezin stichten, in vrede leven. Ze gingen niet op straat hardlopen, maar naar huis om kinderen te verwekken.

Het vermogen om een kind te baren is een van de redenen waarom ik zeg dat vrouwen beter zijn geschapen voor de lange afstand dan voor technische nummers. Twintig jaar geleden werd ik uitgelachen, toen ik zei dat vrouwen op de superlange afstand de mannen misschien voorbij konden streven. Nu wint Ann Trason de ene na de andere honderd mijl. Het metabolisme, het surplus aan lichaamsvet, de mentale kracht en het uithoudingsvermogen om een bevalling drie dagen te kunnen volhouden, geeft ons dat extra vermogen. Nee, ik

---

heb zelf geen kinderen. Maar als ik nu buiten een vrouw voorbij zie rennen, zeg ik: daar gaat mijn dochter. Ik heb inmiddels miljoenen dochters!

(oktober 2001)

### **PSYCHISCHE ASPECTEN BIJ BLESSURES**

Uit: Runner's World.

Psychische aspecten als discipline en een sterke wilskracht komen normal gesproken het prestatievermogen van lopers ten goede. Maar ze kunnen averechts werken, wanneer pijnsignalen genegeerd worden. Onthoud de volgende strategieën, om er zeker van te zijn dat dit u niet overkomt.

#### Stel haalbare doelen

Een voorbeeld: u loopt inmiddels twee jaar hard en u heeft een paar keer een wedstrijd over tien kilometer gelopen, maar nog niet zo snel als u had gehoopt. U stelt uzelf ten doel om in de zomer uw tien-kilometertijd met vijf minuten omlaag te brengen. Dat kan.

Maar dit is nou net het soort doelstelling waardoor u harder gaat trainen dan goed voor u is, en dat vergroot de kans op blessures. Neem uzelf liever voor uw besttijd met twee minuten omlaag te brengen. Dan is de kans op succes veel groter. Lukt u dat eerder dan verwacht: prima. Stel vervolgens weer een nieuw doel. Ondertussen hoeft u geen drastische (wat meestal betekent: riskante) veranderingen in uw training aan te brengen.

Een andere strategie is om een aantal doelen te stellen, en om uw wedstrijd als een succes te beschouwen als u er één of meer van heeft bereikt. Een paar suggesties: de laatste kilometer sneller afleggen dan de eerste, tegen die steile helling op rennen in plaats van wandelen, uw tijd van vorig jaar verbeteren.

#### Stel persoonlijke doelen

Nauw verbonden met het stellen van doelen is de mate waarin u uzelf vergelijkt met anderen. Wanneer u niet onder wilt doen voor de rest, kan dit op termijn tot problemen leiden. De dagelijkse duurloop gaat 'goed' als je voor de grote groep eindigt, en 'slecht' als je daarachter binnenkomt. Persoonlijke omstandigheden, zoals vermoeidheid na een zware werkdag, worden dan uit het oog verloren.

Hetzelfde doet zich voor in de wedstrijd, waarbij lopers hun prestatie vaak beoordelen door hun tijd te vergelijken met die van hun leeftijdgenoten, van hun trainingsmaatjes of van andere lopers uit de buurt. Vaak veroorzaakt dit ontevredenheid over de eigen prestatie, hetgeen kan resulteren in overtraining en uiteindelijk blessures.

#### Onderken ontkenning

Als u een blessure voelt aankomen, doe er dan iets aan. Negeer de pijn niet en gok niet dat het vanzelf wel weg zal gaan. Ontkenning is voor lopers een van de moeilijkste zaken om te onderkennen, omdat de sport ons van nature beloont voor het negeren van pijn, soms zelfs echte pijn. Bij een beginnende stressfractuur zal de slimme loper een stapje terugdoen, een paar dagen rust nemen en misschien wat alternatieve training doen. Maar de loper die de pijn ontkent, blijft doorgaan tot hij of zij echt geblesseerd raakt.

#### Luister naar uw lichaam

Verwant met de ontkenning is het vermogen om onderscheid te maken tussen onschuldige pijn en pijn die duidt op een dreigende blessure. Allemaal kennen we de steek in de zij of de zere benen aan het eind van een lange duurloop, maar u moet in staat zijn om dat soort pijn te onderscheiden van de meer serieuze pijn. Hoe doet u dat? Door uw geest te trainen in het luisteren naar uw lichaam. Door alert te zijn op uw eigen signalen, want die zijn bij iedereen anders.

Ook dit is extra moeilijk voor sommige lopers, vanwege hun competitieve instelling. Als u maar door blijft gaan, zelfs als u een duidelijk signaal krijgt dat er iets niet helemaal in orde is, dan zal het alleen maar slechter gaan.

#### Leer van uw missers

Niemand wint altijd. We moeten de mindere prestaties kunnen accepteren en er indien mogelijk lering uit trekken. Ga niet uit een paniecreactie na een slechte wedstrijd ineens keihard trainen, maar kijk uw

---

trainingslogboek na om te ontdekken of u iets verkeerd heeft gedaan in de dagen en weken voor de wedstrijd. Breng in dat geval geleidelijk de nodige veranderingen aan in uw training.

Laat u niet leiden door schuldgevoel

Schuldgevoelens hebben meer blessures veroorzaakt dan gaten in het wegdek of uitstekende boomwortels. Bekijk uw trainingen en wedstrijden objectief en zeg: 'Als het allemaal wat minder gaat, ben ik misschien wel gewoon moe en toe aan een rustpauze.' Vaak denken we door ons schuldgevoel juist het tegenovergestelde. We denken dat we niet genoeg werk verzetten en storten onszelf zonder erbij na te denken in de ene zware training na de andere.

Dat schuldgevoel zorgt ervoor dat we het zicht verliezen op essentiële aspecten, zoals het goed herstellen tussen trainingen of wedstrijden, stress op het werk of te weinig tijd hebben om te kunnen trainen. Het kan het vermogen beperken om flexibel om te gaan met trainingen en wedstrijden, en dat leidt tot blessures.

Maak een kosten-batenanalyse

Vraag uzelf af wat het u oplevert als u een wedstrijd gaat lopen met gevoelige hamstrings. Het antwoord is misschien: de trots als u een persoonlijk record loopt. Stel uzelf vervolgens de vraag wat het u kost als u daarna last houdt van pijnlijke hamstrings. Een winter zonder hardlopen, wellicht. Dit soort bewuste afwegingen kan u helpen bij het bepalen van de juiste koers. Vergelijk de mogelijkheden, overzie de consequenties, en denk vooruit.

Momenten met de grootste kans op blessures

- ?? . Als u voor het eerst gaat hardlopen.
- ?? . Als u voor het eerst wedstrijden gaat lopen.
- ?? . Als u de kilometeromvang vergroot.
- ?? . Als u net snelheidswerk in uw training heeft opgenomen.
- ?? . Als u op de top van uw kunnen presteert.

Waarschuwingssignalen

De volgende signalen kunnen erop wijzen dat u te veel getraind heeft en grote risico's loopt om geblesseerd te raken:

- ?? . 's Avonds problemen met het inslapen, of 's nachts meerdere malen wakker worden.
- ?? . 's Ochtends een hogere rustpols.
- ?? . Vaak geïrriteerd.
- ?? . Slechte eetlust.
- ?? . Meer dan twee dagen achtereen last van pijnlijke benen.
- ?? . Regelmatig knippen met de ogen.
- ?? . Een hardnekkige verkoudheid.
- ?? . Uitblijven van de menstruatie.

### **WANNEER ETEN?**

Uit: Runner's World.

Ons meestal jachtige bestaan maakt een gedegen planning van de dagindeling noodzakelijk. Willen we op één dag werken, studeren, lopen en ook nog gezond eten en drinken, zonder dat deze activiteiten ten koste van elkaar gaan, dan moet dit alles als een puzzel in elkaar passen. Lekker hardlopen zonder goed te eten bestaat niet, maar een zojuist genuttigde maaltijd kan het lopen ook in de weg zitten. Trainen en eten dienen dus op een goede manier op elkaar afgestemd te worden.

### **ZENUWSTELSEL**

Afgaande op het energieverbruik kan ons lichaam zich in twee verschillende toestanden bevinden: rust of actie. Ten aanzien van deze twee uitersten onderscheiden we in ons zenuwstelsel twee delen, het sympatisch en het parasympatisch zenuwstelsel.

Het sympatisch zenuwstelsel

---

Dit zenuwstelsel is actief als wij ook actief zijn. Het heeft invloed op diverse organen. Het versnelt de activiteit van het hart, verhoogt de bloeddruk, versnelt de ademhaling, verhoogt het suikergehalte in het bloed door afgifte van adrenaline door de bijnierschors en zorgt voor aanwezigheid van meer bloed in de spieren die op dat moment in actie zijn. Tegelijkertijd vernauwt het de bloedvaten in het maag-darmkanaal.

#### Het parasympatisch zenuwstelsel

Dit zenuwstelsel doet precies het omgekeerde. Het zorgt voor vertraging van de hartactie, verlaging van de ademhaling en bloeddruk, maar stimuleert de spijsvertering. Kortom, het parasympatisch zenuwstelsel is actief in rust en zorgt voor het op peil brengen van de energievoorraad in het lichaam. Het maag-darmkanaal functioneert in rust optimaal. Daarom is sporten kort na het nuttigen van een maaltijd, dus met een volle maag, niet aan te bevelen. Dit gaat ten koste van de spijsvertering, maar ook van het prestatievermogen. In het maag-darmkanaal en in de spieren zou dan tegelijk extra bloed aanwezig moeten zijn. Helaas hebben we gemiddeld niet meer dan ongeveer vijf liter.

#### FABEL

Met deze informatie kunnen we tevens een van de meest hardnekkige voedingsfabels ontkrachten. Voedsel dat 's avonds na acht uur genuttigd wordt, zou - als gevolg van het niet-verbranden tijdens de nachtrust - in vetweefsel worden omgezet. Het is echter juist aan te bevelen om het na een maaltijd wat rustiger aan te doen. Bovendien heeft het tijdstip van eten geen invloed op het lichaamsgewicht. Dit wordt alleen bepaald door de hoeveelheid calorieën die een maaltijd bevat.

#### Volle maag

Uit mechanisch oogpunt kan het lopen met een volle maag ook problemen geven. Een volle maag drukt op het middenrif en belemmert de ademhaling. Bovendien is de kans op oprispingen, brandend maagzuur, misselijkheid, steken in de maagstreek en ontlastingsdrang groot. Globaal geldt dat een kleine maaltijd tussendoor, een flinke broodmaaltijd en een warme maaltijd respectievelijk twee, vier en zes uur nodig hebben om de maag te verlaten.

Het voedsel komt dan via de twaalfvingerige darm in de dunne darm terecht. Zodra het voedsel zich in de dunne darm bevindt, veroorzaakt het tijdens inspanning mechanisch gezien geen klachten meer. Bij de genoemde tijden moet u rekening houden met individuele verschillen in verdraagzaamheid van diverse voedingsmiddelen. Dit hangt ook van de getraindheid af. Een goed getrainde loper zal minder tijd tussen eten en trainen hoeven te reserveren dan een minder getraind iemand. Eerstgenoemde zal ook grotere hoeveelheden en meer soorten voedingsmiddelen kunnen verdragen.

#### IN DE MAAG, UIT DE MAAG

Hoe lang het precies duurt voordat het voedsel de maag verlaat, hangt voornamelijk af van de volgende factoren:

1. De hoeveelheid: het kost de maag meer tijd om bijvoorbeeld zes sneetjes brood te verteren dan twee sneetjes.
2. Grof en vooral slecht gekauwd voedsel blijft langer in de maag dan goed gekauwd en met speeksel vermengd eten.
3. Vloeibaar voedsel (bijvoorbeeld vla, pap en yoghurt) verlaat de maag sneller dan vast voedsel.
4. Hoe vetrijker een maaltijd is, des te langzamer het voedsel door het maag-darmkanaal gaat. Vet lost niet op in water en aangezien het lichaam een waterrijk medium is, vertraagt vet de vertering.



---

5. Eiwitrijk voedsel verteert ook minder snel. Dit komt door de vele tussenstappen die nodig zijn om eiwitten af te breken. Een ontbijt met kaas of vleeswaren als broodbeleg verteert langzamer dan een sneetje met honing, jam of stroop.

6. De aanwezigheid van onverteerbare delen, de voedingsvezels. Deze komen volop voor in (rauwe) groenten, fruit (vooral met schil), peulvruchten, zilvervliesrijst, volkorenproducten en noten. Vezels werken remmend op de maaglediging. Dit in tegenstelling tot het effect in de darmen. Daar stimuleren ze de darmbeweging, waardoor de ontlasting sneller het lichaam verlaat.

7. Geconcentreerde zoete spijsen en dranken, zoals sommige koolhydraatrijke energiedrank, frisdranken, vruchtensappen en vruchtendranken, verlaten de maag minder snel dan isotone dorstlessers. Pas als sterk gezoete dranken in de maag door het maagsap tot een concentratie gelijk aan die van het lichaam (isotoon, iso = gelijk) zijn verdund, vindt maaglediging plaats.

8. De aanwezigheid van genotstoffen. Geurig en smakelijk voedsel prikkelt de reuk- en smaakzintuigen. Hierdoor worden (meer) spijsverteringssappen afgescheiden en de vertering kan sneller en beter verlopen.

9. Niet alleen de samenstelling van de maaltijd, maar ook eventuele stress en spanningen vertragen de maaglediging. Dit gaat vaak gepaard met een verminderde eetlust. Probeer hiermee in de planning van de maaltijden rekening te houden.

#### Vorraden aanvullen

De energievoorraden in het lichaam worden gevormd door het vetweefsel en een koolhydraatvoorraad. De voorraad vetweefsel is altijd toereikend. Hierover hoeven we ons niet druk te maken. De koolhydraatvoorraad bestaat voor twee derde deel uit (spier- en lever) glycogeen en voor één derde uit bloedsuiker. Deze voorraad is lang niet altijd voldoende (normaal gesproken genoeg voor anderhalf tot twee uur hardlopen).

Tijdens het trainen worden koolhydraten uit de lichaamsvoorraad aangesproken. Om de dagelijkse trainingen goed te kunnen blijven volbrengen, dient de koolhydraatvoorraad iedere keer na een training weer maximaal gevuld te worden. Dit houdt in dat u als hardloper altijd koolhydraatrijk dient te eten. Koolhydraatrijk eten betekent volop brood, pap, muesli, cornflakes, fruit, aardappelen, rijst en pasta's. Deze voedingsmiddelen maken goed trainen mogelijk en een goede training zorgt voor prestatieverbeteringen.

#### Aanvulling

Tot ongeveer twee uur na de inspanning is het lichaam het beste in staat om de aangesproken energievoorraden weer snel aan te vullen. Maximaal gevulde energievoorraden zorgen ervoor dat u de volgende dag weer scherp aan de training kunt beginnen. Het is daarom aan te bevelen om zo snel mogelijk binnen die twee uur na de training koolhydraten tot u te nemen. Dit kan in eerste instantie door ongeveer een halve liter energierijke sportdrank, (verdunde) vruchtensappen of (verdunde) vruchtendranken te nemen en daarna een koolhydraatrijke maaltijd te kiezen. Naast koolhydraten dient u ook het via transpiratie verloren vocht weer aan te vullen. Een opname van in totaal ongeveer vijf liter vocht per dag is op trainingdagen geen overbodige luxe.

#### ADVIES

Pas uw etenstijden aan uw trainingstijden aan. Als u als gevolg van de ochtendtraining niet kunt ontbijten, ontbijt dan na de training. Gebruik in dat geval de avond ervoor, voor u gaat slapen, nog een (kleine) maaltijd. Als u 's avonds rond etenstijd traint, kies dan in de loop van de middag één of twee kleine maaltijden tussendoor. Gebruik een hoofdmaaltijd altijd pas na de training.

#### ***Altitude training with a difference.***

#### **The GO2Altitude® Hypoxicator**

We've all heard about the effects of altitude training on performance, but for most of us the idea of spending a month in the highlands of Kenya or Latin America is an unrealistic proposition ruled out through a combination of cost and time. There is however an alternative and it needn't be prohibitive financially or be a burden on your time.



---

The alternative, Hypoxic Stimulation as it's called, has been being used to cure disease and to effect high performance physiological changes in athletes for decades in the former USSR. It has also proven to be highly effective in the treatment of disease and improvement of health and well-being, but on the whole the approach was characterised by uncomfortable nights in oxygen tents! In the last few years however the situation has changed significantly and with the advent of portable machines, altitude training can now be done in the comfort of your own home or at your local running club.

### **GO2Altitude® Hypoxicator System**

The GO2Altitude® hypoxicator system is at the forefront of this portable technology using a technique known as Intermittent Hypoxic Training (IHT). This process exposes the athlete to a cycle of both diminished oxygen air and normal atmospheric air. The adjustment that the body has to make as the input air changes is what affects a greater physiological response. Instead of having to spend long periods in the confines of an oxygen tent the GO2Altitude® system hypoxicator only requires the person to sit comfortably in an armchair for about an hour breathing a set program of normal and hypoxic (low oxygen) air.

This whole technique is based on the important discovery of the increased benefits experienced when transitions are made regularly between reduced oxygen conditions and ambient air. It has become clear that the greatest effect on performance improvement is not dependant on the time spent at altitude, either at rest or training, but more directly related to the number of transitions from low to high and back. The GO2Altitude® hypoxicator [system] recognises this and provides a specific regime of use to maximise the benefit.



#### **How new is this technique?**

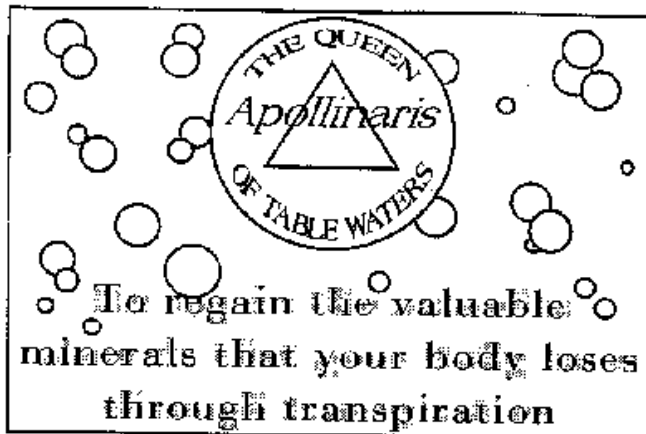
Don't worry about being a guinea pig for this type of approach. More than a quarter of a million people have decided to improve their performance using this method in the last ten years and of them, 85% have reported improved personal health and well being. This includes a number of the world's leading athletes and some of the top rugby teams throughout Australia and New Zealand. This is because as the technique improves the body's capacity to use all the available oxygen it creates more defence

cells to ward off infection and allows for greater oxygen transportation. In summary, it improves the capacity of your lungs and the efficiency of other body systems, duplicating the effects of high altitude training.

#### **Give It A Go...**

If you're looking for another way to boost your times, or you feel you're lacking in energy why not ask your club to have a look at the opportunities that this system provides. It can be used by a number of people at the same time and could also act as a revenue generator for the club. You could of course get one for yourself!

To find out more on check out their website [www.go2altitude.com](http://www.go2altitude.com)



---

## **Resultaten Jeugdloop 2002.**

### Mucha Hòمبر:

#### Kategoria 6 – 7 año

1. Argiomar Nahr
2. Perry Mercalina
3. Andrew Plaate

### Mucha Muhé:

1. Cynthia Verhoeven
2. Iris Boots
3. Mire Thomas

#### Kategoria 8 – 9 año

1. Hershelon Lourens
2. Dyone Daantje
3. Evan Slood

1. Melissa Koeiman
2. Geraldine Jansen
3. Fausthyara Pietersz

#### Kategoria 10 - 11 año

1. Jurnick Merced
2. Andres Bogota
3. Kevin Rooi

1. Samira Luis
2. Faidy Bernadina
3. Raycheline Florentina

#### Kategoria 12 – 13 año

1. Tausterly Migares
2. Rigmar Adamus
3. Jurgen Statie

1. Clarivel Josepha
2. Mihaila Maria
3. Amarantha v/den Hout

#### Kategoria 14 – 16 año

1. Ethwinson Luis
2. D'angelo Damascus
3. Adelmara Martha

1. Ayla Jesus
2. Sarah Lopez
3. Joanne-Marie Zimmerman

## ***Kareda di Bandariba.***

Zondag 26 mei jl. was het zover. De race mocht dan wel een nieuwe naam hebben, maar de route was zeker niet veranderd. Goddank gaven de weergoden ons voldoende bescherming tegen de hete zon. Toch blijft deze route zwaar voor mij.

Gezien het feit dat ik ook nog train voor de 4-daagse van Nijmegen had ons trainingsteam besloten dit weekend uit te kiezen om lichamelijk eens te voelen wat het betekent om toch maar weer iedere dag opnieuw te moeten starten aan een loop. Dus werd er besloten om zaterdagavond zo'n 14 km binnen de 2 uren te gaan wandelen. Zo gezegd, zo gedaan.

En dan loopt het werkkertje de andere ochtend om 5 uur af om je klaar te maken voor de Kareda di Bandariba. Het opstaan ging goed. Hier en daar wat gevoelige spieren van de training de avond daarvoor, maar ik had het erger verwacht.

Om half zeven werd het startsein gegeven en toen kreeg ik toch wel effen een zuur gezicht. De benen waren toch wel wat zwaar en deze route trakteert je reeds in het begin op een mooie klim. En zo krijg je in totaal zo'n 3 kleine bultjes om mee te beginnen. Uit ervaring van vorig jaar weet je dat dit nog maar het begin is. Dan komt er nl. een lang stuk wat vals plat is. En wat dacht je van die laatste lange en vrij steile klim? Wel voor mij betekent het afzien. En jawel, precies zoals vorig jaar moest ik bij het 7 km bord effen gaan wandelen. Je krijgt dan nog van die kleine glooiingen, maar ze lijken wel bergen. Toen ik het 8 km bord opmerkte vond ik toch dat ik effen m'n tanden op elkaar moest zetten. Nog maar 2 km en je hebt het weer voor elkaar. En ja, daar is de finish in zicht. Mijn trainingpartners begeleidde me heel lief naar de eindstreep en deze begeleiding had ik hard nodig. Onder het genot van een biertje waren wij heel erg trots op onszelf dat we zo twee dagen achter elkaar actief bezig waren geweest en we voelde dat er genoeg energie over was om eventueel de volgende dag weer te starten. Dus de 4-daagse zit wel goed.

Goed, de uitslagen hoef ik niet bekend te maken deze werden ons reeds binnen 24 uur toegezonden door Harold. Niet alleen de totale uitslagen, maar ook je persoonlijke resultaten. Een verdomd goede service van de RRCK.

Gerry Adriaansen.



De winnaars van de Kareda di Bandariba 2002.

### ***Uitslagen Kareda di Bandariba 2002***

Race Date

**KAREDA DI BANDARIBA**

26-May-02

**Age Group Results**

**10-KM**

**NEW RECORD**

<b>FEMALE ( 0 - 19 )</b>	Recordholder: <b>JORAINNE MADURO</b>
	Year: 1999 Time: 0:48:09

<u>Place</u>	<u>Name</u>		<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Over-all</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Elza	Ketelaars	Curaçao	19	472	15	44:24	4:26/K
2	Ayla	Jesus	Curaçao	15	450	75	1:03:40	6:22/K
3	Nancy	Heemskerk	Curaçao	15	476	79	1:05:34	6:33/K
4	Sandra	Ouden Den	Curaçao	15	731	18	1:17:32	7:45/K
5	Sarah	Lopez	Curaçao	14	954	23	1:19:07	7:55/K
6	Liesje	Braeken	Curaçao	14	797	24	1:19:24	7:56/K
7	Robine	Coffie	Curaçao	11	791	49	1:26:41	8:40/K
8	Ginny	Hetem	Curaçao	15	933	85	1:53:51	11:23/K

9 Naömi Burgos Curaçao 16 934

FEMALE ( 20 - 29 )

Recordholder: ALEXANDR DE SNOO

Year: 1997 Time: 0:41:50

<u>Place</u>	<u>Name</u>		<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Over-all</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Saskia	Koper	Curaçao	29	457	51	55:07	5:31/K
2	Haydée	Hermans	Curaçao	29	545	87	1:14:08	7:25/K

FEMALE ( 30 - 39 )

Recordholder: GIENY VAN NIEJENHUIS

Year: 20000 Time: 0:41:50

<u>Place</u>	<u>Name</u>		<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Over-all</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Paloma	Herrewijn	Curaçao	36	493	14	43:31	4:21/K
2	Stijn	Bornewasser	Curaçao	36	496	47	54:31	5:27/K
3	Vani	Bathala	Curaçao	32	559	54	55:42	5:34/K
4	Rosary	Bishop	Curaçao	33	494	63	58:07	5:49/K
5	Grace	Buxani	Curaçao	32	505	67	58:53	5:53/K
6	Marcella	Berkel Van	Curaçao	37	541	89	1:15:06	7:31/K
7	Angélique	Costa Gomez Da	Curaçao	32	515	91	1:17:56	7:48/K
8	Rosemarie	Braeken	Curaçao	39	795	42	1:25:11	8:31/K
9	Chermin	Paulina	Curaçao	38	775	43	1:25:18	8:32/K
10	Iraima	Juliët	Curaçao	37	750	44	1:25:20	8:32/K
11	Ursula	Molina	Curaçao	34	929	47	1:26:19	8:38/K
12	Roxanne	Eisden	Curaçao	35	939	63	1:31:15	9:08/K
13	Mariela	Sille	Curaçao	38	963	67	1:32:17	9:14/K
14	Altagracia	Josepa	Curaçao	39	734	76	1:36:01	9:36/K

FEMALE ( 40 - 49 )

Recordholder: NEL GEERINGS

Year: 1991 Time: 0:45:25

<u>Place</u>	<u>Name</u>		<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Over-all</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Jacoba	Bussem	Curaçao	48	500	48	54:33	5:27/K
2	Adriana	Schotborg	Curaçao	41	521	58	57:04	5:42/K
3	Ellen	Hellburg	Curaçao	48	470	70	1:00:21	6:02/K
4	Marleen	Josefa	Curaçao	48	458	72	1:00:51	6:05/K
5	Monica	Marks	Curaçao	46	525	80	1:06:36	6:40/K
6	Gerdina	Adriaansen	Curaçao	48	527	81	1:07:35	6:46/K
7	Bertine	Bouman	Curaçao	44	465	82	1:08:07	6:49/K

8	Barbara	Leigh	Curaçao	42	544	86	1:11:17	7:08/K
9	Soraida	Reenis	Curaçao	44	462	90	1:17:20	7:44/K
10	Zita	Jesus-Leito	Curaçao	45	451	92	1:19:50	7:59/K
11	Margriet	Ignacia	Curaçao	44	749	27	1:20:25	8:03/K
12	Meredith	Presentacion	Curaçao	45	796	32	1:22:37	8:16/K
13	Nilyan	Hodge	Curaçao	48	762	36	1:23:58	8:24/K
14	Shirley	Kluyver	Curaçao	42	931	39	1:25:04	8:30/K
15	Altagracia	Martijn	Curaçao	43	946	40	1:25:05	8:31/K
16	Lucila	Coffie	Curaçao	46	790	50	1:26:56	8:42/K
17	Aviette	Martis	Curaçao	42	780	51	1:27:07	8:43/K
18	Roline	Sillé	Curaçao	46	798	54	1:28:28	8:51/K
19	Aishel	Ramazan	Curaçao	41	772	55	1:28:49	8:53/K
20	Getlin	Bacuna	Curaçao	44	968	56	1:29:00	8:54/K
21	Vivian	Whiteman	Curaçao	45	960	58	1:29:31	8:57/K
22	Joyce	Vrede	Curaçao	48	756	59	1:29:50	8:59/K
23	Sonja	Ersilia	Curaçao	48	763	60	1:29:54	8:59/K
24	Valery	Camelia	Curaçao	44	938	64	1:31:25	9:09/K
25	Anne- Marie	Tjin- A- Tsoi	Curaçao	46	778	70	1:32:59	9:18/K
26	Miriéla	Carolina	Curaçao	42	949	74	1:34:06	9:25/K
27	Ivonne	Heerenveen	Curaçao	48	932	77	1:37:42	9:46/K
28	Sharline	Rosina	Curaçao	44	766	84	1:51:57	11:12/K

FEMALE ( 50 and older )

Recordholder: ANNEKE MOSTERTMAN

Year: 1999 Time: 0:53:56

Place	Name	Country	Age	Bib #	Over-all	Time	Pace
1	Anneke Mostertman	Curaçao	54	459	46	54:20	5:26/K
2	Ella Comenencia	Curaçao	51	481	49	54:37	5:28/K
3	Francis Eijndhoven Van	Curaçao	52	471	68	59:28	5:57/K
4	Lydia Calmes	Curaçao	55	482	73	1:02:09	6:13/K
5	Rika Genaro	Curaçao	56	484	74	1:03:10	6:19/K
6	Jeanne Patricia Jackson	Curaçao	63	781	12	1:14:11	7:25/K
7	Maria Scheffer	Curaçao	53	936	17	1:16:32	7:39/K
8	Jeanette Kleinmoedig	Curaçao	55	788	46	1:26:03	8:36/K
9	Carla Pinedoe	Curaçao	52	745	53	1:28:23	8:50/K
10	Jeannette Fincio	Curaçao	54	941	57	1:29:01	8:54/K
11	Lisbeth Hoefdraad	Curaçao	50	777	69	1:32:55	9:18/K
12	Bertha Rijke	Curaçao	57	738	71	1:33:23	9:20/K
13	Yvette Schoonen	Curaçao	53	743	75	1:35:23	9:32/K

14	Marjorie	Hetem	Curaçao	51	935	78	1:37:49	9:47/K
15	Elfrida	Nicolina	Curaçao	55	757	81	1:45:14	10:31/K

MALE ( 0 - 19 )

Recordholder: RICHARD RODRIQUES

Year: 1988 Time: 0:35:36

<u>Place</u>	<u>Name</u>		<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Bib #</u>	<u>Over-all</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Dennis	Heijtel	Curaçao	17	511	5	40:09	4:01/K
2	Ron	Bouman	Curaçao	14	464	35	51:38	5:10/K
3	Tiko	Ouden Den	Curaçao	18	466	43	53:28	5:21/K
4	Paul	Verhoeven	Curaçao	11	448	69	59:41	5:58/K
5	Alex	Driesprong	Curaçao	15	469	85	1:10:13	7:01/K
6	Ulyssess	Davelaar	Curaçao	10	730	35	1:23:56	8:24/K
7	Gervilio	Davelaar	Curaçao	14	729	38	1:24:57	8:30/K
8	Paul	Leeflang	Curaçao	16	755	52	1:27:07	8:43/K

MALE ( 20 - 29 )

Recordholder: AMADEO KEMPER

Year: 1988 Time: 0:31:35

<u>Place</u>	<u>Name</u>		<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Sex</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Iwan	Jonker	Curaçao	29	558	2	38:19	3:50/K
2	Arnold	Pagen	Curaçao	28	557	10	42:30	4:15/K
3	Yefri	Gosepa	Curaçao	22	467	40	52:59	5:18/K

MALE ( 30 - 39 )

Recordholder: RUDI BREURING

Year: 1992 Time: 0:34:50

<u>Place</u>	<u>Name</u>		<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Sex</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Randolph	Nicia	Curaçao	31	516	1	36:54	3:41/K
2	René	Wolters	Curaçao	37	444	4	39:38	3:58/K
3	Idamé	Wilson	Curaçao	33	548	6	40:46	4:05/K
4	Oscar	Pacheco- Lopez	Curaçao	33	512	11	43:11	4:19/K
5	Argimiro	Nahr	Curaçao	39	486	17	45:19	4:32/K
6	Dominic	Messerschmidt	Curaçao	36	507	19	46:52	4:41/K
7	Frensy	Panneflek	Curaçao	37	529	24	48:03	4:48/K
8	Johnny	Kleinmoedig	Curaçao	39	519	26	49:03	4:54/K
9	Boyd	Goslinga	Curaçao	37	445	31	50:39	5:04/K
10	Peter	Kroon	Curaçao	39	440	39	52:52	5:17/K
11	Lionel	Mercalina	Curaçao	39	498	60	57:12	5:43/K

12	Guido	Kibbelaar	Curaçao	38	488	61	57:42	5:46/K
13	Chris	Grieken Van	Curaçao	30	551	64	58:26	5:51/K
14	Elfried	Laker	Curaçao	34	953	2	1:04:42	6:28/K
15	Erquiles	Wawoe	Curaçao	38	967	3	1:05:06	6:31/K
16	Niko	Kluyver	Curaçao	38	536	84	1:08:33	6:51/K
17	Sherwin	Martis	Curaçao	37	930	8	1:11:33	7:09/K
18	André	Korenhof	Curaçao	39	550	88	1:14:16	7:26/K
19	Maikel	Lie-A-tjam	Curaçao	33	761	21	1:18:30	7:51/K
20	Jeffreyson	Conradus	Curaçao	35	727	33	1:22:46	8:17/K
21	Walfrid	Martina	Curaçao	34	776	45	1:25:42	8:34/K

MALE ( 40 - 49 )

Recordholder: ANTONY OWERS

Year: 1992 Time: 0:37:28

<u>Place</u>	<u>Name</u>		<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Sex</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>
1	Tito	Libert	Curaçao	48	555	7	40:47	4:05/K
2	Carlos	Angelica	Curaçao	42	528	8	41:02	4:06/K
3	Martin	Eekhof	Curaçao	47	549	9	41:59	4:12/K
4	Frits	Komen Van	Curaçao	43	455	12	43:21	4:20/K
5	Hans	Verhoeven	Curaçao	43	443	13	43:30	4:21/K
6	Hedlich	Waarde	Curaçao	42	503	16	45:13	4:31/K
7	Willem	Bussem	Curaçao	48	501	18	46:18	4:38/K
8	Stanley	Marks	Curaçao	45	526	21	47:22	4:44/K
9	Richenel	Eleonora	Curaçao	42	539	23	47:49	4:47/K
10	Dick	Kaijser	Curaçao	47	556	25	48:31	4:51/K
11	Jochum	Bentum	Curaçao	41	436	27	49:20	4:56/K
12	Karel	Bade	Curaçao	44	506	28	49:37	4:58/K
13	Frensel	Mercelina	Curaçao	42	530	29	49:52	4:59/K
14	Roger	Geldorp Van	Curaçao	49	474	30	50:34	5:03/K
15	Hennie	Waaijrink	Curaçao	43	446	32	50:39	5:04/K
16	Fernando	Hodge	Curaçao	44	479	33	50:41	5:04/K
17	Peter	Winkel	Curaçao	41	495	34	51:25	5:09/K
18	Farley	Dunker	Curaçao	43	543	36	51:47	5:11/K
19	Glenn	Mac Donald	Curaçao	49	546	38	52:01	5:12/K
20	Francois	Lejeune	Curaçao	49	441	41	53:13	5:19/K
21	Jan	Karels	Curaçao	46	438	44	53:32	5:21/K
22	Frans	Heijtel	Curaçao	46	509	52	55:10	5:31/K
23	Edward	Jesus	Curaçao	48	452	57	56:41	5:40/K
24	Wim	Erkelens Cooke	Curaçao	43	453	62	58:01	5:48/K

25	Mirelvio	Cristina	Curaçao	47	513	65	58:43	5:52/K
26	William	Heyningen Van	Curaçao	42	742	1	1:02:35	6:16/K
27	Anthony	Bloem	Curaçao	47	487	83	1:08:16	6:50/K
28	Eric	Ogenia	Curaçao	48	779	6	1:08:56	6:54/K
29	Jubert	Bautisma	Curaçao	49	947	7	1:09:22	6:56/K
30	Sherwin	Ferrero	Curaçao	43	774	9	1:12:11	7:13/K
31	Sherman	Ferrero	Curaçao	40	773	10	1:12:12	7:13/K
32	Johan	Martina	Curaçao	40	751	19	1:17:55	7:48/K
33	Frans	Heiligers	Curaçao	49	952	25	1:19:29	7:57/K
34	Romeo	Rudolph	Curaçao	49	928	34	1:23:50	8:23/K
35	Eddy	Leito	Curaçao	48	759	41	1:25:05	8:31/K
36	Wilhelmus	Embden Van	Curaçao	42	754	48	1:26:39	8:40/K
37	Robert	Schotborg	Curaçao	48	792	65	1:31:26	9:09/K
38	Nelson	Koots	Curaçao	47	793	66	1:31:36	9:10/K
39	Anthony	Haile	Curaçao	48	785	79	1:38:17	9:50/K

MALE ( 50 - 59 )

Recordholder: EDWIN LOPEZ RAMIREZ

Year: 1994 Time: 0:42:40

<u>Place</u>	<u>Name</u>	<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Sex</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>	
1	Nilvio	Maria	Curaçao	50	547	3	39:36	3:58/K
2	Robin	Marchena	Curaçao	52	531	20	47:20	4:44/K
3	Erwin	Calmes	Curaçao	54	483	22	47:41	4:46/K
4	Richenel	Frans	Curaçao	59	510	37	51:50	5:11/K
5	Wilhelmus	Nabuurs	Curaçao	51	442	42	53:22	5:20/K
6	Cerilio	Maduro	Curaçao	53	485	45	54:15	5:26/K
7	Theo	Braeken	Curaçao	53	522	53	55:33	5:33/K
8	Peter	Hetem	Curaçao	54	533	55	56:21	5:38/K
9	Cesario	Eisden	Curaçao	57	518	59	57:05	5:43/K
10	Elton	Montesant	Curaçao	56	499	66	58:51	5:53/K
11	Zaleh	Abdala	Curaçao	53	461	71	1:00:33	6:03/K
12	Robert	Davelaar	Curaçao	52	514	76	1:03:54	6:23/K
13	Robert	Ketelaars	Curaçao	52	473	77	1:04:05	6:25/K
14	Herre	Heide Van De	Curaçao	56	490	78	1:04:29	6:27/K
15	Sigfried	Wal	Curaçao	51	966	4	1:07:37	6:46/K
16	Sonildo	Henriette	Curaçao	52	945	5	1:07:45	6:47/K
17	Lionel	Elsevijf	Curaçao	58	943	11	1:12:19	7:14/K
18	Alexander	Ouden Den	Curaçao	50	732	13	1:14:12	7:25/K
19	Frits	Pel	Curaçao	53	948	14	1:14:27	7:27/K

20	Robert	Eustatius	Curaçao	58	951	15	1:14:40	7:28/K
21	Heflin	William	Curaçao	54	760	16	1:16:23	7:38/K
22	Signiel	Felida	Curaçao	54	746	20	1:17:57	7:48/K
23	Erwin	Ignecia	Curaçao	52	787	22	1:18:34	7:51/K
24	Jose	Cijntje	Curaçao	51	764	28	1:20:59	8:06/K
25	Siegfried	Desbarida	Curaçao	51	955	29	1:21:33	8:09/K
26	Johan	Henriette	Curaçao	50	944	30	1:22:01	8:12/K
27	Franklin	Nicolina	Curaçao	56	758	31	1:22:01	8:12/K
28	Peter	Overman	Curaçao	57	736	61	1:29:54	8:59/K
29	Alfredo	Verhaaf	Curaçao	58	735	62	1:30:04	9:00/K
30	Cesar	Kleinmoedig	Curaçao	59	961	68	1:32:54	9:17/K
31	Sedney	Jansen	Curaçao	59	769	72	1:33:24	9:20/K
32	Henri	Felipie	Curaçao	57	767	73	1:33:39	9:22/K
33	Aschwin	Fangman	Curaçao	57	728	80	1:42:23	10:14/K
34	Gerhard	Treurniet	Curaçao	59	753	83	1:47:37	10:46/K

MALE ( 60 and older )

Recordholder: GERBEN OFFRINGA

Year: 1994 Time: 0:50:40

<u>Place</u>	<u>Name</u>	<u>Country</u>	<u>Age</u>	<u>Sex</u>	<u>Bib #</u>	<u>Time</u>	<u>Pace</u>	
1	Rudy	Rosaria	Curaçao	60	532	50	54:49	5:29/K
2	Edwin	Lopez-Ramirez	Curaçao	60	537	56	56:41	5:40/K
3	Wilfred	Phelipa	Curaçao	62	737	26	1:19:50	7:59/K
4	Andrés	Vrolijk	Curaçao	60	784	37	1:24:18	8:26/K
5	Edwardo	Wout	Curaçao	62	768	82	1:46:17	10:38/K

