



20 jaar RRCK

eROADRUNNER



Clubblad van de Road Runners Club Korsou

17^e jaargang november 2001

<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
Commissaris	J. Rafaela	767-3428			
Rekening nummer MCB 848.65.300					

Port Betaald

Racekalender 2002

<u>Evenement</u>	<u>Km</u>	<u>Datum</u>	<u>Tijd</u>	<u>Lokatie</u>
Moddercross	3.5	5 jan	17.00	Jan Thiel
CocaCola	10	27 jan	07.00	SDK
Amstelloop	4.6	17 feb	07.00	Amstelbrouwerij
Klip Kleun	5	3 mar	07.00	Abrahamsz
Barbara beach loop	5/8	7 apr	06.30	Barbara beach
Triathlon		14 apr	16.00	Boca Sami
Jeugdloop	2.2/3.2	11 nov	07.00	SDK
Koninginloop	5/10	30 apr	06.30	Gouvernementsplein
Citco/SFT loop	10	26 mei	06.30	Barbara beach
Schottogatloop	12/17	16 jun	06.00	Wilhelminaplein
Olympic Day run		23 jun		
Benefit Run	5/7	4 aug	07.00	Koredor
Wandelwedstrijd	15	1 sep	05.30	SDK
Warwaru	2.5/5/10	8 sep	06.30	Brievengat
Refineria di Korsou	8/12	29 sep	06.00	Palu Blancu
ING-Fatum	10	27 okt	06.30	Cas Coraweg
Estafette	5/4/3/2/1	10 nov	06.30	SDK
Curaçao Marathon	42	1 dec	03.30	SDK
½ Marathon	21		05.30	Dr. Hugenholtzweg
Breakfast	4/7	15 dec	07.00	Kodela Rif

Training: Elke donderdag van 19.30 - 21.00 u.

<u>Clubtrainer</u>	<u>Telefoon</u>	<u>Koredor</u>	<u>SDK</u>
Edwin Lopez-Ramirez	Tel: 868-2317	Dec 6-13	Dec 20-27
Monique van Meerwijk	Tel: 737-6763	Jan 3-10	Jan 17-24-31
		Feb 7-14	Feb 21-28

Van de redactie.

Lezers,

Bij het lezen van dit nummer zitten we al een week in december, voor vele een periode van veel eten en drinken en geen of weinig exercising. Maar don't worry in januari rennen we het er weer af. In dit nummer alvast de race kalender van 2002, verder allerlei hardloop nieuwtjes, race uitslagen en een tweetal ingezonden stukjes. Veel leesplezier

Inhoudsopgave.

VAN DE REDACTIE.

VAN DE BESTUURSTAFEL .

GELUKSNUMMER 13.

JEUGDLOOP 2001

MARATHON/1/2 MARATHON 2001

ALTERNATIEVE REMEDIES BIJ LOOPBLESSURES

FEET ON FIRE.

UITSLAGEN RUN BIKE RUN

RESULTATEN CURAÇAO MARATHON

RESULTATEN CURAÇAO ½ MARATHON

Van de bestuurstafel .

Het bestuur biedt haar verontschuldiging aan voor het ongemak voor de ½ marathon lopers, omdat er geen bus aanwezig was. Er is een aanvraag ingediend bij de marine voor vervoer, tot nu toe heeft het bestuur geen toezegging of afwijzing gekregen.

Onderstaande personen worden verzocht bij het ontbijtloop aanwezig te zijn, om hun prijs van de Koninginneloop van 30 april van dit jaar in ontvangst te nemen.



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

dus wel overkomen. Vreselijk! Wat vond ik dat erg. Het zou je overkomen. Ook heb ik gedroomd over mensen die me bij de smalle bochtige stukken van het parcours niet voorbij lieten gaan (alsof ik zo geweldig kan fietsen). Tijdens de triathlon bleek overigens dat de hoffelijkheid van eenieder grenzeloos was, maar dat even terzijde. De nacht was warm en lang. Vooral als je wakker ligt gaat het klokje langzaam. Eens moet je het bed verlaten om van de dag te gaan genieten. De dag waarin maanden training omgezet moet gaan worden in een acceptabele prestatie. En als je zo gaat denken dan vraag je om moeilijkheden. Een triathlon moet leuk en een beetje spannend zijn. Het feit dat je meedoet is eigenlijk al een prestatie op zich, zeker bij dit parcours. Geweldig natuurschoon, maar wel steil, smal, kronkelend en met veel stroming (in willekeurige volgorde).

De race is geweest enen is aardig aan me voorbij gegaan, wellicht ben ik te geconcentreerd bezig geweest. Maar ik ben gefinisht. Ik heb het volbracht. Samen met meer dan 70 anderen hebben we de stroming, het reliëf en de temperatuur overwonnen. Ik kan me in ieder geval nog wel herinneren hoeveel mensen onderweg nummers noteerden, de richting aangaven, drinken in overvloed aanboden en vooral veel ondersteuning gaven. Bedankt vrijwilligers en bedankt organisatie, wat is dit door jullie een goedlopend professioneel evenement. Geweldig!
Do.

Door de nauwkeurige tijdwaarnemingen is er weer veel statistiek mogelijk. Laat ik beginnen met de top 10 per onderdeel:

ZWEMMEN		
plt	Naam	Tijd
1	Jeroen Linnartz	13:08
2	<i>Elza Ketelaars</i>	13:49
3	Jean-Philippe de Lannov	13:55
4	Guido Kibbelaar	14:23
5	Johnnv Kleinmoedia	14:36
6	Olaf Komdeur	15:34
7	Roland Becht	15:45
8	Jan Kriiger	17:26
9	Jan Rooyakker	17:50
10	Eric de Brabander	17:54

FIETSEN		
plt	Naam	Tijd
1	Peter Winkel	43:50
2	Guido Kibbelaar	44:43
3	Wil van Dijk	45:06
4	Olaf Komdeur	45:09
5	Teun Veken	45:21
6	Alfred Burgos	45:21
7	Michael de Vries	45:33
8	Jan Rooyakker	45:38
9	Martin Eekhof	45:45
10	André van Klinken	46:33

LOPEN		
plt	naam	Tijd
1	Cornelis Barneveld	22:19
2	André van Klinken	23:19
3	Martin Eekhof	24:05
4	<i>Paloma Herrewijn</i>	24:52
5	Olaf Komdeur	25:11
6	<i>Suzanne de Kort</i>	25:20
7	Osvaldo Marchena	26:07
8	Tito Libert	26:12
9	Laurens Groenendijk	26:22
10	Jan Rooyakker	26:26

EERSTE WISSEL		
Plt	Naam	Tijd
1	Martin Eekhof	1:20
2	Olaf Komdeur	1:24
3	Guido Kibbelaar	1:24
4	Jan Rooyakker	1:31
5	<i>Elza Ketelaars</i>	1:38

TWEDE WISSEL		
plt	Naam	Tijd
1	André van Klinken	0:54
2	Teun Veken	1:05
3	<i>Elza Ketelaars</i>	1:09
4	Martin Eekhof	1:12
5	Patrick Byen	1:13

WISSELS (totaal) / de wisselbeker!		
plt	Naam	Tijd
1	Martin Eekhof	2:32
2	Guido Kibbelaar	2:42
3	<i>Elza Ketelaars</i>	2:47
4	Olaf Komdeur	3:02
5	Jeroen Linnartz	3:04
6	<i>Digna van der Pol</i>	3:22
7	<i>Suzanne de Kort</i>	3:24
8	André van Klinken	3:25
9	Wil van Dijk	3:25
10	Jan Rooyakker	3:33

Jeugdloop 2001

Van de 123 scholen die via de post flyers, informatie en inschrijfformulieren voor de jeugdloop hebben gekregen, hebben er maar 6 scholen opgereageerd met 203 leerlingen. Van 4 scholen was het adres niet te vinden. De scholen die ingeschreven hebben zijn:

Berg Carmel College	99 leerlingen
Johan v. Walbeek School	31
G.O.G.	12
Divi Divi School	28
Colegio Chaya Willems	28
Cola Debrot School	5

In totaal waren er 261 inschrijvingen. Zondagochtend hebben zich 241 kinderen aangemeld en zijn er 231 gefinished. De school met het meest aantal finishers was Berg Carmel College met een percentage van 15%, t.z.t. zal die school hun cadeau krijgen. De winnaars in de diverse categorieën zijn:

JONGENS

6 t/m 7 jr	6 t/m 7 jr
1. Andrew Plaate	1. Cynthia Verhoeven
2. Anibel da Silva	2. Roshaldienne Brion
3. Narhum Nivillac	3. Nicolle Isabella
8 t/m 9 jr	8 t/m 9 jr
1. Brian Newton	1. Fausthyara Pietersz
2. Wouter Dronkers	2. Dayanara Bonifacio
3. Liandro Weeks	3. Bibian George
10 t/m 12 jr	10 t/m 12 jr
1. Rigmar Adamus	1. Nihaila Maria
2. Jurgen Statie	2. Tamira Luis
3. Rodion Davelaar	3. Faidy Bernadina
12 t/m 13 jr	12 t/m 13 jr
1. Curtis Kock	1. Jael Merced
2. Fausterly Miqaes	2. Amarantha v.d. Hout
3. Marvin Daal	3. Chantal Bertinus
14 t/m 16 jr	14 t/m 16 jr
1. Merwin Weeks	1. Arqianany Nahr
2. Ethwinson Luis	2. Liesje Martien
3. Derrick Rosalina	3. Sarah Lopez



Een dank aan Maduro & Curiel's Credit Company, met name Mevr. Zita de Jesus en Mevr. Haidee Hermans, de hoofden van de scholen die gereageerd hebben, de ouders die hun kinderen vroeg naar het stadion moesten brengen en ook alle kinderen die aan de wedstrijd hebben meegedaan. We hopen volgend jaar op een grotere opkomst.

R. Genaro

MARATHON/1/2 MARATHON 2001

Zondag 25 november 2001 was het weer zo ver. We konden weer deelnemen aan een hele marathon of een halve marathon.

Het Duo Monica en Gerry namen gebruik van de halve marathon als voorbereidende training voor de 4-daagse van Nijmegen. Ja, die gaan wij in 2002 lopen, dus zijn routes van 20 km of meer welkom als training.

Ons schema was 7 min hardlopen en 8 min stevig wandelen. Zo zouden wij de halve marathon in zo'n 2 uren en 38 min moeten kunnen halen.

Op het moment dat je als deelnemer voor de halve marathon wakker wordt besef je dat de deelnemers voor de marathon al aan het rennen zijn. Knap hoor.

Om halfzes ging het Duo met nog anderen van start. Eerste 7 min (en eerste km) hebben we heerlijk al pratend gerend. Zo'n 7 min op 1 km is geen slecht ritme, zeker niet voor ons.

Daarna 1 km in 8 min stevig wandelen. Ja, hoor het lukte ons aardig. Met de geplaatste km borden konden wij ons schema goed in de gaten houden.

Dan krijg je de eerste waterpost. Je vraagt om 2 zakjes water en je krijgt 1 zakje water en 1 zakje awa limoentje. Teleurstelling want nu hadden wij ieder maar 1 zakje water. Misschien kunnen nog een aantal leden zich herinneren dat Gerry vorig jaar na het lopen van de halve marathon flauw gevallen is. Achteraf bleek dat dit was gebeurd omdat ze te weinig water gedronken had. Dus nu had ze zichzelf voorgenomen dat er zeker bij iedere waterpost 2 zakjes water leeggedronken zouden worden. Wat schetst onze verbazing, bij de volgende waterposten kregen we te horen dat er geen waterzakjes meer waren, alleen nog maar Gatorade. Sorry mensen, maar daar worden wij, en vele met ons, ziek van.

Wij hebben zelf de juk met waterzakjes open getrokken en konden we bij gratie Gods nog 1 zakje water vinden. Wij hebben dit zakje water gedeeld, maar dat was zeker niet voldoende. De volgende waterpost helemaal geen water meer zelfs niet 1 zakje om te delen. Jullie kunnen wel begrijpen dat wij erg boos werden. Voor het eerst in al die jaren dat wij lid zijn en aan de meeste races hebben deelgenomen moeten wij constateren dat de organisatie van de Road Runners achteruit loopt. Nog nooit hebben wij zonder water gezeten. Vele malen heeft Gerry in haar verslagen voor het clubblad een dankwoord aan het bestuur kunnen geven voor de goede organisatie, maar helaas nu moeten wij als Duo gaan klagen. En wij hopen dat ons klaaglied niet zo maar in de lucht geworpen wordt.

Het volgende minpuntje wat wij tegenkwamen tijdens race was dat de km-borden voor onze neuzen werden weg gehaald. Dus ons tijdschema lag overhoop. We hadden geen km-borden meer die samen met onze klok de informatie konden geven of we op schema lagen. Het positieve van het weghalen van de borden was, dat degene die dit aan het doen was ons kon voorzien van een fles water. Helaas bleek het voor Monica te laat te zijn. Ze kreeg hoofdpijn en werd overvallen door duizelingen. Zij moest helaas uit de race stappen en konden we niet als Duo verder gaan.

Gerry ging verder met een zware fles water in haar handen, maar ze had tenminste water. Alle andere waterposten die zij tegenkwam hadden geen water. Slecht, heel erg slecht.

Toen Gerry over de finish kwam bleek dat het bier al op is. What is happening?? Als Gerry sopi gaat halen krijgt ze van een bestuurslid te horen dat de sopi alleen voor de marathonlopers is. Later zien wij dat de sopi uitgedeeld wordt.

Tot overmaat van ramp dient het Duo hun klacht in bij het bestuurslid die verantwoordelijk is voor de waterzakjes en die staat zeer ongeïnteresseerd en onder invloed van alcohol de klacht in ontvangst te nemen. Niet één bestuurslid heeft ons de garantie gegeven dat aan dit probleem gewerkt zal worden in de toekomst.

Waar gaat de Road Runners Club naar toe. Twee leden die afscheid namen, Gieny en Herman hebben in hun interview ieder op hun eigen manier de club gewaarschuwd dat ze niet te licht erover moeten denken en zeker aan de kwaliteit van de races dienen te blijven werken. Kunnen we niet meer luisteren naar een goed advies? Heeft onze club misschien meer bestuursleden nodig? Als dat zo is dient ons huidige bestuur dit kenbaar te maken en het werven van nieuwe bestuursleden te promoten, maar zeker niet de kwaliteit van de races achteruit te laten gaan.

Wij hopen van harte dat ons klaaglied als opbouwende kritiek gezien zal worden en preventief kan werken. Doe er iets mee. We hebben beiden getracht dit te bespreken na de race, maar kregen de indruk dat het niet serieus genomen werd. Bestuur je kunt beter voorkomen dan dat je moet genezen.

Gerry Adriaansen en Monica Marks.

BESTE LOOPVRIENDEN.

Renee is pas 2 weken op Curaçao geweest en nam een leuke folder mee over Porto Mari met daarin een uitgebreid verslag over de triatlon die daar 21 oktober zou worden gehouden. Erg leuk Leo en die foto's erbij heb ik natuurlijk in mijn archief bewaard. Terwijl jullie je uitsloofde voor de triatlon liepen hier duizenden de hele marathon of de halve en nog een grote groep de 10 km. De start voor alle groepen werd afgeschoten met een kanonschot. Nou mensen dat was een knal en veel rook, maar wel indrukwekkend.

Voor de start was er een drumband plus drie meisjes met het Curaçaose geluid. We dachten even dat we in Curaçao zaten.

Ja, nu zouden we die snelle lopers eens in levende lijve ontmoeten.

De start was natuurlijk massaal. Wij hoog zittend in het Olympisch Stadion neerkijkend of we nog bekenden zagen.

Mijn broer deed mee. Volgens mijn zoon zag hij Robert-Jan Gras. Dit ter informatie voor degene die hem nog kennen.

Na de start stooft iedereen naar buiten want ze zouden eerst een lusje van ± 7 km lopen. Extra leuk voor de toeschouwers en intussen werd de 10 km buiten het stadion gestart. Al met al veel te zien. En benieuwd of iedereen aan de voorspelde verwachtingen zou voldoen.

Na die 7 km liep iedereen nog mooi op schema, maar na 2 uur en 7 min. kwamen ze een voor een binnen met veel pauze dus geen spannende sprints. En geen Nederlandse man te bekennen. Ook bij de vrouwen weinig bekende Nederlanders. Er werd gelopen op een nieuw record maar die kleine Russin liep er ver onder dus die had het zwaar gehad onderweg.

Net als vele anderen ging mijn broer uit van 3.10, maar het werd een tijd 3.26 en heel erg stijf. Zo ook de lopers van het Sloterpark Veteranen groep.

Ook hun laatste kilometers waren erg zwaar omdat ze zo stijf waren geworden, maar ze liepen met z'n drietjes 3.42 en Leo liep 3.45 met z'n hartslagmeter.

Na 3 ½ uur was de start van de halve marathon waar ik me voor ingeschreven had.

Bijna 4 jaar geleden mensen dat ik een halve had gelopen dus best spannend.

Ik dacht als alles mee zit hoop ik 1.35 te lopen, maar in zo'n grote groep is het moeilijk het tempo te vinden. Bovendien heb ik geen tempo-ervaring meer na zoveel maanden gewoon wat lopen. Op een gegeven moment loop je weer heerlijk in zo'n wedstrijd, maar je lichaam is het tempo niet gewend en met nog 3 km te gaan had ik behoorlijk last van mijn hamstrings en bilspieren. Ook moeite met de ademhaling.

Ik was blij mensen, het gaf me het gevoel van: "wat is dit weer lekker".

Ik kwam heel stijf binnen met een tijd van 1.36.14 en daar was ik ook tevreden mee. Sinds 2 weken mag ik mijzelf lid noemen van de Sloterplas Veteranengroep en dat doet me harstikke goed.

Ik heb er ook weer veel zin om er uit te halen wat er nog in zit.

Nu 2 x interval gelopen. Dat is toch weer zalig om te doen mensen, even lekker uitsloven. Ik heb me nu voor Egmond aan zee opgegeven. De zevenheuvelenloop valt samen met de zwemwedstrijden van de kinderen. Die zijn hier ook op zondag.

Nu ik bij een club ben aangesloten hoor ik ook veel over wedstrijdjes in de buurt waar ze aan mee doen. Het begint dus te lopen mensen.

Laat ik jullie nog even vertellen dat ze mijn autoraam tijdens het trainen ingegooid hebben op de parkeerplaats. We hebben die auto nog geen 2 maanden.

Niemand keek er raar van op. "Oh dat gebeurt zo vaak." Het duurt dus ook een week voor dat ik een nieuw raam in de auto krijg en je moest een afspraak maken voor aangifte, wat ook pas over 1 week is.

We leven dus in een grote wereld en volgens mijn loopvrienden hier werd mij op z'n Amsterdams meegedeeld: "Ja meid dat is Amsterdam."

Ik voel me nu dus ingewijd. Binnen 2 maanden zit je al op het politiebureau, maar verder gaat het prima hier.

Groetjes Gieny.

ALTERNATIEVE REMEDIES BIJ LOOPBLESSURES

Iliotibiaal frictie syndroom

Aan de buitenzijde van uw dij, van de heup tot net onder de knie, bevindt zich de tractus iliotibialis, die uw knie stabiliseert en veel van het schokeffect van het lopen absorbeert. Als er meer spanning op komt te staan, kan dit peesblad tegen de buitenkant uw knie- en heupgewricht aan wrijven, en dat kan tot een ontsteking van de kniepees leiden.

Beste alternatieve remedie:

Voordat u de oorzaak van de pijn kunt corrigeren, moet u eerst de ontsteking verminderen. Neem contact op met een ervaren fysiotherapeut of sportmasseur, die op bepaalde plaatsen in uw quadriceps en billen zal drukken en het peesblad zal oprekken. Laat u om de dag behandelen totdat u pijnvrij de trap op en af kunt lopen (meestal binnen twee weken).

Beste gangbare behandeling:

In theorie houdt uw gluteus medius, een spier in uw bil, uw heupen in de correcte positie, zodat het peesblad niet tegen uw heup- of kniegewricht wrijft. Maar daarvoor dient die spier wel sterk genoeg te zijn. Vaak is dat niet het geval. Ter versterking van de gluteus medius kunt u, nadat de ontsteking is verminderd, de volgende oefening doen.

Ga op uw zij liggen met uw benen, billen en rug tegen een muur, met uw geblesseerde been boven. Span de spieren aan de kant van de heup en til uw hiel langzaam op langs de muur, tot uw benen een hoek maken van ongeveer 30 graden. Houd dit één seconde vast en laat uw been weer zakken. Doe dit tien tot twintig keer. Voer het aantal op tot drie series van twintig herhalingen, drie keer per week.

Ga op uw geblesseerde been staan voor een spiegel (zodat u uw houding kunt controleren). Maak langzaam een kniebuiging op één been. Houd de heupen op gelijke hoogte. Uw knie moet recht vooruit wijzen, recht boven de voet. Laat u vanuit de uitgangspositie niet meer dan 30 graden zakken vanuit uw startpositie. Herhaal dit tien tot twintig keer, driemaal per week.

Ga op een verhoging staan. Breng al uw gewicht op uw geblesseerde been, laat uw andere been rustig langs de verhoging hangen (u kunt een muur gebruiken voor uw balans). Met beide benen gestrekt laat u de heup van uw vrije been zakken naar de vloer terwijl u uw gewicht verplaatst naar de binnenkant van de voet waarop u staat. Kom dan weer omhoog. Voer dit op tot drie series van twintig herhalingen per dag.

Probeer ook eens:

Rek de tractus iliotibialis na iedere training. Sta met uw rechterbeen gekruist achter uw linker en plaats de palm van uw linkerhand tegen een muur. Houd de rechtervoet

goed op de grond, terwijl u uw linkerknie buigt. Houd dit dertig seconden vast. Doe de oefening daarna andersom. Loopt u op een schuin aflopende ondergrond, loop dan met uw geblesseerde been aan de hogere kant. Raadpleeg een medisch specialist om eventueel steunzolen te laten maken.

Plantair fasciitis

De plantair fascia, het peesblad dat onder de voet de hiel met de tenen verbindt, kan tijdens het lopen scheuren, gaan ontsteken of verrekt worden. Meestal voelt u dan pijn onder aan de hiel wanneer u 's ochtends uit bed stapt. Deze blessure kan heel vervelend zijn. Soms kunt u weken of zelfs maanden niet lopen.



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

KLEINER MAAR FIJNER

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


10% korting voor leden RRCK

Beste alternatieve remedie:

In een onderzoek verlost acupuncture achttien personen van plantair fasciitis. Het ging om lopers die al een jaar last hadden van deze blessure. Eerst werden naalden geplaatst in de traditionele meridianen. Toen sommige lopers daar niet op reageerden, zocht de acupuncturist specifieke punten in de kuit en voetholten. Binnen zes weken was de pijn geheel verdwenen.

Beste gangbare behandeling:

Het rekken van de kuit en de achillespees in diverse richtingen verlicht de druk op het peesblad onder de voet. Zo doet u dat:



**To regain the valuable
minerals that your body loses
through transpiration**

Plaats uw handen tegen een muur, en zet de ene voet ongeveer zestig centimeter voor de andere. Leun langzaam naar voren, terwijl u de hak van uw achterste voet op de grond duwt.

Laat de tenen naar voren wijzen en houd de knie van het achterste been gestrekt. Krul de tenen om kracht te zetten op de voetholte, terwijl u uw gewicht naar de buitenkant van de achterste voet brengt. Wissel gedurende dertig seconden de uitgangspositie af met de positie met gekrulde tenen.

U duwt nog steeds tegen de muur. Buig nu uw achterste knie tot u voelt dat hak wil loskomen van de grond. Krul weer de tenen en breng uw gewicht naar de buitenkant van de achterste voet. Wissel gedurende dertig seconden beide posities af. Herhaal de hele oefening zo vaak mogelijk.

Probeer ook eens:

Raadpleeg een medisch specialist om eventueel steunzolen te laten maken.

Voordat u uit bed stapt, wikkelt u een handdoek om uw voet en trekt de tenen langzaam naar u toe. Doe deze oefening zowel met gestrekte als gebogen knie.

Maak een afspraak met bijvoorbeeld een fysiotherapeut om door middel van een behandeling met ultrageluid littekenweefsel te verwijderen en de genezing te bespoedigen.

Masseer regelmatig uw voetholte door, zittend op een stoel, een knikker of een fles (of een vergelijkbaar voorwerp) onder de voet te laten rollen. Probeer dit ook eens als u staat.

Lopersknie

U hebt last van een runner's knee ('lopersknie') wanneer u, tijdens het lopen, achter uw knieschijf pijn voelt. Soms voelt u zelfs ook pijn als u niet hardloopt, vooral wanneer u een trap afgaat. Deze blessure is vaak het gevolg van het niet goed bewegen van de knieschijf. Dat zorgt ervoor dat de binnenkant van de knieschijf tegen het dijbeen wrijft. Om dit te verhelpen kunt u het volgende doen.

Beste alternatieve remedie:

Uit een onderzoek in Indiana (VS) bleek dat een groep atleten die gedurende acht weken het gelatinesupplement Knox Nutrajoint (bijvoorbeeld te bestellen via Internet) gebruikte, de nieklachten meer zagen afnemen dan de groep die een placebo kreeg. De aminozuren in de gelatine herstellen mogelijk lichte kraakbeen beschadigingen, aldus de onderzoekers.



Beste gangbare behandeling:

Bij veel lopers is de quadriceps aan de binnenkant van het dijbeen zwak en aan de buitenkant sterker. Dit verschil kan ervoor zorgen dat uw knieschijf niet op de juiste plaats blijft. Leg extensions (beenstrekoefeningen), vaak voorgeschreven bij zwakke quadriceps, veroorzaken te veel druk op de knieschijf en kunnen de blessure verergeren. In plaats daarvan kunt u uw quadriceps versterken. Bezoek een sportschool of fitnesscentrum en gebruik een leg press-apparaat, maar plaats er per keer slechts één been op en buig het been niet meer dan 30 graden ten opzichte van de uitgangspositie.

Stap eens op de fiets. Fietsen versterkt de binnenkant van de quadriceps.

Probeer ook eens:

Wat minder heuvellopen.

Raadpleeg een medisch specialist om eventueel steunzolen te laten maken als u overproneert of x-benen hebt.

Behandel de knie na een training gedurende een kwartier met ijs.

Laat u regelmatig masseren, met de nadruk op de quadriceps en de tractus iliotibialis.

Shin splints

Dit is eigenlijk een allesomvattende term voor elke zwelling van de spieren, de pezen en zelfs de botvliezen in de scheenbenen. Shin splints komen vooral veel voor bij beginnende lopers en bij een fikse toename van de trainingsomvang.

Beste alternatieve remedie:

Een dun laagje weefsel, fascia genoemd, omhult al uw spieren en pezen, zo ook die in uw schenen. In geval van een blessure kan de fascia verstrakken. Specifieke massage kan de mobiliteit verbeteren en de doorbloeding en genezing van de fascia bevorderen. U kunt ook uzelf masseren, met behulp van de volgende tips.

Ga op een stoel zitten. Plaats uw duim in de gleuf tussen het scheenbeenbot en de scheenbeenspier van het geblesseerde been. Leg uw andere duim ter ondersteuning erbovenop.

Wrijf naar beneden over uw been. Plaats dan uw duim zo'n twee centimeter naar de buitenkant en wrijf opnieuw over uw been. Verplaats uw duim wederom twee centimeter naar de buitenkant en ga zo verder. Doe dit zo vaak mogelijk. Eerst voorzichtig en naarmate uw blessure minder wordt, steeds wat steviger.

Beste gangbare behandeling:

Als u last hebt van shin splints, dan staan uw spieren, pezen en zenuwen in uw scheenbeen onder spanning. Om de druk te verlichten kunt u de volgende rekoefeningen doen. Houd de rek steeds dertig seconden vast en doe de oefeningen verschillende keren per dag.

Ga op uw rug liggen met uw rechterbeen in de lucht. Leg een handdoek of riem om de bal van uw voet. Trek eerst met uw linkerhand (alsof u aan de teugels trekt om een paard naar links te laten gaan) aan de handdoek zodat uw tenen naar beneden en links wijzen. Zo rekt u de buitenkant van uw onderbeen en uw enkel.

Trek met uw rechterhand aan de handdoek, zodat uw tenen naar beneden en naar rechts wijzen. Dit voelt u diep in uw kuit.

Ga op de rand van een stoel zitten met uw voeten plat op de grond en uw benen zo recht mogelijk (zonder uw tenen omhoog te laten komen). Draai uw tenen naar binnen en uw hielen naar buiten. Leun vanuit uw middel naar voren, houd uw borst en hoofd omhoog en uw rug recht. Zo wordt de buitenkant van uw schenen gerekt.

Probeer ook eens:

Verminder de ontsteking met behulp van ijs, door uw been enige tijd hoog te houden en door een ontstekingsremmer te nemen, zoals aspirine of ibuprofen.

Raadpleeg een medisch specialist om eventueel steunzolen te laten maken. Draag antipronatieschoenen indien u overproneert.

Versterk de spieren van uw scheenbeen door afwisselend rond te wandelen op uw hakken en op uw tenen. Doe dit vervolgens ook met gebogen knieën.

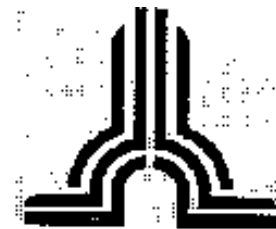
Doe een kniebuiging op één been, ter versterking van de bilspier, of probeer tijdens het rekken van kuit en achillespees eens de tenen te krullen (met of zonder schoenen).

HAKLANDING OF VOORVOETLANDING? WEL OF GEEN HAKHOOGTE IN UW SCHOEN?

<http://www.hardlopen.nl/>

In principe hoort bij hardlopen een voorvoetlanding/middenvoetlanding. Gemakshalve noem ik beide voortaan voorvoetlanding. Ooit zei een clubgenoot die studeerde voor dierenarts, dat paarden als geboren hardlopers op hun tenen lopen, dus dat wij op zijn minst op onze voorvoeten moeten landen willen we optimaal presteren. Als u naar de wereldtoppers kijkt ziet u vrijwel zonder uitzondering dat die inderdaad op hun voorvoet landen, zelfs op de marathon. De meeste toppers landen op hun voorvoet, meestal iets aan de buitenkant, komen daarna heel licht terug op hun hak, waarna die hak vervolgens weer omhoog komt. Dankzij het landen op de voorvoet bouwt u extra elastische veerkracht op. Pezen, banden en spieren worden als een elastiekje opgerekt en veren daarna weer ietsjes in. Daarom is het belangrijk om soepele, ontspannen spieren te hebben op het moment dat u een goede prestatie wilt neerzetten: als u stijve vermoeide spieren hebt, zal er minder elastische veerkracht benut kunnen worden. U hebt dan waarschijnlijk het gevoel hebben dat u uw benen moet meeslepen in plaats van dat uw benen u voortstuwten.

Om de optimale elastische voorspanning op te kunnen bouwen, mogen uw schoenen eigenlijk geen hakhoogte hebben. Immers na de landing op uw voorvoet moet de hak van uw voet naar beneden kunnen bewegen om elastische voorspanning op te kunnen bouwen. Een hakhoogte van bijna een



REFINERIA
DI
KORSOU N.V.

FOMENTANDO
NOS
FUTURO
PETROLERO

centimeter zoals in de meeste hardloopschoenen zit, kan daarbij in de weg zitten. Niet voor niets zullen veel baanlopers ervaren hebben dat men na het aantrekken van spikes-schoenen waar nauwelijks of geen hakhoogte onder zat, de tred opeens veel elastischer en lichtvoetiger was. Misschien scheelt dit wel een leuk procentje of meer in prestatie. Dit is dus zeker een goede reden voor schoenenfabrikanten om training- en wedstrijdschoenen te produceren die hiermee rekening houden.

Waarom zit die hakhoogte dan eigenlijk in de schoen?

Tja, helaas is zo'n 80% van de hardloopmassa haklander en bij die haklanding is een redelijke hakhoogte nu eenmaal comfortabel. Zo'n hakhoogte geeft ook meer schokdemping. Logisch dat de schoenenfabrikanten hun producten daar op afstemmen.

Hoe komt het nu dat het leeuwendeel van de lopers haklander is? Omdat de grote massa de trainingscarrière begint met duurlopen!!

Fout dus, ontspannen intervaltraining daarentegen is de basis, daarmee leer je een goede techniek.

Een beginnend schaatser die wat wil bereiken begint toch ook niet met een Elfstedentochttraining?

Hoe merkwaardig is het dat iedereen weet dat een schaatser eerst een optimale techniek moet leren terwijl men bij het midden- en langeafstand hardlopen juist begint met het aanleren van een verkeerde techniek!

Ik zeg daarmee niet dat een totaal ongetrainde loper op bijvoorbeeld veertigjarige leeftijd zijn eerste passen direct met voorvoetlanding moeten maken. Het blessurerisico voor achillespees is bij voorvoetlanding waarschijnlijk groter. Ga eerst een aantal weken korte stukjes lopen (niet meer dan warming-up) van een minuut of tien met haklanding. Als dat goed gaat loop dan na die warming-up 5 minuutjes met voorvoetlanding. Bouw uw training in de loop der weken uit met een rustige souplesse intervalduurtraining, waarbij met voorvoetlanding gelopen wordt.

Stel dat u al heel lang haklander bent en u wilt omschakelen?

Wel, probeer voorzichtig om te schakelen. Waar moet u daarbij op letten?

Een haklander zet zijn been meer gestrekt in de knie neer. Wilt u meer op uw voorvoet landen dan moet u niet uw voet opeens in spitsstand neerzetten en uw been nog net zo gestrekt houden. U moet uw voet wat minder ver naar voren neerzetten, waarbij uw been dan in de knie wat meer gebogen is. Doordat het been van de voorvoetlander iets meer gebogen is in de knie, zal de voet van nature ontspannen hangen, waardoor de voet automatisch ontspannen in lichte spitsstand hangt. Deze spitsstand is dermate dat een hakhoogte zoals in de meeste schoenen verwerkt is overigens niet in de weg hoeft te zitten.

Begin door tijdens de cooling-down enkele minuten met voorvoetlanding te lopen.

Train daarna met name de intervals op deze manier. U zult ongetwijfeld een tijdje stijvere kuitspieren hebben. Ga daar voorzichtig mee om. De ervaring leert dat een lichte spierpijn 2 tot 3 dagen duurt.

Bent u het landen op de voorvoet gewend in de training dan zult u op een gegeven moment, voor sommigen duurt dit enkele maanden, voor anderen misschien veel langer, zo een 10 km lang dit kunnen volhouden.

Een van mijn atleten liep vele jaren met haklanding, het omschakelen kostte hem 2 maanden spierpijn, maar hij was vervolgens enthousiast over zijn vloeiender loopstijl.



Gelukkig voor u gaat de "Verheulmethode" uitstekend samen met voorvoetlanding. Sterker nog, met deze methode traint u automatisch voorvoetlanding. Voor iedereen moet het zo al na enkele maanden mogelijk zijn om afstanden tot 1000m af te leggen met voorvoetlanding.

Het zou kunnen dat voorvoetlanding op den duur minder kans op blessures geeft. Wat knieklachten betreft is dit het meest waarschijnlijk. Immers, u landt verender, dus zijn er minder schokken in de knie. Aan de andere kant is het misschien zo dat er bij atleten die een knikvoet hebben een grotere draaiing kan optreden in het kniegewricht. Maar voorvoetlanding verhoogt misschien wel de kans op achillespeesklachten en scheenbeenklachten. Niet voor niets wordt aan iemand met achillespeesklachten aangeraden om tijdelijk met hakverhoging te lopen en vooral te landen op de hak. Statistieken zijn mij niet bekend en zouden ze er zijn, dan zijn ze waarschijnlijk onbetrouwbaar: de meeste voorvoetlanders vinden we onder de wedstrijdatleten die vrijwel dagelijks trainen en daardoor het hoogste blessurerisico lopen.

En dan wordt notabene al jaren beweerd dat hardlooptraining zich op een hoog wetenschappelijk niveau bevindt.

De kennis over de biochemie en biomechanica van het menselijk lichaam bij inspanning bevindt zich inderdaad op een hoog niveau, maar de transfer naar de praktijk is vaak slecht. Meestal zijn de trainingsmethoden, toegepast door veel midden- en langeafstands trainers, in mijn ogen ouderwets.

Waarom lopen de 0,01 % wereldtoppers dan zo vreselijk hard? Onder andere om de volgende drie redenen.

Ten eerste natuurlijk omdat dit de getalenteerde lichtvoetige lopers zijn die ondanks de duurlopen lichtvoetig blijven lopen.

Ten tweede omdat zij naast de duurlopen zoveel intervals trainen dat er voldoende compensatie is.

Ten derde zijn dit lopers die het geluk hebben dat ze heel goed herstellen van alle zware trainingen. Daarom mogen de schema's voor de resterende 99.99 % geen aftreksel zijn van de schema's van de wereldtoppers.

Ontspannen, lichte intervalduurtraining moet de basis zijn voor iedereen en ook altijd de hoofdmoot van de training blijven, daarmee leer je en houd je een goede techniek. De hakhoogte van de schoen hoeft daarbij niet in de weg te zitten, maar een hakhoogte van nul kan wel bijdragen tot een snellere tijd.

Heel in het kort hieronder nog wat uitleg over de Verheulmethode.

Vele atleten hebben successen geboekt met de Verheulmethode of met de Verheulmethode als basis, als romp van het trainingsprogramma. Dit gebeurde niet alleen onder Verheul zelf, maar ook onder andere trainers zoals Lex van Eck van der Sluijs, al decennia lang trainer in Den Haag en Zoetermeer. Hij bracht toppers als Patrick Aris (5km in 13.55) Carolien Harms

(crosskampioene, 10 km in 32min), Huub Pragt (Nederlands marathon kampioen), Joke Kleyweg (Nederlands marathonkampioene en winnares Rotterdam in 2 u 34), Erika van de Bilt (5km in 15.23, Nederlands kampioene 5km in 2000) en recentelijk Vivian Ruyters.



Onder Verheul presteerden verder opvallend ook Joost Borm (1500m in 3.38.3, recordhouder op 2000m), Ad Buys (10 km 29 min), John van de Wansem (wereldrecord veteranen), Klaas Lok, nationaal kampioen en recordhouder.

Berthold Berger was een regionale loper, die van zijn trainer ooit te horen kreeg dat hij de 1500 meter nooit binnen de 4.00 minuten zou lopen. Hij stapte over op de souplessemethode en liep binnen twee jaar 3.43.

Ook Brenda Sleuwenhoek (meervoudig jeugdkampioene en recordhoudster 1500m, 3km cross, 10 km), Jan Korevaar, (bergloopkampioen), Vincent Hoek (jeugdkampioen en recordhouder), Edo Baart (10 km 29 min) en topveteraan Jaap Vallentgoed trainden met vrucht volgens deze methode.

Veel andere atleten, op alle niveaus, die jarenlang vastgeroest zaten verbeterden zich opvallend. Zo was er Pieter Fris die wilde stoppen, omdat hij dacht dat hij na 10 jaren trainen aan zijn top zat. Hij verbeterde zich op alle afstanden en presteerde veel stabiel.

Wat zijn de uitgangspunten van de Verheulmethode? Hoe kan een trainingsschema gebaseerd op de Verheulmethode, gebaseerd op souplesse intervals, er eigenijk uitzien?

Het eerste uitgangspunt is dat de natuurlijke souplesse, veerkracht, elasticiteit behouden en ontwikkeld moet worden (Een standpunt wat ook de beroemde trainer Arthur Lydiard huldigde) en dat daarom de grootste voorzichtigheid betracht moet worden met duurlopen.

Het tweede uitgangspunt is dat verzuringstrainingen vergif zijn voor het lichaam en daarom slechts zeer beperkt in een programma mogen voorkomen. (Ook een standpunt dat door Arthur Lydiard werd gehuldigd).

Met name lange duurlopen liggen ver onder het wedstrijdtempo. Hiermee leert u echter uitstekend langzaam lopen! Bestaat de training uit veel duurlopen dan wordt een trage beweging aangeleerd. De inwendige coördinatie (zenuw-spier) wordt niet specifiek getraind. Resultaat bij veel atleten: lichtvoetigheid gaat verloren, loopefficiëntie gaat achteruit, reactiviteit vanuit de elasticiteit van de spieren wordt verpest. Bij sommige atleten is de loopstijl zo beroerd dat de aanblik voor de toeschouwer al vermoeiend is. Al die duizenden trimmers die trouw hun kilometers sjokkend in duurloopvorm afleggen beseffen niet dat ze hun records met vele minuten kunnen verbeteren door het grootste deel van hun duurlopen te schrappen. Geloof u nog niet hoe desastreus langzame duurlopen zijn? Gaat u maar eens 5 minuten op een trampoline springen en daarna direct hardlopen. U zult ervaren dat de elastische veerkracht even verdwenen is. Een zelfde effect krijgt u als u geschaatst hebt en direct wilt hardlopen. Dit gebeurt dus ook bij het trainen van veel duurlopen, weliswaar in mindere mate, maar wel heel sluipend.

De training zal zo moeten zijn dat de atleet een dusdanig gemak van lopen ontwikkelt, dat het tijdens de wedstrijd lijkt of het hem/haar geen moeite kost. Uit dit alles volgt dat er in de training een juiste balans moet zijn tussen langzame en snelle kilometers zodat lichtvoetigheid behouden blijft. Ontspanning, veerkracht, lichtvoetigheid mogen nooit ondergeschikt aan de trainingsarbeid zijn. Het is een essentieel onderdeel van het geheel.

Goede voorbeelden van wat ik met gemak van lopen en lichtvoetigheid bedoel zijn El Guerouj en Gebreselassie.

Dit proces zal direct aan het begin van de trainingscarrière van een atleet gestart moeten worden, hetgeen inhoudt dat de basis niet gelegd mag worden met duurlopen maar met een souplesse intervalduurtraining.

Hieruit volgt dat een beginnende loper geen of nauwelijks duurlopen mag doen. En een gevorderde loper heel weinig. Onder andere zuurstofopnamevermogen en anaërobe drempel kunnen, in plaats van met duurlopen, uitstekend getraind worden met extensieve intervaltraining over afstanden van

1000 tot 2000 meter. En vergeet niet alle in- en uitloopkilometers en de vele herstelkilometers tussen de tempo's.

Pas als een veerkrachtige ontspannen loopstijl ontwikkeld is kan een atleet sporadisch duurlopen doen. Maar altijd moet de elasticiteit bewaakt worden.

Ongetwijfeld zullen velen onder u de wenkbrauwen fronsen: bijvoorbeeld 10 x 400 m in 10 km wedstrijdsnelheid is toch geen tempotraining? Inderdaad, dat is het ook niet, het is een snelle duurloop in stukjes geknipt.

Deze trainingsmethode wijkt nogal drastisch af van datgene wat in de boekjes staat. Maar vraagt u het eens aan die atleten die eerst volgens het boekje trinden en vervolgens overgingen op de souplesse methode. (Of andersom!)

Steeds opnieuw zult u te horen krijgen dat men zich fitter voelde, gretiger was in de wedstrijd, met meer plezier trainde en verbaasd was over de eigen prestaties.

Een mogelijke trainingsweek:

1 maal een training 15x200 souplesse Pauze 200m, wandelen, dribbelen, wandelen

2 maal een training 10x 400 ,, Pauze 400m

2 maal een training 6x 1000 ,, Pauze 800m

1 maal een speelse duurloop, of daarvoor in de plaats een wedstrijd. (na afloop van de duurloop minstens 5x100m)

Afhankelijk van getraindheid en periode in het seizoen, zijn er verschuivingen naar korter of langer en is er invoering van verzuringstraining in de vorm van vaartspel in het bos. Verzuringstraining met mate, niet geforceerd met de klok op de baan en volgens het principe: met verzuring kunnen doorlopen en niet door verzuring blokkeren.

Atleten die een veerkrachtige pas hebben, al enige jaren een souplesse basis opgebouwd hebben, geen progressie meer boeken en meerdere keren per dag trainen kunnen 's ochtends een ontspannen korte duurloop doen, bij voorkeur in wisseltempo. Dat ziet u bijvoorbeeld terug in het schema van Erika. Dit moet individueel bepaald worden. De elasticiteit moet hier bij bewaakt worden. Op het moment dat de duurloop verzandt in sjokken moet deze onmiddellijk gestaakt worden. Extra kilometers in de vorm van duurlopen door 800 en 1500m lopers raad ik sterk af. Ik heb diverse toppers op die manier prestatievermogen zien inleveren. U hoeft niet lang te zoeken om te achterhalen wie dat zijn.

Extra kilometers kunnen ook gemaakt worden door bijvoorbeeld 's ochtends 6x1000 (of meer) af te werken, nog rustiger dan de reguliere 6x1000, maar met kortere rust. Of 4x 2000 volgens dit principe. Dus eigenlijk intervalduurlopen. In heuvelachtige buitenland doet men feitelijk niet anders.

Om misverstanden te voorkomen: voor de marathon moeten er wel 2 tot 3 uur durende lange duurlopen afgewerkt worden. Maar weer bij voorkeur in wisseltempo, bijvoorbeeld elke 10 minuten 1 minuut wat sneller, na afloop een aantal soepele snelle 100 meters. Dit niet vaker dan 1 keer per 14 of 10 dagen. Met slechts 1 lange duurloop per 10 dagen liep Jan Koorevaar 2u19 op de marathon.

Wereldtoppers

Maar ja zult u zeggen, al die wereldtoppers trainen toch ook hard en doen vele duurlopen?

Ja, dat is zo, maar dan zeg ik: "Die hebben talent"(!) onder andere het talent om toch de lichtvoetigheid, elasticiteit en ontspanning te bewaren én om snel te herstellen van zware trainingen.

Omdat zij zo goed herstellen, kunnen zij zoveel trainen dat dit vele fouten compenseert. Vergeet bijvoorbeeld niet dat zij veel snelle trainingen afwerken zodat er toch een juiste balans is tussen langzame en snelle kilometers.

Hieronder een aantal stellingen waar u over mag nadenken.

"Herstel"duurlopen bestaan per definitie niet, sterker nog: duurlopen zijn vrijwel overbodig. Duurlopen mogen alleen gedaan worden als de elasticiteit optimaal blijft.

Tempotraining moet met mate gedaan worden en pas als je enige conditie opgebouwd hebt.

Jeugdige en beginnende atleten dienen tempotraining achterwege te laten. Loop af en toe een middenlange afstandswedstrijd en je hebt voldoende tempotraining.

Tempotraining moet zodanig uitgevoerd worden dat je met verzuring nog kunt doorlopen en niet door de verzuring blokkeert!! De kunst van verzuringswerk trainen is namelijk het lichaam te leren om die verzuring zo licht mogelijk te houden, zo lang mogelijk uit te stellen en het lichaam te leren om melkzuur af te breken.

De nadelige gevolgen van verzuring zijn niet verdwenen als het melkzuur weer normale waarden heeft aangenomen. De stress, beschadiging die ontstaat kan meer dan een week duren.

Te veel verzuringswerk werkt averechts, afbrekend.

Het leeuwendeel van de training moet op een optimaal ontspannen manier afgewerkt worden.

Specifiek trainen wordt ten onrechte door veel hardlopers geïnterpreteerd als hard trainen.

Snelheid trainen moet voor het grootste deel niet snel trainen, maar ontspannen trainen zijn.

Wereltoppers vallen vrijwel zonder uitzondering op door hun lichtvoetigheid en gemak van lopen, zorg dus dat u dit in zoveel mogelijk van uw trainingen nastreeft.

Door teveel duurlooptraining verpest u de elastische werking van uw spieren.



Er moet een juiste, individuele, balans zijn tussen snelle, matig snelle en langzame trainingen, zodat de optimale loopstijl behouden of ontwikkeld wordt.

Loopscholing, haltertraining en het grootste deel van snelheids- en verzuringstraining kunt u afschaffen als u volgens de souplesse methode traint.

Een duurloop in het buitenland (heuvels) is niet hetzelfde als een duurloop in Nederland.

De beste verzuringstraining is de wedstrijd zelf.

De beste duurlooptraining is de wedstrijd zelf. (op het juiste moment; doe er ook weer niet te veel)

Naast een duurlooptraining dienen (de volgende dagen) voldoende elastische, souplesse intervaltrainingen te staan die de negatieve aspecten van de duurloop compenseren. Na afloop van een duurloop raad ik aan om een tiental souplesse 100 meters te lopen.

Als trainers geen goede verklaring hebben voor het falen of presteren van hun atleten horen we vaak dat "het tussen de oren zit". Echter, vorm zit niet "tussen de oren", maar in uw gehele lichaam en vooral in uw benen.

Wisselwerking dus!

Hoe meer pijn en stress u in de training lijdt, hoe minder pijn en stress u uiteindelijk kunt verdragen. Uw lichaam bouwt een aversie op tegen pijn. Zorg dat de training een aangename ervaring is, waarbij u "prettig" afgezien hebt.

De gemiddelde loper kan in het algemeen maar 1 zware inspanning per week aan.

De gemiddelde trimmer heeft alleen maar tijd voor duurlopen en traint daardoor eenzijdig en dus verkeerd.

De basis voor snelheid op de midden- en lange afstand is niet zo snel mogelijk sprintjes trekken, maar ontspanning en veerkracht. Snelle, gehaaste sprintjes veroorzaken een foute coördinatie, er wordt geen tijd aan alle spiervezels gegund om een goede elastisch voorspanning op te bouwen zodat de voorspanning van de spieren niet optimaal is.

Ik hoop dat ik stof tot nadenken gegeven heb. Zelf ben ik er van overtuigd dat bovenstaande ideeën, principes ooit de basis zullen zijn van alle schema's voor midden- en langeafstandatleten. En daar mogen dan best met mate duurlopen inzitten voor diegenen die daar rijp voor zijn! Maar de elasticiteit, veerkracht moet bewaakt worden!

Feet on fire.



Leeftijdscategorie	N
Categorie	Hardloper
PR op 10 km	0:48 bij de Fatumloop
Jaren lid	15+
Beroep	Apothekersassistent
Gem aantal trainingen per week	2x
Gezin	-

Uitslagen Run Bike Run

Op zaterdag middag 17 november jl. namen 18 personen (12 individuele en 3 teams) deel aan de Run Bike Run 2001 try-out. De start was om 16.00 u en na bijna 2 uur kwam de laatste deelnemer binnen. Drie participanten moesten vanwege pech de race staken. De run route voerde vanaf de start nabij de snack "Donde salta la rana" om het SDK terug naar de snack. De bike route ging richting Playa Canoa, achter landhuis Brievengat naar de kippenfarm te Rancho en terug naar de start. Ben Platier won de race bij de individuelen en het koppel Ruud den Dood en Amanda van Wilgen bij de teams. Al met al een geslaagde try-out, die om herhaling vraagt.

Overall individueel

Nr	Achternaam	Initaal	Sex	Run1	Bike	Run2
1	Platier	Ben	M	0:21:27	1:00:25	1:13:45
2	Libert	Tito	M	0:26:10	1:11:47	1:25:25
3	Pagen	Arnold	M	0:25:40	1:09:24	1:26:12
4	Jonker	Iwan	M	0:25:40	1:15:06	1:28:47
5	Kort de	Suzanne	V	0:27:46	1:20:18	1:35:35
6	Thomas	Rudsel	M	0:33:13	1:27:10	1:47:11
7	Barneveld	Kees	M	0:37:00	1:29:35	1:48:48
8	Eindhoven van	Francis	V	0:37:04	1:32:55	1:52:02
9	Eisden	Cesario	M	0:36:56	1:34:26	1:56:00

Overall team

Nr	Achternaam	Initaal	Sex	Run1	Bike	Run2
1	Dood den/Wilgen van	Ruud/Amanda	M/V	0:24:27	1:13:40	1:25:09
2	Koper/Koper	Saskia/Maarten	V/M	0:40:10	1:23:39	1:44:44
3	Daryanani	Khullood/Kumar	V/M	0:37:04	1:34:04	1:50:32



Coca-Cola E KAMPEON

Resultaten CURAÇAO MARATHON

Race Date
November 25 ,2001

4^e CURAÇAO MARATHON
Age Group Results

New Record

MALE (20 - 29)			Recordholder:	MINGUEL CUEVAS
			Year:	2000
			Time:	3:03:54 *

Place	Name	Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Minquel Cuevas	Curaçao	28	1	93	3:02:41	4:21/K

MALE (30 - 34)			Recordholder:	ANTONIO GONZALES
			Year:	2000
			Time:	3:27:43

Place	Name	Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Dirk-Jan Methorst	Bonaire	33	29	99	4:05:33	5:51/K
2	David Polanco	Aruba	32	43	96	4:21:51	6:14/K

MALE (35 - 39)			Recordholder:	CARLOS ANGELICA
			Year:	1998
			Time:	3:30:53

Place	Name	Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Arnold Brouwer	Aruba	37	2	101	3:16:53	4:41/K

MALE (40 - 44)			Recordholder:	IRVIN EISDEN
			Year:	1998
			Time:	3:29:46

Place	Name	Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Ronald Schleper	Bonaire	40	9	97	3:40:36	5:15/K
2	Tijmen Vermaas	Bonaire	41	33	100	4:12:37	6:01/K
3	William Heyning Van	Curaçao	42	77	95	5:24:12	7:43/K
4	Benjamin Allee	Curaçao	42	79	102	5:56:19	8:29/K
5	Yves Cooper	Curaçao	41	80	104	6:03:48	11:37/K

MALE (45 - 49)			Recordholder:	HANS ter MORS
			Year:	1999
			Time:	3:17:56

Place	Name	Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Wim Olden	Bonaire	45	21	98	3:54:04	5:34/K

MALE (50 - 59)			Recordholder:	VICTOR FERRERO
			Year:	1999
			Time:	3:28:05

MALE (60 and older)			Recordholder:	
			Year:	
			Time:	

Place	Name	Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Donald Lang	Usa	67	81	103	6:26:44	9:12/K

Feet on Fire.



Ik ben Lydia Calmes

Resultaten CURAÇAO ½ MARATHON

Race Date
November 25, 2001

Age Group Results

New Record

FEMALE (14 - 19)	Recordholder:	SAIDAH SAMUEL
	Year:	1992 Time: 2:28:37

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Elza	Ketelaars	Curaçao	18	12	893	1:42:38	4:53/K

FEMALE (20 - 29)	Recordholder:	ALEXANDRA DE SNOO
	Year:	1995 Time: 1:33:19

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Suzanne	Kort De	Curaçao	24	10	915	1:41:48	4:51/K
2	Eva	Birgersson	Denmark	24	17	933	1:46:14	5:04/K
3	Eudia	Bennanon	Curaçao	25	41	879	2:20:04	6:40/K
4	Haydee	Hermans	Curaçao	29	74	946	3:15:50	9:20/K

FEMALE (30 - 39)	Recordholder:	ALEXANDRA DE SNOO
	Year:	1997 Time: 1:29:53

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Marleen	Bolhuis	Curaçao	30	19	918	1:51:57	5:20/K
2	Briqit	Jonkman	Curaçao	34	26	923	2:01:13	5:46/K
3	Julieta	Carvajal	Curaçao	32	28	934	2:04:21	5:55/K
4	Michaela	Bolivar	Curaçao	36	39	924	2:17:23	6:33/K
5	Dinaldia	Welvaart	Curaçao	38	54	874	2:40:04	7:37/K

FEMALE (40 - 49)	Recordholder:	NEL GEERINGS
	Year:	1988 Time: 1:38:43

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Ellen	Hellburg	Curaçao	48	35	912	2:14:33	6:24/K
2	Adriana	Schotborg	Curaçao	41	44	907	2:22:28	6:47/K
3	Gerdina	Adriaansen	Curaçao	48	55	888	2:42:20	7:44/K
4	Thea	Dalen Van	Curaçao	42	59	894	2:46:57	7:57/K
5	Marqriet	Ignacia	Curaçao	43	68	935	3:01:16	8:38/K
6	Nilyan	Hodge	Curaçao	47	71	876	3:03:48	8:45/K
7	Barbara	Leigh	Curaçao	42	73	947	3:15:40	9:19/K
8	Aqnes	Herminia	Curaçao	47	78	900	3:30:56	10:03/K

FEMALE (50 and older)	Recordholder:	RIA LENDERING
	Year:	1998 Time: 2:00:28

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Anneke	Mostertman	Curaçao	54	37	884	2:14:49	6:25/K
2	Rika	Genaro	Curaçao	56	51	889	2:34:07	7:20/K
3	Maria	Scheffer	Curaçao	53	60	897	2:46:58	7:57/K
4	Jeanette	Kleinmoedig	Curaçao	54	70	910	3:03:47	8:45/K

MALE (14 - 19)	Recordholder:	RAYMOND JOSEFINA
	Year:	1987 Time: 1:21:56

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Tiko	Ouden Den	Curaçao	18	49	860	2:33:23	7:18/K

MALE (20 - 29)	Recordholder:	RONALD MELIS
	Year:	1998 Time: 1:14:48

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Ronald	Heuvel Van De	Curaçao	22	4	941	1:29:44	4:16/K
2	Yefri	Gosepa	Curaçao	21	32	861	2:12:30	6:19/K
3	Meno	Riemslaq	Curaçao	24	36	942	2:14:37	6:25/K
4	Cristian	Gosepa	Curaçao	20	42	867	2:21:35	6:45/K

MALE (30 - 34)	Recordholder:	ATWELL BILLIOSO
	Year:	1987 Time: 1:15:07

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Urvn	Dijksteel	Curaçao	32	7	939	1:34:09	4:29/K
2	Nico	Roederijs	Curaçao	34	34	922	2:13:44	6:22/K

MALE (35 - 39) Recordholder: RUDI BREURING
Year: 1994 Time: 1:17:03

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Egmond	Rijnschot	Curaçao	37	6	903	1:33:23	4:27/K
2	René	Wolters	Curaçao	37	8	921	1:34:43	4:31/K
3	Paul	Beeren	Netherlands	35	13	881	1:42:54	4:54/K
4	Argimiro	Nahr	Curaçao	39	14	905	1:45:10	5:00/K
5	Willem	Cordilia	Curaçao	38	20	871	1:54:01	5:26/K
6	Sherwin	Martis	Curaçao	36	45	926	2:26:52	7:00/K

MALE (40 - 44) Recordholder: HENK ten NAPEL
Year: 1989 Time: 1:28:13

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Ben	Platier	Curaçao	40	3	930	1:25:17	4:04/K
2	Hans	Verhoeven	Curaçao	43	16	920	1:45:44	5:02/K
3	Johan	Jellema	Curaçao	43	18	919	1:47:28	5:07/K
4	Richinel	Eleonora	Curaçao	41	22	885	1:56:13	5:32/K
5	Kenneth	Stein	Curaçao	40	75	945	3:16:10	9:20/K
6	Cooper	Yves	Curaçao	41	66	104	4:03:48	11:37/K

MALE (45 - 49) Recordholder: ANTONY OWERS
Year: 1997 Time: 1:26:47

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Martin	Eekhof	Curaçao	47	5	929	1:32:51	4:25/K
2	Stanley	Marks	Curaçao	45	11	928	1:42:20	4:52/K
3	Dick	Kaijser	Curaçao	47	25	878	2:00:17	5:44/K
4	Edward	Jesus	Curaçao	47	48	896	2:32:55	7:17/K
5	Carl	Flanders	Curaçao	49	53	873	2:38:32	7:33/K
6	Anthony	Bloem	Curaçao	47	58	940	2:44:40	7:50/K
7	Dennis	Minquel	Curaçao	48	62	872	2:54:10	8:18/K

MALE (50 - 59) Recordholder: RONALD CLAES
Year: 1988 Time: 1:47:36

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Moises	Juliana	Curaçao	56	15	914	1:45:15	5:01/K
2	Richenel	Frans	Curaçao	58	23	906	1:56:31	5:33/K
3	Erwin	Calmes	Curaçao	53	24	859	1:57:42	5:36/K
4	Cerilio	Maduro	Curaçao	53	27	902	2:01:33	5:47/K
5	Haime	Obispo	Curaçao	59	30	882	2:05:45	5:59/K
6	Rick	Schijf	Curaçao	55	31	937	2:07:26	6:04/K
7	Adriaan	Hoeven Van Der	Curaçao	58	38	883	2:15:58	6:28/K
8	Robert	Goeloe	Curaçao	52	40	936	2:18:00	6:34/K
9	Harrie	Heide Van De	Curaçao	56	46	892	2:28:12	7:03/K
10	Sonildo	Henriette	Curaçao	52	47	917	2:29:57	7:08/K
11	Abilio	Cruz	Curaçao	55	52	925	2:34:22	7:21/K
12	Signiel	Felida	Curaçao	54	57	891	2:44:12	7:49/K
13	Elbert	Klok	Curaçao	57	61	880	2:51:11	8:09/K
14	Helfrick	Genaro	Curaçao	50	67	890	3:00:59	8:37/K
15	Siegfried	Desbarida	Curaçao	50	69	932	3:03:41	8:45/K
16	Heflin	William	Curaçao	53	72	887	3:08:58	9:00/K

MALE (60 and older) Recordholder: PER OLOV SUNDH
Year: 1995 Time: 1:47:36

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	John	Jonkhout	Curaçao	63	56	875	2:42:49	7:45/K
2	Wilfred	Phelipa	Curaçao	62	63	911	2:57:27	8:27/K