



# eROADRUNNER

Clubblad van de Road Runners Club Korsou  
17<sup>e</sup> jaargang september  
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 2001

<u>Evenement</u>	<u>Km</u>	<u>Datum</u>	<u>Tijd</u>	<u>Lokatie</u>
Moddercross	3.5	6 jan	17.00	Jan Thiel
CocaCola	10	28 jan	07.00	SDK
Amstelloop	4.6	4 mar	07.00	Amstelbrouwerij
Klip Kleun	5	11 mar	07.00	Abrahamsz
Barbara beach loop	5/8	8 apr	06.30	Barbara beach
Koninginloop	10	30 apr	06.30	Gouvernementsplein
Citco/SFT loop	10	13 mei	06.30	Barbara beach
Schottegatloop	12/17	17 jun	06.00	Wilhelminaplein
Benefit Run	5/7	5 aug	07.00	Koredor
Wandelwedstrijd	15	26 aug	05.30	SDK
Warwaru	2.5/5/10	9 sep	06.30	Brievengat
Refineria di Korsou	8/12	30 sep	06.00	Palu Blancu
ING-Fatum	10	28 okt	06.30	Cas Coraweg
Jeugdloop	2.2/3.2	11 nov	07.00	SDK
Curaçao Marathon	42	25 nov	03.30	SDK
½ Marathon	21		05.30	Dr. Hugenholtzweg
	10		06.30	SDK
Estafette	5/4/3/2/1	9 dec	06.30	SDK
Breakfast	4/7	16 dec		

Training: Elke donderdag van 19.30 - 21.00 u.

<u>Clubtrainer</u>	<u>Telefoon</u>
Edwin Lopez-Ramirez	Tel: 868-2317
Monique van Meerwijk	Tel: 737-6763

<u>Koredor</u>	<u>SDK</u>
Oct 4-11	Oct 18-25
Nov 8-15	Nov 22-29
Dec 6-13	Dec 20-27

## **Van de redactie.**

Loopvrienden,

Voor u ligt het september nummer van de eRoadRunner.

Deze maand hebben we officieel ons 20 jarig bestaan gevierd met een daverend feest in Hofie Biesheuvel. Een groot aantal leden en hun partners hebben act de presence gegeven en genoten van de muziek van Spice & Pepper en het koud buffet.

Op running gebied hebben we de "killing fields" de Refineria loop gehad, waar weer een groot aantal deelnemers aanwezig waren.

Zoals altijd hebben we weer enkele (en hopelijk leuke) artikelen vergaard en voor u in dit blad geplaatst.

In Feet on Fire profileren wij vanaf dit nummer enkele van onze RR collega's, wie deze zijn leest u verder in het blad.

De inhoud van dit nummer:

*Van de redactie.*

*Van de bestuurstafel .*

*Drie jaar voorzitterschap.*

*Bedevaart voor marathonlopers.*

*Success lies in the genes*

*Sport en Cholesterol*

*The RRCA's tips for running safety*

*Wat is overtraining?*

*Het ontstaan van de triathlon.*

*Feet on fire.*

*Like a Fine Wine Improving with Age*

*De overgangen bij triathlons.*

*De duathlon.*

*Hallo lieve vrienden.*

*The feet on fire matches with these faces.*

*Uitslagen*

Wij wensen jullie veel leesplezier

## **Colofon**

De eRoadrunner wordt 11 x per jaar uitgegeven door de Road Runners Club Korsou. De gepubliceerde uitgangspunten en opinies zijn van de schrijvers en niet die van het bestuur.

<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	gerry@lionsdive.com



### **Van de bestuurstaafel .**

De viering van het 20-jarig bestaan van de R.R.C.K. is achter de rug.

Het bestuur spreekt een woord van dank uit aan de Jubileumcommissie, bestaande uit Richenel Frans, Gelmar Caldera, Cesario Eisdien, Agnes Hermina, Anneke Mostertman en Monica Marks. Deze mensen hebben veel vrije tijd erin gestoken om drie succesvolle evenementen te organiseren, zoals de Speurtocht, Family Day en last but not least de grote Feestavond bij Hofi Biesheuvel. Deze georganiseerde evenementen zijn ook succesvol geweest omdat er vele leden van de club hebben deel genomen. Ook een woord van dank van het bestuur aan deze leden voor hun participatie hierin.

Masha danki en op naar het 25-jarig bestaan.

Het bestuur.

### **Drie jaar voorzitterschap.**

Het leek de redactie wel interessant om de oud voorzitter, Stanley Marks, in de spotlights te zetten door middel van een interview.

Wie is Stanley Marks, hoe is hij voorzitter van de RRCK geworden, hoe heeft hij zijn voorzitterschap beleefd en natuurlijk vragen wij ook aan Stanley zijn advies aan onze club?

Stanley Marks is op 14 november 1956 te Curaçao geboren.

Hij heeft van 1977 tot 1981 gestudeerd in Nederland. Na zijn studie is hij als landbouwkundig ingenieur terug gekeerd naar zijn eiland.

Sinds 1985 is Stanley werkzaam bij de O.B.N.A. (Ontwikkelings Bank Nederlandse Antillen).

Stanley is al vanaf zijn jonge jaren actief geweest in de sport. Zijn sportliefde ging vanaf zijn 13-jarige leeftijd uit naar boksen, karaten, voetbal, basketbal en tafeltennis.

Toen Stanley naar Nederland ging om te studeren, was hij daar zeer actief bezig met basketbal en tafeltennis en ook actief in de organisatie. Hij werd voorzitter van de sportraad van zijn school en daarnaast bestuurslid van de overkoepelende sportraad van alle Nederlandse Landbouw Hogescholen.

Puur om zijn conditie te verbeteren is hij in Nederland gestart met hardlopen.

Toen Stanley terugkeerde op Curaçao ging hij zich steeds meer interesseren voor hardlopen en met name de lange afstanden. In 1982 nam hij deel aan zijn eerste wedstrijd, nl. de Schottegatloop. Vanaf dat moment kregen de hardlopers op Curaçao een concurrent erbij.

Zo rond 1987 is Stanley lid geworden van de RRCK. Al die jaren, vanaf 1982 tot dat hij lid werd, heeft Stanley zichzelf getraind en zoveel mogelijk aan de wedstrijden deelgenomen.

Tijdens een van zijn trainingen heeft hij de groep van Edwin ontmoet. Deze ontmoeting heeft Stanley ertoe gebracht om zowel op de dinsdagavond als op de zaterdagochtend met deze groep te gaan trainen. Dit was het begin van een langdurig lidmaatschap bij de Road Runners Club en werd hij nog meer actief in het hardlopen. Hij stopte met basketbal en tafeltennis omdat men in teamsporten afhankelijk is van het feit dat alle teamleden aanwezig moeten zijn om te trainen. Dit probleem had hij niet bij hardlopen. Er onstond meer ruimte en tijd voor de trainingen met de club.

De betrokkenheid van Stanley voor de Road Runners Club groeide zodanig uit dat hij in maart 1997 gekozen werd tot voorzitter van de R.R.C.K. Hij heeft dit voorzitterschap drie jaren volbracht, dus tot maart 2000.

Hoe wordt je voorzitter van de RRCK? Stanley vertelde ons dat de dinsdagavondgroep, waar Stanley toentertijd mee trainde, hem aanraade om zich op te geven voor het voorzitterschap. Het was voor hem toch nog een verassing dat hij tijdens de verkiezing met een vrij grote meerderheid als voorzitter werd gekozen.

Als voorzitter begon hij met een groot aantal bestuursleden (9 bestuursleden). Met deze mensen is Stanley aan de slag gegaan. Er kwamen nieuwe ideeën naar voren, zoals het organiseren van de Marathon, wat toen onder leiding van het bestuurslid Gerben aangepakt werd. Daarnaast wilde deze groep vernieuwing aanbrengen zoals de kwaliteit van de wedstrijden verbeteren. Dit hield in de bestaande goede structuur nog meer professioneler aan te pakken, zodat men nog meer leden kon werven.

De voorgenomen vernieuwingen bestonden o.a. uit het opstellen van een vrijwilligers-programma om meer leden te betrekken bij de club, een tussenklok plaatsen tijdens de races om de deelnemers meer gelegenheid te geven hun tijden te verbeteren, meer competitie-elementen in de wedstrijd te krijgen, het hele gebeuren van de T-shirt marketing zien te veranderen en het beloningssysteem voor de leden veranderen, een hotelcoördinatieprogramma opstellen om meer buitenlanders te betrekken bij de wedstrijden en een sponsoringsprogramma opstellen.

Natuurlijk heeft een dergelijk stappenplan tijd nodig, volgens Stanley. Het eerste jaar ging dat wat moeizaam vanwege de kennismaking met de organisatiestructuur en de geest van de organisatie. Je zat met ervaren mensen in het bestuur, waardoor toch de overdracht van kennis wat moeizaam verliep.

Het tweede jaar ging het werken aan de vernieuwing beter. Daarna gaat men de vernieuwingen trachten in de praktijk te brengen. Stanley had voor zichzelf 3 jaren in gedachten om deze goede voornemens te verwezenlijken. Hij ging hierbij vanuit dat dit zou kunnen lukken als de mensen open zouden staan voor vernieuwing.

Jammer genoeg heeft Stanley moeten constateren dat de voorgenomen drie jaren te kort bleken te zijn. Hij ervaart het als jammer dat bepaalde zaken niet door zijn gegaan, zoals het lidmaatschap bij C.A.B. Hij is nog steeds van mening dat een lidmaatschap bij C.A.B. ten goede kan komen voor de Road Runners Club.

Daar het lidmaatschap bij C.A.B. niet gerealiseerd werd en daarnaast ook nog een terugval van de economie onstond, vond Stanley het noodzakelijk om als club hier op tijd in te springen om de besteding van de kostenpost te veranderen. Toch is er niet goed ingesprongen op de bestaande mogelijkheden die er zijn om het bestedingspatroon van de RRCK te veranderen. Dit is, volgens Stanley te wijten aan verschillende factoren, m.n. dat men blijft hangen op de secundaire zaken, zoals lintjes uitreiken, waar tenslotte de sport niet mee verbeterd wordt. Doordat hetzelfde type bestedingspatroon gehandhaafd moest blijven, heeft Stanley gedurende de jaren dat hij voorzitter was, de reservers van de club zien verminderen.

Toch is onze oud voorzitter tevreden over de 3 jaren dat hij voorzitter was. Hij is tevreden omdat hij kan zeggen dat hij z'n best heeft gedaan. Hij is de overige bestuursleden daarvoor dankbaar, want zonder hun medewerking en hulp had hij zeker niet kunnen doen wat hij bereikt heeft onder zijn voorzitterschap.

Het blijft een moeilijke zaak om de bestaande organisatiegeest te veranderen en een bepaalde innovatie te bewerkstelligen. Het bestuur is ook tijdens zijn voorzitterschap kleiner geworden. Er zijn mensen weggegaan. Stanley is begonnen met 9 bestuursleden, in het tweede jaar waren er 7 bestuursleden en in zijn laatste jaar 6. Het niet flexibel opstellen van de organisatie om nieuwe ideeën te zoeken om deze vermindering op te vangen, is hier mede een oorzaak van. Je merkt dat nieuwelingen niet het gevoel hebben dat ze kunnen aarden als bestuurslid en gaan weg. Je moet openheid hebben om de nieuwelingen op hun gemak te laten voelen, dan kun je functioneren en je organisatie continue laten groeien.

Dat miste en mist Stanley nog steeds. Hij vindt het jammer dat hij het niet voor elkaar heeft gekregen dat de mensen zich op hun gemak voelen om verder te gaan in de organisatie. Nu zit de organisatie

met een bestuur bestaande uit maar 5 bestuursleden en onze oud voorzitter vraagt zich af wat er volgend jaar gaat gebeuren. Stanley is van mening dat men 3 jaar geleden met een groot bestuur de gelegenheid had om de tendens te stimuleren onder de leden om zich op te geven als bestuurslid en daar is niet goed gebruik van gemaakt. De Road Runners Club is een goede organisatie, met een draagkrachtige kas, met statuten en huishoudelijke regels, maar het bestuur dient dynamisch te zijn en niet alleen traditionele races uit te voeren, maar dient ook aan vernieuwingen te werken. Dit houdt niet in dat ze nog meer races moeten organiseren, maar moeten werken aan inhoudelijke kwaliteitsverbetering.

Als advies aan ons allen, maakt Stanley de volgende samenvatting;

Er is een goed organisatiestructuur, draagkrachtige kas, goed materiaal etc., blijf deze belangrijke elementen van de organisatie goed verzorgen.

Hou rekening met vernieuwing die op de eerste plaats ten goede moet komen aan de sport, daarna aan de leden en dan pas aan de nevenbijdrages zoals sponsors.

Men dient zeker ook de afhankelijkheid van de sponsors goed in de gaten houden. Hoe langer de recessie blijft hoe moeilijker het zal worden om de races op niveau te blijven organiseren.

Hou de veiligheid op straat goed in de gaten. Advies: zet een beveiligingsbedrijf hierbij in (inhuren).

Follow up blijven onderhouden met de overheid inzake het schoon houden van het eiland. Meer vrijwilligers werven om bestuurslid te worden.

Het Nederlandse accent in de organisatie is heel sterk men dient hier rekening mee te houden. En last but not least probeer toch lid te worden van het C.A.B.

Stanley pakt tevens deze gelegenheid aan om op de eerste plaats alle bestuursleden die tijdens zijn voorzitterschap met hem hebben gewerkt hartelijk te bedanken, want zonder hun hulp en steun had hij het niet voor elkaar kunnen krijgen. Daarnaast bedankt hij ook de vrijwilligers en sponsors.

Het organiseren en besturen is Stanley goed bevallen. Dat blijkt wel uit het feit dat hij op dit moment bestuurslid is van Letterman, een basketbalclub voor de jeugd. Tevens is hij bestuurslid van de Curaçaose Sport Federatie (C.S.F.) en van de Antilliaans Nederlands Olympisch Committee.

Wij wensen Stanley heel veel succes en wijsheid toe bij deze nieuwe uitdagingen.

Stanley bedankt voor je goede inzet als voorzitter voor de Road Runners Club Korsou.

De redactie.



Daar de New York Marathon weer nadert leek het de redactie wel leuk om in dit clubblad een artikeltje van de Runner's World Website te publiceren met als titel:

**Bedevaart voor marathonlopers.  
(geschreven door Bert Smit)**

In april 1999 hebben we ons bij een stand op de Expo-beurs van de Rotterdam-Marathon vooraf aangemeld voor deelname aan de New York City Marathon. In de eerste week van januari komt dan de lang verwachte post, en vervolgens blijkt de trip in drie dagen te zijn uitverkocht! Vervolgens ben je elke maand in de ban van de marathon: dan weer een infoavond, maandelijkse gezamenlijke training, opgave voor Broadway-show, weekendje Port-Zeelande. Al met al, krijg je waar voor je geld.

Van Rotterdam met de bus naar Schiphol. Krantje erbij, donutje. Een donutje, jazeker. Van de bakker die zich de beste van Rotterdam laat noemen?. Met Singapore Airlines naar Newark gevlogen: Nederland in een ziedende storm achterlatend (Leo kan zich dit nog heugen). Een lange eerste dag waarbij we gelijk per bus de stad verkennen. Aansluitend wordt de eerste training gedaan waarbij het opvalt hoe enthousiast het Amerikaanse publiek reageert op een groep van 170 hollende Hollanders: toeterende auto's, duimen omhoog, you're looking great?. In onze suite (zo groot dat we wel konden onderverhuren) zijn we zo laat mogelijk gaan slapen om zo snel mogelijk aan het tijdsverschil te wennen. Het is voor ons de eerste echt georganiseerde reis die we maken. Voor originele backpackers is dit een heel andere gewaarwording, maar onplezierig is het niet: niks hoeft; alleen een ding: tijd is tijd, er wordt op niemand gewacht.

Boottocht rond de stad en dan kunnen we er zelf op uit; veelal te voet, maar toch al snel een Metro-Card gekocht, waarbij blijkt dat de lijnen strak noord/zuid lopen en de dwarsverbindingen schaars zijn. Al met al hebben we na een dag de blaren reeds op de voeten van het window-shoppen over de Fith-Avenue (kijken maar niet kopen bij Tiffany), stijgen naar ongekende hoogte op het World-Trade Centre, Empire State Building, gevlucht uit het gigantische warenhuis van Macy's (te groot), even plassen op het Waldorf Astoria en voor je rust naar het Central Park. Het einde van ticker-tape parade gezien van de Yankies. Halogeenparade meegemaakt (binnenkort ook in Nederland?).

Op zaterdag was de Breakfast-Run of beter gezegd de Friendship-Run, waar alle buitenlandse deelnemers en hun aanhang aan mee konden doen. De start hiervan was in de tuin van de Verenigde Naties. Een ieder werd geacht hier verkleed aan te treden. Hollanders laten zich dit geen twee keer zeggen (knal oranje en een variëteit aan gekke koeien) en daar stevende de Rijnmond-groep naar voren tot strak voor aan het podium en claimde een statum-aparte tussen Mexico en Italië. Arnold van der Leijden nam deel namens de cystic-fybrosis stichting. Werkte zich minder plezierig naar voren en kreeg zijn vet in onvervalste Rotterdamse humor: waar is zijn boxer-short? Zo'n 10.000 deelnemers jogden door de straten van New York naar het Central Park. Dit zijn dus voor een warming-up loopje net zoveel als de derde zondag van april er op de Coolsingel staan.

Zondag marathondag. Een ruime 32.000 deelnemers stellen zich op aan de voet van de Narazano-bridge, de langste hangbrug ter wereld. Verbluffend is de snelheid waarbij deze hele massa op gang komt, maar het gaat dan ook dubbeldeks. Door de vijf wijken van New York gaat de tocht. Het lijkt wel of de hele stad is uitgelopen en men blijft ook staan kijken tot de laatste deelnemer gepasseerd is. De laatste 10 kilometer gaat uiterst moeizaam. De afrekening krijg je dan van te weinig omvang maken in je training; maar op routine slepen we ons naar de finish.

De laatste dag struinen we nog een beetje door de stad en dan mogen we ons al weer opmaken voor de terugreis, samen met Rene Froger in het vliegtuig. Al met al hebben we een fantastische week gehad. Prima organisatie. Een ieder die een marathon kan lopen, kan ik New York als belevenis aanraden.



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**

## Success lies in the genes

North Americans aren't likely to win a marathon, while East Africans don't win sprints; in athletics, geography predetermines outcome

Jon Entine National Post

When the male marathoners open the world track and field championships tonight in Edmonton, expectations for Canada will be at an all-time low. Top Canadian Bruce Deacon, of Victoria, will be lucky to lag two miles behind the winner. Native-born Americans and Brits are not expected to do much better.

The favourite, Moroccan-born Khalid Khannouchi, faces a tough challenge from an elite field crowded with North and East Africans. Josephat Kiprono, the only marathoner to break 2:07 twice is one of two Kenyan challengers.

So what has befallen the great Northern European-North American distance-running tradition, which dominated for so many years?

Here's a startling prediction: No homegrown North American, white or black, may ever set another world record in a distance race. The world rankings, which combine race results from the 800 metres to the marathon, paint a stark picture. Africans, eight from Kenya, hold the top 10 places. Among the women, the top three, and seven out of 10, are Kenyan. However, because of social taboos against women runners in Africa, non-Africans remain somewhat more competitive.

If you ask media "experts" what is behind this extraordinary phenomenon, be prepared for the usual cliché that "soft" white athletes cannot match gruelling African training regimens. The North American presence in distance running rests entirely on the shoulders of two Africans who emigrated to the United States: Khannouchi and Meb Keflezghi, a native Eritrean, who crushed the American 10,000-metre record in May.

East and North Africans who share an evolutionary history have clocked more than 60% of the best times ever run in distance races. Kenyans win 40% of international events. The Nandi district in East Africa's Great Rift Valley, with only 500,000 people -- 1/12,000 of Earth's population -- wins an unfathomable 20%, marking the greatest concentration of raw athletic talent in sports history.

What's going on? Science certainly does not support the popular notion that Africans prevail because they train harder or run as kids, myths peddled by the media. "I lived right next door to school," laughs Kenyan-born Wilson Kipketer, world 800-metre record holder. "I walked, nice and slow." For every Kenyan who runs 100 miles a week, there are others, like Kipketer, who get along on 30.

The explanation for this phenomenon can be found mostly in the genes. Though individual success is about opportunity and "fire in the belly," thousands of years of evolution have left a distinct footprint on the world's athletic map.

"Very many in sports physiology would like to believe that it is training, the environment, what you eat that plays the most important role," states Bengt Saltin, director of the Copenhagen Muscle Research Centre, who outlined his findings in *Scientific American*. "But we argue based on the data that it is in your genes whether or not you are talented or whether you will become talented. The extent of the environment can always be discussed but it's less than 20%, 25%."

East and North Africans, runners from southern Europe, and those from regions in South Africa, Mexico and South America are born with a biomechanical package for endurance activities, the consequence of thousands of years of evolution in highland terrains: lean physiques, large lung capacity and a preponderance of slow twitch muscle fibres.

This is not an issue of black and white. East Africans have a different genetic makeup and body type than the world's top hurdlers and sprinters who trace their ancestry to West Africa -- including Canada's Donovan Bailey and Bruny Surin. Canadian geneticist Claude Bouchard, formerly of Laval University and now at Louisiana State, found that West Africans have naturally smaller lung capacity (15% less compared to whites and East Africans), a preponderance of fast twitch muscle fibres, and a more muscled physique -- a gold mine for sprinting and pure jumping.

All the training in the world is unlikely to turn a North American black into an elite marathoner or an East African into a top 100-metre runner. While the fastest Kenyan 100-metre run is 10.28 seconds, 5,000 on the all-time list, blacks who trace their ancestry to West Africa hold the top 200 and 494 of the top 500 100-metre times.

East Asians, who are not very competitive at jumping and sprinting because of naturally high levels of body fat, a squat body structure and more slow twitch fibres, are prominent in diving, skating, racquet sports and martial arts. When dexterity and flexibility are key, East Asians shine -- hence the term "Chinese splits" in gymnastics.

Whites of Eurasian ancestry, who are most likely to have strong upper bodies, will be big winners in the field events at the world championships. The few competitive white male distance runners are almost exclusively from southern Portugal, Spain and Italy, and share many of the characteristics -- and undoubtedly the genetic makeup -- of North and East Africans.

"Differences among athletes of elite calibre are so small," notes Robert Malina, Michigan State anthropologist and editor of the *American Journal of Human Biology*, "that physique or the ability to fire muscle fibres more efficiently that might be genetically based ... it might be very, very significant. The fraction of a second is the difference between the gold medal and fourth place."

Could a runner who is not from Africa win a world record in distance running? Certainly, for genes only circumscribe possibility (or innate capacity) and a race spins the roulette wheel of the human spirit. But evolutionary forces have ensured that the pool of elite distance runners is deepest in North and East Africa.

"Africans are naturally, genetically, more likely to have less body fat, which is a critical edge in elite running," notes Joseph Graves, Jr., an African American evolutionary biologist at Arizona State University. "Evolution has shaped body types and in part athletic possibilities. Don't expect an Eskimo to show up on an NBA court or a Watusi to win the world weightlifting championship. Differences don't necessarily correlate with skin colour, but rather with geography and climate. Genes play a major role in this."

Is this a racial issue? "Absolutely not," says Saltin. Why do we so readily accept that evolution has turned out blacks with a genetic proclivity to acquire sickle cell anemia, Jews of European heritage who fall victim to Tay-Sachs, Asians who are genetically more reactive to alcohol and whites with a vulnerability for cystic fibrosis, yet find it racist to acknowledge that East African distance runners, white power lifters and sprinters of West African ancestry are aided, in large part, by genetics? Humans are different, a product of the inseparable relationship of genes and environment. Popular thinking, still reactive to the historical misuse of "race science," lags this new bio-cultural model of human nature. Society pays a large price for not discussing this subject openly, if carefully. Events such as the world championships provide an opportunity to broaden our understanding of the genetic revolution now unfolding. Scientists are perfecting genetic tools that could help us understand what makes humans run faster, jump higher and throw farther -- as well as save lives by finding cures for so many threatening genetically based diseases

*Jon Entine* (<http://www.jonentine.com>) is author of *Taboo: Why Black Athletes Dominate Sports and Why We're Afraid to Talk About It*. E-mail him at [runjonrun@earthlink.net](mailto:runjonrun@earthlink.net)

## Sport en Cholesterol

Een te hoog cholesterolgehalte is een van de belangrijkste risicofactoren voor het krijgen van een hart- of vaatziekte. Dit laatste geldt ook voor bewegingsarmoede. Bij een tekort aan beweging adviseert men sport en andere lichamelijke activiteit. Bij een te hoog cholesterolgehalte wordt aanbevolen om minder vet te gaan eten of bepaalde geneesmiddelen te nemen. Wat is cholesterol eigenlijk en hoe hou je dat gehalte zo laag mogelijk? Welke leefstijl (beweeg- en eetpatroon) is raadzaam?

### Cholesterol

Cholesterol is een reukloze, witte wasachtige stof (3), normaal voorkomend in dierlijke vetten, gal, bloed, hersenweefsel, melk, eidoosier, lever, nieren, bijniere en zenuwscheden. Cholesterol wordt via de bloedbaan in pakketjes (lipoproteïnen) naar de cellen gestuurd, waar het in de celwand zit. Daarnaast is het betrokken bij de vorming van geslachtshormonen.

We maken cholesterol zelf aan en we krijgen de stof binnen via ons eten. Er bestaan twee soorten: HDL (high density lipoproteïnen = goed cholesterol) en LDL (low density proteïne = slecht cholesterol). 60-70% van het totaal cholesterol zit in LDL en 20-30% in HDL. De rest (0-20%) zit in VLDL (very low density lipoproteïnen = zeer slecht) en chylomicronen. Een hoog HDL-gehalte werkt beschermend tegen hart- en vaatziekten. Een hoog LDL-cholesterol is ongunstig en veroorzaakt een toegenomen kans op hartinfarcten en hersenberoertes.

### Cholesterolbepaling

Het totaal cholesterolgehalte wordt door middel van een bloedmonster bepaald. Via een bloedprik in vinger of arm kan dit plaatsvinden, of je nuchter bent of niet. Er bestaan vier graderingen:

<5 mmol/l = gewenst

5-6,5 "" = licht verhoogd

6,5-8,0 "" = hoog

>8,0 "" = sterk verhoogd

Tien procent van de Nederlandse bevolking heeft een verhoogd cholesterol. Ruim één procent heeft een ernstig verhoogd cholesterol. Eén op de drie mannen (55+) heeft een te hoog cholesterol-gehalte. Uit onderzoek is duidelijk geworden dat personen met een cholesterolgehalte >6,3 mmol/l, maar liefst drie keer meer overlijden aan een kransvataandoening dan personen met een laag cholesterol (<4,7 mmol/l). Een beter aankoop- en eetgedrag plus inspanningen van de levensmiddelenindustrie hebben er gelukkig voor gezorgd dat het gemiddelde cholesterolgehalte van de Nederlandse bevolking in de periode 1992-1997 met zo'n 10 procent (=0,5 mmol/l) is gedaald (1). Volgens de laatste consensus-afspraken is

de ratio

Totaal

Cholesterol

en de HDL-

cholesterol-

concentratie

de meest

geschikte

maat om het

risico op hart-

en

vaatziekten in

te schatten.



## Oorzaken

Een verhoogd cholesterolgehalte kan door verschillende factoren ontstaan. Allereerst speelt erfelijkheid een rol. In bepaalde families bestaat een erfelijk bepaalde cholesterolverhoging. Daarnaast is een slecht voedingspatroon een belangrijke aanstichter van het kwaad. Vooral dierlijke vetten blijken erg slecht te zijn.

Andere ongunstige risicofactoren zijn roken en overgewicht. Een verhoogd cholesterol en overgewicht gaan helaas vaak samen!

Gevolg van een verhoogd cholesterolgehalte betekent dat de slagaderen rondom het hart dichtslibben, waardoor vaatvernauwingen ontstaan, die op zich weer aanleiding kunnen zijn voor hartinfarcten en hersenberoertes.

## Behandeling en Preventie

Een verandering van het cholesterolgehalte kan via de voeding worden bereikt. In de voeding is vooral het type vetzuur van belang om tot een verandering te komen. Meervoudig en enkelvoudig onverzadigde vetzuren verlagen namelijk het cholesterolgehalte. Dus preventie van hart- en vaatziekten geschiedt zeer zeker door vermindering van vet in de consumptie, hetgeen ook overgewicht voorkomt. Minder vet eten (liefst 30-35 energie%), minder vetzuren en minder cholesterol (< 100 mg/dag) in de voeding verlagen het cholesterolgehalte in het bloed. Enkele voedingstips:

- eieren, vlees en melkproducten verminderen; meer groente, fruit en vis (zoals in Japan) nuttigen.
- alternatieven voor vet: dieetmargarine, olijfolie (in plaats van boter); popcorn i.p.v. chips; fruit i.p.v. snoeprepen; bevroren yoghurt i.p.v. ijs.; zure room i.p.v. smeerkaas. Braad vlees in plantaardige olie.

Bij een cholesterolgehalte van boven de 6,5 mmol/l worden vaak cholesterolverlagers als geneesmiddelen (zoals Zocor) voorgeschreven. Algemeen preventieve adviezen die integraal van belang zijn voor een gezonde leefstijl:

- niet roken
- matiging m.b.t. alcoholgebruik
- constant gewicht houden
- voldoende lichaamsbeweging krijgen



## Sport en bewegen

Regelmatige lichamelijke activiteit en sporten doen het vet- en cholesterolgehalte in het bloed dalen. Dit effect is het grootst bij ongetrainde personen met een hoge bloedspiegel. Zowel het totaal cholesterolgehalte als het LDL (=slechte fractie) zullen dalen onder invloed van regelmatig sporten. Bovendien neemt het HDL-gehalte (=goed cholesterol) toe, hetgeen een beschermende invloed heeft m.b.t. een hartinfarct. Een gezonde leefwijze, in het bijzonder een gezonde voeding en regelmatig bewegen/sporten, is derhalve het beste medicijn (1). (23 juli 2001)

## Bronnen:

1. Nederlandse Hartstichting Themanummer: herziening cholesterol-consensus. HartBulletin Aug.1998.
2. Voorlichtingsburo Vlees. Vetten en Gezondheid. Wetenschappelijke brochurereeks op voedingsgebied. Nr. 8.
3. Walburg J. Actief Gezond. Utrecht, Kosmos, 2001.

### The RRCA's tips for running safety

- 1 - DON'T WEAR HEADSETS. Use your ears to be aware of your surroundings. Using headphones, you lose the use of an important sense: your hearing.
- 2 - Always stay alert and aware of what's going on around you. The more aware you are, the less vulnerable you are.
- 3 - Carry a cell phone or change for a phone call. Know the locations of call boxes and telephones along your regular route.
- 4 - Trust your intuition about a person or an area. React on your intuition and avoid a person or situation if you're unsure. If something tells you a situation is not "right", it isn't.
- 5 - Alter or vary your running route pattern; run in familiar areas if possible. In unfamiliar areas, such as while traveling, contact a local RRCA club or running store. Know where open businesses or stores are located.
- 6 - Run with a partner. Run with a dog.
- 7 - Write down or leave word of the direction of your run. Tell friends and family of your favorite running routes.
- 8 - Avoid unpopulated areas, deserted streets, and overgrown trails. Especially avoid unlit areas, especially at night. Run clear of parked cars or bushes.
- 9 - Carry identification or write your name, phone number, and blood type on the inside sole of your running shoe. Include any medical information. Don't wear jewelry.
- 10 - Ignore verbal harassment. Use discretion in acknowledging strangers. Look directly at others and be observant, but keep your distance and keep moving.
- 11 - Run against traffic so you can observe approaching automobiles.
- 12 - Wear reflective material if you must run before dawn or after dark.
- 13 - Practice memorizing license tags or identifying characteristics of strangers.
- 14 - Carry a noisemaker and/or OC (pepper) spray. Get training in self-defense and the use of pepper spray.
- 15 - CALL POLICE IMMEDIATELY if something happens to you or someone else, or you notice anyone out of the ordinary. It is important to report incidents immediately.



## **Wat is overtraining?**

De meest simpele definitie is: er wordt meer getraind dan het lichaam (organisme) op dat moment aankan. In de trainingsleer is het gebruikelijk om het zogenaamde overloadprincipe (systematisch opgebouwde zware trainingen) te hanteren, waarbij overcompensatie optreedt, zodat een sporter geleidelijk aan beter gaat presteren.

Bij overtraining treedt geen overcompensatie op, integendeel, het prestatievermogen daalt.

Archiefalcohol en

Drie vormen:

Er bestaan drie vormen van overtraindheid (Kuipers 1998):

- 1) mechanische overtraindheid; hieronder worden klachten verstaan als spierpijn en spierblessures door mechanische overbelasting van bepaalde lichaamsonderdelen.
- 2) metabole overtraindheid (Engelse term= overreaching): te snelle spierversmoeidheid bij een kortdurende inspanning na onvoldoende herstel, welke afwijkt van de normale reactie passend bij het geplande trainingsprogramma (periodisering).
- 3) overtrainingssyndroom (Engels synoniem = staleness): geen plaatselijke, maar algehele overprikkeling van het lichaam omdat er chronisch sprake is van een metabole overtraindheid. Hierbij wordt ook wel gesproken van 'burnout'. Deze drie beelden komen overigens niet alleen voor bij topsporters. Ook omvangrijk trainende duursporters of krachtsporters kunnen overtraind raken. In het verdere verhaal beperk ik me tot het meest klachtenpatroon van het overtrainingssyndroom

## Oorzaak van overtraining

In zijn algemeenheid kan gesteld worden dat sprake is van een te grote opeenstapeling van verschillende vormen van stress. Hierbij kunnen allerlei invloeden een rol spelen. Zowel verschillende persoonsgebonden als ook omgevingsgebonden factoren kunnen een sporter kwetsbaar maken voor het overtrainingssyndroom (Uusitalo, 2001).

Persoonsgebonden factoren die zoal van belang zijn: erfelijkheid, persoonlijkheidsstructuur en voedingspatroon. Omgevingsgebonden factoren, die overtraining in de hand kunnen werken, zijn:

- te snelle toename in omvang en/of intensiteit van training
- sociale, economische en psychologische stressoren
- onvoldoende herstel na een infectie
- hoeveelheid, en kwaliteit van de, slaap
- geneesmiddelengebruik
- alcohol, nicotine
- reizen (jet lag; hoogte; extreme koude/hitte)

Mannen hebben eerder last van overtraining dan vrouwen. De stressbestendigheid wordt in hoge mate bepaald door het aanpassingsvermogen en zogenaamde copingstrategieën. Het vermoeden bestaat dat vrouwen zich gemiddeld beter kunnen aanpassen en beter omgaan met stress.

## Behandeling

Allereerst moet getracht worden de bekende oorzaken uit de bannen. Dit betekent bijna altijd: de trainingsbelasting drastisch verminderen dan wel een bepaalde periode (soms enkele maanden) geheel het sporten staken. Geestelijke en lichamelijke ontspanning moeten voorop staan.

Geneesmiddelen zijn zelden nodig.

Preventie

De trainer/coach en zelfkennis van de sporter zijn uiterst belangrijke elementen om een overtrainingssyndroom te voorkomen. De trainer/coach dient te zorgen voor:

- een goede trainingsopbouw
- adequate periodisering van de training
- tapering off (periode van weinig trainingsarbeid); m.a.w. herstel van een training is van eminent belang.

De sporter dient extra aandacht te besteden aan:

- voeding; m.n. aanvulling van de glycogeenvoorraad
- lichaamsgevoel leren (luisteren naar het lichaam)
- het is vaak handig om een trainingsdagboek bij laten houden, zodat sporter en trainer kunnen controleren of er verantwoord getraind is.

Ook worden positieve ervaringen beschreven van maatregelen als:

- extra slaap
- sauna
- rekoefeningen
- massage

Over de effecten van laatstgenoemde maatregelen bestaat echter geen harde bewijsvoering. (15 juni 2001)

Bronnen:

1. Kuipers H. Overtraining en overtraindheid. In: Backx en Coumans (eds). Sport, Beweging & Gezondheid. 1998: deel 8: pg. 81-92
2. Uusitalo ALT. Overtraining. Physician and Sportsmedicine; may 2001: pg. 35-50.

### **Het ontstaan van de triathlon.**

(Uit Triathlon Totaal, geschreven door Jos Geijssels en Axel Koenders)

In het voorjaar van 1978 vroegen enkele vrienden in een bar op Hawaii zich af, welke sport het zwaarste zou zijn. Zwaar in de zin van: het meest uitputtend voor het uithoudingsvermogen. In de discussie werd gesproken over de uitputtingsverschijnselen, die zich voordeden in de drie belangrijkste wedstrijden op Hawaii, te weten:

- de Waikiki Rough Waterzwemwedstrijd over 3,8 kilometer,
- de wielervedstrijd van Oahu over 180 kilometer,
- de marathon van Honolulu over 42195 meter

Het gesprek kon niet tot een resultaat leiden, omdat – strikt fysiologisch gezien – het een vergelijk was tussen drie verschillende grootheden. Net zo min als appels, peren en pruimen met elkaar vergeleken kunnen worden zijn zwemmen, fietsen en lopen met elkaar te vergelijken. In het gesprek aan de bar ontstond het idee om dan maar de drie onderdelen achter elkaar te beoefenen. Het avontuur was, te kijken of dat vol te houden was. De sport *triathlon* was geboren en weldra sprak zij velen aan.

Het uitdagende van lange(re) afstanden zwemmen, fietsen en lopen afzonderlijk, was niet nieuw. Steeds meer sporters hadden al aangetoond dat een marathon met een gedegen voorbereiding best te volbrengen was.

In de maatschappij worden voortdurend grenzen verlegd; dat geldt voor reclame, techniek, ethiek enzovoort. Het is dus geen nieuws, dat in de sport naar nieuwe grenzen (records), nieuwe (combinaties van) sportvormen gezocht blijft worden. De tijd zal leren:

- welke andere vormen binnen de triathlon tot ontwikkeling komen: nu al is er kanoën, surfen, zeilen en schaatsen in plaats van zwemmen.
- of er meer dan drie sporten, met het accent op het uithoudingsvermogen, gecombineerd worden.

Een sport kan in haar ontwikkeling sterk gesteund worden door de aandacht, die de massamedia er aan geven. Afhankelijk van treffende, soms dramatische, shockerende beelden trekt het avontuur eerder aan dan dat het afschrikt. Duizenden Nederlanders fietsen een professionele wielervedstrijd als de klassieker Parijs-Roubaix en bergetappes uit de Tour de France na als toertocht.

Wereldwijd zijn de tv-beelden verspreid over de dame, die bij de triathlon van Hawaii in 1918 in het zicht van de overwinning volkomen uitgeput ter aarde stort, opstaat, strompelend verder gaat, weer instort, opstaat enz. ... totdat zij 100 meter voor de finish voorbijgelopen wordt door Kathleen MacCartney.

Deze beelden zijn verschillende malen vertoond. In plaats van dat ze mensen afschrikken, gebeurt het tegenovergestelde. Ze nodigen mensen uit tot het zelf ondervinden van deze grenzen in het triathlonavontuur. Dat gebeurt in een tijd, waarin lichamelijke onderbelasting in het dagelijkse werk en leven, massale werkloosheid en deeltijdwerk gemeengoed worden. Dit creëert tijd en mogelijkheden voor de vele uren vergende trainingsarbeid om de triathon binnen gestelde tijden te volbrengen.

### Feet on fire.



Leeftijdscategorie	D
Categorie	Hardloper
PR op 10 km	0.41 min. (Fatum loop)
Jaren lid	4
Beroep	Supervisor Refineria Isla
Gem aantal trainingen per week	2-3
Gezin	Gehuwd en 2 kinderen



Categorie	G
Categorie	Hardloper
PR op 10 km	0.53 min.
Jaren lid	15
Beroep	Leraar
Gem aantal trainingen per week	6
Gezin	Vrouw en 2 kinderen
Overige bijzonderheden	Erelid



Leeftijdscategorie	S
Categorie	Wandelaar
PR op 10 km	
Jaren lid	3
Beroep	
Gem aantal trainingen per week	3
Gezin	
Overige bijzonderheden	Bestuurlid

## Like a Fine Wine Improving with Age

By Karen Lui

As an exercise physiologist, I have been particularly interested in the physical capabilities of my body over time. In the initial years of running (my twenties), I learned how to push harder to improve performance (remember "fun" runs?). The challenges of training through the child-bearing years of my thirties made me determined to return to running stronger than before children-and I did. Now at age 45, my training has to be "smarter" to avoid injuries since long-term participation in running is an emerging priority for me.

After completing twenty marathons, including two ultras, over the past twenty years, my times for this distance have steadily improved. How much more can I improve my marathon PR before the aging process becomes a significant limiting factor? What am I doing differently or better than 20 years ago that has allowed me to shave thirty minutes off my marathon times? I have identified ten possible contributing factors.

- 1. Cross training:** While maintaining consistent weekly running mileage, I currently spend more time per week doing other physical activities. Kickboxing, swimming, T'ai Chi, and biking are all scheduled parts of my weekly routine.
- 2. Weight training:** Three to four days per week I use weight machines and a few free weights. I focus on upper body exercises, but include squats. By keeping my weight-training routine to thirty minutes, I am more compliant than I would be if it took longer to complete the work-out. Recent research by Dr. Michael Pollock et al for the American College of Sports Medicine has demonstrated that a single set of 8-12 repetitions (if done with an adequate weight load) elicits comparable strength gains to multiple sets for muscular fitness. This was just the news I needed to keep my time in the gym to a minimum.
- 3. Treadmill running:** Christine Clark, the winner of the 2000 U.S. Women's Olympic Marathon Trials in South Carolina, did all her training on a treadmill. This has brought attention back to a very worthwhile training technique. I run on a treadmill once a week for hill work if I am training for a hilly race, although there aren't many in southwestern Florida. (Preparation for the Boston marathon does require some down hill running.) More often the treadmill run is for speed work. A treadmill is easier on the legs than the road and treadmill speed work increases stride rate. Try counting your stride rate for a given pace like an eight-minute mile over ground (do a half mile on a track and count every other foot strike, doubling the final number) and then count foot strikes at the same pace for a half-mile on the treadmill. Training the neuromuscular recruitment of muscles with less impact becomes very important as you age.
- 4. Rest days:** The more years you run, the more it becomes increasingly important to allow the body to recover from hard runs. I try to stick to my rule of rest from running the day before and after a race and also before and after a long run (anything greater than twelve miles). This is where having alternative exercise options allows for muscle recovery from running while getting calorie expenditure and cardiovascular training from other activities.
- 5. Body weight:** Simple truth: the lighter I am, the faster I run. Especially for a marathon distance, every extra pound adds two seconds per mile. This might not sound like much, but carrying five fewer pounds translates to a 7:40 pace instead of a 7:50 and that is four minutes off a marathon time!
- 6. Diet:** After a twenty year career of treating heart disease patients, I chose some years ago to become vegetarian. Running and regular exercise go a long way toward warding off chronic diseases like osteoporosis, arthritis, diabetes, heart disease, obesity, lung disease, and some cancers, but other lifestyle choices, particularly diet, play a large role as well. The research is compelling that the typical American diet, high in animal fats and fat from processed foods, contributes to many of these preventable diseases. I do consume non-fat dairy products to assure adequate protein and calcium.

**7. Heart Rate technology:** Heart rate monitoring systems, such as Polar, provide helpful feedback on training intensity. Know your heart rate at race pace and train at that heart rate once every week. You can also apply this knowledge to cross-training to accomplish equivalent intensity.

**8. Training Schedule:** In recent years I have maintained a higher base mileage (30 miles/week) outside racing season. My "high" mileage weeks are 45-50 miles, due to time constraints and injury concerns. I have been fortunate to have never had a long-term (more than three months) injury keep me from running. I don't do speed work more than once a week and races count as my speed work for the week. I lay out a four-month training schedule for my two marathons per year. It is a gradual progression of weekly mileage and the long run to include two 18-milers, two 20-milers, and a month of increased cross-training and easy running after the marathon. I have recently attempted to make my long runs closer to race pace (thanks to the group I run with on week-ends) rather than the long slow distance theory. Running at a faster pace helps in the storage and utilization of muscle glycogen and recruitment of synergistic muscles that are necessary late in the marathon.

**9. Hydration:** For my more recent marathons, I have been more conscientious to hyper-hydrate in the 12-24 hours preceding the event. I use a combination of Ultra-Fuel and Pro-Hydrator so that I can take in calories without having the bulk of food in the eight hours prior to race time. Two Power gels along the race course is adequate for me with the race's energy drink or water in between. More important, hydration after long training runs is essential to faster recovery and consistent training .

**10. More marathons more experience:** Whether this is primarily mental or physiological is a fascinating question that I ask myself at the end of each race. Certainly I know I can do the distance and I'm convinced anyone can finish a marathon. For myself, I've learned that when I run a conservative first half to save it for the end, there's nothing there. I now go out more aggressively, hoping to hold my pace or maybe even put a little in the bank for the end. I wait for that day when all is right and I have the race of my life. This is part of the mystique and appeal of the marathon distance for me.

In the future my goal will be to maintain the health and vitality that I observe in many of my 70 and 80-year-old patients who have remained active all their lives. For now, it's fun to ask myself how good can I get and to learn just how magnificent is this machine called the human body.

### **Karen's Training Schedule**

Monday: 6-7 miles (8:15 min / mile pace)

Tuesday: 5 miles-speed work on treadmill: Pyramid quarter of half mile distance @ 6:30-7:30 min/mile pace, alternating with recovery quarters or halves @ 8 min / mile pace (1% grade) or Half Mile Repeats on a track or measured course at 3:20-3:30 min/half-mile pace with 2 minute recovery between laps; lift weights

Wednesday: 8-10 miles (8:15-8:30 min / mile pace); kickboxing

Thursday: 4 miles (bridge for hill work) at comfortable pace.

Friday: lift weights; swim or workout on equipment (rowing, stairs, etc.)using heart rate to determine intensity.

Saturday: 12-20 miles with group (average 8 min/milepace) or race

Sunday: lift weights, swim, and bike

*Karen lives in Ft. Myers with her husband and two daughters. She is a nurse with a Master's Degree in Exercise Physiology. Karen has directed exercise programs for recovering heart patients for the past twenty years. Her PRs include (masters times in parenthesis) 5K - 20:05 (20:40) 10K - 42:00 (44:00) Half marathon - 1:30 (1:35) Marathon - 3:24 (3:24)*

### **De overgangen bij triathlons.**

De triathlon bestaat niet alleen uit zwemmen, fietsen en lopen. Er is nog een ander, niet te onderschatten aspect: de overgangen. Ze vormen als het ware het 'vierde' onderdeel. Wie zich er niet of onvoldoende op voorbereid, loopt een grote kans geconfronteerd te worden met vervelende verassingingen.

De omschakeling van de ene naar de andere sport vergt veel van het lichaam. Je kunt er zelfs behoorlijk uit je evenwicht raken. Het is verleidelijk om als een bezetene van onderdeel te willen wisselen. Toch is een snelle overgang lang niet altijd verstandig. Het aanvankelijke tijdsvoordeel kan omslaan in tijdverlies als de wisseling niet lekker verloopt. Het kan het risico van blessures aanmerkelijk vergroten. Het is daarom belangrijker dat een overstap' probleemloos gaat dan snel. De overgang van het zwemmen naar het fietsen is er simpel een 'van liggen naar staan'. Om dit te vergemakkelijken is het goed om de laatste vijftien a twintig minuten in het water van slag te veranderen. Tijdens de borst crawl wordt vooral een beroep gedaan op arm-, romp- en schouderspieren. Door het laatste stuk met de schoolslag af te leggen, worden de beenspieren intensiever gebruikt. Een betere doorbloeding is daarvan het gevolg. Het is trouwens nooit slecht af en toe op de schoolslag over te gaan. Las van de horizontale naar de verticale situatie wordt overgeschakeld moet het lichaam zich flink aan passen. Liggend kan het hart een vijfde meer bloed 'bewaren' en pompt het 't bloed makkelijker naar de spieren. Bij te plotselinge overgang naar de 'sta-stand' stroomt het bloed zo snel naar de benen, dat men er duizelig van kan worden. Gecombineerd met kou bestaat dan zelfs de kans op flauwvallen. Het beste is om de eerste kilometers bij het fietsen niet voluit te gaan. Gun je spieren de tijd te wennen aan de overgang. Als je al start met problemen, gaat het je zeker op het laatst veel tijd kosten. Trap daarom in het begin een lichte versnelling. Dat geldt ook voor de laatste 10-15 km. De switch naar lopen is al moeilijk genoeg. Hardlopen direct na het fietsen geeft het gevoel van een pinguïn op een half opgepompt luchtbed. Dit is het teken dat het coördinatievermogen, de samenwerking tussen hersenen, zenuwen, en spieren die verantwoordelijk is voor de 'juiste beweging', is verminderd.

Fietsen-lopen is een hele zware wissel, die enkele voorzorgsmaatregelen eist. Zo is het goed om de laatste kilometers recht op de fiets te gaan zitten en af en toe even op de pedalen te staan of staand te rijden. Onderweg een beetje rekken van de beenspieren kan ook nooit kwaad. Het ingeslepen trap ritme wordt op die manier doorbroken en de door de langdurige, eentonige beweging stijf geworden kuiten al vast gewaarschuwd voor de volgende opgave die meer soepelheid vereist. De overgang naar het lopen kan als volgt getraind worden: na elk uur fietsen meteen vijf à tien minuten fietsen. Na 2 uur fietsen, direct 20 minuten lopen. In het begin zijn die eerste minuten te voet heel vervelend; je moet er echt doorheen komen.

De laatste overgang, hoewel die niet als zodanig wordt erkend is die van het lopen naar 'stilstand'. Wie na een tijdje sporten abrupt stopt, moet er niet van opkijken dat hij last krijgt van naweeën. Spierpijn is het minste. De meeste sporters hebben op het eind van een inspanning geen zin meer. Toch is het niet goed om je lichaam meteen op slot te gooien. Eerste vereiste is om de spieren na afloop warm te houden. Een massage is aan te raden en natuurlijk rekkingsoefeningen.

## **De duathlon.**

De duathlon ,ook bekend als Run-Bike-Run (RBR) is een minder bekende variant van de “multi-sport” evenementen. De meest bekende variant staat bekend onder de naam de triathlon en deze bestaat uit 3 onderdelen t.w: zwemmen, fietsen en hardlopen.

U begrijpt natuurlijk al dat de RBR bestaat uit 2 disciplines t.w. hardlopen en fietsen in de volgorde Hardlopen-fietsen-hard lopen..

Evenals de triathlon komt de duathlon voor in diverse “maten”, de af te leggen afstanden. Bij mijn weten zijn voor de duathlon deze (nog) niet officieel gestandaardiseerd. Intussen is de triathlon een Olympische tak van sport geworden. De laatste tijd is er een stijgende trend te bemerken m.b.t. fietsen en dan vooral de Mountain Biking tak (MTB).

Op Curaçao is er voor mensen die aan een “multi-sport” evenement willen meedoen, sinds kort de triathlon. Toch blijkt het zwemmen voor een aantal atleten een bottleneck te zijn.

De duathlon kan hierin enigszins verandering brengen.

Om het animo in deze variant te testen hebben wij in de maand november een offroad RBR evenement gepland. De afstanden worden 5 -15 - 3 km.

De exacte datum is nog niet definitief maar het wordt een zaterdagmiddag, de start is gepland voor 16.30 u. De start en finish zijn bij het SDK. De routes zijn uitgezet rondom het SDK en Playa Kanoa. Met deze fun RBR willen we nagaan als er voldoende belangstelling voor deze tak van sport is, we kiezen dan ook voor deze keer voor het zogenaamde “<sup>1</sup>kada kacho ta chupa su mes palu” formaat. Hiermee wordt bedoeld dat elke deelnemer voor zich zelf dient te zorgen wat betreft tijdregistratie, drinken (voor, tijdens en na de RBR) en de bewaking van de fiets.

Er wordt nog gewerkt aan de deelname van het Rode Kruis tijdens het evenement.

Deelname is gratis er zijn twee categorieën: individuele deelnemers en koppels bestaande uit 1 hardloper en 1 fietser. Aanmelding via email wordt tzt opengesteld.

Mensen die willen mee helpen, kunnen zich opgeven bij Ronald Lieuw-Sjong via het volgende emailadres: [rlieuws@cura.net](mailto:rlieuws@cura.net).

Stay tuned for more news.

Ronald

<sup>1)</sup> de letterlijke vertaling van deze zin wordt wegens redactionele redenen achterwege gelaten.

## Hallo lieve vrienden.

Missen doe ik jullie wel hoor, zeker na de Dam tot Damloop. Geen bier aanwezig, er werd niet gedronken op de goede afloop. Iedereen ging vrij snel naar huis.

Wat een dooie boel hé?

Verder heb ik er flink van genoten hoor. Ik heb met de Citcogroep meegelopen. Ik had mezelf ook persoonlijk ingeschreven, maar om er een beetje tussen te komen dacht ik oké Citco ik loop met jullie mee.

Het was een kleine groep van 7 mensen. Een knul uit Dublin had me thuis opgehaald. Daarna verzamelen tussen de grote mensen-massa, zo'n 2.500. Dat zijn veel mensen bij elkaar, maar je voelde je toch niet opgesloten zitten tussen de massa wat in New York wel het geval was. We startten in groepen na elkaar en dat werkt perfect.

De ler zou met mij lopen en ik wilde de race rond de 1 uur 20 lopen. Na vele maanden geen interval training en onregelmatig lopen, leek me dat een prima tijd.

Eerst bleven we met z'n vijven lopen. Er was een lange knul bij en dus gingen we daar achter aan. Na de start kom je direct in de IJtunnel. Heb je dat ook eens mee gemaakt. Iedereen ging klappen, juichen of fluiten, een gigantisch lawaai, maar ook van hé lekker we gaan er voor.

Na de IJtunnel is er wat meer ruimte en probeer je je tempo wat te vinden.

Die ler volgde me trouw, maar na een paar kilometer zag ik niets in het blauw achter me. Even wat rustiger lopen, maar nee hij was te ver en bleef achter dus ik dacht: nou dan ga ik verder. Ik heb wel wat mensen voorbij gelopen. De route gaat over de autoweg, door steegjes, vele klinkerweggetjes. Er waren ook best wel wat kleine heuveltjes en vals plat. Na verloop van tijd kreeg ik er steeds meer zin in. Kreeg steeds weer een ander shirtje in het oog om naar toe te lopen.

Bij het 5 km punt stond mijn tijd op 23;49 minuten. Logisch want de start en de tunnel vlot niet erg.

Bij het 10 km punt stond mijn tijd op 45;44 minuten. Ondanks de tijd dacht ik toen wel; oké nog 6 kilometers in dit tempo volhouden, dat lukt me niet. Ik liep zo heerlijk en het inhalen spoort je ook aan om door te lopen. Het is wel lastig dat je onderweg goed moet uitkijken, afwisselde ondergrond, gras, stoepstranden e.d. Op de 11 kilometer liep ik een geel hemdje voorbij. Deze persoon sloot zich aan bij mij. We kletsen wat en lopen lekker samen op. Wel kreeg ik veel dorst en op de 13 km moest ik even stoppen om wat te drinken. Dus dat was even rond kijken naar geel en er weer naar toe lopen. Even wat drinken hielp me over het moeilijkste punt heen, 13 kilometer. Ik dacht oké nog 3 te gaan. De laatste kilometer staat het vol met mensen en die trekken je er wel door en de finish is perfect. Een brug over en dan maar naar beneden hollen en nog even aanzetten.

Mijn eigen tijd geklokt op 1;14;14 waar ik trots op was. Even uitlopen had ik wel nodig, maar daarna ben je snel hersteld. Mijn sokken waren ondanks het mooie weer die dag nog droog. Alleen de bovenkant van mijn broekje was nat en de bovenrand van mijn T-shirt. Kunnen jullie je dat voorstellen?. Nou dat betekent wel dat je weer snel denkt: "heerlijk was dat zeg".

Bij de finish trof ik Ton Apeldoorn. Hij had 1;16 gelopen. Jullie hebben de groetjes van hem. Daarna ben ik gaan uitkijken naar de anderen van de Citcogroep die binnen kwamen op 1;17/1;19/1;19/1;21/1;30 en 1;35.



Daarna met de bus terug naar het Centraal Station en met de metro naar huis.  
Graag was ik daar nog wat blijven rondkijken en uitkijken naar Jan en Gerben.  
Adrie moest voor 4 weken naar Spanje en kon niet mee doen.  
Jan zou hardlopen om mij in te halen, zijn start was een half uur later.  
Ik heb ze niet meer gezien. Ik ga ze later eens opzoeken, ze wonen een klein uurtje van ons huis.  
Nou door weer even mee te doen, heb ik er weer zin in gekregen hoor en ga ik gauw nog een andere uitzoeken. De 7-heuvelenloop of zo. Dat horen jullie nog wel, wat het is geworden.  
Het gaat ons verder goed, we wonen in een volle drukke omgeving maar vinden dat wel prettig, om wat mensen om ons heen te hebben.  
De straat is rustig, erg vriendelijke mensen die gemakkelijk kennis maken, koffie drinken, uitleggen en meegaan waar je dingen kan vinden.  
Dat hadden we niet verwacht.  
De kinderen zijn weer met zwemmen begonnen, dus waag ik me elke dag op de A-10 in alle drukte.  
Ja mensen ik doe het maar gewoon anders kom ik nergens, kaart erbij, verkeerd rijden maar we komen waar we moeten zijn.  
Renee is intussen weer op stap naar Milaan, Dublin en 6 oktober naar Curaçao. We wonen dicht bij school, werk, winkelcentrum en is Renee dan ook vroeg thuis 's-avonds. De kinderen gaan op de fiets naar school.  
En als de muren in huis op me afkomen ga ik even naar het winkelcentrum waar de bibliotheek is, de Hema, V&D, Bijenkort, Etos en tientallen andere winkels. Alles overdekt, dus ik kan er ook even uit als het hard regent.  
Een heel andere wereld mensen, maar ook wel lekker om zo veel nieuwe dingen op te nemen en andere mensen te ontmoeten.  
Ons adres is: Van der Veerelaan 41  
1181 PZ Amstelveen  
020-3451061  
Vergeet niet eens te schrijven want post uit ons dushi Korsou van jullie lieve mensen doet ons erg goed.

Ajoo Gieny.

**The feet on fire matches with these faces.**



Ik ben Argimiro Nahr



Ik ben Cerilio Maduro



Ik ben Jos Rafaela

## Uitslagen

Race Date  
September 30,2001

### KAREDA REFINERIA DI KORSOU Age Group Results

<b>FEMALE ( 14 - 19 )</b>	Recordholder:	SAIDAH SAMUEL
	Year: 1991	Time: 1:03:50

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Elza	Ketelaars	Curacao	18	48	232	1:04:06	8:33/M
2	Ayla	Jesus	Curacao	14	139	202	1:22:14	10:58/M
3	Sandra	Ouden Den	Curacao	14	191	176	1:40:40	13:25/M
4	Rubyes	Ralf	Curacao	12	202	280	1:46:30	14:12/M
5	Nathifa	Jansen	Curacao	10	203	279	1:48:00	14:24/M
6	Robine	Coffie	Curacao	10	211	326	1:55:21	15:23/M

<b>FEMALE ( 20 - 29 )</b>	Recordholder:	ALEXANDRA DE SNOO
	Year: 1996	Time: 0:50:50

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
	Barbara	Hakkert	Curacao	27	43	208	1:02:49	8:23/M
	Eudia	Bennanon	Curacao	25	108	218	1:14:59	10:00/M

<b>FEMALE ( 30 - 39 )</b>	Recordholder:	ALEXANDRA DE SNOO
	Year: 1997	Time: 0:50:47

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Paloma	Herrewijn	Curacao	36	28	207	58:35	7:49/M
2	Marleen	Bolhuis	Curacao	30	46	197	1:03:09	8:25/M
3	Julieta	Carvajal	Curacao	32	78	365	1:09:45	9:18/M
4	Yvonne	Dubbeldam	Netherlands	36	80	399	1:10:09	9:21/M
5	Manon	Lanooi De	Curacao	39	166	186	1:28:48	11:50/M
6	Angélique	Gomez Da Costa	Curacao	32	171	263	1:31:23	12:11/M
7	Rosary	Bishop	Curacao	33	172	277	1:31:24	12:11/M
8	Richelda	Osepa	Curacao	30	182	298	1:35:04	12:41/M
9	Adalgise	Jimenez	Curacao	36	193	274	1:40:44	13:26/M
10	Iraima	Juliet	Curacao	36	205	184	1:48:44	14:30/M
11	Altagracia	Josepa	Curacao	38	207	304	1:50:51	14:47/M
12	Ruthmila	Lanooi De	Curacao	39	208	316	1:51:23	14:51/M
13	Alicia	Sno	Curacao	36	215	281	1:58:00	15:44/M
14	Sinatra	Jansen	Curacao	37	216	282	2:04:31	16:36/M

<b>FEMALE ( 40 - 49 )</b>	Recordholder:	ARIANNE PROMES
	Year: 1991	Time: 0:53:30

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Pauline	Nipius	Curacao	42	74	229	1:09:17	9:14/M
2	Monique	Meerwijk Van	Curacao	46	96	335	1:13:15	9:46/M
3	Adriana	Schotborg	Curacao	41	111	227	1:15:36	10:05/M
4	Ellen	Hellburg	Curacao	48	121	313	1:16:40	10:13/M
5	Edith	Everon	Curacao	41	142	330	1:22:41	11:01/M
6	Monica	Marks	Curacao	45	184	356	1:37:28	13:00/M
7	Meredith	Presentacion	Curacao	45	192	247	1:40:41	13:25/M
8	Zita	Jesus	Curacao	44	204	204	1:48:40	14:29/M
9	Agnes	Herminia	Curacao	46	206	251	1:50:16	14:42/M
10	Lucila	Coffie	Curacao	46	212	321	1:55:22	15:23/M

<b>FEMALE ( 50 and older )</b>	Recordholder:	HELLEN SOLEMAN
	Year: 1993	Time: 1:06:26

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Anneke	Mostertman	Curacao	54	85	226	1:10:58	9:28/M
2	Francis	Eindhoven Van	Curacao	51	119	231	1:16:27	10:12/M
3	Rika	Genaro	Curacao	55	144	237	1:23:01	11:04/M
4	Lydia	Calmes	Curacao	54	150	239	1:23:51	11:11/M
5	Jeanne	Jackson	Curacao	63	177	320	1:34:09	12:33/M
6	Elsa	Drunen Van	Curacao	50	178	343	1:34:25	12:35/M
7	Maria	Scheffer	Curacao	53	185	351	1:37:56	13:03/M
8	Shirley	Imperator	Curacao	50	188	253	1:39:07	13:13/M
9	Carla	Pinedoe	Curacao	52	195	259	1:42:09	13:37/M
10	Coos	Roberti	Curacao	60	200	191	1:46:23	14:11/M
11	Bertha	Rijke	Curacao	57	210	257	1:51:37	14:53/M

<b>MALE ( 14 - 19 )</b>	Recordholder:	NORBERT ST JAGO
	Year: 1991	Time: 0:42:41

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Dennis	Heijtel	Curacao	16	15	295	49:39	6:37/M
2	Steve	Meyer	Curacao	16	26	318	56:51	7:35/M
3	Arthur	Coffie	Curacao	15	42	325	1:02:34	8:21/M
4	Nigel	Jesus	Curacao	12	68	201	1:08:28	9:08/M
5	Gredimir	Meijer	Curacao	17	77	317	1:09:40	9:17/M
6	Tiko	Ouden Den	Curacao	17	132	172	1:19:55	10:39/M
7	Jovan	Wal	Curacao	14	217	300	2:04:34	16:37/M

**MALE ( 20 - 29 )** Recordholder: AMADEO KEMPER  
Year: 1992 Time: 0:39:41

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Randhy	Cuevas	Curacao	24	7	352	45:06	6:01/M
2	Minquel	Cuevas	Curacao	28	9	213	46:22	6:11/M
3	Julius	Lourens	Curacao	21	13	338	49:23	6:35/M
4	Faisel	Alberts	Curacao	20	73	182	1:09:06	9:13/M
5	Yefri	Gosepa	Curacao	21	75	173	1:09:20	9:15/M

**MALE ( 30 - 34 )** Recordholder: AMADEO KEMPER  
Year: 1997 Time: 0:41:37

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Nico	Rooderijs	Curacao	34	93	198	1:12:24	9:39/M
2	Elfried	Laker	Curacao	33	159	289	1:25:24	11:23/M

**MALE ( 35 - 39 )** Recordholder: RUDI BREURING  
Year: 1994 Time: 0:41:37

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Ben	Platier	Curacao	39	8	211	45:32	6:04/M
2	René	Wolters	Curacao	37	19	349	53:25	7:07/M
3	Edmond	Rijnschot	Curacao	36	21	205	54:20	7:15/M
4	Argimiro	Nahr	Curacao	39	25	258	55:22	7:23/M
5	Abdias	Windt De	Curacao	39	31	291	59:35	7:57/M
6	Dominic	Messerschmidt	Curacao	36	37	228	1:02:09	8:17/M
7	Patrick	Thodé	Curacao	37	40	292	1:02:20	8:19/M
8	Willem	Cordilia	Curacao	38	41	187	1:02:22	8:19/M
9	Reumerd	Monte	Curacao	35	45	366	1:03:06	8:25/M
10	Ivan	Piraquive Bello	Curacao	38	50	364	1:04:49	8:39/M
11	Sherwin	Latina	Curacao	35	99	185	1:14:00	9:52/M
12	August	Zechiel	Curacao	38	127	305	1:17:48	10:22/M
13	Erquiles	Wawoe	Curacao	37	149	303	1:23:37	11:09/M
14	Guido	Kibbelaar	Curacao	37	151	235	1:23:52	11:11/M
15	Elvis	Balentina	Curacao	38	168	272	1:30:08	12:01/M
16	Hubert	Palm De	Curacao	38	169	360	1:30:42	12:06/M
17	Jeffreyson	Conradus	Curacao	35	176	81	1:32:02	12:16/M

**MALE ( 40 - 44 )** Recordholder: MARCEL THOONEN  
Year: 2000 Time: 0:48:15

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Irving	Eisden	Curacao	43	16	342	50:37	6:45/M
2	Carlos	Angelica	Curacao	42	20	293	53:43	7:10/M
3	Gelvis	Offerman	Curacao	41	29	200	59:17	7:54/M
4	David	Court De La	Curacao	42	32	223	1:00:11	8:01/M
5	Stanley	Marks	Curacao	44	33	357	1:00:42	8:06/M
6	Richinel	Eleonora	Curacao	41	35	166	1:01:14	8:10/M
7	Mink	Versluis	Curacao	43	38	348	1:02:10	8:17/M
8	Farley	Dunker	Curacao	43	52	331	1:04:57	8:40/M
9	Jochem	Bentum	Curacao	40	55	344	1:05:09	8:41/M
10	Rudsel	Thomas	Curacao	43	65	169	1:08:02	9:04/M
11	Karel	Bade	Curacao	43	66	209	1:08:14	9:06/M
12	Diello	Arvelo	Curacao	41	67	319	1:08:28	9:08/M
13	Frensel	Mercelina	Curacao	41	69	255	1:08:39	9:09/M
14	Gelmar	Caldera	Curacao	42	70	225	1:08:45	9:10/M
15	Fernando	Hodge	Curacao	44	89	224	1:11:28	9:32/M
16	William	Heyningen Van	Curacao	42	129	252	1:18:50	10:31/M
17	Cornelis	Barneveld	Curacao	40	130	262	1:19:39	10:37/M
18	Borris	Castillo	Curacao	41	143	271	1:22:53	11:03/M
19	Frambel	Medina	Curacao	41	161	275	1:26:11	11:29/M
20	Edsel	Rooi	Curacao	44	167	323	1:28:55	11:51/M
21	Erwin	Daflaar	Curacao	43	194	340	1:41:51	13:35/M

**MALE ( 45 - 49 )** Recordholder: ANTONY OWERS  
Year: 1998 Time: 0:48:46

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
-------	------	--	---------	-----	---------	-------	------	------

1	Nilvio	Maria	Curacao	49	17	337	51:19	6:51/M
2	Martin	Eekhof	Curacao	46	18	210	53:20	7:07/M
3	Dick	Kaijser	Curacao	47	57	219	1:05:55	8:47/M
4	Glenn	Mac Donald	Curacao	48	58	339	1:06:35	8:53/M
5	Johannes	Karels	Curacao	45	81	345	1:10:17	9:22/M
6	Frans	Heijtel	Curacao	46	90	296	1:12:01	9:36/M
7	Ronald	Lieuw-Sjong	Curacao	48	102	302	1:14:33	9:56/M
8	Otto	Jouwsma	Netherlands	47	131	398	1:19:40	10:37/M
9	Edward	Jesus	Curacao	47	152	203	1:24:01	11:12/M
10	Leslie	Bruq	Curacao	48	158	250	1:25:17	11:22/M
11	Eric	Ogenia	Curacao	47	164	310	1:27:32	11:40/M
12	Dennis	Minquel	Curacao	47	181	244	1:35:03	12:40/M
13	Errol	Ettienne	Curacao	49	183	241	1:35:05	12:41/M
14	Signald	Hendrik	Curacao	45	196	240	1:42:11	13:37/M
15	Gerald	Martina	Curacao	47	209	165	1:51:36	14:53/M
16	Giriqori	Irving	Curacao	46		301		

<b>MALE ( 50 - 59 )</b>	Recordholder:	DAVID BRAVO
	Year: 1996	Time: 0:50:08

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Henk	Napel Ten	Curacao	52	23	216	54:41	7:17/M
2	Moises	Juliana	Curacao	56	27	163	57:04	7:37/M
3	Robin	Marchena	Curacao	52	39	306	1:02:14	8:18/M
4	Erwin	Calmes	Curacao	53	44	355	1:03:05	8:25/M
5	Richenel	Frans	Curacao	58	47	243	1:03:48	8:30/M
6	Dirk	Helden Van	Curacao	51	54	350	1:05:08	8:41/M
7	Cerilio	Maduro	Curacao	52	59	308	1:06:45	8:54/M
8	Haime	Obispo	Curacao	59	79	248	1:10:04	9:21/M
9	Elton	Montesant	Curacao	55	82	196	1:10:26	9:23/M
10	Robert	Goeloe	Curacao	52	94	214	1:12:50	9:43/M
11	Theo	Braeken	Curacao	52	97	261	1:13:37	9:49/M
12	Glenn	Booi	Curacao	56	109	217	1:15:10	10:01/M
13	Adriaan	Hoeven Van Der	Curacao	58	120	283	1:16:32	10:12/M
14	Consuelo	Balentina	Curacao	50	134	268	1:21:32	10:52/M
15	Sonildo	Henriette	Curacao	52	135	368	1:21:33	10:52/M
16	Robert	Davelaar	Curacao	51	153	294	1:24:03	11:12/M
17	Helfrick	Genaro	Curacao	50	160	236	1:25:29	11:24/M
18	Errol	Balentina	Curacao	50	165	273	1:28:15	11:46/M
19	Alexander	Ouden Den	Curacao	50	179	177	1:34:43	12:38/M
20	Sigfried	Wal	Curacao	51	186	299	1:38:36	13:09/M
21	Elbert	Klok	Curacao	57	187	220	1:38:49	13:11/M
22	Heflin	William	Curacao	53	189	276	1:39:17	13:14/M
23	Rufo	Ilenia	Curacao	59	197	327	1:42:28	13:40/M
24	Gerhard	Treurniet	Curacao	58	198	222	1:44:42	13:58/M
25	Erwin	Ignecia	Curacao	51	199	290	1:45:20	14:03/M
26	Peter	Roberti	Curacao	57	201	190	1:46:24	14:11/M

<b>MALE ( 60 and older )</b>	Recordholder:	PER OLOV SUNDH
	Year: 1995	Time: 1:01:05

Place	Name		Country	Age	Overall	Bib #	Time	Pace
1	Walter	Muzo	Curacao	60	53	312	1:05:04	8:41/M
2	John	Jonkhout	Curacao	63	163	221	1:27:15	11:38/M
3	Wilfred	Phelipa	Curacao	62	190	189	1:39:51	13:19/M



De winnaars van de Refineria di Korsow loop 2001.