

ATLETIEKVERENIGING HILVARENBEEK 'ACHIL'

Bestuur

Voorzitter: Henk Mangnus School straat 26 tel. 1897
 Secretaris: Rinus van Eijkeren Past. V. Bynenstraat 9 tel. 1778
 Penningm.: Rien vd Meijdenberg Blazoen 12 tel. 1029

Leden: Cees vd Broek Doornboomstraat 12 tel. 1521
 Ad Wolfs Van Aldeneijckstraat 14 tel. 2123

Contributie:

Jeugd f10,-- / half jaar volwassenen f15,-- / half jaar
 Bankrekeningnummer: 1223 60 311 Rabobank Hilvarenbeek
 Gironummer bank: 107 91 04

Redactie clubblad : Alice Otte Uranusstraat 16 tel. 2687

Trainingen:

Trainers:	Tijdstip:	Categorie	Vertrek
<u>Henk Mangnus</u>	Dinsdag 16.15	Jeugd	Hispothal
Schoolstraat 22	Dinsdag 17.00	Jeugd	Hispothal
Tel. 1897	Woensdag 19.30	Gevorderden 12km (d)	Schoolstr.
	zaterdag 16.00	Gevorderden 12km/uur (s)	Trimbaan
Clary Pas	Donderdag 13.45	Beginners/gevorderden	Hispothal
Schuttersweg 4			
Tel. 3499			
<u>Mattie de Vugt</u>	Dinsdag 16.15	Jeugd	Hispothal
Val. Tereshkovastr. 23			
Tel. 2687			
<u>Alice Otte</u>	Zondag 9.30	Beginners en gevorderden	Trimbaan
Uranustr. 16			
Tel. 2687			

Incidentele trainingen:

Contactpersoon: Zaterdag 8.00 Duurloop 13-14 km / uur Gr. Loo
 Geert Abrahams
 Groot Loo 1/b Maandag 20.00 Gevorderden (s) Schuttersweg 1
 Tel. 3557

JAARGANG 1 NR. 7 NOVEMBER 1986

ACHIL

Atletiekclub Hilvarenbeek

Misschien dat na dit nummer van ons blad het verwijt komt dat "Achil" uitsluitend het karakter lijkt te hebben van een marathonclub, want liefst 3 wedstrijden over 42.195 m worden op de volgende pagina's op enigerlei wijze besproken. Het is wel zuiver toeval.

"Piet van Tiny" moest toch nog even stoom afblazen na zijn tocht door de Beekse maïsvelden.

Jan Rutten doet uitgebreid verslag van "Eindhoven". Jammer dat de wedstrijd voor hem zo teleurstellend is verlopen, ondanks de fantastische Beekse support vanuit de toeschouwerrijen.

De marathon van New York kan uiteraard helemaal niet achterwege blijven, hoewel er elders al veel over geschreven is en onze clubgenoten Paul Mangnus en Geert Abrahams er zelfs het sportjournaal mee gehaald hebben. Ons medeleven gaat in dit verband uit naar Harrie Loijens, die wegens ernstige familieomstandigheden in New York verstek moest laten gaan. Maar... misschien hebben de verhalen van de Amerikareizigers zoveel enthousiasme losgeslagen, dat anderen volgend jaar de New Yorkse sfeer daadwerkelijk willen gaan proeven. Wie neemt het voortouw???

Er valt behalve die marathonstory's gelukkig nog meer te lezen en te genieten in dit blad. Arie Beukers vertelt op komische wijze hoe hij met lopen omgaat. Henk Mangnus schrijft een interessant artikel over hoe je op verstandige wijze tempo in je trainingen inbouwt aan de hand van een schema van Peter Greif. -Iedere loper, van welk niveau dan ook, kan er zijn voordeel mee doen.

Ik betreur het een beetje dat, terwijl Achil zoveel jonge leden telt, de inbreng van de jeugd zo minimaal is in het clubblad. Ik denk aan bijdragen in de vorm van tekeningen, trainings- en wedstrijdervaringen. Het lijkt mij bijv. leuk eens te horen hoe leeftijdgenoten reageren op het feit dat je met atletiek bezig bent, hoe je het lopen inpast in je andere bezigheden. Misschien is er wel iemand van 12 jaar of ouder die in de redactie zitting wil nemen, zoals dat zo deftig heeft, om een jeugdrubriek te verzorgen. Je hoeft er helemaal niet deftig of geleerd voor te zijn, je moet alleen een beetje enthousiasme en inzet meebrengen.

Ik hoop overigens dat u dit nummer van Achil met enige verwondering en bewondering ter hand hebt genomen bij het zien van de prachtige omslagprint. Deze en nog enkele andere tekeningen zijn spontaan aangeboden door mevrouw Paula Putters. Hartelijk bedankt. Dit laatste geldt overigens ook de andere tekenaars: Patrick v.d. Berk, Harrie Hermkens en Lucas Beukers.

Tot slot nog even aandacht voor Sjaak van Terheijden en Huub Joosten, die beiden nog steeds wegens blessures op trainingen en wedstrijden afwezig zijn. Sterkte:

Ik wens u een prettige kennismaking met dit nummer.

Alice Otte



HOE PIET VAN VERWAANDHEID NAAST ZIJN ASICS KWAM TE LOPEN

EEN VERSLAG VAN DE BEEKSE MARATHON

In Beek zou ik als jongen uit de grote stad mijn tweede marathon lopen. 's Morgens voelde ik al dat op deze zondag weer grootse dingen zouden gebeuren. Als ik een Kneteman was, zou ik me waarschijnlijk zo sterk als een beer gevoeld hebben. Nadat ik mezelf bemoedigend in de spiegel een knipoog had gegeven, de ladyshave voor de laatste maal over de benen had laten lopen, toog ik naar het Mekka van de hardloopsport; naar Hilvarenbeek.

Na het bekende ritueel van warmlopen, rekken en "plekken" bij bekenden, ging ik richting start. Het startschot zou wat uitgesteld worden omdat er op de route ongeregelheden verwacht werden. Ergens ver weg werden traditionele feesten gevierd en het leek de organisatie niet raadzaam de lokale activiteiten te verstoren. De eventuele gevolgen hiervan zouden de verantwoording van de organisatie ver te boen kunnen gaan. Om 11.20 klonk het verwoestende startschot. Er bestond geen weg terug. Ieder excuus voor opgeven zou klinken als een smoes, als een poging om eigen onkunde te verdoezelen. Het motto luidde: "Binnen de 4 uur, hoe dan ook". Ik had mezelf een korte, doch duidelijke opdracht meegegeven.

Zodra wij Beek verlaten hadden, kwamen we in een soort niemandsland; een woestenij van maïs en verwonderd kijkende koeien. Zonder me bovenmatig in te spannen, hield ik er de pas goed in. Een echte loper zou zeggen dat hij "op schema zat". Bij het lezen van het vorige clubblad werd mij verteld dat ik in het begin op een schema heb gelopen van binnen de 5. Het klinkt "loei"-echt, maar zegt me weinig. (Tussen twee haakjes: ik ben Piet van Tiny die in het vorige clubblad een paar forse onwaarheden over mij heeft verteld en daarom klim ik nu in de pen.)

Zoals ik net al vertelde, liepen we door de maïs. Af en toe had ik meer het gevoel dat ik in een kraamkamer was. Er werd gehijgd, gekreund, gekermd, gesnoven als bij de zwaarste bevallingen. Geen menselijk geluid bleef ons bespaard. Plotseling viel er een stilte in de groep. Want midden tussen de maïs was een open plek. En op die open plek stonden huizen, waarin mensen woonden. Sommigen konden hun ogen niet geloven. Plotseling liepen we in een droomlandschap. Diep onder de indruk haastten we ons weer richting Beekse toren. Maar we wisten dat deze gemeenschappelijke ervaring een hechte groep van ons gemaakt had. Velen hadden zoiets nog nooit eerder gezien. Sprakeloos kwamen we op het Vrijthof aan. Het was echter alsof de organisatie dit voorvoeld had, want zij stuurde ons weer de maïs in, zodat we onszelf niet in de arm hoefden te knijpen om te constateren of we niet gedroomd hadden. En inderdaad, we hadden ons niet vergist: de idylle was werkelijkheid, En niemand kon ons deze ervaring nog afnemen.

Geleidelijk aan ging het "kraamkamergevoel" over in een "postkraamkamergevoel". Het gehijg werd allengs wat ritmischer. De zwaarste bevallingen waren achter de rug in de groep. Mijn maatje uit de grote stad liep erbij alsof hij een kiendje had gekregen. Omdat ik wist dat er die dag grootse dingen gingen gebeuren, verwonderde ik me dus helemaal niet over het feit dat de groep op een gegeven moment slechts uit 2 personen en een dochter bestond. U zult het niet geloven, maar naast mij zweefde een wolk van een vrouw, die slechts wegdek beroerde omdat dit in het reglement staat. Zij werd op de fiets vergezeld door haar evenbeeld. Iedere poging haar te beschrijven zou haar wezen geweld aandoen. Daar liep ik dan, als oudere jongere, vergezeld van deze twee verschijningen. Na de 20 km begint bij mij altijd het dode punt. Dit duurt dan tot het eind, ondanks mijn riante koolverbranding van die dag. Dat zat zo. Ik had thuis aan de keuken doorgegeven dat ik koolhydraten moest stapelen. Wie schetst mijn verbazing toen ik op zaterdag verschillende koolsoorten kreeg voorgeschoteld. Met liefde bereid, dat wel. Maar toch Dus kauwen maar Maar zelfs deze culinaire uitspatting kon aan de moraal van de marathondag geen afbreuk doen. Want een ding kreeg ik die dag en dat is moraal. Ik weet nu wat het betekent om de moraal te krijgen. Ik liep op

een schema dat voor mij, in mijn normale doen, een sterfhuisconstructie is. Maar vandaag liep ik met een grijns op mijn gezicht, alsof ik me moest inhouden om niet sneller te gaan. En toen mijn metgezelle mij ook nog het tempo toevertrouwde, ja, toen sprong ik helemaal uit de zweetband. En ik liep van puur enthousiasme in "no time" naast mijn asics. Ik wist dat niets of niemand mij nog kon beletten deze verschijning tot de finish te vergezellen.



Inmiddels waren we op weg naar een oord met de exotische naam Biest-Houtakker. Het gezelschap was charmant, maar de weg was lang. Ik herinner me nog dat ik na iedere bocht dit dorp hoopte te zien. Het kwam maar niet in zicht. Slechts mijn sterke moraal hield me op de been. Ik raakte inmiddels zo onder de indruk van het liefvallige gezelschap, dat ik begon te hallucineren. Want plotseling stond ik weer op het Vrijthof en ik kan zweren dat ik geen dorp gezien heb.

Stelt u zich eens voor hoe ik me gevoeld heb toen ik over het Vrijthof liep. Naast mij Tiny, een lokale beroemdheid, die door een schare ontelbare fans werd toegejuicht. En ik mocht me koesteren in de sympathie die naar haar uitging. Ik glom als een nieuw Gore-tex trainingspak van trots. Dat mijn oude lichaam me tot zo een prestatie in staat stelde; dat ik als jongere oudere nog een keer zo uit de slof met ingebouwde voetcorrectie tegen overpronatie mocht schieten. Het werd me bijna te veel. Ik moest me vermannen

En zo begon ik aan mijn tocht naar Diessen. Maar hoe ??? Nog meer vrouwelijk schoon schaarde zich aan mijn zij: een vriendin van Tiny kwam ons vergezellen. Tjonge jonge! Ik weet nog dat ik in de Gelderstraat van puur enthousiasme de klinkers omdraaide. De vonken spatten uit mijn kuit. Mijn endorfinespiegel steeg tot grote hoogte. Ik voelde niets meer; alleen die geweldige moraal. Met het grootste gemak kon ik er een tandje bijsteken. En dat op een punt in de wedstrijd dat ik normaal al lang op mijn tandvlees loop. De dochter, een ware rekenmeester, vertelde dat we op 5.20 liepen. Deze opmerking gold echter niet voor mij; ik liep op moraal. Bij km 38 excuseerde Tiny zich even, want ze wilde haar banaantje opeten. Verrast keek ik op, want ik had niet verwacht dat zo een hemels wezen zich met zulke banale activiteiten bezighield. Zij vroeg me echter door te lopen. Na een vreselijke innerlijke strijd besloot ik aan haar verzoek gevolg te geven. Mijn leven was op slag inhoudsloos. Al de verdrongen pijnen manifesteerden zich. al de onderdrukte mentale spanningen gierden door mijn hersens. Opgeven zou in deze situatie de enige menselijke reactie zijn. Ik moest meer incasseren dan een sterveling aankon. Slechts haar vriendelijk verzoek om door te lopen, bleef in mijn oren klinken en dat hield mij op de been. En zo kwam mijn ontzielde lichaam op het Vrijthof aan. Het zag er zwart en niet alleen

van het volk. Ik herinner me nog dat ik omkeek en dat er na 3 uur en 58 minuten een grote bos bloemen over de finish zweefde. De bos zweefde in mijn richting en achter"de ruiker zat Tiny. En ze bood me een van haar bloemen aan.

Daarna ben ik zelf naar de grote stad gezweefd. Ik wist tevoren dat ik deze dag grootse dingen zou gaan beleven. Dit was echter te veel geweest. En thuis hebben ze nog de grootste moeite gehad om me weer tot mijn positieven te brengen. En sommigen uit mijn omgeving vinden dat ik sinds Beek veranderd ben; anderen zeggen dat ik een stuk verwaander ben geworden. Ik neem hun deze opmerkingen niet kwalijk. Zij weten niet beter en uitleggen kan ik niets.

Piet van Tiny

NOVEMBER

2. Erwin Hendrikx
7. Antoinette van Doormaal
8. Irmgard van Rooij
Harold Verhoeven
12. Erwin vd Meys
17. Tiny Brock
18. Rien vd Meijdenberg
27. Piet Brouwers
Harrie Loijens

DECEMBER

7. Serge Maas
13. Dirk Jansma
23. PauL Mangnus
29. Lilian de vugt
30 Paul Dobbelaer
Martine van Rijswijk
31. Henri bressers
Peter van Erven

Jarigen proficiat!!

WELKOM

Een gelukkige familie moet regelmatig melding kunnen maken van een blijde gebeurtenis. Bij Achil blijft het ledenbestand gestadig groeien. Welke jonge club zou zich niet over zo'n feit verheugen. Meer leden eisen ook meer voorzieningen. Zo moet het bestuur zich inspinnen om het aantal trainers gelijke tred te laten houden met het ledental. Bijzonder verheugend is de komst van Mattie de Vugt als trainer bij onze vereniging. Het bestuur heet hem van harte welkom.

Reeds vanaf het eerste uur van het bestaan van een atletiekvereniging was Mattie van de partij. In de eerste maanden had hij zitting in het voorlopig bestuur. De taak van het voorlopig bestuur was om de praktische zaken te regelen. Hierin leverde Mattie een belangrijke bijdrage. De vorm en de aanpak van de trainingen dragen duidelijk zijn stempel. Toen het voorlopig bestuur werd vervangen door een nieuw bestuur hield Mattie de functie van coördinerend trainer. Menige trainingsmethode is door hem op haalbaarheid getoetst. Zonder op de voorgrond te treden gaf en geeft hij richting aan de trainingen van ACHIL.

Als trainer wordt Mattie belast met een selectie jeugd, variërend in leeftijd van 10 tot 16 jaar. De trainingen vinden plaats op dinsdag om 16.15 uur.

Wie Mattie de Vugt mag introduceren, heeft het gemakkelijk. Ieder kent hem als loper, als begeleider van sportmensen, als vriend. In wiens handen kan de toekomst van een jonge vereniging beter zijn? We wensen Mattie toe dat het trainerschap bij ACHIL hem brengt wat hij ervan verwacht.

Henk Mangnus

Lopen als 60-plusser

“Is dat nou wel zo gezond, al dat geloop op jouw leeftijd?” is een door mij veelgehoorde vraag. Mijn antwoord: “Ik voel me er prima bij.” Nu is natuurlijk hoe ik me voel niet zaligmakend., maar er is toch wel iets waardoor ik wel kan zeggen dat lopen ook veel anderen een gezond en prettig leven kan bezorgen, ook veteranen van boven de 50 en de 60.

Goeie vraag, hoe ben je ertoe gekomen?

Zo'n 35 jaar geleden werd me gevraagd of ik zin had om mee te doen aan de Moderne Vijfkamp. Ik wist niet eens wat het was. Nu wel: een wedstrijd in 5 verschillende sportdisciplines, nl.: 1. Paardrijden. Een cross-country op een vreemd paard (nu een jachtspringconcours); 2. Degenschermen om één treffer;

3. Pistoolschieten. Twintig schoten op een bewegende pop;

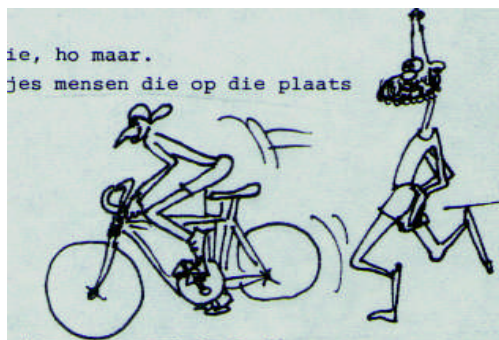
4. Zwemmen. Driehonderd meter vrije slag;

5. Veldloop van 4 kilometer.

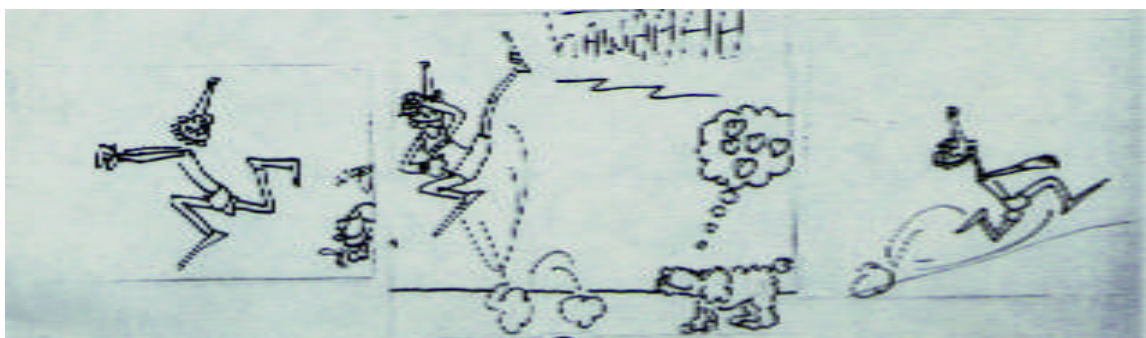
Ze vroegen me daarvoor, omdat ik al meer op een paard had gezeten, zwemmen kan toch iedereen (nou, vergeet het maar!) en de rest kunnen we je wel leren. Ik zei ja en ik ben zelfs wel eens no. 1 van Nederland geworden, maar toen waren er maar 7 deelnemers. Die veldloop heeft me echter nooit losgelaten. Ik voelde toen al, dat de training daarvoor me erg goed deed.

Dan komt het echte werk en de sport komt op de zoveelste plaats. Je boet in aan conditie. Je begint je moe te voelen en een oude zeur te vinden. Da's niet fijn. Nu kun je gaan zeggen dat dat bij de leeftijd hoort en het verder zo maar laten, maar je kunt ook proberen er iets aan te doen..

Ik probeerde te zwemmen. Ik verzoop niet, maar conditie, ho maaar. Fietsen dan. Nee, daar krijg apenbillen van. (Er zijn bosjes mensen die op plaats een keurig huidje houden, maar ik niet.) Lopen, dat vond ik vroeger toch ook prettig. In eerste instantie ging dat goed fout. Ik kreeg last mijn heup. Later nog eens geprobeerd, maar weer hetzelfde. Achteraf bekeken waren het de verkeerde schoenen, want toen ik aangepast schoeisel had gekocht, was alle ellende voorbij. Zo is het opnieuw begonnen. Rustig aan, trimbaantje, twee, drie. Veel erover lezen. Ik moet kunnen praten als ik aan het joggen ben. Moet je wel iemand in de buurt hebben en anders maar tegen de hondjes. (Koest, lelijk rot krengr!) Als je wat sneller wil worden, dan moet je wat versnellingen maken. Jawel, maar haal je de lucht daarvoor vandaan. Toch word je langzamerhand op dit gebied wat wijzer.



Er zijn verschillende manieren om je conditie wat op te bouwen, maar ze zijn toch niet allemaal geschikt voor mensen in de veteranenleeftijd. Zo merk ik heel goed dat explosies in de training (interval, gewichtstraining) niet meer zo lekker gaan en snel blessures veroorzaken. Wel duurtraining, waarbij het hartvaatstelsel en de longen in een redelijk snel tempo op conditiepeil worden gebracht. Het duurt wat langer voor botten en gewrichten met banden, kapsels en spieren en andere toeters en bellen aangepast zijn aan



het werk.. Toen las ik (bij Aart Gisolf) dat zeker ook bij veteranen het bot bij een belasting van ± 50 km in de week compacter en dus sterker wordt. Ook de gewrichten worden er beter van. Er wordt gemakkelijker gewrichtssmeer geproduceerd en daardoor wordt het slijtageproces vertraagd. Als je het dan ook nog op kunt brengen om wat rekoefeningen te doen als blessurepreventie, dan kom je tot een grandioze ontdekking. Je ontdekt jezelf "happy" in het bos of op de buitenweg. Je voelt je fijn en het kan je dan helemaal niets schelen of je plotseling tot op de huid kletsnat wordt van een onweersbui of in een sneeuwveld terecht komt, en als het te warm wordt, ga je wandelen.

Als je je dan weer goed in je vel voelt zitten, dan wil je ook wel eens weten wat andere mensen met een soortgelijk vel presteren en dan komt er het zeer menselijk gevoel van competitie bij. Let nu wel op!, want je gaat nu gauw de fout in door je wel te overbelasten. Het valt soms echt niet mee om als laatste of één na laatste binnen te komen bij een trimloop, maar jongere mensen lopen nu eenmaal sneller dan oudere (meestal). Je zult deze waarheid onder ogen moeten zien. Je bent nooit te oud om te leren.



Als je niet al te snel begonnen bent, kun je zelfs op veteranenleeftijd nog sneller worden, al word je toch nooit een Carlos Lopez of Nijboer of Matti de Vugt. Een paar jaar geleden liep ik 6 minuten per km, nu ± 5 over diezelfde km, maar 4 minuten komt er niet meer uit. Toch blijf ik lopen en me er lekker gezond bij voelen. Maar als je liever gaat zwemmen of

fietsen, even goede vrienden. Je moet het wel even doen.

Jaag niet naar een resultaat en je ontdekt, dat je jezelf een groter cadeau hebt gegeven dan je voor mogelijk had gehouden.

Arie Beukers

De trainingsmethode van Peter Greif

Hoe komen lopers aan een trainingsschema? Ergens gelezen, gehoord van een loper met meer ervaring, afgekeken van een crack? Opvallend is de nieuwsgierigheid die je bespeurt, als je met anderen over schema's praat. Blijkbaar heeft ieder het gevoel dat zijn eigen schema voor verbetering vatbaar is.

Heel interessant is het systeem dat Peter Greif beschrijft in het Duitse lopersblad "Spiridon". De grote kracht schuilt in de vrij eenvoudige toepasbaarheid en in de geldigheid voor bijna iedereen. Tijdens de zomeravondtrainingsgroep heeft een beperkte groep van onze club er al kennis mee gemaakt. Het lijkt me zinvol om het systeem voor alle leden van onze club toegankelijk te maken. Ieder kan er zijn voordeel mee doen. Al is het maar ter onderbreking van het gewone trainingsritme. Zeer nuttig is dat ieder op eenvoudige wijze kan aflezen hoe hard hij mag trainen.

Uitgangspunt vormt de snelste tijd op de 5 of de 10 km (zie de 2 linker kolommen). Afhankelijk van deze tijd vinden we horizontaal de verschillende tijden die bij de verschillende trainingsafstanden optimaal zijn. Peter Greif geeft toe dat er individuele verschillen kunnen bestaan. Wie op grond van eigen ervaring twijfelt, mag een aantal seconden langzamer (zelden sneller) lopen. Met name de lopers die op de tien km langzamer dan zo'n 42 minuten lopen, kunnen op de korte afstanden beter een paar seconden langzamer uitkomen.

Problematisch is het om bij dit systeem voor ieder aan te geven hoe vaak men per week de diverse vormen moet trainen. De ervaring blijft hier een goede leermeester. Wat de herhalingslopen betreft, geldt voor een afzonderlijke training: 10 x 400 of 5 x 1000 of 4 x 2000 of 3 x 3000 m, met wandelpauzes van ± 5 minuten.

Een weekplan voor een gevorderd loper zou er bij 4 trainingen als volgt kunnen uitzien:

1 x een herhalingsloop (de afstand per week af te wisselen);

1 x een tempoduurloop over ± 10 km of een langere, intensieve duurloop,

2 x lange, rustige duurloop.

Bij 5 trainingen per week hangt het van de betreffende persoon af hij een herhalingsloop, een intensieve duurloop of een lange rustige duurloop extra doet. Door het bijhouden van de trainingvormen en de gelopen afstanden kan de loper controleren hoe het lichaam reageert en of de tijden bij de wedstrijden sneller worden. De lopers van boven de 40 bereiken ook dan een goed trainingseffect wanneer hun prestaties dezelfde blijven of slechts langzaam (goed 1% per jaar) teruglopen. Onnodig nog te vermelden dat de tijden tijdens de training pas sneller mogen worden, als de tijden bij een 5 of 10 km wedstrijd sneller geworden zijn.

Henk Magnus

SNELSTE TIJD		HERHALINGSLOPE				TEMPO- DUURLOOP 5 - 15 km (min./km)	INTENSIEVE DUURLOOP tot 30 km (min/km))	LANGE DUURLOOP' (extensief) (min./km)
5000 m (min.)	10.000 m (min.)	400 (sec.)	1000 (min.)	2000 (min.)	3000 m (min.)			
13.00	27.00	58	2.34	5.12	8.06	2.55	3.20	3.38
13.30	28.00	60	2.39	5.24	8.24	3.01	3.26	3.46
14.00	29.00	62	2.45	5.36	8.42	3.08	3.33	3.53
14.30	30.00	64	2.50	5.48	9.00	3.14	3.39	4.01
15.00	31.00	66	2.55	6.00	9.18	3.20	3.45	4.09
15.30	32.00	68	3.00	6.12	9.36	3.26	3.51	4.16
16.00	33.00	70	3.05	6.42	9.54	3.32	3.57	4.24
16.30	34.00	72	3.11	6.36	10.14	3.38	4.03	4.32
17.00	35.00	75	3.17	6.48	10.30	3.45	4.10	4.39
17.30	36.00	77	3.22	7.00	10.48	3.51	4.16	4.47
18.00	37.00	79	3.27	7.12	11.06	3.57	4.22	4.54
18.30	38.00	81	3.32	7.24	11.24	4.03	4.28	5.02
19.00	39.00	83	3.38	7.36	11.42	4.09	4.34	5.09
19.30	40.00	85	3.43	7.48	12.00	4.15	4.40	5.17
20.00	41.00	88	3.49	8.00	12.18	4.21	4.46	5.24
20.30	42.00	90	3.54	8.12	12.36	4.27	4.52	5.31
21.00	43.00	92	3.59	8.24	12.54	4.33	4.58	5.38
21.30	44.00	94	4.04	8.36	13.12	4.39	5.04	5.46
22.00	45.00	96	4.10	8.48	13.30	4.45	5.10	5.53
22.30	46.00	98	4.14	9.00	13.48	4.51	5.16	6.00
23.00	47.00	100	4.20	9.12	14.06	4.57	5.22	6.08
23.30	48.00	102	4.26	9.24	14.24	5.03	5.28	6.14
24.00	49.00	104	4.31	9.36	14.42	5.09	5.34	6.22
24.30	50.00	106	4.36	9.48	15.00	5.15	5.40	6.29
25.00	51.00	108	4.41	10.00	15.18	5.20	5.45	6.36
25.30	52.00	111	4.47	10.12	15.36	5.26	5.51	6.43
26.00	53.00	113	4.52	10.24	15.54	5.32	5.57	6.50
26.30	54.00	115	4.57	10.36	16.12	5.38	6.03	6.57
27.00	55.00	117	5.02	10.48	16.30	5.44	6.09	7.04
27.30	56.00	119	5.07	11.00	16.48	5.50	6.15	7.10
28.00	57.00	121	5.12	11.12	17.06	5.56	6.21	7.17
28.30	58.00	123	5.18	11.24	17.24	6.01	6.26	7.24
29.00	59.00	125	5.23	11.36	17.42	6.07	6.32	7.31
29.30	60.00	1.27	5.28	11.48	18.00	6.13	6.38	7.38



Marathon Eindhoven

Mijn voorbereiding op de marathon van Eindhoven van 12 oktober 1986.

Op zondag 12 oktober a.s. hoop ik in Eindhoven mijn derde marathon te lopen. De eerste twee liep ik in Hilvarenbeek, in 1983 in een tijd van 3.58 en in 1984 in 3.15 minuten. In Eindhoven zal mijn richttijd opnieuw 3.15 zijn. Ik bereid me op de marathon van Eindhoven voor aan de hand van een trainingsschema, voor het Atletiektijdschrift "Runners" opgesteld door Carel van Nisselroij, enkele jaren geleden nog de trainer van Carla Beurskens. Het betreft een schema van 10 weken, voorafgaand aan de marathon. In het schema wordt uitgegaan van drie tempo's:

- tempo I is 1~ à 2 km/uur langzamer dan het normale duurlooptempo, wat voor mij betekent 5'27" à 5'06" per km;
- tempo II is het normale duurlooptempo; bij een marathontijd van 3.15 minuten dus 13 km/uur ofwel 4'37" per km.
- tempo III is 1\ à 2 km/ uur sneller dan het normale duurlooptempo, wat voor mij inhoudt 4'08" à 4'00" per km.

Op maandag 4 augustus jongstleden ben ik met het schema gaan werken. Uiteraard heb je om aan deze voorbereiding te beginnen een bepaalde basisconditie nodig. Carel van Nisselroij gaat ervan uit dat je, wanneer je met het schema wilt gaan werken, elke dag minstens een uur in je normale duurlooptempo zou moeten kunnen lopen.

Van de voorbereidingen op mijn marathon van 12 oktober a.s. zal ik de komende maanden voor het clubblad verslag doen. Misschien zijn er onder de leden van onze vereniging atleten die er in de toekomst iets aan zullen hebben.

Maandag 4 augustus 1986. Op het programma staat een langzame duurloop van 12 km. Om het tempo aan te houden van 5'15" per km moet ik me steeds inhouden, waardoor ik niet echt ontspannen kan lopen.

Dinsdag 5 augustus~ Na het inlopen 5 x 6 minuten tempo III, in de pauze telkens 3 minuten dribbelen. Ik kom aan een totaal van 10 km. Een zware intervaltraining, maar wel erg nuttig.

Woensdag 6 augustus. Duurloop van 14 km in het marathontempo. Omdat ik in het begin te snel loop, zijn de laatste km's moeilijk.

Donderdag 7 augustus~ Rustdag. Deze rustdag was eigenlijk voor morgen geprogrammeerd, maar door werkomstandigheden heb ik hem moeten omzetten met de training van vandaag.

Vrijdag 8 augustus. De 10 km die ik gisteren had moeten lopen, loop ik vandaag in een heel rustig tempo. Een makkie, maar het hoort er ook bij.

Zaterdag 9 augustus. Volgens het programma een uur lopen in het marathontempo, dus zo'n 13 km. Voor het eerst valt het me op dat je je snel sterker gaat voelen, wanneer je 6 x per week traint.

Zondag 10 augustus~ Een duurloop van 45 minuten op heuvelachtig terrein in een matig tempo (+ 12 km/uur). Echte heuvels zijn in de omgeving van mijn woonplaats Goirle echter niet te vinden. Clubgenoot Toon Martens en ik hebben een prachtig alternatief gevonden in de Loonse Duinen. Wanneer je daar een uurtje traint, voel je dat heus wel in de benen.

Maandag 11 augustus. Herstellen van inspanning van gisteren. Een langzame duurloop van 12 km is voor vandaag genoeg. Ik mag er zelfs iets langer dan een uur over doen. Het is wel ontzettend benauwd; als ik net thuis ben, barst er een flinke onweersbui los.

Dinsdag 12 augustus. Vandaag ben ik voor het eerst van het voorgeschreven programma afgeweken. Eigenlijk moet ik eenzelfde intervaltraining doen als vorige dinsdag, dus 5 x 6 min~ tempo III en in de pauzes van 3 min. dribbelen. Omdat een buurman van me met me wilde gaan lopen, werd het een duurloop van 14 km in het marathontempo, waar ik overigens totaal geen

moeite mee had. Het ging prima. Bovendien staat er ook voor donderdag a.s. nog een interval op het programma.

Woensdag 13 augustus. Voorgescreven staat een duurloop van 17 km in het marathontempo. Om mijn tempogevoel te trainen loop ik een route van 18 km lengte. waarvan ik niet precies de km-punten weet te liggen. Ontspannen loop ik de voorgeschreven km's bijna 5 minuten te snel.

Donderdag 14 augustus~ 6 x 1000 m in 3'45" à 4'15", in de pauzes telkens 3 minuten dribbelen. Omdat ik toch steeds probeer om in de buurt te blijven van 3'45"/km zijn de laatste km's moeilijk.

Vrijdag 15 augustus. Rustdag.

Zaterdag 16 augustus. Op het programma staat een duurloop van een uur in het marathontempo. Het weer is goed en ook het lopen gaat lekker. :-)

Zondag 17 augustus. Ik mag kiezen tussen een rustige duurloop van 45' op heuvelachtig terrein of een wedstrijd van 15 km. Ik kies voor het eerste en zo loop ik dus 3 kwartier een viaduct op en af.

Maandag 18 augustus. Ik mag het 15 km rustig aan doen vandaag. Van de 15 km maak ik er zelfs 18. Bewust houd ik me in, want mijn benen willen weer sneller dan eigenlijk is toegestaan.

Dinsdag 19 augustus. 10 x 1' in een pittig tempo, daartussen telkens 2' dribbelen. Een pittige training. Vooral de laatste drie lange sprints waren moeilijk een minuut vol te houden.

Woensdag 20 augustus. Vandaag een langere duurloop in het marathontempo: 20 km. Tot km-punt 11 gaat alles naar wens, ik loop zelfs nog iets te snel. Daarna heb ik opeens geen macht meer en kan ik niet meer dan draven. Een rare, maar niet onbekende ervaring voor mij, omdat ik in deze situaties niet genoeg lucht heb. De oorzaak is volgens mij toch een gebrek aan kilometers.

Donderdag 21 augustus. Een rustige duurloop tempo I van 10 km. Met een buurman loop ik een nieuwe route, die achteraf ongeveer 13 km lang blijkt te zijn. Ik heb weer meer gelopen dan was voorgeschreven en dat valt na deze zware week niet mee.

Vrijdag 22 augustus. Gelukkig weer een rustdag. Deze laatste week was toch erg zwaar. Ik kwam nooit in ademnood, maar was vaak moe (vooral in de benen).

Zaterdag 23 augustus. 70' in het normale duurlooptempo en nog 5' iets sneller. Deze tempoversnelling op het laatst kan ik 3' volhouden. Toch ben ik wel weer tevreden.

Zondag 24 augustus. Zoals gebruikelijk voor de zondagen ook vandaag weer 3 kwartier heuveltraining.

Maandag 25 augustus. Met een gemiddelde van 12 km/uur loop ik vandaag heel ontspannen mijn rondje van 15 km. Het is zonnig en niet te warm; echt lekker weer om te lopen.

Dinsdag 26 augustus. Voor vandaag staat er weer een intervaltraining op het programma. Weer 10 x 1' in een pittig tempo en in de pauzes telkens 2' dribbelen. Het gaat beter dan vorige week; toen dezelfde oefenstof stond voorgeschreven. Het waait wel ontzettend hard, maar daarvan heb ik evenveel last als profijt.

Woensdag 27 augustus~Een duurloop van 20 km in het marathontempo. Ik loop zo ontspannen mogelijk. De laatste km's zijn toch zwaar.

Donderdag 28 augustus. Tempotraining: 3 of 4 keer 2000 m in een tijd tussen 7'30" en 8'30". Na een km inlopen loop ik de eerste twee snelle km's in 7'40". Daarna dribbel ik (zoals voorgeschreven) 3'. De volgende 2 km's maak ik niet af. Na 750 meter willen mijn benen niet meer. De training blijkt te zwaar na een zware trainingsweek, een nacht van weinig slapen (mijn dochtertje was vanmorgen wel erg vroeg wakker) en een lange werkdag (in verband met de wekelijkse koopavond). Ik voelde me vandaag de hele dag al moe.

Vrijdag 29 augustus. Weer ben ik hard aan een rustdag toe. De accu kan weer worden opgeladen.

Zaterdag 30 augustus.Een duurloop van een uur (54 min. een normaal duurlooptempo, de laatste 6' versnellen tot tempo III) Omdat het over het algemeen iets te snel gaat, is het versnellen aan het einde van de duurloop moeilijk, hoezeer ik ook mijn best doe. Mijn tijd over 14 km is '1.00'02".

Zondag 31 augustus. Het is weer zondag en er staat dus weer een heuveltraining van 3 kwartier voorgeschreven. Hiervoor gebruik ik zoals enkele weken geleden het viaduct in Tilburg dat nu is afgesloten voor het verkeer en vroeger het begin was van de autoweg naar Eindhoven. Het kilometertotaal over de maand augustus bedraagt overigens 355.

Maandag 1 september. Voor vandaag staat een langzame duurloop van 12 km op het programma. Hoewel ik ontspannen loop, heb ik de laatste km's last van de hamstrings. Goed rekken na de training helpt.

Dinsdag 2 september. Door omstandigheden moet ik de trainingen van vandaag en overmorgen omwisselen. Zo loop ik vandaag 10 km, weer in een heel rustig tempo. Het nadeel van deze omwisseling is dat ik na 2 langzame duurlopen twee dagen achtereen een pittige training moet afwerken.

Woensdag 3 september. Vandaag een duurloop van 18 km in het marathontempo. Het weer is slecht (veel wind) . Ontspannen loop ik weer zo'n 7" per km te snel.

Donderdag 4 september. Vandaag moet ik er flink tegenaan. 2 x 15' in een tempo van 15km/uur, daartussen 7' .draven.

Vrijdag 5 september. Rustdag.

Zaterdag 6 september Een duurloop van 45' (39' in tempo II, de laatste 6' versnellen tot tempo III). Omdat ik het tempo-II-gedeelte te snel loop, wordt het versnellen in de laatste km's moeilijk.

Zondag 7 september. Eigenlijk volgens het programma een 'extra' rustdag. Omdat echter Atletiekvereniging Attila uit Tilburg voor vandaag een trimloop heeft georganiseerd, besluit ik. aan de 10-km-loop mee te doen in een niet te snel tempo.

Maandag 8 september. Voor vandaag staat weer een rustige duurloop van 18 km op het programma. Om at het al donker is als ik van huis ga en omdat ik de route nog niet zo goed ken, is de coördinatie niet optimaal, zodat ik niet echt ontspannen loop.

Dinsdag 9 september. Omdat ik vanavond visite heb, moet ik de training voor vandaag uitstellen tot 22.30. Dan heb ik er eigenlijk geen zin meer in. Toch maar de loopschoenen aangetrokken en het gaat nog goed ook. Tweemaal 3750 m in een kwartier, daartussenin 7' draven; dezelfde training dus als vorige week donderdag.

Woensdag 10 september. Vandaag moet ik voor het eerst echt boven de 20 km lopen. Van de voorgeschreven 24 km heb ik er 7 gelopen als ik me opeens ontzettend ziek en zwak voel. Ik dribbel nog 3 km naar huis en moet het dan voor gezien houden. Jammer.

Donderdag 11 september. Na de mislukking van gisteren heb ik schrik voor de training van vandaag, mede omdat die vrij pittig is: 8 x 1000 m in een tempo van 3'45" - 4'15"/km, in de pauzes telkens 3' dribbelen. Hoewel de laatste km's vrij zwaar zijn, blij ik toch te zijn. hersteld. Mijn. serie: 3'56"- 3'49" - 3'54" - 3'50" - 4'01" - 3'56" - 4'03" - 3'53".

Vrijdag 12 september. Omdat ik komend weekend met collega's in een herberg in de buurt van Arendonk door zal brengen, doe ik vandaag de training die voor morgen staat voorgeschreven: een duurloop van 75', waarvan 69' in het normale duurlooptempo" en de laatste 6' weer versnellen tot tempo III Het valt me niet gemakkelijk, maar het hoeft ook niet altijd even gemakkelijk te zijn. Omdat er nogal een koude wind staat, loop ik ook niet echt warm.

Zaterdag 13 september Na deze zware week een welverdiende rustdag.

Zondag 14 september Hoewel het weer ontzettend slecht is (veel regen), besluit ik vandaag van de herberg in de buurt van Arendonk naar mijn huis in



Goirle te lopen; een afstand van zo'n 24 km, waarvan ik de eerste 9 door de bossen loop., waar de paden vol staan met plassen. Dat maakt het lopen er niet gemakkelijker op. Toch gaat het over het algemeen lekker: in 1 uur 51' minuten ben ik thuis.

Maandag 15 september Van de voorgeschreven 18 km die ik rustig mag lopen, kan ik er door tijdgebrek maar 14 doen. Gelukkig maar, want het is weer echt herfstweer; veel wind en nog meer regen. Het ging overigens toch weer te snel, maar liefst zo'n halve minuut/km. Dat komt doordat ik me door het tijdgebrek toch al gehaast voelde.

Dinsdag 16 september Volgens het programma loop ik vandaag 3 x 10 min' tempo III, daartussen telkens 10' in een drafje.

Woensdag 17 september Het is laat als ik vandaag op pad ga. Ik zou 26 km moeten lopen, maar na 16 km loop ik al ongemotiveerd. Lichamelijk is er niets aan de hand. Het valt me ontzettend zwaar om vanavond alleen een lange afstand te lopen. De kortste weg naar huis is toch zo'n 7 km, zodat ik nog aan een totaal van zo'n 22 à 23 kom.

Donderdag 18 september 10 km lopen in een rustig tempo. Gelukkig kan er vanavond iemand met me mee. Dat maakt trainen een heel stuk prettiger.

Vrijdag 19 september Eigenlijk had ik vandaag een rustdag. Omdat ik echter van plan ben zondag a.s. in H'Beek 32 km te lopen, besluit ik de training van morgen een dag naar voren te schuiven. De training van vandaag ziet er als volgt uit: een duurloop in tempo II van 90'; na 40' tempowisselingen (3 x 5' tempo II-III, in de pauze 5' tempo I). Het weer is overigens vandaag goed, zodat het fijn is om te lopen.

Zaterdag 20 september Rustdag

Zondag 21 september Prima weer voor een lange duurloop. Ik heb Sjaak van Terheijden beloofd om tijdens de Beekse marathon 2 of 3 ronden bij hem te blijven. Het wordt uiteindelijk 30 km in een groepje met o.a. Lilian de Vugt. Er wordt een tempo aangehouden van 4'40'' /km. Het gaat prima. Na 27 km word ik moe in de benen; deze week heb ik echter al zo'n 80 km gelopen. Overigens heeft Sjaak een fijn drankje bij zich: mout. Wanneer je dat drinkt, merk je tijdens het lopen niet dat het door je lichaam verwerkt moet worden.

Maandag 22 september Omdat mijn vader gisteren met spoed is opgenomen in het ziekenhuis en ik vrijwel de hele dag daar doorbreng, wordt er vandaag niet gelopen.

Dinsdag 23 september Vanmorgen is mijn vader overleden. Uiteraard kan er ook vandaag niet worden getraind.

Woensdag 24 september Hoewel ik er nog niet veel zin in heb, loop ik vandaag toch maar weer. Rustig begin ik aan een route van 23 km. Halverwege raak ik de concentratie kwijt; de tweede helft moet ik vaak wandelen. De lichamelijke conditie is echter goed.

Donderdag 25 september Volgens het programma een rustdag, maar voor mij een gelegenheid om een van de trainingen van begin deze week in te halen. Ik kies voor de training van dinsdag jl.: 3 x 10' tempo II-III, afgewisseld door 2 x 10' in draf. Ik vind het niet gemakkelijk 10' vol door te gaan.

Vrijdag 26 september Wer een intervaltraining: 8 snelle km's en in de pauze telkens 3' dribbelen. De km-tijden mogen variëren van 3'45'' – 4'15''.

Zaterdag 27 september Op het programma staat een duurloop in tempo I, na 40' tempowisselingen (3 x 5' tempo II-III, afgewisseld met 2 x 5' tempo I). Na een uur en 15' merk ik dat ik gisteravond laat nog een pittige training heb afgewerkt (tegen 11 uur was ik toen pas terug van een zware intervaltraining). Hoewel het niet snel hoeft, heb ik het zwaar tijdens de laatste km's.

Zondag 28 september Voorgeschreven staat een heuveltraining van 45'. Ik laat het schema voor één keer wat het is en besluit vandaag de Hilkolop te doen. Ondanks de zwaarte van het parcours (veel droog, mul zand) loop ik een p.r. over de 6,5 km: 26'30''. Mijn vorige record was 27'08''. Voor mijn moraal goed en een teken dat het met de conditie goed zit.

Maandag 29 september Vandaag mag ik het erg rustig aan doen. 3 x 10' in een erg laag tempo (draven – tempo I), afgewisseld met 2 x 4' wandelen..

Dinsdag 30 september Vandaag weer een rustige training: een half uur draven. September is ook weer ten einde. Mijn km-totaal deze maand bedraagt 356,7 km.

Woensdag 1 oktober Duurloop van een uur over ongeveer 14 km. Deze training deed ik met clubgenoot Peter Cools. Het gaat prima vandaag.

Donderdag 2 oktober Weer een rustdag.

Vrijdag 3 oktober 3 x 5' km in het marathontempo, in de pauzes 5' draven.

Zaterdag 4 oktober De laatste lange duurloop voor de marathon: 30 km in een vrij rustig tempo. Het is erg zwaar, zodat ik met 27 km genoeg neem.

Zondag 5 oktober Een welverdiende rustdag na de inspanningen van gisteren.

Maandag 6 oktober Voorgescreven staat een langzame duurloop van 1½ uur. Ik kies een route van 18 km en loop deze in 1.25'. Te snel dus.

Dinsdag 7 oktober. Vandaag loop ik 10 km in het marathontempo en het gaat goed.

Woensdag 8 oktober. Hoewel ik vandaag eigenlijk niet meer mag doen dan een half uur draven, besluit ik met de groep in H'beek te gaan trainen. In een tempo van 12 km/uur naar Diessen en terug moet geen kwaad kunnen.

Donderdag 9 oktober. 2 x 8' tempo I, in de pauze 4' wandelen. Geen bijzonderheden. Vrijdag 10 oktober. Rustdag.

Zaterdag 11 oktober. Vandaag een half uurtje draven. De accu is opgeladen.

Zondag 12 oktober. De dag van de waarheid. Een dag die overigens nerveus begint. Om half 9 voor het laatst eten: 2 sneetjes geroosterd witbrood met honing, daarna een bord cornflakes. Ik drink er een blikje Vitamalz bij op aanraden van Henk Mangnus. Daarna word ik gemasseerd. Om 11 uur gaan we dan eindelijk op weg naar Eindhoven. Met de bus gaat het dan van Philips' Ontspanningscentrum naar het Stadhuisplein, waar ik me voorbereid op de start. Om 13.00 uur wordt de grote meute weggeschoten. Bewust rustig weggaan is mijn devies. Toch laat je je in een dergelijk groot deelnemersveld gauw meetrekken. Na enkele km's is het grote veld van lopers uiteengetrokken en kan ik me op mijn eigen tempo concentreren. De km.-tijden in het oog houdend betrap ik me erop dat het toch te snel gaat; na 10 km loop ik al 2' onder het geplande schema. Hoewel ik me de rest van de eerste ronde van ruim 21 km bewust inhoud, is de tijd over de halve marathon ruim 3' sneller dan voorzien. Maar ik voel me prima en heb totaal geen moeite met het tempo. Na 23 km gebeurt het. Ik zet één keer mijn voet verkeerd weg en voel ineens een flinke pijscheut in mijn buik. Ik kan daarna niets anders doen dan rustig proberen door te lopen, maar de pijn blijft. Door lopen regelmatig af te wisselen met wandelen bereik ik de EHBO-post bij de 30 km. Daar wordt een dokter geroepen die inderdaad een blessure constateert aan de aanhechting van de buikspier aan de peesplaat in mijn onderbuik. Hij raadt me af verder te lopen. Door mensen van de organisatie word ik naar het Stadhuisplein gebracht, waar verschillende kennissen van me staan te wachten. De teleurstelling is groot voor mij. Daar heb ik het dan allemaal voor gedaan: 10 weken training, 10 weken veel opzij gezet. Dat is allemaal niet zo erg, wanneer je regelmatig een marathon kunt lopen. Maar ik kan me door mijn werk en de studie die ik van augustus tot mei volg slechts op één marathon in het najaar goed voorbereiden. Als je dan 10 weken fanatiek doet en in die ene marathon die je dat jaar loopt, iets mis gaat, is dat een enorme tegenvaller. Daarom heb ik voor mezelf besloten voorlopig geen marathon meer te lopen. Ik train voorlopig liever 4 x per week prettig met vrienden en clubgenoten om eerst mijn prestaties op de kortere afstand te verbeteren. Vanuit die basis wil ik dan over enkele jaren, wanneer ik tijd heb voor meer marathons, het weer eens proberen. Als je per jaar meer marathons loopt, is het niet rampzalig wanneer het een keer misgaat. Nu blijf ik met een kater zitten. Toch zie ik het niet zo pessimistisch in, dat de afgelopen periode voor niets zou zijn geweest. Ik heb er een goede lichamelijke conditie aan overgehouden. Daarmee kan ik straks, wanneer mijn blessure genezen is, verder gaan werken. Tenslotte nog een opmerking over het voorgeschreven schema. De variëteit is goed; lange(re) duurlopen worden goed afgewisseld met intervaltrainingen. De lange duurlopen staan echter

allemaal voorgeschreven in een tempo dat gelijk is aan het voorgenomen marathontempo. Dat is m.i. teveel van het goede. Je komt dan vaak erg vermoeid weer terug van de training.

Ook is het prettiger, maar dat is een algemene opmerking, om vooral de langere duurlopen met meer mensen te trainen. Dan blijft het leuk. Aan plezier in het trainen heeft het mij, met name enkele weken geleden, nog wel eens ontbroken. Ik hoop, beste clubgenoten, dat er onder jullie atleten zijn die iets aan mijn verhaal hebben in de toekomst. Laat je niet afschrikken, maar doe zoals een bekend spreekwoord zegt: "Bezint eer ge begint".

Jan Rutten.

Het trainingsschema van Carel van Nisselroij

Het doet me plezier te lezen dat Jan Rutten in de voorbereiding van zijn zo onfortuinlijk verlopen marathon in Eindhoven gebruik heeft gemaakt van het m.i. voortreffelijke schema van Carel-van Nisselroij. Ik heb het zelf geraadpleegd voor 2 marathons, nl. voor die van Hilvarenbeek in 1984 (tijd 3.08'30", ruim 20 min. sneller dan de marathon van Antwerpen in juni van hetzelfde jaar) en 1985 (3.06'29").

In 1984 heb ik het met voorzichtigheid gehanteerd, in zoverre dat ik de tempoverhalingslopen zeker niet te snel afwerkte (4'15") of zelfs oversloeg. Wel maakte ik mijn duurlopen langer dan voorgeschreven stond. In 1985 heb ik het schema nauwkeuriger gevolgd w.b. het snelle werk, terwijl ik wederom mijn duurlopen verlengde.

Het schema is bedoeld voor trimmers die voor het eerst een marathon willen lopen. Maar ... voorzichtig: Men moet wel minstens een jaar gemiddeld een uur per dag gelopen hebben om met dit schema te kunnen starten. Het gaat immers uit van 6 trainingen in de week.

Ik vind het zelf een voortreffelijk schema en wel om de volgende redenen:

1. er zit veel variatie in: tempoduurlopen, heuveltraining, langzame en snellere duurlopen;
2. er is duidelijk ruimte voor herstel na een zware training door het inlassen van duurlopen in tempo I;
3. er zit een duidelijke opbouw in w.b. tempo en lengte van de duurlopen.

Ik heb een keer met Carel van Nisselroij (een oud studiegenoot van mij) gesproken over dit schema. Op mijn vraag of hij er eventueel nog wijzigingen in aan wilde brengen, antwoordde hij, dat hij meer langere, langzame duurlopen tot 35 km in zou lassen.

Jan Rutten heeft bij zijn interpretatie van het schema m.i. een fout gemaakt, nl. daar waar het gaat om het tempo van de duurlopen. Hij leidt zijn tempo II (= normale duurlooptempo) af van de marathontijd die hij wil lopen, wat dan voor hem steeds zou betekenen trainen in een tempo van 13 km/uur. Ik neem aan dat ook Jan tijdens onze gemeenschappelijke woensdagavondtrainingen normaal 12 km/uur loopt. Dat is dus zijn normale duurlooptempo. Uitgaande van dat tempo bereken je dan tempo I en III. Gezien de zwaarte van het schema lijkt mij een normaal duurlooptempo van 4.37'/km aan de hoge kant. Jan bevestigt dat ook aan het slot van zijn artikel.

Het lijkt me zinvol om Van Nisselroij's schema in zijn geheel overzichtelijk af te drukken.

Afgaande op mijn eigen ervaringen ermee kan ik het iedere loper die al wat langer serieus met zijn training bezig is aanbevelen.

Alice Otte.

Trainingsschema Carel van Nisselroij

Daag	1e week	2e week	3e week	4e week	5e wwk	6e week	7e week	8e week	Verklaring tekens
ma	dl 1) 12 km	dl 1 12 km	dl 1 15 km	dl 1 15	Dl 1 12 km	dl 1 18	dl 1 18 km	dl 1 15 km	dl duurloop
di	min. Sx6' t:III p:3'dri	min. Sx6' t:III p:3'dri	min. 10xl' t:pittig P: : 2 ' dri	min. 10xl' t:pittig P:2'dri	min. 2xlS' :111 P 7 'dra	min. 2x1S' t:III iD:7'dra	min. 3x10' t:III P:10'dra	min.' 3x10' t:III P:10'dra	1= tempo onder je normale duurloop-tempo (1~ à 2 langzamer) .
woe	dl II 14 km	dl II 17 km	dl II 20 km	dl II 20	dl II 18 km	dl II 24	dl II 26 km	dl II 28 km	11= tempo van je normale duurloop
• do	dl 1 10 km	tempo 6x1000 t:3'4S"- 4'15" p:3' dri	dl 1 10 km	temp 3-4x 2000 t:7'30"- 8'30" p:3' dri	dl 1 10 km	temp 6-8x1000 t:3'4S"- 4'14" p:3' dri	dl 1 10 km	rust	111= tempo boven normale duurloop (1~ à 2 km/uur Sneller). tempo= tempolopen
vr	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	8x1000 t:3'4S"- 4'1S" P::3' dri	min.= minutenloop dri= dribbelen 6 km/uur) dra= draven 8 km/uur)
za	dl II 60'	dl II 60'	dl II 75' laatste 6'	dl II 60' tempo III	dl II 45'	dl II 75' na 40'	dl II 90' " 90'	dl 1	n= nauze t= tempo '= minuten "= seconden.
zon	dl I-II__ op heuvelachtig terrein .45'. ____ 45' ____ 45' ____ 45' ____ _ rust ____ 45' ____ 45' ____ 45'								
	of wed- strijd		of wed- strijd		of wed- strijd		of wed- strijd		
	15 km		20 km		15-20 km		20-25 km		

Laatste 14 dagen:

Eerste week

Maandag 3x10' in zeer rustig tempo;p:4'wandelen

Dinsdag draven 30'

Woensdag uurloop in flink tempo (t II-III)

Donderdag rust

Vrijdag 3 x~S km in marathontempo; p: 5' draven.

Zaterdag test, 30 km in wedstrijdtempo plus 6 - 10'.*Zaterdag* 30' draven

Zondag rust

Tweede week

Maandag herstelduurloop 90' (t. dl I).

Dinsdag 10-km in marathontempo

Woensdag 30' draven

Donderdag 2x8' ontspannen; p: 4' dri

Vrijdag rust

Zaterdag 30' draven

Zondag marathon

Als de marathon op zaterdag valt, dan de training op de eerste maandag van de laatste 14 dagen laten vervallen en alle dagen één dag verschuiven.

NEW YORK !

NEW YORK !

De voorbereiding

Ongeveer 2 jaar geleden zag ik bij Henk mangnus op tv een reportage over de marathon van New York. “Ja Geert,” zei Henk, “daar gaan we ook nog naar toe.” “Dat zou mooi zijn,” antwoordde ik, maar ik dacht er verder niet meer aan. Achteraf bleek dat Henk dit plan ook al met Frans van Hees en Harrie Loijens had besproken. En inderdaad, eind vorig jaar besloten we om te gaan. Toen ik thuis vertelde dat ik mijn vakantie zou gebruiken om in New York de marathon te lopen, werd ik aangekeken met een blik van: jongen, je kletst maar wat.

Maar naarmate het jaar vorderde, gingen steeds meer mensen vragen of we echt naar New York gingen om de marathon te lopen. En steeds meer mensen begonnen het een mooie onderneming te vinden. Wat de training betreft: we hebben er geen van allen speciale dingen voor gedaan. Ik heb wel een paar extra lange duurlopen afgewerkt. Bij mij speelde het idee: in Hilvarenbeek heb i niet mee kunnen lopen, in New York hoop ik redelijk mee te kunnen doen. Harrie, Frans en ik zijn nog naar een voorlichtingsbijeenkomst in Amsterdam geweest., waar Wim Verhoorn alles haarfijn vertelde over wat ons te wachten stond. We hebben bij die gelegenheid nog dia's en videofilms over de New Yorkse marathon gezien. Begin oktober heb ik, samen met Jan Henebiens, met de groep van Runner Hardloopcentrum een lange duurloop gedaan. Na nog enkele wedstrijden als test waren we ready voor de reis..

Over de sfeer in New York wil ik niet schrijven, omdat dit al voldoende in de kranten heeft gestaan. Het parcours was zeer zwaar. Het was (zo zou Huub Joosten zeggen) constant heuvelgenot. Dát zijn wij Nederlanders helemaal niet gewend. Ik heb nog nooit zo'n spierpijn gehad, terwijl ik toch al zo'n vier jaar hardloop en taekwondo train. En ik was niet de enige met spierpijn. Het gedwongen zitten in het vliegtuig verergerde de stijfheid alleen maar: het was net of het om “stijveharkenvervoer” ging.

Toch kon dit de pret die we met zijn allen gehad hebben, niet drukken. Kortom, een belevenis die voor elke hardloper aan te bevelen is.

Gerard Abrahams

Mijn eerste marathon

We waren al enkele dagen in New York en hadden al veel gezien, toen het zover was, zondag 2 november. 's Morgens bij het wassen besepte ik het pas: vandaag loop ik mijn eerste marathon. Met de andere Beekse lopers gingen we naar het punt waar de Nederlandse lopers elkaar zouden ontmoeten. Na een kwartiertje was het tijd om naar de bussen te gaan die ons naar de startplaats zouden brengen. Daar stonden koffie en broodjes op ons te wachten. Het was pas acht uur en we konden in tenten wachten tot het startsein gegeven zou worden.

Om 10.50 was het zover: de horde zette zich in beweging over de bekende brug. Het was een hele ervaring om met zo'n massa te starten. Mijn vader en ik liepen, zoals afgesproken was, samen. Nog voor we tien km gelopen hadden, wisten we al wat voor een geweldige gebeurtenis we meemaakten. Het publiek was massaal gekomen en stond de lopers aan te moedigen.



Doordat er met grote letters "Holland" op ons shirt stond, werden we overal aangemoedigd met "Go Holland" en "You're looking well, Holland". Overal langs het parcours hadden de mensen grote boxen geplaatst met in iedere wijk weer andere muziek. Er waren ook veel bandjes onderweg. Het was een slinger van lopers vanaf de start tot de finish, zodat je allerlei mensen zag.

De eerst halve marathon verliep goed, maar de tijd van vier uur die we in gedachten hadden, zat er niet meer in; we hadden onderweg nl. nogal veel foto's genomen. Maar dat stoorde ons niet, want de belevenis was groots genoeg. Toen we eenmaal in Manhattan waren, stonden er duizenden mensen aan de kant en de sfeer was er groots. Hoe dichterbij het 40-km-punt kwamen, hoe meer groepen wandelaars we tegenkwamen en hoe groter ze werden, zodat het voor ons moeilijker werd om hetzelfde tempo vast te houden. Ook in Central Park stonden er duizenden mensen te kijken, waaronder veel Hollanders.

Toen de finish in zicht kwam, was ik toch wel blij, want bij 35 km waren mijn benen toch wel erg zwaar. Onder de finishvlag werd ons de medaille omgehangen en een deken van folie aangereikt.

We onttrokken ons snel aan de massa en reden met een taxi naar het hotel. Na gedoucht te hebben, ontmoetten we elkaar in het café bij het hotel. Daar kwamen de verhalen los. We waren het er allemaal over eens: "Het was prachtig geweest".

Paul Mangnus



Resultaten diplomaloop

10 minuten aan één stuk: Anika van Terheijden



20 minuten aan één stuk: Lisette van Korven, Femke Vrijsen, Noortje Hoogveld.



30 minuten aan één stuk: Peter van Erve, Meijke Gommers, Willem van Hoof, Berry Jansen, Charissa Koks, Ellen de Kort, Neeltje Leemans, Bart van Nuenen, Emmeken Otte, Jeske Paijmans, Sanne v. Riel, Wouter v. Riel, Martine v. Rijswijk, Marjo v.d. Heide, Marian Weijten.



45 minuten aan één stuk: Patrick v.d. Berk, René Hendriks, Jochem Koks, Natasha Koks, Erwin V.d. Meijs, Arthur Pas, Judith Pas, Thomas Puffers, Patric v. Raak, Martje v. Riel, Julian v.d. Sande, Suzanne Spapens, Christian v. Terheijden, Marjolein de Vugt •



UITSLAGEN

AUGUSTUS

31. Oisterwijk, ¼ triathlon

Peter Cools 2.34

SEPTEMBER

21. Den Bosch, ½ marathon

Peter Cools 1.37

28. Oldenzaal, marathon

Guido Heerink 3.23

28. Hilkeloop

Patrick vd Berk **3,5 km** 12.50

Ant. Van Doormaal 16.58

Hannie Gommers 16.31

Erwin Hendrixx 16.08

Ellen de Kort 16.19

Arthur Pas 13.40

Judith Pas 18.34

Thomas Putters 13.47

Niels Willems 14.47

Vera Willems 17.40

Juditjh Wolfs 19.38

Jurgen Wolfs 12.30

Geert Abrahams **6,5 km** 23.39

Arie Beukers 31.18

Piet van Doormaal 24.04

Jeanne Jansen 31.00

Maria vd Klundert 33.39

Gerard van Lieshout 23.19

Ria van Lieshout 28.42

Bernadette Paijmans 28.52

Clary Pas 30.10

Irmgard van Rooij 33.50

Jan Rutten 26.

Jack vd Sande 25.31

Ad Wolfs 26.10

28. Maastricht ½ marathon

Peter Cools 1.32

28. Moergestel, 9,8 km

Jack vd Sande 35.53

Ad Wolfs 37.00

OKTOBER

5. Breda Singelloop, ½ marathon

Jeanne jansen 1.43.30

Peter vd Meijdenberg 1.27.40

5. Tilburg, Warandeloop

Piet van Doormaal **10 km** 37.25

Wim Koks 38.45

Jochem Koks **3 km** 12.32

Charissa Koks **1 km** 4.14

11. Hart van Brabant Estafetteloop

Ploeg Mabra-v. Hees Sport, 5^{de} plaats

Totale tijd: 6.23.14

Marla van Riel 2.7 10.19

Adje Wolfs 7.9 29.04

Gerard vd Heide 5.5 20.34

Bernadette Paijmans 2.7 10.59

Henk Baijens 6.5 24.22

Geert Abrahams 10.7 39.36

Jack vd Sande 6.0 20.23

Piet van Doornmaal 7.9 28.44

Gerard v. Lieshout 11.9 43.12

Ria van Lieshout 6.5 29.16

Rob de Groof 8.5 32.21

Harrie Loijens 7.9 29.57

Geert Hesselmanns 7.3 27.57

Lilian de Vugt 4.9 19.51

Ton Kluijtmans 4.9 16.39

Ant. v Doormaal 6.5 33.01

12. Eindhoven, marathon

Jan de Bruijn 2.55.58

Alice Otte 2.55.39

Jack vd Sande 3.00.26

Peter de Brouwer **½ mar** 1.22.15

Piet Haest 1.38.50

Frans van Hees 1.22.30

Jan Henebiens 1.32.40

Peter vd Meijdenberg 1.27.40

Bernadette Paijmans 1.38.10

Johan Veerwater 1.39.40

Jurgen Wolfs 1.38.

Patrick vd Berk **8,2 km** 35.46

19. Eersel E-10 Strandloop 10 km

Piet van Doormaal 39.20
Geert Hesselmanns 43.30

19. Oisterwijk 7 km

John Barten 27.55
Judith Wolfs 36.53
Jurgen Wolfs 24.07
Frans van Hees 14 km 1.19.56
Ria van Lieshout (1^e dame) 1.00.46
Harrie Loijens 1.19.56
Rini vd Meijdenberg 1.25.41
Irmgard van Rooij 1.09.18
Ad Wolfs 1.20.54

25. Etten leur marathon

Gerard van Lieshout 2.59.14
Jack vd Sande 2.59.43
Gerard Abrahams ½ mar. 1.20.10
Henk Baijens 1.29.40
Nellie de Brouwer 1.44.00
Peter Cools 1.31
Piet van Doormaal 1.20.57
Jeanne Jansen 1.44
Peter vd Meijdenberg 1.29.20
Rien vd meijdenberg 1.31.10
Toon Martens 1.34
Bernadette Paijmans 1.37.10
Irmgard van Rooij 1.51.55
Piet smolders 1.30.45
Johan Veerwater 1.37
Ad Wolfs 1.27.24

26. Hilkoloop

Patrick vd Berk 3,5 km 12.50
Antoinette van Doormaal 17.12
Erwin Hendrixx 17.44
René Hendrixx 16.43
Geert-Jan vd Heide 13.17
Willem van Hoof 20.32
Alex Jansen 14.16
Jeroen Jansen 17.35
Jochem Koks 16.40
Charissa Koks 18.15
Natasha Koks 21.03
Els de Kort 17.04
Bart van Nuenen 20.32
Thomas Putters 14.39
Bart vd Ven 17.08
Harold Verhoeven 13.55
Marjolein de Vugt 17.04

Judith Wolfs 19.36
Jurgen Wolfs 12.31
GerardAabrahams 6,5 km 24.09
John Barten 27.26
Piet van Doormaal 24.32
Hannie Gommers 31.37
Frans van Hees 25.41
Geert Hesselmanns 27.19
Jeanne Jansen 31.42
Ton Kluijtmans 23.10
Wim Koks 25.30
Gerard van Lieshout 24.39
Ria van Lieshout 28.44
Alice Otte 25.45
Bernadette Paijmans 29.12
Irmgard van Rooij 35.32
Jack vd Sande 26.59
Piet Smolders 28.03
Johan Veerwater 29.41
Ad Wolfs 26.11

N O V E M B E R

2. New York

Geert Abrahams 3.07.52
Frans van Hees 3.10.27
Jan Henebiens 3.40.41
Henk Mangnus 4.18.20
Paul Mangnus 4.18.19

2. Nelson Mandelaloop

Patrick van Raak 5 km 18.32
Irmgard van Rooij 10 km 46.10

2 Tilburg Warandeloop

Charissa Koks 1 km 4.00
Natasha Koks 2 km 9.23
Jochem Koks 3 km 12.39
Piet van Doormaal 10 km 36.55
Wim Koks 39.31
Ria van Lieshout 43.
Bernadette Paijmans 46.00
Johan Veerwater 45.50

9. Valkenswaard

Judith Wolfs 5 km 26.04
Geert Hesselmanns 10 km 37.29
Piet van Doormaal 35.29
Ad Wolfs 37.36
Jurgen Wolfs 37.18

