



Jaargang 1, nr. 6 september 1986

Redactie: Uranusstraat 16

Dé marathon van het jaar, die van Hilvarenbeek, zit er weer op. Het evenement is dit jaar grootser uitgevallen dan ooit, en niet in de laatste plaats door de deelname van zoveel leden van Achil. Het publiek was enthousiast en in groten getale aanwezig, als vanouds op de Vrijthof, maar ook bijv. in Esbeek. Het weer, dat zich aanvankelijk als te warm liet aanzien, werkte mee; de zon brak niet al te vaak door de sluierbewolking heen en de wind was alleen even hinderlijk, zoals ieder jaar overigens, op de “langste” weg van het hele traject, die tussen Diessen en Esbeek.

Achil heeft de marathon dit jaar “gemaakt”, nog niet door het leveren van de winnaar, -die eer komt voorlopig AVR toe-, maar wel door het laten deelnemen van zoveel junioren. Wat een prachtvondst om al die kinderen in estafettevorm te laten lopen! Wat te denken van groep 4, gesponsord door Frans van Hees, begeleid door captain Mark Mangnus, die finishte als derde in die geweldige tijd van 2.37 uur. Dat vergeten die jongens nooit. Ze hebben hun trofee ten volle verdiend. Zo zijn we als atletiekclub met een groeiend aantal vooral jonge leden op de goede weg.

Maar ook de groten lieten van zich horen. Gerard van Lieshout met zijn scherpe marathontijd; Jan de Bruin, 54 jaar, veteraan II, die toch maar weer binnen de 2.50 finishte.

Je wordt stil van de prestatie van Rob de Groof, 47 jaar, die zijn eerste marathon afsloot met een tijd die uitzicht biedt op een volgende marathon ruim binnen de drie uur. Rob, mea culpa, ik beloof je nooit meer aan je kunnen te twijfelen.

Laten we die 5 gefinishte Beekse dames niet vergeten. De opmerkelijkste vrouw onder hen is ongetwijfeld Tiny Smolders, 41 jaar. Zelfs een griepaanval in de laatste week voor de marathon weerhield haar er niet van deel te nemen en de wedstrijd binnen 4 uur voldaan te beëindigen. Haar prestatie werkte dermate inspirerend dat –u zult het niet geloven- 3 dames uit haar straat nog diezelfde avond met hardlopen zijn begonnen. Het verslag van Tiny's ervaringen treft u aan in dit nummer.

Er waren meer lopers, door blessure gekweld of net uit de massagestoel ontslagen, die ondanks trainingsachterstand de marathon uitgelopen hebben: Piet Haest, Sjaak van Terheijden. Onze sympathie gaat natuurlijk uit naar Huub Joosten: hij werd gedwongen na de derde lus de strijd te staken, gekweld door spierpijn. En wat nu ook is gebleken: Antoinette van Doormael kan 9 km lopen in 45 minuten. Ze hield het een week eerder bij de training voor onmogelijk.

Ik hoorde terloops dat de discussie aangezwengeld wordt om de Beekse marathon in een officiële KNAU-wedstrijd om te zetten. Voor onze wedstrijdlopers levert dat ongetwijfeld voordeel op, maar juist na deze marathon pleit ik ervoor: laten ze het bij Hilko typisch Biks houden. Het ludieke sfeertje van Nop van Hoof c.s. is er niet meer, jammer; iedere verdere inmenging van “buitenaf” en van “hogerop” zou bijv. deelname in estafettevorm onmogelijk maken en potentiële deelnemers afschrikken.

Zijn er wanklanken w.b. de organisatie? Als deelnemer maak je maar een beperkt deel van het gebeuren mee. Twee dingen verdienen aandacht. Waarom nou niet alle kinderen een herinnering uitreiken. Er zijn kinderen zonder medaille weggestuurd. Kan het bestuur niet

alsnog in deze leemte voorzien? Deelname en inzet moeten beloond worden, niet het feit alleen dat men 2.37 of 3.13 loopt. Laten ze bij Hilko er ook voor zorgen dat de afstand klopt. Wij marathonlopers leggen graag 42.195 meter af, liefst niet meer, maar zeker ook niet minder.

Het verhaal over die marathon moet onderhand afgelopen zijn. Over naar dit nummer van Achil. De “kop” op de voorpagina is van de hand van An Mangnus. Zo gaat waarschijnlijk het officiële embleem van onze vereniging eruit zien. De overige illustraties zijn van Henri Bressers en Patrick van de Berk. U treft een interview aan met trainster Clary Pas, verder een artikel van Jan de Bruin over het lopen op latere leeftijd, Henk Mangnus schrijft over de toestand waarin de vereniging zich nu bevindt en over de trainingsaanpak van Vollert.

Eén rubriek zult u niet meer tegenkomen, nl. de ladderquiz. Die is definitief gekist en bijgezet in de vorige Achilnummers. Tot slot de dit keer wel zeer uitgebreide uitslagenlijst en de wedstrijdkalender. Mist u de door u gelopen tijden in de uitslagenlijst, dan is dat niet de schuld van de redactie. Stelt u er prijs op dat ze opgenomen worden, geeft u ze dan door. Nog steeds houd ik me aanbevolen voor tekeningen, artikelen e.d. Iedere inzender bedankt voor zijn bijdrage en Bernadette Paijmans voor het typewerk.

Ik wens u een prettige kennismaking met dit nummer!

Alice Otte

CURSUS JEUGDATLETIEKLEIDER

Half oktober start te 's-Hertogenbosch/Vught een cursus voor jeugdathletiekleren. We citeren uit de informatie folder: De cursus is gericht op het verwerven van kennis en vaardigheden die nodig zijn om verantwoord leiding te geven aan de jeugd (6 t/m 13 jaar) in de atletiekvereniging.

De totale opleiding omvat 87 uur. De cursus vindt plaats op een vaste avond of ochtend (zaterdag) in de week, bij voorkeur drie uur per bijeenkomst...

Belangstellenden kunnen zich in verbinding stellen met Henk Mangnus.



Oudejaarsloop 31 december

5 en 10 km

Start: 5 km 14.00 uur 10 km 14.45 uur

Parcours: Hoog Spul, Spaeneindsestraat, Veldhoven, R. van Leefdaelstraat.

Kleedgelegenheden: start, finish: Hildewaris, Papenstraat

De Marathon, eens moet je hem gelopen hebben

Zondag 6 juli. Wat ik al voelde aankomen gebeurde. Daar kwam ze aan, Alice Otte, met het verzoek iets voor het clubblad te schrijven. Nog wel een speciaal iets, hoe ik train voor de MARATHON. Die Alice, ze gelooft meer in me dan ik in mezelf geloof. Het begon in de winter, toen ik haar vertelde dat ik graag eens één keertje de Beekse marathon wou lopen. De volgende dag al bracht Alice het trainingsprogramma: de marathon in 4 uur.

Vanaf mei rekende ik de totale afstand per week om in tijd per week, gebaseerd op 11 km/uur. Dit is voor mij veel gemakkelijker omdat ik geen vaste routes loop. In mei liep ik 3x 110 min. aan één stuk. In juni lukte het me 3 x 320 min. per week te lopen. Twee maal liep ik toen 2 uur aan één stuk.

Nu, 6 juli, zie ik het eigenlijk helemaal niet meer zo zitten. Gisteren liep ik met de club rondjes van 9 km en ik was na 18 km al kapot. Maar Alice pept me weer op: niemand heeft extra lang gelopen, 't was veel te benauwd en serieus te trainen. Nu, ik zal het deze maand nog proberen, anders wordt het maar een halve marathon. Wel jammer, want ik heb met mijn twee grote broers afgesproken dat er dit jaar 3 Loskes in de marathon zitten. (1)

Verder trainingsprogramma (zeer vrij naar "Marathon in 4 uur"):

M 7 juli	85 min. 't ging fijn; niet meer zo heet
D	70 min. Matig
D	60 min. Met hond, slecht.
Z	60 min. Interval met club, rondjes 700 m, ging lekker
Z	<u>20 min.</u> Met fietser 395 Heel veel, maar nu de vakantie!
D 15 juli	30 min. Geklungel met hond. Te heet!
W	60 min. Met club. Ging goed
V	170 min. Bijna 3 uur gezellig bezig geweest.
Z	<u>60 min.</u> 320 min
M 21 juli	60 min.
W	90 min.
V	60 min.
Za	<u>90 min</u> 300 Moet meer worden
M 28 juli	130 min. Met fietser; ging na 15 km bar slecht, erg heet.
W	50 min.
Za	<u>120 min.</u> Met club duurloop. 350
M 4 aug.	50 min. Biest-Houtakker, 10,5 km, 51,18. Netjes, Tiny
W	60 min. Stijve spieren, even rusten.
Z	70 min. Club. Gezellige oefeningen.



Z 140 min. Duurloop. Voor het eerst met veel water drinken; eerste 21 km gingen goed 320

Vlug opgeven bij Hilko voor de marathon, zodat ik me niet meer kan bedenken. "Graag nr. 11".

M 11 aug. 60 min. Heel rustig met hond.
W 90 min. Club; 18 km/1 ½ uur. Heel goed.
D 60 min.
Z 90 min. Gezellig met club. Sprintjes 400 m. Niet slecht.
Z 140 min.
440

D 19 aug 60 min.
W 100 min. Club, 20 km
D 50 min.
V 60 min.
Z 150 min. Ongeveer 28 km
Z 60 min. Naar de club
480 min.

Zoveel gelopen! Geen tijd meer om bijzonderheden te noteren.

D 26 aug 65 min.
W 110 min. Met club 22 km, 't ging goed met de grote jongens
V 70 min.
Z 60 min. Club, lichte training
Z 103 min. Diessen, 21 km; tijd: 1.43. Zeer tevreden.
408

M 1 sept 50 min. Heel rustig. Moet eigenlijk programma volgen, maar gisteren genoeg gedaan
W 90 min. Moet eigenlijk grote tocht maken, maar die regen! Morgen geen tijd.
V 170 min. Grote tocht met fietser, 31 km in 2.48 uur. Ging goed.
Zo 180 min. Met rust ertussen: 3x 60 min.
490 Topweek. Bijna 90 km, 11 km/uur

D 9 sept 50 min. Met maat.
W 65 min. Club.
D 110 min. Met trouwe hond.
V 125 min. Goed moe.
Zo 90 min. Ging bar slecht.
440

M 15 sept Voel me goed beroerd, ga niet lopen
D 90 min., omdat het moet
W Er wordt niet meer gelopen, griep. Probeer mezelf op te peppen voor zondag. Balen, baalen, baaaaaaalen!
D Begin toch maar met lopersdieet volgens blad.
V Volkorenbrood, zilvervliesrijst enz.

Z Idem + veel spawater en ander drinken. Inschrijfnummer wordt gewijzigd, no13 lijkt me toepasselijker.

Zondag, de grote dag, het zál lukken. Acht uur ontbijt, 2 sneden witbrood met honing, veel thee, spawater en mijn verslaving, koffie (2 kopjes). Niet te vroeg naar het Vrijthof, geen geklets meer. Laatste werkbespreking met coach. We zullen een tijd tussen 5.20 en 5.30/km aanhouden; de planning is 4 uur, dan hebben we nog iets reserve voor de laatste lus.

De start. Ik start maar netjes achteraan. Het gaat heel langzaam, maar toch fout: binnen 5 min. bij de eerst km. Terugtrekken. Bij 2 km is 't al beter. Ik kom bij een langzame groep te zitten, waar een marathonlop bij blijkt te zijn met hetzelfde doel voor ogen: uitlopen in 4 uur. Deze loper, artiestennaam Piet, weet samen met mijn coach heel goed 't juiste tempo te houden. Ik hoef me niet voor te stellen, want na één doorkomst over het Vrijthof weet de hele groep hoe ik heet. Fantastische supporters! Het gaat goed, ik drink regelmatig wat water en we blijven goed op schema. Na 2 lussen zijn Piet en ik als enigen van de groep ver en moet ik nog steeds afgeremd worden: "Niet te hard, Tiny!" Hoewel ik me voorgenomen had niets dan water te drinken, proef ik nu toch eens het aangeboden "bier", "Vitamalz". Best lekker. Na 3 lussen over de Vrijthof; ik voel me nog hartstikke lekker. "Hallo mensen, het gaat goed!" Van tevoren had ik gedacht dat dit mijn moeilijkste punt zou zijn; kapot en dan nog weg moeten van 't Vrijthof. Maar het gaat nog steeds goed. Op naar Diessen. We zitten op het schema van 5.30. 34 km. "Rustig Tiny!"

Daar komt de EHBO weer met dat lekkere bier. "Kom, geef mij 'r ook maar eentje". 35 km. Mijn maat grist weer sinaasappelen van de verzorgingspost, voor de eerste keer neem ik een stukje aan. 36 km. Hè, hè, puf, puf, ik word toch wel een beetje moe. "Kom op, Tiny, bijhouden". "Ja, natuurlijk". 38 km. Ongemerkt haak ik af. "Dag maat, 't beste!" Even rustig wat drinken en mijn banaantje opeten, dat heb ik tenslotte ook niet voor niets bij me. Even weer in tempo, nog 'n keer wandelen. Grote weg, 39 km, nog even goed drinken en: "Nee coach, nou stoppen we niet meer." We gaan goed, 'k ben niet kapot. Bij 't 40-km.punt zitten we nog ruim in de tijd. De rest gaat vanzelf. Ik zweef het Vrijthof op. 3.58 uur. "Hallo allemaal!" Bloemen, supporters, geweldig. Dan wordt het er even benauwd, vlug weg zien te komen. Vlug naar de pot bier bij Ketelaars en gezellig even nakaarten.

't Was FANTASTISCH!

Dit verslag heb ik geschreven voor Alice en alle anderen die me zeiden dat het goed ging en me aanmoedigden door te gaan. Ik denk niet dat iemand aan mijn trainingsschema ook maar iets heeft, omdat er totaal geen regelmaat in zit. Wel denk ik dat het advies dat ik vaak kreeg: rustig beginnen en proberen op schema te blijven, heel nuttig is voor trimmertjes als ik, om een fijne marathon te lopen. Het had ook anders gekund en dat had héél, héééél misschien enkele minuutjes gescheeld. Dan had ik me na een halve marathon leeggelopen en de rest van de afstand op de tanden moeten bijten, terwijl ik nu van heel de marathon werkelijk genoten heb.



Tiny Smolders, 22 september 1986

- (1) Noot van de redactie: Wat Loskes zijn, dient u te vragen aan een echte Bekaenaar. De tekeningen bij Tiny's verslag zijn gemaakt door Harry Hermkens.

ONZE TRAINERS 2 CLARY PAS

1. Clary, kun je ons in het kort iets over je sportverleden vertellen? Bijv. over je opleiding, je werk als sportlerares

De interesse in sport is van jongs af aanwezig. Altijd ben ik lid van de gymnastiekvereniging "Inion" in Renkum geweest. Vanaf mijn tiende jaar ben ik wedstrijdturnster geweest. Later was ik 5 jaar lid van de dameskeurgroep district Gelderland. Dat betekende hard en intensief trainen, ook duurtrainen, o.a. schaatsen, lange-afstandlopen, interval, krachttraining. Feestjes en uitgaan was er in die bewuste tijd niet bij.

Toch een fijne tijd. De basis van doorzettingsvermogen en karaktervorming –ook afzien- in de goede zin van het woord is in die jaren gelegd. Ik profiteer er nu bij het lopen nog van.

Na mijn sportopleiding ben ik vanaf 1965 zelf trainster zelf trainster van gymnastiekverenigingen en verschillende keurgroepen meisjes, dames en heren geweest. Momenteel werk ik alleen met volwassenen. Mensen enthousiast en actief bezig laten zijn is mijn streven.

Als jurylid en docent ben ik een aantal jaren actief geweest voor het K.N.G.V. Sinds onze verhuizing van Westervoort naar Hilvarenbeek ben ik hier actief, o.a. voor port Overdag.

2. Welke sporten beoefen je op dit moment?

Mijn grootste hobby is het squashen, een sport waarbij conditie, snelheid en een reactievermogen zwaar op de proef worden gesteld. Verder iedere sport waarbij men zelf prestaties moet leveren geniet mijn voorkeur. Persoonlijke grenzen verleggen vormt een uitdaging voor mij.

3. Je bent nog niet zo lang geleden actief met hardlopen begonnen. Waarom?

Deelname aan een kwarttriathlon van 1985 maakte dat ik ging hardlopen. Zwemmen was een straf, hardlopen ging steeds makkelijker, daar ben ik mee doorgedaan. Gezien mijn leeftijd was de triathlon een eenmalige leuke ervaring.

Door goede, regelmatige training gaf het hardlopen snel goede resultaten. De loopactiviteiten in Beek en omgeving vormen een goede controle of de training aan de verwachting heeft voldaan. De contacten met andere lopers/loopsters zijn sportief en gezellig; ook dat stimuleert om door te gaan.

4. Hoe ervaar jij het hardlopen als je het bijv. vergelijkt met turnen?

Turnsters en lopers zijn vergeleken met elkaar even sportief. Lichamelijk vind ik lopen eenzijdig. Conditie en doorzettingsvermogen zijn voor beide nodig. Turnen vraagt meer lenigheid, kracht, concentratie, techniek, spierbeheersing en eindeloze training.

5. Hoe ziet een normale trainingsweek er bij jou uit? Streef je een gericht doel na met je trainingen?

Maandag, woensdag, vrijdag: duurtraining, 12 – 15 km. Basis 12 km/uur.
Zaterdag 1^e week: 11 km snelheid verhogen van 12 tot 15 km/uur
2^e week: 17 km, waarvan 10 km ontspannen en 6 km snelheid.

Belangrijk vind ik blessures te voorkomen. Sprinten doe ik om die reden nooit.

Mijn doel met lopen is het volgende: basissnelheid verhogen tot 14 km/uur. Daarna de afstand uitbreiden tot max. de halve marathon. Ik wil plezier in het trainen houden.

6. Op donderdagmiddag begeleid je een groepje dames met hardlopen. Welke trainingsaanpak volg je globaal?

De groep dames die ik op donderdag begeleid, is een groep beginners (inmiddels gedeeltelijk gevorderd). Een hardwerkende groep. Mijn streven is in de eerste plaats de mensen plezier in het lopen te laten houden. Men wil in het begin te vaak en te veel lopen. (Rust is net zo belangrijk). Blessures zijn het gevolg. Hart- en longfunctie verbeteren nu eenmaal sneller dan het spierstelsel. Dat heeft meer tijd nodig voor het optimaal functioneert. Regelmatige training minstens 3x per week is nodig. Advies beginners: 1x per week een stevige wandeling van ca. 45 minuten is zeer goed. Rekkingsoefeningen voor en na de training zijn belangrijk.

Wat betreft de training op donderdagmiddag:

1. De mensen moeten leren een basistempo te lopen
2. Het uithoudingsvermogen moet verhoogd worden d.m.v. trainingsopdrachten met tempowisseling.
3. Men moet plezier krijgen en houden in het hardlopen
4. Voorkomen moet worden dat men blessures krijgt
5. 1x per maand een duurloop

Het streven van de groep: de tijdloop in maart 1987.

Hierbij wens ik de leden van Achil nog veel sportief en vriendschappelijk loopplezier toe. Lopen is mijn ervaring stimuleert de vriendschap.

Clary Pas

Clary, bedankt voor je medewerking.

DE MARATHON

Ellen, Marjolein, Maartje, Natasha en ik hebben aan de estafette-marathon meegedaan. We hebben veel geoefend met Henk Mangnus, maar ook veel alleen.

We hebben het heel goed gedaan.

We werden door Vitamalz gesponsord (soort bier). Voor ieder van ons hadden we twee blikjes. We hebben er maar anderhalf op.

Onze volgorde was: eerst startte Natasha, zij gaf het stokje aan Ellen, die gaf het aan mij, ik gaf het aan Maartje en Maartje gaf het aan Marjolein. Onze tijd was 3 uur 13 minuten

We hebben het heel leuk gevonden, alleen ik vond het wel jammer dat we niet de tweede prijs kregen bij de dames. Maar de volgende keer doen we weer mee en dan zijn we eerst!

Judith Pas

DE TRAININGSMETHODE UIT RADOLFZELL (HELLGAR VOLLERT)

Trainingsstelsel in 4 fasen.

1. Inlopen. Polsslag 11. Indien hoger, dan langzamer of ca. 20 meter wandelen.
Leren door vergelijking van adem- en polsfrequentie het juiste tempo te bepalen. Loper moet leren voelen wanneer hij voldoende warm is.
Benodigde tijd varieert van 12 tot 40 minuten.

2. Losmaakoefeningen. Na het inlopen, nooit ervoor!



- a. Armen horizontaal naar achteren zwaaien, handen los. 15x
- b. Als a, doch nu armen verticaal naar achteren
- c. Armen rondzwaaien. Proberen van boven naar beneden te versnellen. 20x
- d. Als c, armen nu naar achteren zwaaien
- e. Armen in ellebogen gehoekt en horizontaal naar achteren veren. 10x
- f. Als e, doch nu naar de andere kant.
- g. Handen opzij langs bovenbenen leggen. 15x naar links veren. Niet naar voren buigen
- h. Als g, naar rechts buigen.



- h. De romp ronddraaien. 7x
- i. Als h, doch nu de andere kant uit.
- j. Voeten naast elkaar, gewicht op de hielen. Armen naar de grond veren. 20x. Na 10x vuisten in de rug zetten en 5 sec. naar achteren buigen.
- k. Als j, nu met gespreide benen.
- l. Wijde stap voorwaarts, de voeten blijven in de looprichting. Bovenlichaam rechtop en verticaal op en neer veren. 10x
- m. Als l, nu andere been voor.
- n. 5 sprongetjes vanuit hurkzit.
- o. Gestrekt been ergens op leggen of tegen boom drukken. Met handen onderbeen vastpakken en langzaam ritmisch veren met bovenlichaam. Ieder been 10x
- p. Spreidstand, elk been 20x doorbuigen.

Inlopen en oefeningen zijn van het grootste belang om blessures te voorkomen!

3. Loop. Richtpols 140 slagen per minuut.
Kinderen 180, jongeren tot circa 20 jaar 160 slagen, ouderen vanaf 60 jaar 110-120 slagen.
Minimale afstand 8 km per keer en dit 4x per week.
4. Uitlopen. Een minuut of 10 dribbelen, wandelpauzes, kikkersprongetjes; de pols blijft beneden 110 slagen per minuut. Test om te kijken of men voldoende heeft uitgelopen: meet de afstand van de vingers tot de grond (gebukte houding); deze moet zo gemakkelijk bereikt worden als bij de gymnastiek bij het warmlopen.

Bovenstaand systeem geldt voor de trimmer en de prestatieloper, die af en toe ook eens aan een wedstrijd deelneemt. De snelle jongens mogen wat meer doen. Het systeem in 4 fasen blijft. Zij lopen alleen 6x per week en bij punt 3 is de hartslag 200 – leeftijd. De totale afstand bedraagt tussen de 100 en 180 km per week (zonder in- en uitlopen). Daarbij minstens 4x per week aan één stuk 17 km en op de andere dagen deze 17 km in twee gelijke eenheden verdelen. Bij de topjongens ligt de zaak weer iets anders. Zij trainen dagelijks, 160-180 km in de week, waarbij de verschillende fasen ten dele gewijzigd moeten worden.

Henk Mangnus

OUDER WORDEN BEGINT JONG



Ik zou aan iedereen die “jong” is willen zeggen: “Ouder worden begint jong!”

Je moet op tijd beginnen aan je conditie te breien als je lang in de running wilt blijven. Hoe jonger men hiermee begint, hoe harmonischer het lichaam zich zal ontwikkelen en aanpassen. Gelukkig is er een duidelijke toename van het aantal jongelui en “jonge ouderen”, die vooral door te gaan joggen in meer of mindere mate met een uitstekende conditieopbouw bezig zijn. Et is langzamerhand een vertrouwd beeld in onze samenleving geworden om deze mensen - al of niet gezamenlijk – in hun luchtige en kleurrijke sportkledij in en om ons dorp te zien hollen. Om eerlijk te zijn, het is een verademing om in deze tijd van toenemend drugsgebruik, pessimisme en doemdenken deze positieve en optimistische, levenslustige mensen bezig te zien met hun sport. Dat de jogger op een manier bezig is die zeer aanstekelijk werkt, staat vast. Men ziet dus steeds meer mensen, en vooral ouderen, in een of andere vorm wat aan hun conditie doen. Het joggen of trimmen, hoe je het ook noemt, is langzamerhand volledig geaccepteerd en erkend als de meest gezonde conditietraining voor de mens.

Velen hebben echter hun bedenkingen als het looptrimmen beoefend wordt door ouderen, namelijk de 50- en 60-plussers. Vandaar dat men mij meer dan eens de vraag stelt, wat toch mijn motivatie is om elke dag kilometertjes te gaan draven, en

of dat wel zo gezond is, gezien het feit dat ik niet meer tot de jongsten behoor.

Om met het tweede deel van de vraag te beginnen. Het gaan joggen op oudere leeftijd is, uitzonderingen daargelaten, geen gevaarlijke bezigheid. Integendeel, men kan op elke leeftijd zijn conditie behouden of zelfs verbeteren, mits de mate waarin en de wijze waarop men “beweegt” aangepast is aan de persoon in kwestie. Het lichamelijke prestatievermogen van ouderen is zeer variabel en beweegt zich tussen “uitstekend” en “zeer slecht”. Het merendeel van de ouderen heeft een zeer slechte conditie, wat zich uit in diverse lichamelijke en geestelijke klachten. Kortom, men is en voelt zich te vroeg oud en afgedaan.

Er zijn ook 50- en zelfs 60-plussers die nog niet opgebrand zijn en tot formidabele lichamelijke prestaties in staat zijn. In duurinspanningen zoals tourfietsen, schaatsen van de Elfstedentocht en vooral het lopen van hele en halve marathons overtreffen deze uitzonderlijk taaie en gezonde ouderen nog vele getrainde jongere sportmensen. Voor de meeste ouderen is een dergelijk niveau van presteren niet haalbaar en niet wenselijk voor hun gezondheid.

Om toch een optimale conditie te bereiken, aangepast aan zijn kunnen, zal de oudere jogger in zijn leven meer moeten laten dan doen, dit in tegenstelling tot de jongere, prestatiegerichte sportman die meer kan en zal moeten doen. Het meer laten dan doen houdt onder meer in dat men zich een levenswijze eigen zal moeten maken, waar het joggen of trimmen maar een deel van is. Door overmatige en onjuiste voeding lijden de meeste ouderen aan overgewicht en kwaliteitsondervoeding. Door alleen maar te gaan joggen en verder nergens op te letten, zal men moeilijk zijn buikje kwijtraken; men zou dan minstens 200 km per week moeten gaan joggen, wat voor iedereen ondoenlijk is. Om zijn overtollige lichaamsgewicht kwijt te raken, wat een eerste noodzaak is voor een goede conditie, zal men moeten beginnen met matig en vooral gezond te eten en te drinken. Roken en overmatig gebruik van alcoholische dranken zal men drastisch moeten gaan beperken, of liever nog helemaal bij zichzelf moeten uitbannen. Hoewel: af en toe een drankje kan geen kwaad.

Het is uitermate belangrijk een vast ritme in de dagelijkse bezigheden te ontwikkelen. Het lichaam zal dan veel effectiever op inspanning en ontspanning reageren. Ga regelmatig en vooral ontspannen joggen in de vrije natuur, in volkomen harmonie met jezelf en je omgeving. Hang, na het aantrekken van je sportkleding, alle beslommeringen en probleempjes van die dag eerst aan de kapstok en ga dan pas met een onbezorgd en een blij gemoed aan je kilometertjes beginnen. Door te leren relativeren en uit je maatschappelijke rol te stappen bij het joggen, zul je weer ontdekken wie jezelf bent. Dit, in combinatie met je duurtraining, geeft je een gevoel van je jonger en herboren te voelen.’

Het is voor ouderen die een gezondheidstraining aanhouden, niet nodig om met een strak en eng schema te gaan werken; dit is zelfs af te raden, daar men op die manier zijn vreugde in het joggen meestal gaat verliezen. Ga op je gevoel en op een speelse manier aan je conditie werken, leer vooral luisteren naar je lichaam of je het die dag rustig aan moet doen. Zoek af en toe gelijkgestemden op om samen te gaan joggen en ga zo nodig om “inspanningsadviezen” te rade bij de voorzitter van Achil of bij ondergetekende.

Het bovenstaande is een levenswijze die om de nodige zelfdiscipline en inspanning vraagt, maar bedenk: je krijgt er veel voor terug. De kwaliteit van je leven zal door je herwonnen lichamelijke en geestelijke fitheid in belangrijke mate gaan toenemen.

Wat mijn persoonlijke motivatie betreft. Op de eerste plaats loop ik mijn kilometertjes om het genoegen van het lopen zelf. Met het ouder worden neemt bij mij de competitiedrang meer en meer af, ik ben minder prestatiegericht bezig, doe nauwelijks aan snelheidstrainingen, maar steeds meer aan rustige, lange duurlopen, en dat het liefst in de vroege morgenuren.

Bij het naderen van de marathons nemen echter de kriebels soms toe en komt de man van 25 af en toe weer eens boven, totdat ik door een of andere blessure, ontstaan door overmoed, gedwongen wordt de nuchtere feiten onder ogen te zien. Maar het plezier in het lopen blijft. Ik ga rustig door met duurlopen en laat de harde en intensieve, prestatiegerichte trainingen liever over aan mijn jongere sportgenoten, wier verrichtingen ik met belangstelling blijf volgen.

Jan de Bruijn
Veteraan II

JARIGEN

OKTOBER

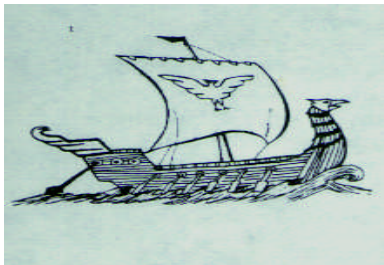
2. Pieter Smulder
28. Sieger Korting
30. Jeanne Jansen

HARTELIJK GEFELICITEERD

NOVEMBER

2. Erwin Hendriks
8. Irmgard van Rooij
11. Antoinette van Doormaal
12. Erwin van de Meijs
17. Tiny Brock
18. Rien van de Meijdenberg
27. Piet Brouwers
Harrie Loijens
28. Harold Verhoeven

DUURSPORT DOOR DE EEUWEN HEEN en.....door Ivo de Wijs



“Doorlopen!” schreeuwde Marco Polo tegen zijn kameraden. “Gisteren waren we nog in Venetië, maar als het meezit zijn we over drie jaar in China, jaah jongelui, dit is pas duursport!” De historie van de duursport heeft tot op heden te weinig aandacht gekregen. Voor een deel is dat begrijpelijk: de ware duursporter kijkt niet graag achterom, voor een ander deel echter is dat jammer: de duursport is een sport met een lange adem – ook historisch gezien - en tal van geschiedkundige

details kunnen de sportmens van 1986 tot voordeel, inzicht en inspiratie strekken. Toen de redactie van dit blad mij uitnodigde tot diepgaand onderzoek heb ik meteen ja gezegd. Het bleek een zware maar interessante taak: hijgend snelde ik door Europese archieven en Aziatische bibliotheken en zwetend draafde ik van bergtop naar opgraving. Veel dank ben ik de vele wetenschappers verschuldigd die mij terzijde stonden bij het ontcijferen van kleitabletten met wedstrijdregens en het ineenvoegen van opgedolven fietsonderdelen. Een speciaal woord van erkentelijkheid wijd ik graag aan Babylonië-kenner Dr. H. Kormelink die mij terzijde stond bij het ontraadselen van de inscripties in een antiek Babylonisch stadion. Geïnteresseerden verwijs ik graag naar Kormelinks publikatie “Spikes in spijkerschrift”. Rond 2700 voor Christus organiseerden vooral de Egyptenaren uitbundige duurlopen. De mededingers kregen elk als extra handicap een omvangrijke steen te dragen. Bij de finish (veelal ergens in de woestijn) werden die stenen dan op elkaar gestapeld. In het jaar 490 v. Chr werd de duursport bij de Grieken populair: na de slag bij Marathon rende een krijger naar huis om de gelukkige uitslag te melden. De arme man bleek daarbij iets teveel van zichzelf

gevergd te hebben: hij viel kort na de meet dood neer. Naspeuringen in de omgeving van Athene hebben aan het licht gebracht dat de onfortuinlijke sporter zijn race volvoerde zonder hartslagmeter, zonder isotoon-verversingen en zonder tussenzolen of hielwiggen – er is althans bij opgravingen niets van die aard gevonden. De marathonloop wint nog steeds aan populariteit, maar de organisatoren zijn tegenwoordig zo verstandig om de veldslag niet vóór maar tijdens het lopen te laten plaatsvinden.

Rond 240 v. Chr brachten de Romeinen het lange-afstandroeien tot ontwikkeling. Verscheidene wedstrijden tegen Carthaagse roeiers eindigden met een Romeinse zegepraal. De door de Romeinen toegepaste technieken zouden tot diep in de negentiende eeuw in gebruik blijven: zo werden de roeiers steevast aan de roeibanken (soms ook aan de riemen) vastgeketend – op die manier werd de zg. grip op het materieel vergroot en de snelheid opgevoerd. De Carthagers revancheerden zich als duursporters bij het bergklimmen. Onder leiding van de bekende ploegleider Hannibal trok een afgetrainde groep Carthagers in 218 v. Chr over de Pyreneeën en de Alpen.



Rond 400 na Chr beleefde de duursport een bloeiperiode. Vooral in Midden- en Oost-Europa vonden tal van belangwekkende manifestaties plaats, hele volkeren namen deel aan de grootscheepse duurlopen. Organisatorisch schortte er echter behoorlijk wat aan de internationale ontmoetingen: veelal bleken de door de deelnemende landen gehanteerde spelregels niet met elkaar te sporen. Met name Hunnen en Vandalen traden vaak op als hardhandige pretbedervers. (Om deze reden mogen Hunnen en Vandalen nog altijd niet deelnemen aan de Olympische Spelen en de Acht van Chaam.)

De tijd van de ontdekkingsreizen en koloniale veroveringen deed nieuwe sporten ingang vinden. Het lange-afstandzwemmen, bij toeval ontdekt na een schipbreuk, werd na weinige jaren wereldwijd beoefend. Zeelui van de Verenigde Oostindische Compagnie monsterden af in Vlissingen en schaatsten vervolgens naar Noord-Holland (zie bijvoorbeeld het prachtboek “De scheepsjongens van Bontekoe”). De duursport verwierf zich een eigen plaats in het bestaan en werd alom geaccepteerd als een uitdagende vorm van lichamelijke en geestelijke ontspanning.

Helaas, een enkele fanaticus bleef het imago van de duursport schaden. Een door Napoleon in 1812 georganiseerde duurloop van Parijs naar Moskou eindigde in een regelrecht fiasco. Deskundigen houden de slechte mentale voorbereiding en de onmachtige medische begeleiding verantwoordelijk. Durlopen richting Rusland zijn trouwens nooit traditie geworden. Ook de mars van Berlijn naar Stalingrad in 1942 stelde de Duitse deelnemers voor onoverkomelijke problemen. Wél succesvol mag de tocht genoemd worden die coach Mao Tse Toeng met een metaal sterke ploeg lopers in 1934 ondernam van het Chinese zuid-westen naar het al evenzeer Chinese noord-oosten.

Voor een veelomvattend overzicht ontbreekt mij hier de ruimte. Aan de Assyrische toerfietsen en het kanovaren van de Hugenoten ben ik zelfs helemaal niet toegekomen. Wees gerust: ik bereid een lijvig werk voor dat de geschiedkundige gebeurtenissen binnen de diverse vormen van duursport van jaar tot jaar en van land tot land zal behandelen. In 1996 kunt u voor dat werk terecht bij uw boekhandel. “Dan pas?” roept iemand in de verte. Foeifoei, ongeduldige! Wie zich met duursport bezighoudt moet daar de tijd voor nemen. Dat geldt voor lopers, fietsers, schaatsters en roeiers, maar ook voor auteurs.

Uit: “Duursport”. Met dank aan Ad Wolfs!

MEDEDELING VANUIT HET BESTUUR

Tijdens de algemene vergadering van 3 juni werd besloten om onze vereniging een officieel karakter te geven. Het bestuur heeft de statuten van verschillende verenigingen met elkaar vergeleken en een keuze gemaakt. De statuten van Achil zijn inmiddels de notaris gepasseerd. Nu de statuten officieel zijn, kan ook het lidmaatschap van de K.N.A.U. worden aangevraagd. De benodigde formulieren zijn ingezonden, op 30 september verschijnt onze aanvraag in Atletiekwereld.

Het is financieel onhaalbaar om voor alle leden een kopie van de toch wel uitvoerige statuten te maken. Bij elk bestuurslid bevindt zich een exemplaar dat door ieder lid kan worden ingezien. Wie graag zelf een kopie bezit, krijgt die uiteraard.

Zodra de goedkeuring van de K.N.A.U. is ontvangen, volgen nadere berichten, ook in verband met aanvragen van wedstrijdlicenties.

UITSLAGEN

AUGUSTUS

17. Best, 15 km

Alice Otte 59.41

4,4 km

Christ. V. Terheijden 18.37

Geert-Jan v.d. Heide 17.45

31. Hilkoloop, 3,5 km

Paul Dobbelaar 17.38

Erwin Hendriks 18.30

Willem van Hoof 24.23

Chorissa Koks 19.24

Jochem Koks 16.39

Natasha Koks 20.38

Henk Mangnus 24.23

Bart van Nuenen 24.15

Emmeken Otte 24.15

7 km

Patrick v.d. Berk 28.59

Antoinette v. Doormael 35.00

Patrick van Raak 31.00

Maarten de Vugt 27.20

Marjolein de Vugt 35.00

Judith Wolfs 43.02

14 km

Henri Bressers 59.40

Nellie de Brouwer 1.09.00

Jeanne Jansen 1.09.00

Ria van Lieshout 1.02.50

Maria v.d. Klundert 1.12.00

Clary Pas 1.04.50

Irmgard van Rooij 1.11.25

6,5 km

Arie Beukers 32.05

Peter de Brouwer 25.38

Piet van Doormael 25.38

Frans van Hees 26.08

Jeanne Jansen 32.08

Huub Joosten 26.38

Harrie Loijens 25.38

Martje van Riel 34.23

Jack v.d. Sande 26.23

Ad Wolfs 26.38

Halve marathon

Jan de Bruin 1.24.16

Rob de Groof 1.22.58

Frans van Hees 1.25.58

Wim Koks 1.26.04

Harrie Loijens 1.22.26

Henk Mangnus 1.28.56

Peter v.d. Meijdenberg 1.29.40

Alice Otte 1.23.25

31. Stratenloop Diessen 2,2 km

Arthur Pas onbekend

Judith Pas onbekend

Erwin Hendriks 10.30

Bernadette Paijmans	1.35.00
Jack v.d. Sande	1.20.42
Piet Smolders	1.36.00
Tiny Smolders	1.43.40
Sjaak van Terheijden	1.28.57
Lilian de Vugt	1.34.00
Ad Wolfs	1.26.05
Jurgen Wolfs	1.31.19
Geert Abrahams	1.19.19
Cees v.d. Broek	1.35.15
Henk Bayens	1.28.20
Piet van Doormael	1.28.20
Geert Hesselmans	1.27.00
Cees Hüfkens	1.43.00
Huub Joosten	1.30.20
Piet Haest	1.40.00
Ger van Raak	1.45.11
Johan Veerwater	1.38.25
Gerard van Lieshout	1.16.47

SEPTEMBER

7 Tilburgse Warandaloop 3 km

Christ v. Terheijden	11.48
----------------------	-------

7 Heythuisen 10 km

Maarten de Vugt	39.35
-----------------	-------

25 km

Frans van Hees	1.41.00
Gerard v.d. Heide	1.39.10
Alice Otte	1.42.58

11, Giessen 5 km

Frans van Hees	18.20
Gerard v.d. Heide	17.36

12. Turnhout halve marathon

Gerard v.d. Heide	1.21.01
-------------------	---------

13. Oostelbeers 5,4 km

Antoinette van Doormael	26.36
-------------------------	-------

12,6 km

Piet van Doormael	47.09
Frans van Hees	47.30

13. Etten-Leur 10,857 km

Jeanne Jansen	50.42
---------------	-------

21. Beekse Marathon 9,2 km

Antoinette v. Doormael	45.55
Wim v. Doormael	41.00
Maarten de Vugt	34.48

Halve marathon

Henk Bayens	1.30.02
Arie Beukers	1.48.41
Nellie de Brouwer	1.50.19
Piet van Doormael	1.21.13
Jan Elings	1.30.42
Guido Heerink	1.31.46
Jeanne Jansen	1.42.47
Wim Koks	1.30.00
Bert van Korven	1.39.17
Rinie v.d. Meijdenberg	1.30.02
Clary Pas	1.36.52
Irmgard van Rooij	1.51.25
Piet Smolders	1.31.44
Maria v.d. Klundert	1.52.51

Marathon

Cees v.d. Broek	3.37.40
Peter de Brouwer	2.51.20
Jan de Bruin	2.49.27
Rob de Groof	3.03.28
Piet Haest	3.36.33
Gerard v.d. Heide	2.46.24
Harrie Loijens	2.54.42
Henk Mangnus	3.07.56
Peter v.d. Meijdenberg	3.30.01
Alice Otte	3.11.11
Bernadette Paijmans	3.42.50
Marla van Riel	3.40.44
Jack v.d. Sande	3.03.07
Tiny Smolders	3.58.14
Sjaak v. Terheijden	3.18.02
Johan Veerwater	3.44.38
Lilian de Vugt	3.24.05
Jan van de Wiel	4.10.50

Estafette

<u>Fam Wolfs</u>	3.02.41
------------------	---------

Ad 23 km

Jurgen 14 km

Judith 5 km

Junioren halve marathon 1.45.00

Groep 1.

Charissa Koks

Lisette van Korven

Erwin Meys

Groep 2.

Willem van Hoof

Berry Jansen

Bart v. Nuenen

Julian v.d. Sande Emmeken Otte
 Anika v. Terheijden Jeske Paijmans
 Femke Vrijzen
Beg. Ine v. Terheiden Beg. W. Paijmans
Junioren marathon

Groep 3. 3.13 Groep 4. 2.37.08
 Natasha Koks Patrick v.d. Berk
 Ellen de Kort Geert-Jan v.d Heide
 Neeltje Leemans Arthur Pas
 Judith Pas Thomas Putters
 Martje v. Riel Patrick v. Raak
 Marjolein de Vugt
Beg. Ben v. Riel Beg. Mark Mangnus

Groep 5. 2.43 Groep 6. 3.03.17
 René Hendrikx Christ v. Terheiden
 Jochem Koks Peter v. Erve
 Martijn Lodder Erwin Hendrikx
 Harold Verhoeven Ralf Otten
 Niels Willems Ernst van Hees
Beg. Jan v.d. Sande Beg. R. v. Eijkeren

Nagekomen uitslag:
 Marathon Hilvarenbeek:
 Jan Henebiens 3.42.21

26. Volksloop Weelde België 14,5 km
 Geert Abrahams 52.06
 Peter de Brouwer 51.49

WEDSTRIJDKALENDER

<u>Datum</u>	<u>Plaats</u>	<u>Wedstrijd/ Trimloop</u>	<u>Afstanden</u>	<u>Organisatie/ inlichtingen</u>	<u>Start</u>
Za. 4-10	Alblasserdam	W/T	3-9 km; 10 EM	01859-16031	14.35-14.50
Za 4-10	Bergen op Zoom	T	20 km	01640-36-070	10.00 uur
Za 4-10	Zwolle	W/T	Vet Kamp Mar	A.V. Pec	
Zo 5-10	Breda	W/T	Singelloop 21 km	Sprint	
Zo 5-10	Vught	T	½ marathon	04116-73555	9.30
Zo 5-10	Drunen	T	1,4 t/m 8,4 km	04241-2586	10.30
Zo 5-10	Tilburg	T	1 t/m 10 km	013-358140	10.30-11.00
Zo 5-10	Halsteren	W/T	1,2 t/m 7,5 km	01641-4221	11.00-11.30
Zo 5-10	Weert	T	3,5 t/m 17,5 km	04950-37011	10.00
Zo 5-10	Breda	T	1,5-7-21 km	076-656874	13.00
Za 11-10	Fijnaart	T	1-2-5-10-21 km	01686-3730	14.00-15.00
Za 11-10	Tilburg		Hart van Brabant Estafetteloop		
Za 11-10	Klundert	T	10,5 t/m 21 km	01682-2396	14.00
Zo 12-10	Eindhoven	W/T	8-21-42 km	040-855306	11.30-12.45
Zo 12-10	Veldhoven	T	4-6-12-18 km	040-540262	10.30
Zo 12-10	Best	T	3,2-6,5 km	04998-72479	11.00
Zo 12-10	Dongen	T	1 t/m 9,5 km	01623-22299	11.00-11.50
Zo 12-10	Dordrecht	W/T	5,4-10,8 km 10 EM	078-178389	14.00
Zo 19-10	Tiel	W	Vet.kamp. weg 10 km dames (vanaf 30)		13.00
			15 km heren (vanaf 35)		14.00
Zo 19-10	Valkenswaard	T	1-3-6-9-12 km	04902-16305	10.45-11.00
Zo 19-10	Eersel E3 loop	W/T	2-4-6-8-10 km	04970-14077	11.00
Zo 19-10	Bergen op Zoom	T	2 t/m 14 km	01640-54748	10.00
Zo 19-10	Breda	T	1,5 t/m 10 km	076-656874	13.00-13.30
Zo 19-10	Oosterhout	T	1 t/m 7,5 km	01620-32296	12.00-12.50
Zo 25-10	Waalwijk	T	2,5 t/m 12,5 km	04160-36881	10.30
Zo 25-10	Etten-Leur	W/T	21-42 k	01608-20170	12.00-12.30

Zo 26-10	Veldhoven	T	4-6-18 km	040-540262	10.30
Zo 26-10	Boxtel	W/T	1,7 t/m 7,9 km	04116-82485	11.00, 15.10
Zo 26-10	Roermond	W	23e tv-torenloop	Swift	
Zo 26-10	Eindhoven	T	1 t/m 9 km	040-424042	11.00
Zo 26-10	Hilvarenbeek	T	Hilkoloop		11.00
Za 1-11	Dordrecht	W/T	30 km	078-178389	12.00
Zo 2-11	Tilburg	T	1 t/m 10 km	013-358140	10.30-11.00
Zo 2-11	Drunen	T	Cross 1,5 t/m 8 km	04241-2586	10.30, 14.45
Zo 2-11	Eindhoven	T	4,8 km	040-424042	11.00
Zo 2-11	Weert	T	3,5 t/m 17,5 km	04950-37011	10.00
Zo 2-11	Steenbergen	T	Cross 1 t/m 10 km	01670-63979	15.00
Zo 2-11	Gemert	T	4-8-12-15 km	04923-62676	11.00
Za 8-11	Bergen op Zoom	T	½ uurloop en uurloop	01640-54748	12.20-13.00
Zo 9-11	Valkenswaard	T	5-10-20 km	04902-16305	11.00
Zo 9-11	Veldhoven	T	4-6-12-18 km	040-540262	10.30
Zo 9-11	Best	T	3,2-6,5 km	04998-72479	11.00
Zo 9-11	Roosendaal	W/T	Cross 4,5-9 km	01650-54961	14.55
Zo 9-11	Dongen	T	1 t/m 9,5 km	01623-22299	11.00-11.50
Zo 16-11	Valkenswaard	T	1-3-6-9-12 km	04902-16305	11.00-11.30
Zo 16-11	Veldhoven	T	1,5 t/m 7,5 km	040-540262	11.00
Zo 16-11	Oosterhout	T	1,5 t/m 9,5 km	01620-32296	15.30
Za 22-11	Terneuzen-Graauw	T	27 km	01143-324	13.00
Zo 23-11	Veldhoven	T	4-6-12-18 km	040-540262	10.30
Za 29-11	Waalwijk	T	2,5 t/m 15 km	04160-36881	10.30