

### Bestuur

Voorzitter	<b>Jules Marsé</b> irmavandenbroek@telfort.nl	Valkhof 5, 5081 WK Hilvarenbeek	013-505 4611
Secretaris	<b>Jos van der Laak</b> Jos.vd.laak@planet.nl	Felix Timmermansln 3, 5081 SM H'beek	013-505 2083
Penningmeester	<b>Loes Verhoeven</b> lrmv@hetnet.nl	Herlaerstraat 16, 5081 BH Hilvarenbeek hoofd inkoop kantine	013-505 4610
lid	<b>Marlou van Oevelen</b> marlou_van_oevelen@xs4all.nl	Eksterbos 15, 5081WN Hilvarenbeek uitslagen, wedstrijden en p.r. wedstrijden	013-505 1106
lid	<b>Sander Smit</b> samoni@xs4all.nl	Bloemenstraat 8, 5081 CS Hilvarenbeek Technisch adviseur	013-505 0775
Attenties voor lief een leed	<b>Astrid de Brouwer</b> E-mail: <a href="mailto:herlaer@kabelfoon.nl">herlaer@kabelfoon.nl</a>		013-5054712

### Redactie clubblad

Jack van de Sande (kopij)	jacksan@hetnet.nl	013-505 3038
Susanne Schapendonk	susanne.schapendonk@gmail.com	013-505 6100
Esther Dooren	e.dooren@fontys.nl	013-544 6343
Marian van Lieshout	marianvanlieshout@hetnet.nl	013-505 1307

### Website en voorinschrijvingen wedstrijden: [www.achil87.nl](http://www.achil87.nl)

Wedstrijdsecretariaat: Marlou van Oevelen

### Contributie

Alle leden € 60,-/jaar Licentie senioren en veteranen € 32,40/jaar

### Trainingen en (duur-)lopen

<b>zondag</b>	Zonder trainer	7.00/8.00
	Diverse trainers	9.30-10.30
<b>maandag</b>	vacature	19.45-21.00
<b>dinsdag</b>	Cocky de Brouwer	20.00-21.15
<b>woensdag</b>	Jan Verbunt	18.45-19.45
	Jack van de Sande	
	Ron Blommers	
	Leo vd Wassenberg	19.30-20.30
	Addy v. Seeters	19.30-20.30
	Zonder trainer	19.15-20.30
	Gerard Leijten	19.00-20.30
	Rob de Groof	
<b>Donderdag</b>	Zonder trainer	19.15 uur
<b>Zaterdag</b>	Jack van de Sande	16.00-17.00
	Addy van Seeters	16.30-1800

### Vertrek bij/training op:

Ultralopers	505 3568	Schuttersweg 11
Beginners en gevorderden		Bosrand
Skeelers		Roodloop
Snelheid gevorderden	505 4712	Roodloop
Beginners	505 3047	Roodloop
Beginners	505 3038	Roodloop
Beginners	505 5999	Roodloop
Snelheid gevorderden	505 3885	Roodloop
Gevorderden	505 4905	Roodloop
Duurloop gevorderden		Roodloop
Nordic walking		
Duurloop gevorderden		Roodloop
Duurloop beginners	505 3038	Roodloop
Duurloop gevorderden	505 4905	
		Fam.Driesser, Diessenseweg 86

### Accommodatie

Atletiekbaan Sportpark de Roodloop Uranusstraat 3

## Sinterklaas

In Marlou van Oevelen hebben wij een uitstekende p.r. functionaris. Al onze wedstrijden en de aankondigingen daarvan vind je terug in lokale en regionale dagbladen, breed op het internet en ook de (landelijke) tv schuwt zij daarbij niet. Maar ik moet zeggen dat de New York-gangers het ook prima gedaan hebben, complimenten. Je kon voor en na die wedstrijd geen plaatselijk blad openslaan of er stond een flink stuk over hen in samen met een groot formaat foto. Complimenten.

Over wedstrijden gesproken, de afgelopen Bosloop was schitterend. Goed weer, perfect parcours, goede verzorging en een prachtig decors. Op nu naar de Oudejaarsloop die door de dinsdagavond groep van Cocky de Brouwer wordt georganiseerd.

We gaan langzaam naar het einde van het jaar en voor het bestuur betekent dat altijd even terugkijken en vooral (verder) vooruit kijken. Het voorwerk alvast voor de jaarvergadering die we weer in maart zullen organiseren.

Bij het vooruitkijken hoort natuurlijk ook een wensenlijstje. Het is niet alleen op 5 december Sinterklaas. Een aantal wensen kennen we al. Het verder flink aankleden van de kantine, een sauna en het aanleggen van een berg waarop we heuveltraining kunnen doen.

Maar misschien leven er wel meer wensen, klein en groot. Hou je niet in. Wie wensen heeft nodigen we graag uit om die bij ons kenbaar te maken. Misschien gaat niet alles in vervulling, of niet meteen, maar we beloven je dat we er serieus naar zullen kijken.



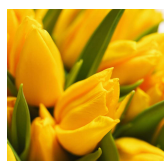
Prettige Sinterklaas allemaal.

**Jules Marsé**

Voorzitter

## Attenties voor lief en leed

Bij ziekte-langdurige blessure-geboorte-huwelijk e.d., vanaf nu graag doorgeven aan:



Astrid de Brouwer  
Telefoon: 013-5054712  
E-mail: [herlaer@kabelfoon.nl](mailto:herlaer@kabelfoon.nl)  
Of natuurlijk mondeling

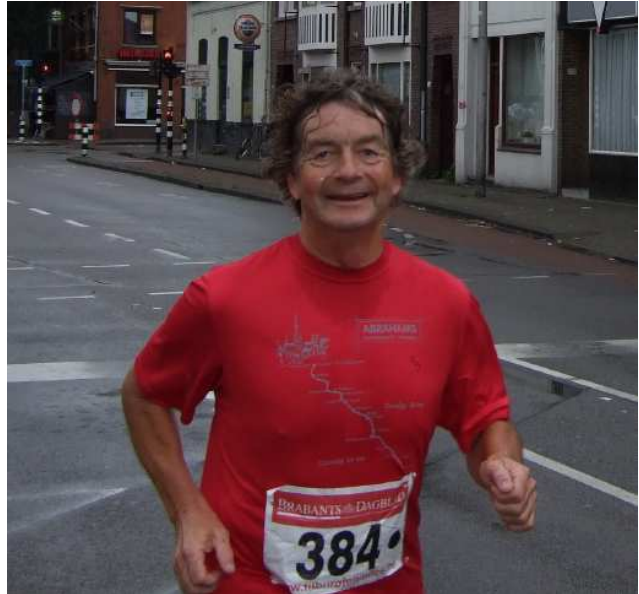
## De penningmeester

Nieuwe leden:

Leonieke Winkelman	Eekhool 34	Hilvarenbeek
Bart Drinkenburg	Joh.v.Brabantlaan 17	Hilvarenbeek
Lisette Smulders	Het Doel 4	Hilvarenbeek
Willy Berkelmans	Tamboer 12	Hilvarenbeek
Lia de Beer	Guldenakker 2	Diessen

## Aangenaam

Toen ik het vorige clubblad aan het lezen was, zag ik dat Harrie Loijens mij de pen had doorgegeven om iets over mij zelf te schrijven. De ene helft van de club kent mij wel, dat zijn de mannen van het eerste uur en degenen die nu mee lopen met de Z.O.G. (Zondag Ochtend Groep). Voor degenen die mij nog niet kennen: ik ben bijna vanaf het begin dat de club bestaat lid van Achil. In het begin liep ik nog niet zoveel, maar na een poosje werd dat steeds meer. Dit komt door het toedoen van Henk Mangnus en Jacky Late (Jack van de Sande). Ik heb inmiddels meer dan honderd marathons gelopen, waarvan de snelste in 2.58 uur, een keer de nacht van Vlaanderen (100 km) en acht keer Vrijthof-Vrijthof. Nu ik een jaartje ouder word, gaat het allemaal een beetje minder. De kans op blessures wordt steeds groter, dus moet ik daar zeker rekening mee houden. Vorig jaar ben ik bijna het hele jaar geblesseerd geweest. Dit komt volgens de doktoren door te eenzijdig bezig te zijn geweest in de sport. Nu combineer ik het lopen met fietsen en dat gaat prima. In de zomer fiets ik op de weg en in de wintermaanden in het bos. We hebben dan ook met een aantal leden van Achil op 2 november deelgenomen aan de mountainbike tocht in Hilvarenbeek. Zo probeer ik blessure vrij te blijven wat dit jaar aardig gelukt is. Ik heb in Eindhoven de marathon weer kunnen lopen en hoop zo nog vele jaren mee te kunnen. Wie meer over de tourtocht, blessures en ook iets over zichzelf kan vertellen is Fré van Dal. Dus wil ik hem de pen doorgeven.



Groeten en veel loopplezier,  
**Ger van Beers**

## Oproep

We willen de huidige voorkant van het clubblad gaan vervangen door een nieuwe. Daarom nodigen we jullie van harte uit om jullie creativiteit de vrije loop te laten, en het resultaat ervan bij een van de redactieleden in de brievenbus te deponeren. Wij zullen al onze deskundigheid in de strijd gooien om de mooiste inzending uit te kiezen. Wie weet siert over een paar maanden jouw tekening, strip of foto wel maandelijks de cover van ons prachtige clubblad!

Inzenden kan tot 10 januari.

**De redactie**

## Internet, een bron van informatie voor lopers

Sinds begin 2006 beschikt onze vereniging over een website op het vertrouwd klinkende adres [www.achil87.nl](http://www.achil87.nl). Vele leden hebben al de weg naar deze site gevonden en voelen zich er al op thuis. Er is zelfs een kleine groep leden die niets ontgaat van wat er op de site gebeurt. Als ergens een foutje of slordigheidje ingeslopen is, dan hangen ze onmiddellijk aan mijn e-mailpostbus.

Des te meer verbaast het mij dat er ook een vrij grote groep leden is die onze eigen website nooit bezoeken. Je krijgt dan van die situaties dat ze gaan vragen naar de bekende weg die al maanden op onze site aangegeven staat. Als je dat dan zegt, dan krijg je zo'n reactie in de trant van: "Oh, staat dat op *die* site?". Maar we hebben het toch ook niet over '*dat* clubhuis', '*die* baan' of '*dat* clubblad'? Dit zijn allemaal vertrouwde pilaren van onze vereniging en daar hoort ook onze website bij.

Ook de gemiddelde Achil-bezoeker ontgaat nogal eens wat, daarom wil ik hier toch nog eens in het kort aangeven wat je b.v. allemaal op onze website aan kunt treffen. Het is geen complete opsomming, want dan ga ik weer een half clubblad vullen en dat is niet de bedoeling.

Je kunt op [www.achil87.nl](http://www.achil87.nl) o.a. aantreffen:

### Clubbladen

Alle clubbladen die sinds september 2006 verschenen zijn, zijn in digitale vorm beschikbaar. En dankzij de inspanningen van Alice en Irma zijn ook de eerste zeven clubbladen van onze vereniging (uit 1986!) digitaal gemaakt, zodat geïnteresseerden kunnen teruglezen hoe het ooit begonnen is en hoe het er in de beginjaren aan toe ging. (zie onder Algemeen / Clubbladen)

### Foto's en filmpjes

Op onze website zijn een schat aan foto's en filmpjes opgeslagen. We herbergen maar liefst zo'n 1000 foto's en een aantal filmpjes. De foto's zijn gemaakt tijdens allerlei Achil-evenementen, maar ook tijdens evenementen waar leden van Achil'87 aan mee deden. En mocht je het filmpje over de Vakantieloop van het programma "Man Bijt Hond" gemist hebben, je vindt het terug op onze site. Net zoals trouwens een filmpje dat over diezelfde Vakantieloop in 2006 gemaakt werd door het Brabants Dagblad. Let op: vanwege het enorme ruimtebeslag worden foto's na ongeveer een jaar gewist! (zie onder Algemeen / Fotoboek, Algemeen / Filmpjes en Wedstrijden / <wedstrijdnaam> / Foto's)

### Marathontijden

Onder de wat fanatiekere lopers binnen onze vereniging wordt er nogal wat afgekletst over de tijd die iemand op de marathon heeft neergezet. Het lijkt er soms wel eens op dat je binnen de vereniging meer respect verdient en krijgt als je een snellere marathon hebt gelopen. Op onze website tref je een alfabetische lijst aan met snelste marathontijden van al onze leden. Kun je gelijk zien dat je binnen de vereniging het meeste respect moet betuigen aan Jack van de Sande. Niet alleen heeft hij de meeste marathons van ons allemaal gelopen, hij liep zijn snelste ook in 2 uur en 39 minuten! (zie onder Algemeen / Documenten / Marathontijden)

### Nieuws

Recent nieuws zie je gelijk op de startpagina van onze website. Het clubnieuws staat centraal in de pagina onder het voor zichzelf sprekende kopje "Nieuws". Nationaal en internationaal loopnieuws zie je totaal rechts op de pagina onder het ook voor zichzelf sprekende kopje "Loopnieuws". Bij het clubnieuws zie je een korte introductietekst, bij het (inter)nationale

nieuws zie je alleen de titel. Wil je details zien, dan klik je op de titel en krijg je het volledige artikel te zien. Tot slot wordt er ook een archief van clubnieuwtjes bijgehouden onder “Nieuwsarchief”. Daar krijg je al het nieuws van het huidige kalenderjaar te zien. Het nieuws van voorgaande jaren kun je te zien krijgen door te klikken op “Nieuws <kalenderjaar>”.

## Telefoonnummers en e-mailadressen

Van alle bestuursleden, commissieleden en trainers kun je de e-mailadressen en telefoonnummers op de site terugvinden. (zie onder Algemeen / Organisatie)

The screenshot shows the website for Achil '87, a running club. The main heading is "Trainingen" (Trainings). Below it, there is a table titled "Beknopt weekoverzicht trainingen" (Condensed weekly overview of trainings). The table lists training sessions for the week of November 17, 2008, with columns for Day, Time, Trainer & Niveau, and Location. The sessions include:
 

- Monday: 20:00-21:00, vaders / Staders, Rosburg
- Tuesday: 20:00-21:00, vaders / Staders, Rosburg
- Wednesday: 18:45-19:45, Ron Brouwers, Jack van de Sande, Jan Verbeek / Begroeven veld met grasstrookjes op 2, Plezier in lopen, uitdrukkende wandel, afwisselend naar andere groepen
- Thursday: 19:30-20:30, Rob de Groot & Gerard Inhoff / Heide velding, ?
- Friday: 19:30-20:30, Lize van den Heuvel / Goudvelder, Plezier in lopen, uitdrukkende wandel, afwisselend naar andere groepen
- Saturday: 19:30-20:30, Adly van Seters / Goudvelder, Plezier in lopen, uitdrukkende wandel, afwisselend naar andere groepen
- Sunday: 19:15-20:30, Steen / Goudvelder, Duurvermogen vergroten
- Sunday: 19:00-17:00, Steen / Goudvelder, Duurvermogen vergroten
- Sunday: 18:30-19:30, Adly van Seters / Plezier in lopen, Duurvermogen 06

*De webpagina “Trainingen” toont een compleet weekoverzicht van alle trainingen (hardlopen, nordic walking en skeeleren) die er gedurende de week bij Achil gegeven worden.*

## Trainingen

Ben je nieuw bij de vereniging en heb je geen idee wat de vele trainingsmogelijkheden zijn of wil je naast die ene woensdagavond in de week eens wat vaker gaan lopen? Op onze website tref je een compleet weekoverzicht van alle trainingen aan. (zie onder Trainingen)

## Verwijzingen

Onze website bevat ook een uitgebreide lijst van verwijzingen (sommigen noemen dit ook wel “links”, maar dat is in de Nederlandse taal toch echt de tegengestelde richting van rechts!) naar voor onze leden interessante websites. Ze staan op alfabetische volgorde beginnend bij “42k195” waarop je een wereldwijd overzicht aantreft van marathons (natuurlijk staat onze Beekse Marathon er ook tussen!) tot en met een verwijzing naar de internetencyclopedie ‘Wikipedia’ met daarin een artikel over de Beekse Marathon. (zie onder Verwijzingen)

## Wedstrijdinformatie

Van alle door Achil’87 georganiseerde wedstrijden worden folders gemaakt die verspreid worden op loopevenementen. Al deze informatie is ook terug te vinden op de website. Mochten er na het maken van de folder nog wijzigingen of aanvullingen zijn, dan staan die wél op de website, maar niet in de folder. Bovendien vind je op onze website aanvullende informatie terug, zoals de uitslagen en persrecensies van de voorgaande editie. (zie onder Wedstrijden)

Het bovenstaand overzicht is niet volledig, maar het geeft wel de belangrijkste bronnen van informatie aan voor de doorsnee bezoeker.

Tot slot nog even iets over het zoeken van informatie. In mijn dagelijks werk kan ik mij niet meer voorstellen dat er geen internet zou zijn. Als ik vroeger iets wilde weten over een bepaald onderwerp, dan ging ik naar de bibliotheek of ik ging naar Gianotten om een goed

boek over dat onderwerp te kopen. Er gingen vaak dagen of weken overheen voordat ik de informatie gevonden had. Met internet is dat totaal anders geworden.

Enige tijd geleden moest ik aan de slag met een nieuwe software-technologie genaamd “Java Web Start”. Via internet vind ik alles wat ik nodig heb; van een beknopte cursus tot en met vragen en antwoorden over dit onderwerp. En toen ik toch met een probleem vast liep, kreeg ik via internet contact met een specialist op dit gebied (men noemt dit vaak een ‘guru’) die misschien in India of in de VS zit en die mij hielp bij het oplossen van het probleem. Ik wil mijn internetaansluiting echt nooit meer missen, ook niet als ik niet meer zou werken!

Waarom vertel ik dit? Omdat ik ervan overtuigd ben dat de gemiddelde loper (of fotograaf of schaker, elke willekeurige sporter of hobbyist) veel meer voordeel uit internet kan halen. Je hoeft daarvoor maar één ding te kunnen en dat is op je computer een browser (bladerprogramma voor internet) op kunnen starten en naar [www.google.nl](http://www.google.nl) te gaan.

Enkele voorbeelden:

- Ook al kun je het voor de hand liggende adres [www.achil87.nl](http://www.achil87.nl) niet onthouden, dan nog kan iedereen onze site gemakkelijk vinden. Tik als zoekcriterium b.v. “Torenloop” of “Vakantieloop” in, en je ziet in de bovenste zoekresultaten die getoond worden gelijk onze site opduiken. We zijn dus voor iedereen prima terug te vinden.
- Maar wil je b.v. iets weten over de marathonprestaties van Alice Otten, dan tik je als zoekcriterium simpelweg “Alice Otten marathon” in en dan krijg je een hele lijst met treffers, waarvan de eerste vijf al gaan over onze Alice. De eerste twee staan in de Wikipedia, de volgende twee komen van onze eigen website en de vijfde komt van de website met wedstrijduitslagen [www.uitslagen.nl](http://www.uitslagen.nl).
- Tob je met een blessure zoals ikzelf op het moment van schrijven, dan kun je snel waardevolle tips vinden. Als ik als zoekcriterium “behandeling achillespeesblessure” ingeef, krijg ik een lange lijst met waardevolle en minder waardevolle websites met allerlei mogelijke behandelingsmethoden en –benaderingen. Ook al vertrouw ik meer op mijn eigen fysiotherapeute, als ik bij haar naar binnen stap ben ik dankzij de opgedane informatie voor haar wel een betere gesprekspartner om te overleggen wat de beste aanpak is van het probleem.

Voor iedereen ligt er via internet een schat aan informatie te wachten. Je doet jezelf te kort als je daar geen gebruik van maakt. Ook als je leeftijd met een zes of zeven begint!

**René van Oevelen** (webmaster)

## Van de redactie

Hoewel we al een poosje in de nieuwe samenstelling het clubblad maken, blijven we ons bezighouden met de vraag hoe we het clubblad nog aantrekkelijker voor jullie en voor ons kunnen maken. We hebben in samenspraak met de webmaster (en zijn vrouw!) besloten dat wedstrijduitslagen en de loopkalender vanaf het volgende nummer alleen op de site te zien zullen zijn. We denken dat we daarmee met onze tijd meegaan (zie ook het stuk van René hierboven).

## De kantinecommissie

Beste Achillers ,

Zoals jullie weten is er +/- 1 jaar geleden een kantinecommissie in het leven geroepen om wat meer sfeer te geven aan de kantine. De commissie is aan het werk gegaan en heeft al wat verfraaiing aangebracht, kijk naar die prachtige muren b.v.. Ook is er nieuwe apparatuur gekocht zoals een koelkast, een koffiezetapparaat en een kleine effectieve afwasmachine. Dit nadat we met het bestuur tot overeenstemming waren gekomen.

Nu willen we nog een stukje verder gaan en zijn we op stap geweest voor tafels en stoelen. We hebben al tafels op de kop kunnen tikken, maar voor goede stevige stoelen is dat wat moeilijker. Toch zijn we daarin geslaagd en als het bestuur en jullie het goed vinden zullen deze op korte termijn worden aangekocht. Het is voor onze club wel een behoorlijke uitgave, maar in het kader van een leuke ruimte om aan te kleden, dat het voor iedereen een gezellige kantine wordt en we met wedstrijden onze gasten goed kunnen ontvangen voor een lekker bakje bikse koffie en gezellig napraten, denken we deze nieuwe stoelen toch maar te moeten kopen.

Vanaf het eerste moment dat we met het opknappen van de kantine zijn begonnen hebben we deze op woensdag na de trainingen voor iedereen opengesteld om iedereen de gelegenheid te geven om gezellig na te praten en zodoende het clubgevoel en saamenhorigheid te vergroten. Dit natuurlijk onder het genot van een kopje koffie, thee of water met een lekker koekje. Wij hopen dat jullie deze gezelligheid ook als positief clubgevoel ervaren en dat ieder op woensdagavond de loop naar de kantine weet te vinden. Als jullie ideeën hebben of aanvullingen om de kantine meer sfeer te geven, schroom dan niet en geef het door aan ons of aan het bestuur. Graag willen wij van jullie horen hoe het jullie bevalt op woensdagavond en of er iemand bereid is om een stukje te schrijven voor het volgende clubblad. Wij als kantinecommissie vinden het fijn om jullie in de kantine te ontvangen en gezellig wat na te kletsen.



De Kantine commissie:

**Antoinette, Esther, Nelly en Maria**

## Effe uit de running.....

Voor alle mensen die me niet meer kennen: ik was dat meisje dat met volle teugen genoot van het hardlopen. Ik beleefde een toptijd, maar liep geen toptijden. Helaas na 2 jaar met klachten aan mijn heup, altijd gedacht dat het mijn hamstrings waren, is duidelijk geworden dat er meer aan de hand is dan alleen een sluimerende blessure. Na een consult bij een (heup)specialist in het Belgische St. Niklaas is me een hoop duidelijk geworden. Aan beide kanten zijn de heupkommen niet voldoende gevormd waardoor het gewricht niet goed in elkaar past en er eigenlijk een beetje aan het randje aan hangt. Is het nog te volgen? Komt erop neer dat ook door het gebruik van het gewricht het tussenliggende kraakbeen is verdwenen. Hierdoor wordt hardlopen, wandelen, zitten en zelfs op de bank liggen, pijnlijk. Nu wil ik niet meteen het lopen voor de rest van mijn leven verbannen maar ik probeer positief te blijven en reken erop dat ik gewoon mijn sportieve leventje weer oppak. Wel moeilijk. Nathalie loopt weer een PR



en dat had ik ook graag willen doen. Ben erg trots op haar en ook op degenen die weer eens een PR lopen, maar dat wil ik ook weer!

Op 26 november staat, als alles doorgaat, een MRI scan gepland. Hierna wordt besproken wat er verder gaat gebeuren. Ik heb zelf eerlijk gezegd geen idee. Probeer ook niet naar alle enge verhalen over heupoperaties te luisteren. Zover komt het misschien niet. Ik houd jullie op de hoogte.

Veel groetjes van **Edith van Aarle**  
en ben zuinig op jezelf

## Van de trainer- Cocky de Brouwer

### Basissnelheid en de hele en halve marathon

*Een hogere basissnelheid leidt tot betere prestaties in de wedstrijd*

Eerst kun je nog geen 100 meter achter elkaar hardlopen. Later kun je uren achtereen blijven hardlopen. Maar je prestaties verbeteren zich niet meer. Nog langer lopen heeft geen zin, er moet meer aan snelheid gewerkt worden. Door op kortere afstand iets sneller te worden, kan ook op langere afstand winst worden geboekt.

Marathonlopen is een duurprestatie bij uitstek. Voor veel lopers is het uitlopen van een marathon het ultieme doel waarvoor de nodige tijd en energie geïnvesteerd wordt. Wie in dit stadium verkeert zal discussies over de rol van snelheid en snelheidstraining bij de marathon misschien ietwat vervreemd aanhoren. Snelheidstoename is wel hun laatste zorg. Al hun training is gericht op vermeerdering van het uithoudingsvermogen.

Voor heel veel lopers is verbetering van het uithoudingsvermogen inderdaad het eerste en voorlopig het enige trainingsdoel. Wanneer echter de prestaties stijgen komt er een moment waarop snelheid ook in de marathon als begrenzer van verdere mogelijkheden gaat optreden. Het is wel duidelijk dat naarmate de wedstrijdafstand korter is, de invloed van snelheid op het resultaat een steeds grotere rol gaat spelen.

Wanneer we ons buigen over snelheid, dan blijkt het een heel complex begrip, waarin ook factoren als kracht, coördinatie, beweeglijkheid en uithoudingsvermogen van invloed zijn.

Vooraleer we dieper op dit snelheidscomplex ingaan, zullen we eerst de opvattingen van enkele trainers schetsen:

*Toni Nett*

Hij heeft als een van de eersten het verband dat bestaat tussen basissnelheid en uithoudingsvermogen, in formules proberen te vatten :

1500 meter : maximaal haalbaar is de dubbele 800 metertijd.

3000 meter : maximaal haalbaar is 1500 meter x 2 plus 20 seconden.

5000 meter : maximaal haalbaar is 3000 meter + 20 seconden, delen door 3 en vermenigvuldigen met 5

10.000 meter : 5000 meter x 2 plus 1 minuut

De resultaten van de praktijk liggen verrassend dicht in de buurt van zijn voorspellingen.

### *Manfred Steffny*

Hij neemt, wanneer lopers zich tot hem wenden, veelal een 1 kilometertest af. De gescoorde tijd wordt gebruikt om mogelijkheden en richtlijnen op andere afstanden af te leiden. Deze afleiding van mogelijkheden kan variëren van wedstrijdtempo op de 10 km tot aan de marathon. Door in de loop van de tijd de prestaties op diverse afstanden van een enorm aantal lopers met elkaar te vergelijken, zijn een aantal omrekenformules ontstaan. Met behulp van deze formules kunnen uit prestaties op een bepaalde afstand redelijk betrouwbare conclusies getrokken worden voor prestaties op kortere of langere afstand. Zo kan al snel bepaald worden op welk niveau men zijn trainingsdoel moet stellen. Zelfs beginnende lopers zijn na enkele weken training in staat om een verantwoorde 1 kilometertest af te leggen. Of een loper een voorspelde prestatie ook kan realiseren, hangt natuurlijk af van de trainingsarbeid. Het kan uiteraard niet zo zijn dat een snelle 1 kilometerloper zonder een juiste marathontraining automatisch een snelle marathontijd kan scoren. Zijn mogelijkheden zijn wel aanwezig.

Uit de gescoorde 1 kilometertijd zijn volgens Steffny een aantal conclusies te trekken :

- De maximale 1 kilometertijd in minuten minus 10 procent levert de maximale marathontijd in uren op. In ons voorbeeld gaan we uit van 1 kilometertijd in 3'45" = 225 seconden. Min 10 procent = 202,5 seconden. Wat overeenkomt met 3'22,5". Voor de marathon betekent dit dus een maximale eindtijd van 3hr22'30".
- Via de maximale 1 kilometertijd kunnen we op een eenvoudige manier een indicatie krijgen van onze anaërobe drempel. Wanneer we onze maximale 1 kilometertijd vermenigvuldigen met 1,22 vinden we redelijk betrouwbaar onze anaërobe drempelsnelheid per kilometer. Wanneer we weer teruggaan naar onze loper van 3'45" op de km betekent dit voor hem een anaërobe drempelsnelheid van  $1,22 \times 3'45" = 4'35"$  per km.
- Tenslotte kunnen we onze maximale 1 kilometertijd ook nog gebruiken om te weten te komen wat de ideale snelheid is bij snelheidstrainingen (bvb 100-200-300 m herhalingslopen). Stel je voor dat de loper zijn 10km-tijd van 45' wil verbeteren tot 44'00". Naast duurlopen,... neemt hij ook op 100,200 en 300 meter intensieve herhalingen op. Wat is daarbij nu de ideale snelheid? Dat is de maximale 1 kilometersnelheid die via de omrekening past bij de tijd van 44'00" op de 10 km. Onze loper zal zijn maximale 1 kilometertijd namelijk moeten verbeteren met ongeveer 5 seconden tot 3'40" per km. Ik noem dit zijn '**wenskilometer**'. We rekenen vervolgens deze wenskilometer om tot tijden op de 100, 200 en 300 m.  $3'40" = 220$  seconden. Dus 22 seconden op de 100 meter. Zijn herhalingslopen komen er dan als volgt uit te zien : 20 x 100 meter in 22 sec, of 15 x 200 meter in 44 sec, of 10 x 300 meter in 66 sec, of combinaties hiervan. De pauzeduur is 2 tot 2,5 keer de duur van de inspanningstijd.

### *Christian Weder*

Hij probeert deze algemene voorspellingen toe te spitsen en geschikt te maken voor individuele verschillen. Samengevat komen zijn bevindingen op het volgende neer: De gemiddelde snelheid neemt met iedere verdubbeling van de afstand af. Het is duidelijk dat men op de 800 meters een lagere snelheid loopt dan op de 400 meter, evenals op de 10 km in vergelijking met de 5 km. De mate waarin de snelheid afneemt, is voor diverse lopers verschillend. Bij sprinters is de afname groot, bij langeafstandslopers klein.

De stelling die Weder door middel van getallen onderzoek tracht te onderbouwen, is dat voor iedere loper, ongeacht het type, de afname van de snelheid bij verdubbeling van de afstand altijd gelijkmatig is. Bij zijn berekeningen maakt Weder gebruik van de zogenaamde vermoeidheidsfactor. Die houdt het volgende in. Als een loper zich in prima vorm voelt, dan

houdt hij enkele weken na elkaar een testloop of wedstrijd over twee afstanden waarbij de tweede afstand eens zo lang is als de eerste. Laten we de 1000 en 2000 meter nemen. De loper moet proberen op beide afstanden een maximale tijd neer te zetten. Van de tijden op de 1000 en 2000 meter berekenen we de snelheid per 100 meter. Laten we aannemen dat onze testloper 2'50" nodig heeft voor de 1000 meter en 6'00" voor de 2000 meter. De snelheid per 100 meter wordt dan : 1000 in 2'50" gedeeld door 10 = 17 sec per 100 meter en 2000 in 6'00" betekent 18 sec per 100 meter. Het verschil tussen de tijd per 100 meter op de 1000 en de 2000 meter is de vermoeidheidsfactor. Hier dus 1 seconde.

Samengevat komt Weders stelling neer op : bij iedere verdubbeling van de afstand neemt de snelheid met de individuele vermoeidheidsfactor af. Als bovenstaande loper weer de afstand verdubbelt, dus 4000 meter gaat lopen, komt de tijd per 100 meter op 19,0 sec (18 sec van de 2000 meter vermeerderd met zijn vermoeidheidsfactor van 1 seconde).

### *Arthur Lydiard*

In de trainingsschema's van Arthur Lydiard speelt snelheidstraining ook een belangrijke rol. Ook voor hem is basissnelheid een belangrijke voorwaarde om op langere afstanden tot topprestaties te komen. Hij waagt zich zelfs aan de uitspraak: 'geef me 10 talentvolle sprinters en ik maak er topmarathonlopers van'. In zijn opvattingen bleef hij echter veel genuanceerder dan bovenstaande uitspraak doet vermoeden. Hoge basissnelheid leidt tot topprestaties wanneer dit gecombineerd wordt met een goed snelheidsuithoudingsvermogen.

### **Snelheidstraining.**

Als u bijvoorbeeld uw 10 km-tijd weet te verbeteren, dan kunt u, mits genoeg specifiek getraind, ook uw marathontijd verbeteren, en halve marathontijd.

We hebben opgemerkt dat wanneer de prestaties stijgen er een moment komt waarop snelheid ook bij langere afstanden, zoals bijvoorbeeld de marathon, als begrenzer van verdere mogelijkheden gaat optreden. Duidelijk is dat naarmate de wedstrijd-afstand korter is, de invloed van de snelheid groter is. Hoge basissnelheid leidt tot topprestaties wanneer dit gecombineerd wordt met een goed snelheid-uithoudingsvermogen. Hier besteden we aandacht aan deze combinatie en hoe in training beide aandacht kunnen krijgen.

### **Snelheid als complex.**

Snelheid is een overkoepelend begrip waarin een complex van factoren ondergebracht zijn : kracht, coördinatie, beweeglijkheid en uithoudingsvermogen. Snelheidstraining is daarom ook een complexe training, waarin verschillende accenten gelegd kunnen worden. Het grote probleem daarbij is dat teveel accent op de ene factor remmend werkt op de ontwikkeling van een andere factor. Snelheidstraining vraagt veel vakmanschap.

In vergelijking met bijvoorbeeld kracht- en uithoudingsvermogenstraining is het resultaat van snelheidstraining bescheiden. Terwijl het duur-uithoudingsvermogen verdubbeld kan worden, kan op de sprint slechts een resultaat-verbetering van maximaal 30 procent bereikt worden. Snelheid lijkt in belangrijke mate door aanleg bepaald.

### **Twee typen spiervezels.**

In onze spieren treffen we 2 soorten spiervezels aan. We onderscheiden 'fasttwitch-vezels' (Ft) en 'slowtwitch-vezels' (St). Ft-vezels zijn krachtig en kunnen zeer snel aantrekken. St-vezels vertonen de omgekeerde eigenschap: niet zo krachtig en langzaam samentrekkend. De snelle en krachtige spiervezels raken heel snel vermoeid, terwijl minder krachtige en langzame vezels hun arbeid zeer lang kunnen volhouden. Hoe langer de afstand, hoe belangrijker de rol van St-vezels en omgekeerd. De verhouding tussen de Ft- en de St-vezels is door training zeer

goed te verschuiven in de richting van de St-toename. De omgekeerde richting is moeilijker. Met andere woorden, het aantal Ft-vezels is in aanleg bepaald.

### Intermediaire vezels.

Naast eerder genoemde vezeltypen, bestaat er ook nog een derde tussenliggende categorie. Ze worden onder de Ft-vezels gerangschikt, maar ze kunnen door training toch tot een goede volhoudtijd gebracht worden. Voor lange-afstandslopers op hoog niveau, is met name training van deze intermediaire vezels van groot belang.

Een belangrijk deel van de snelheid-uthoudingsvermogen-training dient hierop gericht te zijn. Deze categorie van Ft-vezels wordt pas boven een bepaalde belastingsintensiteit aangesproken. Bij getrainde lopers gebeurt dit bij loopsnelheden die boven 90 procent van de maximale zuurstofopname vragen. Het is bij deze trainingsdoelstelling daarom goed mogelijk aan te sluiten bij de opvatting van Steffny en de maximale 1 km-tijd als richtlijn te nemen.

We rekenen deze wenskilometertijd om tot tijden op de 100-200-300 metertijden. De snelheidstraining bedoeld voor snelheid-uthoudingsvermogen kan er dan als volgt uit te komen zien : 2 x 10 x 100 meter of 3 x 5 x 200 meter, of 2 x 5 x 300 meter, of een combinatie ervan. De pauzeduur is 2 tot 1,5 keer de duur van de inspanningstijd. Zie volgende tabel:

10 km-tijd	marathon-tijd	wens-km	100 m	200 m	300 m
27:00	2hr04'59"	2'15"	13,5"	27	40,5
28:00	2hr09'35"	2'20"	14"	28	42
29:00	2hr13'52"	2'25"	14,5"	29	43,5
30:00	2hr18'04"	2'30"	15"	30	45
31:00	2hr22'48"	2'35"	15,5"	31	46,5
32:00	2hr26'50"	2'40"	16"	32	48
33:00	2hr30'50"	2'45"	16,5"	33	49,5
34:00	2hr34'51"	2'50"	17"	34	51
35:00	2hr38'53"	2'55"	17,5"	35	52,5
36:00	2hr43'54"	3'00"	18"	36	54
37:00	2hr48'05"	3'05"	18,5"	37	55,5
38:00	2hr52'26"	3'10"	19"	38	57
39:00	2hr56'50"	3'15"	19,5"	39	58,5
40:00	3hr01'21"	3'20"	20"	40	60
41:00	3hr06'02"	3'25"	20,5"	41	61,5
42:00	3hr10'42"	3'30"	21"	42	63
43:00	3hr15'23"	3'35"	21,5"	43	64,5
44:00	3hr20'00"	3'40"	22"	44	66
45:00	3hr24'36"	3'45"	22,5"	45	67,5
46:00	3hr30'12"	3'50"	23"	46	69
47:00	3hr34'35"	3'55"	23,5"	47	70,5
48:00	3hr38'47"	4'00"	24"	48	72
49:00	3hr42'47"	4'05"	24,5"	49	73,5
50:00	3hr46'33"	4'10"	25"	50	75

Uitleg : Om de loopsnelheid bij de snelheidstraining te kunnen bepalen wordt uitgegaan van de wenskilometer. De wenskilometer is de snelheid die u moet kunnen lopen over 1 kilometer om de prestatie op lange afstand (waar u naar toe traint) te kunnen realiseren. U zoekt uw

beste tijd over de 10 km of marathon op, en leest af hoe snel u moet trainen op de korte afstand.

**De basissnelheid kan worden verbeterd door snelheidstraining en door verhoging van pasfrequentie, verbetering van coördinatie en verbetering van de looptechniek.**

### **Snelheid als leerproces.**

De snelheid van uitvoering van bewegingen wordt gestuurd vanuit de hersenen. Het bewegingsbeeld dat men heeft, wordt vanuit de hersenen via zenuwbanen en prikkeling van de spieren, zogenaamde neuromusculaire banen, tot daadwerkelijke beweging omgezet. De snelheid kan worden verbeterd door oefening van deze neuromusculaire banen. Er is hier geen sprake van aantoonbare veranderingen in het lichaam, maar uitsluitend van een verbetering van de beweging. We kunnen dit aspect van snelheidstraining daarom ook beschouwen als een leerproces.

De effecten van dit leerproces liggen vooral op terrein van verhoging van de pasfrequentie, verbetering van de coördinatie en verbetering van de looptechniek. Wanneer langeafstandslopers op deze manier hun pure snelheid verhogen, ontstaat een grotere snelheidsreserve ten opzichte van hun wedstrijdsnelheid. Niet alleen hun energieverbruik daalt, maar ook de tactische mogelijkheden, bijvoorbeeld versnellingen of een eindsprint, worden groter.

Zoals bij veel leerprocessen het geval is, is ook verbetering van coördinatie en looptechniek het resultaat van veelvuldig oefenen. Bij deze trainingsvorm komen vooral oefeningen uit het zogenaamde loop-abc, versnellingen en korte, vliegende sprints aan bod.

### **Oefeningen uit het loop-abc:**

- |               |   |
|---------------|---|
| tripling:     | afwikkeling van teen naar hiel en omgekeerd<br>lage knieheffing<br>schouders ontspannen<br>hoofd hoog dragen  |
| skipping:     | knieheffing tot horizontaal<br>actieve arminzet<br>kort grondcontact<br>tenen optrekken                       |
| hielaanslag:  | bovenbenen blijven loodrecht<br>schouders ontspannen  |
| huppel:       | strekken van het afzetbeen<br>met of zonder knieheffing<br>met of zonder uitpendelen van het zwaaibeen        |
| loopsprongen: | knie hoog en spits<br>strekken van het afzetbeen<br>strekking van de heup<br>felle ondersteuning van de armen |

Combinaties en overgangen naar looppas, bijvoorbeeld tripling-skipping-looppas, loopsprongen-looppas, hielaanslag-looppas.

### **Verdere trainingsvormen zijn:**

- versnellingen van 60 tot 100 meter
- frequentie-oefeningen
- vliegende sprints van 20 tot 30 meter



Ik begon de dag met een flink ontbijt, zo laag mogelijk (omstreeks 8-8.30 uur) zodat ik er omstreeks 11.00 uur nog enig profijt van zou hebben, een sterk bakje koffie zodat ik thuis nog lekker naar de wc kon en vervolgens omstreeks 9.00-9.30 uur richting Eindhoven. Doordat de halve marathon pas om 14.00 uur startte was het overal nog lekker rustig. De parkeergarage onder het stadhuis was een ideale plek om je spullen kwijt te kunnen, welke daar op volgorde van rugnummers in plastic tassen worden opgeborgen. Allemaal prima geregeld.

De start was voor mij één en al luxe. Doordat ik bij de halve al jaren gewend was me in de menigte van de recreanten onder te dompelen (met in de verste verte nog geen startboog te zien) had ik vorig jaar besloten mezelf op een wedstrijdlicentie te trakteren. Niet zozeer om veel wedstrijden te gaan lopen, maar om in ieder geval éénmaal per jaar iets minder lang in het startvak te hoeven wachten en met iets meer ruimte om me heen te kunnen starten. Bij de hele is dat echter allemaal overbodig, echter in december had ik er nog geen weet van hier vanmorgen aan de start te staan.

Nadat ik geverifieerd had waar het wedstrijdvlak ergens was, bleek daar een half uur vóór de start nog amper een loper te zien. Deze waren allen druk aan het inlopen. Nou dat zal ik dan ook maar gaan doen, alhoewel ik dat in Eindhoven niet gewoon was en bij de hele daar sowieso niet direct aan zou denken. Bij terugkomst werd ik door de toegangsbeambten tot het startvak wel een beetje argwanend aangekeken, (“hoor jij hier wel thuis?” zag ik ze denken). Toen ze mijn startnummer zagen kwam er gelukkig een grijns op het gezicht met de melding dat ik helemaal goed zat. Aangezien ik mezelf ook niet echt helemaal thuis voelde tussen al die professioneel uitzijnde atleten, ben ik in plaats van vooruit te schuifelen, maar een beetje achterin het startvak gaan staan, iets dichterbij de voorzijde van het recreantenstartvak, dat voelde wel zo prettig. Daar stond trouwens zelfs nog een toiletcabine, ook goed om te weten. Tijd om nog zenuwachtig te worden was er dus niet meer bij. Ook niet na het startschot van 11.00 uur.

Normaliter bij de halve hoor je een knal maar gebeurt er nog lange tijd niets. Nu kwam de meute meteen in beweging en kon de uitdaging direct beginnen.

Geen gezigzag, trottoirs op en af, maar gewoon rechtdoor en voorlopig alleen maar denken hou je gedeisd en rem erop. Mijn enige doelstelling voor vandaag was fatsoenlijk en zo lekker mogelijk uitlopen, hetgeen ik achteraf meestal peil aan de gedachte en de smaak van een heerlijk koud pilsje.

Moet ik er zelfs niet aan denken of wordt ik al misselijk bij het idee alleen al, dan heb ik het niet goed gedaan, ben wellicht te diep gegaan of heb teveel geleden. En qua tijd, alles onder de 4.00 uur is mooi meegenomen.

Tevoren had ik geïnformeerd naar de sportdrank die ze daar in bekertjes uitdeelden om te testen of die te drinken was. Zodoende hoefde ik geen volle band met drinkbidonnekes mee te zeulen, die toch niet op zijn plaats blijft zitten. Dat betekende wel dat ik ervoor moest zorgen dat ik bij elke verzorgingspost netjes zowel een bekertje water als sportdrank moest aannemen en deze zo volledig mogelijk moest proberen weg te krijgen.

Vanonder mijn asics verdwenen de eerste kilometers. In de beginfase zie ik al enkele achillers voorbij komen, hoi Peter, hoi Toon, hoi Jules. Bij de dertig van Beek was een tempo van 12 km per uur me goed afgegaan. Echter vandaag waren het er iets meer, dus in de beginfase zou ik rustig aftasten of dit eigenlijk niet te snel voor mij zou zijn.

De eerste 5 km gaan in 24 minuten en 30 seconden, iets te snel dus maar wel met een flinke rem erop, de 10 km in 48 minuten, weer iets te snel, maar wel constant. De 15 km in 1 uur en 13 minuten, netjes toch. Na de eerste hele ronde is er inmiddels 1 uur en 43 minuten verstreken, nog geen centje pijn, gaat goed dus, maar moet natuurlijk ook nog in dit stadium.

De 30 kilometer in 2 uur 27 minuten. Zelfs een minuutje sneller dan in Beek, nog steeds goed zou je zo zeggen. Echter nu begint het pas.

Vanaf de 33<sup>e</sup> kilometer was ik in afwachting van een tikje op mijn schouder van de man met de grote hamer die me zou gaan toefluisteren waar ik vandaag wel niet helemaal mee bezig was en die me zou gaan zeggen “kap er toch mee, dit is helemaal niet leuk meer, kijk toch eens naar al die pap in je benen, je loopt helemaal vol”.

Echter het tegendeel was waar. Ik genoot volop en bleef gewoon genieten. De sfeer was dan ook uitstekend, de entourage picobello en warempel het zonnetje was intussen ook nog verschenen.

In de loop der jaren is het parcours een echte stadsmarathon geworden met volop kraampjes en muziekbandjes. De menigte supporters was ondertussen aardig aangegroeid en deden alle moeite om ons lopers een mooie dag te bezorgen, zelfs je naam werd door wildvreemden bij het zien van je startnummer snel in een krantje opgezocht en toegeroepen.

Je hoort het mensen wel vaker zeggen, je moest eigenlijk alleen die laatste vijf kilometers kunnen oefenen. Het kan tevoren nog zo goed gaan, het gaat erom dat je die laatste kilometers het tempo nog een beetje kan vasthouden en het liefst natuurlijk nog een beetje kan versnellen. Het begon erop te lijken dat dit mij misschien ook nog zou gaan lukken. Maar niet te voorbarig worden want na 38, na 39 en zelfs nog na 40 kilometers zie ik verschillende mannen om me heen, eerst nog redelijk soepel lopend, plotseling naar de hamstrings of kuiten grijpen, zachtjes een klein vloekje uitroepen en vervolgens aan de wandel moeten, zo moet kramp dus voelen. Bovendien kon je bij sommigen bijna letterlijk de pap in de benen zien zitten.

Er kan dus nog steeds van alles misgaan. Echter bij het passeren van de 40<sup>e</sup> kilometer mocht er van mezelf toch dat tandje bij, het ritme van de muziek, de vele aanmoedigingen vanuit het publiek en tenslotte het Alpe d’Huez tafereeltje op het Stratumseind gaven je zowel kippevel in de nek als vleugeltjes.

Na 3 uur 27 minuten en 6 seconden was de missie volbracht.

En nog eventjes terugkomend op de smaak van dat pilsje, dan wel niet op het drukke Stratumseind maar met het zonnetje nog volop schijnend achter in d’n Heikant van Baarschot, héérlijk, en wie weet smaakt het wel naar meer.

## **Jet Bles**

### **Stoppen met lopen!!!**

Als ik onder de 3 uur loop, dan stop ik met lopen. Dat is wat ik de afgelopen jaren altijd heb geroepen. Het is nu een week of vijf geleden dat ik het ook daadwerkelijk geflikt heb. Mijn grootste droom c.q. wens op loopgebied is uitgekomen, 2.57.21. En ik ben nog niet gestopt.

#### **De wedstrijd.**

Ik had ditmaal voor de 2<sup>e</sup> keer een schema van Henk Mangnus. Met wat aanpassingen op het gebied van snelheid heb ik ongeveer hetzelfde getraind als voor de marathon van Rotterdam, afgelopen voorjaar. Misschien ietsje meer kilometers en meer alleen. Mijn trainingsmaat van de laatste marathons, Peter de Brouwer, is helaas geblesseerd geraakt, dus stond ik er alleen voor. Maar ik was de zomer goed doorgekomen en had in Italië de start van het 12 weken schema gemaakt. Begin augustus zes keer per week gelopen met een gemiddelde van 90 tot 105 km per week. Tussendoor wel wat aanpassingen moeten maken; ik wilde de Ten Miles lopen en voluit. En dan is er eind september nog een estafetteloop, waarvan wordt verwacht

dat je ook voor de volle bak gaat. Maar 12 oktober naderde en ik had niet het idee dat het allemaal super aanvoelde. De duurlopen gingen wat stroef, maar de snelheid was goed. Ik trainde op aanraden van het CAT-team met een sportdrink van het merk Sponsor. Omdat ik ervan overtuigd was dat ik meer moest eten en drinken. Dat had ik in Rotterdam te weinig gedaan, wat voor mij de reden was dat het daar mis ging. Een goede eigenschap van deze sportdrink en energygel is dat het bij mij goed valt en dat ik me na een duurloop niet uitgeput voel. Probleem was alleen, hoe krijg ik elke 5 kilometer het drinken tot mijn beschikking. Iemand mee laten fietsen leek mij het beste, en ik wist ook meteen wie ik moest hebben. Gelukkig begreep hij dat ook (Peter de Brouwer).

12 oktober, de weersvoorspellingen gaven redelijk warm weer aan. Maar gelukkig zou de zon pas laat doorkomen. En die voorspelling kwam nog uit ook. Ik wilde starten tussen 4.05 en 4.09 per kilometer, eindtijd, indien vlak gelopen, 2.53.54. Uit ervaring weet ik dat mijn verval ongeveer 4 minuten is. Ruim voldoende om onder de 3 uur te lopen. De start verliep prima en er waren diverse groepen voor mijn tempo. Peter had d.m.v. een telefoontje naar José van de Huijgenvoort de exacte starttijd. En voor de eerste kilometer zat hij er al bij op de fiets. Tot ongeveer 17 kilometer heb ik in de groep van Ad van den Berg van het Cat-team gelopen. Maar zij gingen vanaf dat moment langzamer lopen, dus moest ik met een andere groep verder. Wat resulteerde in een halve marathontijd van precies 1.27 uur. Met 4 minuten verval zat er nog steeds een tijd van onder de 3 uur in. Door goed te eten en te drinken hoopte ik de kramp te voorkomen. Maar bij de 30 kilometer voelde ik toch wel wat opkomen. Dus ik zeg tegen Peter, ik voel dat ik kramp krijg. Waarop hij antwoord, nie mouwen, doorlopen. (Topbegeleider) Door wat tempo terug te nemen, kon ik goed aan de gang blijven. En blijven drinken hielp ook goed. Na 35 kilometer wist ik dat het niet meer fout kon gaan. Op 1 kilometer voor de finish moest Peter van het parcours af, en kon ik alleen verder over het Stratemseind. Waar wel veel mensen stonden, maar ze gedroegen zich heel rustig, geen kippenvel deze keer. Maar dat werd wel anders in de laatste 500 meter. Ik hoorde ons moeder al roepen in de verte. Ik had er veel aan gedacht wat ik zou doen bij een finish onder de 3 uur. Maar verder dan een paar gebalde vuisten en een juichend gebaar was er niet. Over het hek hangend passeerden wat gedachten over de laatste jaren, en kwam ik weer langzaam tot mezelf. Peter was inmiddels ook gefinisht en deelde in de feestvreugde. Wat hij ook wel had verdiend voor de goede verzorging tijdens de marathon. En het vertrouwen in de aanloop van de laatste marathons. In de parkeergarage troffen we elkaar weer, fristen ons wat op en nuttigden wat cola die de verzorger had gehaald. Daarna weer naar buiten waar het inmiddels een aangenaam weertje was geworden. Nog wat gedronken en toen naar Astrid gaan kijken die de halve marathon aan het lopen was.



Dit alles moest natuurlijk weer geheel volgens traditie worden afgesloten met een bakje koffie en wat biertjes. Tijdens de evaluatieavond kregen we het erover hoe lang ik nu al bezig was. Ikzelf dacht een jaar of 3, maar Toon wist te vertellen dat ik in 2002 al bezig was. Wat inderdaad ook klopte. Toen is alles begonnen met Frans van Hees en Jack van de Sande. Maar ik heb even op een rijtje gezet hoeveel pogingen ik heb gedaan.

In 2002 in Rotterdam 3.25 uur. In 2003 geen poging gedaan i.v.m. geboorte van Daan. In 2004 in het voorjaar Rotterdam 3.05 uur, in oktober Eindhoven 3.09 uur en 6 weken later de Zuiderzee marathon in 3.10 uur. Wat tevens een bewijs was dat 6 weken te kort is voor een 2<sup>e</sup>

snelle marathon. In 2005 in het voorjaar een buikblessure gehad, zodat ik alles op Etten-Leur had gezet, maar toen overleed onze pa. In 2006 in het voorjaar Utrecht, wat de eerste marathon was na de dood van onze pa. Deze was extra zwaar door de belofte die ik hem had gedaan, dat ik zeker een keer onder de 3 uur zou lopen. Weer kramp en een tijd van 3.04 uur. Maar weer vol goede moed verder naar Eindhoven, waar er weer een minuut van mijn tijd afging. 3.03 uur. In 2007 in het voorjaar naar Rotterdam, maar na 30 kilometer uitgestapt, omdat 30 graden toch wel wat warm is voor een marathon. 6 Weken later naar Klazinaveen. Samen met Toon, Joes en Diny op de zaterdag van Elastiek op pad. Joes en Diny fietsten mee en Toon dacht dat hij ook wel weer kon lopen. Weer kramp, maar met een tijd van 3.01.50 kwam de 3 uur toch wel dicht bij. Verder stond er in 2007 nog een mooie bergmarathon op het programma, de Jungfrau. Ook daar weer kramp, maar toch mooi onder de 5 uur, 4.44 uur. In 2008 begon het weer in Rotterdam, maar kreeg ik weer kramp en niet genoeg eten en drinken. 3.01.42, weer 8 seconden eraf ! Op dat moment wist ik zeker dat ik meer op het eten en drinken moest gaan letten. Vandaar de Sponsor sportdrank. Wat dus resulteerde in deze 2.57.21. Dus de tiende marathon was het raak.

Verder alle supporters van de laatste jaren bedankt voor de steun, het heeft zeker meegedragen aan het slagen van mijn missie/droom. Ik heb vanavond 06-11-2008 na bijna 5 weken een rondje boterpad gelopen. De eerste keer weer verder dan 10 kilometer na de marathon. Het was verdomd zwaar, veel zweten en puffen. Maar ik moest wel, want zondag ga ik de Valkenloop (½ marathon) lopen. Volgend jaar september 2009 wil ik naar de marathon in Berlijn, en ik heb toch maar besloten om nog een keer voor een p.r. te gaan. Maar of ik het kan opbrengen om net als voor die 3 uur er volledig voor te gaan weet ik nog niet. Maar de tijd zal het leren.

Dus ik stop niet met lopen

Groetjes **Cocky**

## New York Marathon - 1

Volgens Jack van de Sande, Jan van Boxtel en Peter van Gool



Oftewel de NYC Big Apple. Al bijna een jaar zijn we met de voorbereiding bezig geweest om er toch zeker van te zijn dat we startbewijzen konden krijgen. Eerst een aantal offertes opgevraagd van verschillende reisorganisaties, toen een keuze gemaakt met alle voor- en nadelen van deze bureau's, daarna met de hele groep een tour-operator uitgezocht en deze uitgenodigd voor een info-avond. Zag er goed en betrouwbaar uit, mooie pakketsamenstelling, dus iedereen tevreden, alleen moet er nog gelopen worden. Voor een aantal van deze New York-gangers was het de eerste marathon, dus meteen de grootste en bekendste van de wereld dan maar. Na veel contactmail over van alles zoals, reispapieren, paspoorten, hotelbevestiging, trainingen en nog veel meer en niet te vergeten de kleding, de nu al beroemde gele jacks met de New York logo's en de hesjes van Anke met je eigen naam en Holland erop die we tijdens de marathon aan hadden. De trainingen zijn ook goed verlopen. Vanaf 20km en langer hebben we elke zondagochtend met een hele groep getraind, opbouwend naar 35km. Ook hebben we tijdens deze trainingen leren drinken en eten (energie moet opgeslagen worden bij langere afstanden) en omdat de New York marathon tamelijk zwaar is (5 bruggen,



## New York Marathon - 2

Volgens Els en Arnold Davies

We waren op woensdagmorgen 29 oktober nog niet buiten de gemeentegrens van Hilvarenbeek op weg naar Schiphol, toen de taxichauffeur al rechtsomkeert moest maken omdat een van de loopsters dacht haar startbewijs niet bij zich te hebben. Tja, wie zou dat nou kunnen zijn? Ondanks dat Jack van de Sande niet in optimale gezondheid was (op de dag van vertrek had menigeeen zo zijn twijfels) haalde hij toch glansrijk, en op zijn dooie gemakkie de matten van de finish.

De 3 A-s gingen op woensdag 29 oktober per trein naar Schiphol om fileleed te omzeilen. Laat hen nou juist terecht komen in een heuse treinvertraging omdat er een boot tegen de brug



gevaaren was. Ze zijn over gestapt in een overvolle bustaxi en –gelukkig- tijdig gearriveerd op Schiphol voor vertrek. KLM staat bekend om zijn excellente verzorging tijdens zijn vluchten. Toch was er een loper die de geserveerde maaltijd zou hebben laten staan als hij die thuis voor geschoteld zou krijgen van vrouwlief. Tja, wie zou dat nou kunnen zijn?

Op de expo op donderdag 30 oktober in het Jacob Javits Convention Centre waren alle snufjes op sportgebied te koop. De felbegeerde en duur betaalde

startnummers moesten daar afgehaald worden bij een gesmeerd lopende organisatie. De weersvoorspellingen kondigden lage temperaturen aan. Gelukkig waren er op de expo nog ‘maan-mannetjes-thermopakken’ te koop.

Iedereen heeft zich lange wachttijden getroost (“keep on moving”) om een blik te kunnen werpen op New York bij sfeervol avondlicht vanaf het 381 meter hoge observatiebalkon van Empire State Building. Diezelfde avond wisten de Achillers in bar/restaurant Heartland de stamtafel van Holland Runner te veroveren op de groepsleiders. “Yes, we can” !

In de voetsporen van Dustin Hoffman uit de “Marathon Man” werd er door de lopers getraind rond het meer in Central Park. Het hele park is een streling voor het oog, omdat de herfstkleuren het park prachtig kleuren.

Bij Rockefeller Centre heerste de mania van de verkiezingen: lopers van zacht tapijt, interviews in het buitenlicht, alle grote tv- en radiozenders koortsachtig in de weer met verlichting en geluid, opgewonden Amerikanen op zoek naar stemgerechtigden om ze in het stemhokje te pushen. Geen stem mag verloren gaan !

The Big Day: zondagmorgen 2 november zaten, hingen en lagen 39000 lopers in de bijna vrieskou te wachten totdat het verlossende startsein gegeven werd. Het terrein leek wel het festivalterrein van Woodstock. We hebben nog menige loper gespot, die ondanks herhaalde waarschuwingen voor de kou, nietsvermoedend in een kort broekje tandenklapperend rondliepen. Organisatie van de marathon was goed geregeld: transport, eten en drinken enz..

Bij aankomst op Schiphol op woensdag 5 november was er een tweede uitreiking van medailles. De kinderen van Anke hadden voor iedere loper een mooi goudkleurige medaille. Sommige lopers waren er niet goed op bedacht dat deze van chocolade waren. En die dingen smelten bij lichaamswarmte. Ook dat wist blijkbaar niet iedereen!

### New York Marathon - 3

Volgens Jack en José Huijgevoort

Vrijdagavond, 31 oktober, gingen we met de gehele groep kijken naar de Halloween parade, onderweg kwamen we veel verklede mensen tegen in allerlei leuke outfits. Je begrijpt dat hierdoor onze lachspieren weer goed werden gebruikt. Op een gegeven moment kwamen er twee dames aan met een bloot bovenlichaam. Maria moest zo kijken, nog eens kijken en nog eens omkijken dat ze geen oog meer had voor onze tegenliggers en pardoes tegen iemand anders aan botste.

Na aankomst op het vliegveld in Amsterdam werden we onthaald door de mannen en kinderen van Ans, Anita en Anke. Een van de kinderen had voor alle lopers een medaille gekocht. Een medaille van chocolade verpakt in een gouden papiertje. De medailles werden uitgereikt en trots met nog een medaille ging de groep op weg naar huis. In het taxibusje naar huis was het lekker warm en door het slaapgebrek lagen we om de beurt wel even te dutten. Toen we bijna in Hilvarenbeek waren, schoot Maria wakker omdat ze iets vochtigs voelde onder haar jas. En jawel hoor, de mooie medaille van chocolade was gesmolten onder de warme jas van Maria. Gelukkig, voor Maria, was dit niet alleen bij haar het geval. Ook bij Anja was de medaille door de hitte gesmolten en zat haar mooie gele jasje en shirt helemaal onder de chocoladevlekken.



### New York Marathon - 4

Volgens Anja Mangnus

Toen Jack van de Sande mij vroeg iets te schrijven voor het clubblad van Achil'87 over onze reis naar New York, dacht ik, waar moet ik beginnen!!!!

Het vliegen, de aankomst in New-York, de stad New York die overweldigend is. Al die billboards op Time-Square, het hardlopen in Central Park, Ground Zero, Brooklyn Bridge, het vrijheidsbeeld, Greenwich Village, China Town, Empire State Building, Rockefeller Plaza, de yellow-cabs, de rondtour met de bus door New-York, Halloween, de subway, de Friendship Run. Teveel om op te noemen, je moet het zelf meegemaakt hebben.

En dan waar het allemaal om draaide, de New York Marathon op 2 november 2008.

Het is niet voor te stellen maar 42 kilometer en 195 meter lang staan er langs de kant rijen toeschouwers je aan te moedigen. Dit door middel



van gezang, muziek te maken, spandoeken en persoonlijke aanmoedelingen. Je wordt naar de finish gedragen en een marathon op deze manier lopen is een fluitje van een dollar. Wat een sfeer, als ik er aan terugdenk krijg ik weer kippenvel.

Over sfeer gesproken; als 'niet-Beekse' ben ik hartelijk opgevangen door de groep. Ik weet nu wat shop till you drop betekent. Anke, Anita en Ans hebben me op sleeptouw genomen in hun jacht naar koopjes. Nou ja , koopjes. Winkel in, winkel uit. Vooral de schoenwinkels waren populair, Uggs!! Ach de Amerikaans economie kon wel een impuls gebruiken. Als resultaat van al dat geshop had ik al voor de marathon een blaar opgelopen. Gelukkig waren er genoeg EHBO-posten op het startterrein aanwezig!!

Els ging op de laatste dag nog even snel naar de Nike-shop om voor iemand een trainingsjack te scoren. Staande in de Nike-shop tovert zij een plaatje uit haar tas en wat blijkt: het moet een Adidasjack zijn. De volgende keer maar meteen naar de Adidasshop, Els.

Jan die een aardig woordje engels spreekt en alles 'skitterend' vindt. Mijn roommate, Maria zorgde ook (weer) voor komische momenten: Maria die in haar beste Engels champignons op haar bagel bestelt. Ik zeg Maria: wij zijn de kampioenen en jij wil mushrooms op je bagel. Maria die tot twee keer toe een WC in Central Park moet opzoeken. Ja, niet alleen de omgeving van Hilvarenbeek is onveilig voor haar afvalstoffen, ook het rioolsysteem in New York is danig overbelast geraakt. Maria die met haar creditcard een metrokaartje uit een automaat probeert te krijgen. Als dit niet lukt wordt er een stapeltje dollars in een keer in het apparaat gepropt. Resultaat: een subway medewerker over haar toeren. Vervolgens valt het niet mee om met het kaartje de metro in te komen. Maar blijven proberen, de aanhouder wint.



Maria die voor de start van de marathon erachter komt dat haar zakje met eten nog op haar hotelkamer ligt. Het schijnt dat zij bij andere marathons een persoonlijke assistente heeft die hier aan denkt? De volgende keer zal ik beter voor je zorgen, Maria!!!

En dan sta je weer op Schiphol; waar de gezinnen van de drie A's ons stonden op te wachten. Met een spandoek, bloemen en chocolade medailles voor de lopers zorgden zij voor een hartelijk welkom. Met name van de chocolade medailles hebben we in het taxi-busje genoten he Maria!! Zijn de chocoladevlekken al uit je t-shirt???

Ik wil hierbij iedereen bedanken voor de gastvrijheid, gezelligheid en vriendschap tijdens de trainingslopen en de reis. Zonder jullie was het nooit zo'n mooie ervaring geweest.

Next time Berlin????

**Anja Mangnus**

## **New York Marathon - 5**

Volgens Jan en Nelly Driesser

Om 6.30 aanwezig zijn op het marathonterrein is wel erg vroeg en het is nog donker. We zoeken een plekje uit de wind en onder een boompje om ons kamp op te slaan. Enkele stukken karton en plastic op de grond zorgen voor een beetje warmte op deze gure winderige locatie. Eerst het terrein verkennen en proberen een beker koffie te bemachtigen. Honderden bussen rijden af en aan om de +/- 40.000 lopers naar de bestemde terreinen op STATEN-ISLAND te brengen. We moeten hier ongeveer 4.30 uur doorbrengen voor het loopavontuur begint. We zijn goed warm aangekleed en babbelen wat en eten en drinken van alles wat we bij ons

hebben. We zitten vlak bij grote een grote tent waar een gospeldienst aan de gang is. De voorganger z'n stem is niet van het gehalte zoals wij dit kennen en af en toe een beetje vals,



maar er wordt driftig meegezongen vooral als het Amerikaanse volkslied wordt ingezet. Na enige tijd rondgelopen te hebben komen de wheelers in actie. Het is mooi om te zien hoe deze mensen met hun sport bezig zijn. Allerlei futuristische karretjes staan aan de startlijn, mensen zonder benen of armen hebben hun snelheidsmonster aangepast op hun specifieke handicap. Er zijn wagentjes bij die volgens mij wel 30km/h kunnen halen. Als deze zijn gestart komen de echte atleten in actie, de Kenianen en

Ethiopische atleten worden onder begeleiding naar de start gebracht, en als deze wedstrijdlopers weg zijn komen wij aan de beurt. **START!!** De eerste mijlen gaan over de **VERRAZANO-NARROWS-BRIDGE** waar het nog koud is. Na ongeveer 2 mijl komen we in de stad waar onze trui uit kan en deze droppen we aan de zijkant van de weg, waar snel mensen op afkomen om ze te bemachtigen. Erg veel enthousiaste mensen langs de kant. Wij horen steeds aanmoedigingen, zoals Jan-Peter-Jan (de namen die op ons shirt staan), en die zwepen ons op. Er staan veel orkesten langs de kant als we door **BROOKLYN** en **QUEENS** lopen, we worden al moe van al dat zwaaien naar het publiek, het is als een film. Na 13 mijl volgt een nieuwe hindernis nl. de **PULASKI-BRIDGE** en de **QUEENSBORO-BRIDGE** waar we de benen wel een beetje gaan voelen, maar weldra komt het supporters-punt in zicht, waar tijd is voor een foto en een banaantje. Tot 19 mijl gaat alles voortvarend maar toen kwam bij mij (Jan) kramp opzetten in mijn bovenbenen iets wat ik in mijn training nog niet eerder was tegen gekomen. Mijn spieren heb ik laten masseren in een EHBO tent en na 10 minuten ging het stilletjes weer een beetje beter en kon ik mijn weg vervolgen, maar het tempo lag wel iets lager. Op 20 mijl de **WILLIS-AVE-BRIDGE** en door de **BRONX** (waar vroeger geen mens zich veilig voelde) komt de laatste **MADISON-AVE-BRIDGE** en dan het laatste stuk in **MANHATTAN** naar het **CENTRAL-PARK** waar de supporters ons luid weer aanmoedigen naar de eindstreep welke op 26.2 mijl getrokken is. Gelukkig voldaan en moe krijgen we onze felbegeerde gouden medaille. Het was een zware marathon, maar zeker de moeite van het trainen waard.



## Jan en Nelly

## New York Marathon - 6

Volgens Maria van Eijk

### Schêëtterend

Een week New-York, wat een gevoel toen ik op Broadway liep! Duizenden lichtjes, neon reclame in allerlei kleuren,.....muziek.....en overal grote torens. De eerste avond kon ik met mijn loopvrienden alleen om me heen kijken met open mond, ..... waar was ik terecht gekomen, het leek een grote kermis, maar ..... zonder attracties, ... maar alles leefde er. Elke dag zijn we er op uit getrokken om het spektakel “New York” te bekijken en de sfeer in te ademen. Alle bezienswaardigheden hebben we bezocht, te voet, met de bus en metro. Ook nog een rondvaart met de ferry naar Staten Island, waar we uitgedoste mensen zagen die naar het Halloween feest gingen. Het was zoals we zeiden **schêëtterend**, wat hebben we gelachen. Dan de marathon op zondag, om 04.00uur uit bed, om 05.00uur in de bus en om 06.00uur op het terrein wachten tot het kanon het startschot loste. De Verazano brug, Brooklyn, Queens, the Bronx, Manhattan en de finish in het Central Park. Alles heb ik doorlopen en regelmatig gestopt om alles te bekijken en mijn gevoelens te verplaatsen in dat van de New Yorkers. Elke wijk is anders en kreeg ik een andere indruk van het leven van deze Amerikanen. We hebben deze trip met 16 mensen gedaan, de sfeer was prima, een prachtige wereldstad. Kortom het was ..... één .... groot feest en een heerlijke week. New York is ... één ... grote bezienswaardigheid waarvan ik heb mogen proeven, maar..... toch weer blij toen ik bij familie Van Gool even van een lekker “Biks“ bakske koffie kon genieten. Ik, we, waren weer thuis.



## Bosloop of boscross?



Zondagmorgen. Ik ben nog maar nauwelijks gekomen van de informatie over de marathon die we met een clubje turboslakken gaan lopen (10 mei 2009), als de wekker weer gaat om naar het volgende evenement te gaan. De bosloop, ‘run 4 fun’.

Deze loop is altijd gezellig met koffie en koek, alleen jammer dat het bos meestal uit blubber bestaat. De fantastische natuur van Gorp en Rovert maakt gelukkig veel goed, een feest om doorheen

te lopen! Tevoren heb ik even ‘buienradar’ gecheckt, want nat worden, dan is de fun voor mij weer snel voorbij. Gelukkig: alles ziet er goed uit, het petje hoeft niet mee, het wordt een mooie dag.

We hebben zaterdag (alweer) geleerd dat we rustig aan moeten lopen, dat hebben we vandaag dan ook gedaan. Een aantal mensen die 10 kilometer zouden lopen gingen dankzij dit rustige tempo uiteindelijk voor de 20, het stimuleert dus ook. Voor sommigen was dit natuurlijk

'peanuts', ze hadden de marathon van New York net achter de rug, ze hoefden alleen te onthouden dat je hier rechts loopt....

Na 5 kilometer lekker koffie, sportdrank, thee en een lekkere koek, dat vet verbranden waar Henk het gisteren over had, dat zit wel op schema. Daarna lopen we de grote lus van 10 kilometer waarbij het toch meer op een boscross lijkt dan op een bosloop, komen we weer uit bij de verzorgingspost voor een laatste bakkie. Het drinken en de koeken waren weer fantastisch geregeld als vanouds door enige liefvallige dames.

Vanaf dit punt wordt er de laatste 5 kilometer met ons meegefietst door Frans, om te voorkomen dat we zouden afsnijden. Natuurlijk zouden we dit niet doen, maar de verleiding



kan soms groot zijn. Aan de route lag het niet, de linten en pijlen waren op vakkundige wijze opgehangen, je kon de route bijna blind lopen. Zelfs op de baan moesten we nog een rondje lopen, maar dan konden ze alvast de koffie voor ons inschenken.

In de kantine van Achil kregen we na afloop nog een chocoladeletter (voor de vetverbranding?) en dronken nog wat. Ook de bardiensten waren weer prima geregeld.

Geen centje pijn, niks geleden, zeggen ze dan, het was nu ook echt zo. Goed weer, fantastische organisatie en een gezellige groep: run 4 fun was voor mij dit jaar echt fun. En die run.... ach ja, dat doe je erbij als een koekje bij de koffie!

**Seb de Groot**

## Karpencross

Op Zondag 7 december wordt door PSV Atletiek de Karpen Cross georganiseerd. De locatie is bij de parkeerplaats van de Karpendonkse Hoeve, Sumatralaan 3 in Eindhoven. Deze wedstrijd maakt deel uit van de Kempische crosscompetitie. Deze competitie wordt georganiseerd door de Kempische atletiek verenigingen van Atletiekunie regio 14, maar staat open voor alle atleten en trimmers. Er zijn verschillende starttijden, dus kijk voor meer informatie [www.psvatletiek.nl](http://www.psvatletiek.nl).

## Kangoeroeloop



Op Tweede Kerstdag vindt sinds 1972 de Kangoeroeloop plaats voor iedereen; wandelaars en trimmers, jong en oud. Het is een mooie loop door de Vughtse Heide langs het natuurgebied de IJzeren Man.

Er zijn verschillende afstanden: 5 km, 7,5 km, 12 km, 15 km, 21 km of 27 km. Voor meer informatie kun je terecht bij: [www.ph.nl](http://www.ph.nl).

## Marathon Berlijn 9 september 2009

De ene marathon zit er nog vers in en de nieuwe is al weer in planning. Vele Achil'87 atleten praten al over de marathon van Berlijn 2009, om volgend jaar daar het geluk eens te gaan proeven.

Hier alvast een indicatie, ga ook eens op de site kijken: [www.gtbmarathon.nl](http://www.gtbmarathon.nl).

Wil je graag deelnemen, geef het even door aan Cocky of Jack.

We zijn al met +/- 10 personen.

De 4-daagse busreis is gepland van vrijdag 18 september tot en met maandag 21 september 2009. De marathon, voor zowel lopers, inline-skaters, power-walkers als wheelers is op zondag 20 september 2009. De kosten bedragen € 235,- per persoon. Dit bedrag is inclusief busreis per luxe touringcar, deskundige begeleiding, gids, fooien (o.a. chauffeur, hotel, gids), hotel Dorint op basis van logies met zeer uitgebreid ontbijt-buffet, 2 of 3 persoons kamer (toeslag 1 persoons kamer), afscheidsdiner, grote stadstour Berlijn onder leiding van een Nederlands sprekende gids, diverse transfers in Berlijn (o.a. naar de sportbeurs en pasta-party, ontbijtloop op zaterdag, start marathon, afhalen bij de finish, bezoek diverse highlights Berlijn o.a. Rijksdaggebouw met beroemde koepel, Checkpoint Charlie, Potsdamer Platz, Brandenburger Tor, Nicolaiviertel, Alexanderplatz, Olympisch Stadion enz.), echter exclusief deelnamekosten marathon ad € 65,- en indien gewenst een annuleringsverzekering met blessure-risico dekking, kosten € 23,- per persoon. De reis geldt ook voor supporters of anderszins. Voor hen is een zeer attractief dagvullend programma samengesteld.



## Oudejaarsloop

De 24<sup>e</sup> Oudejaarsloop van woensdag 31 december 2008 komt er aan. Willen jullie je alvast inschrijven via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl)? Dat kan tot en met woensdag 24 december 2008 tot 24.00 uur en is ook nog goedkoper. Hoe meer voorinschrijvingen hoe beter!

Heb je geen internet, vul dan het inschrijfformulier in en zet er je handtekening onder en doe dat bij mij in de bus. Kosten van voorinschrijving zijn:

1 km € 1,00, 5 km € 3,50, 10 km € 4,00.

Dan hebben wij op de dag zelf onze handen vrij voor de vele inschrijvingen van andere lopers. Je doet ons er een groot plezier mee. Diegenen die mij wel eens meegeholpen hebben met de computerinvoer weten wel hoeveel werk dat is en hoe fijn het is als onze eigen leden al ingevoerd/ingeschreven zijn!

Marlou van Oevelen  
Eksterbos 15  
5081 WN Hilvarenbeek  
013-5051106



kwiek, attent maken'. 'Nou ja', zal men gedacht hebben, 'met een beetje goede wil kun je daar ook wel het begrip 'rechttop' bij rekenen', en daar gaat het hier om. Een nordic walker loopt rechttop, kijkt niet naar de grond maar zo'n meter of tien voor zich uit. Dat geeft een wakker beeld.

Alleen heuvel op en bij een heel hoog tempo (ja ja, dat dan ook bij Nordic Walking!) helt men wat voorover, en heuvel af juist wat achterover.

### **Long arms**

Het begrip lange armen verwijst naar het feit, dat goed nordic walken vereist, dat je je armen bijna helemaal gestrekt houdt. Het toegestane, minimale knikje geeft de armbeweging de nodige souplesse en voorkomt dat die stijf en krampachtig wordt. Maar de armbeweging moet soepel uit de *schouder* komen en niet uit de *elleboog*. Dit laatste is een zó veelgemaakte techniekfout, dat ik bij trainingen meer dan eens zeg dat we uit moeten kijken dat onze Nordic Walking groep niet de bijnaam 'mee d'n krommen erm' krijgt. Met gebogen armen lopen maakt dat nauwelijks rotatie van de romp en schouderpartij plaatsvindt en je daardoor te weinig afzet krijgt. Bovendien loop je een verhoogde kans op een tenniselleboog.

### **Flat poles**

De stokken (poles) worden niet verticaal gehouden, maar wijzen schuin naar achteren. Vandaar de term 'flat poles': vlak gehouden stokken. Dit zorgt ervoor, dat de zet die je je lichaam bij het lopen met je armen en schouders geeft, echt *voorwaarts* is en niet *opwaarts*. We willen naar *voren* en niet *omhoog*! Deze fout geeft veel energieverlies en verhoogt de kans op schouder- en nekproblemen. Flat poles bevorderen ook de rotatie van de romp en schouders en, zoals gezegd de actieve beweging voorwaarts.

### **Adepted steps**

Als je je lichaam met je armen een extra zet voorwaarts geeft, moet je, als je daar echt van wil profiteren, niet gewoon stappen alsof je zonder stokken loopt, maar juist je stappen aanpassen (adept your steps) aan die extra voorwaartse druk die de armen aan je lichaam geven. Als je dat doet, worden je passen groter dan normaal en verhoog je vanzelf je snelheid.

Dit aspect luistert heel nauw, als je je stappen *niet* aanpast worden de krachten op je schouders te groot, maar als je je stappen *meer vergroot* dan de voorwaartse push vraagt, doe je in feite niet aan Nordic Walking, maar aan snelwandelen, waarbij hoofdzakelijk de benen worden belast. Het gaat om de *balans*, het subtiele, gecoördineerde samenspel tussen het boven- en onderlichaam.

### **Tot slot**

Zoals je ziet, komt er het nodige kijken bij deze sport, zoals bij elke serieus te nemen sport trouwens. Want hoeveel technische verhandelingen zijn er al niet geschreven over hardlopen, tennis, of willekeurig welke sport. Maar ik vond het leuk om Nordic Walking vanuit de technische invalshoek in het zonnetje te zetten.

### **Rob de Groof**

P.S. Beste nordic walkers, het is de bedoeling, dat wij met grote regelmaat van ons laten horen in het Achil blad. Ik heb nu een paar keer het goede voorbeeld gegeven, maar dat houd ik natuurlijk niet vol. Dus, pak de pen of het toetsenbord en schrijf over je ervaringen met het beoefenen van je favoriete sport. Het hoeft helemaal geen technische verhandeling te zijn, een persoonlijk relaas is wel zo leuk.

Ik kom met wat titels voor de donkere dagen en voor die mooie cadeautjes voor in de schoen of onder de boom!!!



### **Extreem Lopen**

Auteur: K. MacConnell

ISBN: 9789059207134

Prijs: € 19,95

In dit boek worden 24 vormen van extreem lopen besproken. Er komen een aantal ultralopen aan bod, maar ook wedstrijden op extreme locaties, van de hoogste tot de laagste, de zuidelijkste tot de noordelijkste en de warmste tot de koudste loopwedstrijden ter wereld. Mooi geïllustreerd!!



### **Hardlopen met succes je grenzen verleggen**

Auteur: J.F. Oosterhof & P. Kamphuis

ISBN: 9789081328814

Prijs: € 24,95

Iedereen die wel eens sport weet het. Sporten is je grenzen verleggen. Net iets beter, verder of sneller dan de vorige keer.

De auteurs zijn zeer ervaren wedstrijdlopers. In heldere stappen laten ze zien hoe ze met succes hun onmenselijke avontuur (de Spartathlon, een non-stop wedstrijd van 246 km) aanpakten. Behalve een spannend reisverslag is het een boek vol humor, dramatiek, heroïek en een aan gekte grenzende fascinatie voor het realiseren van een ultieme droom.



### **NIKE Nederland aan het hardlopen**

Auteur: M. Lukkien

Isbn: 9789046803271

Prijs: € 19,95

In 1977 waagde Nike de sprong naar de andere kant van de Atlantische Oceaan. Nederland was het eerste land in Europa waar het inmiddels wereldberoemde sportmerk zich vestigde en waar nog altijd het Europese hoofdkantoor zit. Dit is het verhaal over hoe Nike Nederland aan het hardlopen kreeg, en over de mensen en de marketing erachter.



### **Sportvoeding voor vrouwen**

Auteur : A. Bean

ISBN: 9789044705492

Prijs: € 19,95

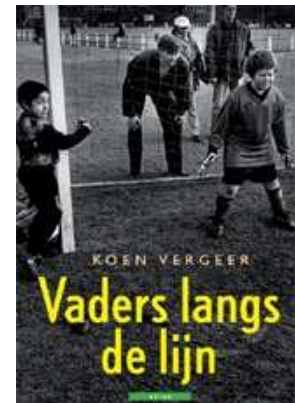
Dit boek is een raadgever voor elke vrouw die regelmatig aan sport doet. Het vrouwelijk lichaam reageert anders op fysieke inspanning en training dan dat van een man en vraagt daarom ook een aangepaste voeding. In een vlotte vraag- en antwoordstijl vertelt dit boek waar je als sportieve vrouw precies op moet letten bij de samenstelling van jouw

sportvoeding: hoeveel koolhydraten of vet mag jouw voeding bevatten, welke vitamines en mineralen zijn belangrijk, hoe voorkom je ijzertekort.

Op de dinsdagavondtraining hoor ik nogal eens dat er op zaterdag met zoon of dochter naar het voetbal gereden moet worden.

Ikzelf heb een dochter die 10 jaar gevoetbald heeft en een zoon die het nog doet, dus ik weet van wanten. Er is nu een alleraardigst boek verschenen dat het verhaal vertelt van een vader die op een dag voetbalcoach wordt.

De idyllische partijtjes in het park worden vervuild voor moeizame wedstrijden op het veld en rokerige kantes (althoewel dat alweer achterhaald is). We maken kennis met Achilles E5, een teamvol bescheiden talenten die hun stinkende best doen, maar keer op keer van het veld worden geveegd. Het jeugdvoetbal komt in al zijn aspecten aan de orde: van de vrolijke karavaan naar uitwedstrijden, de trots bij het eerste doelpunt van je kind tot de partijdige scheidsrechters, agressieve ouders, brullende coaches, verregende toernooien en de pijn van het niet geselecteerd worden.



### Vaders langs de lijn

Auteur: Koen Vergeer

ISBN: 9789045005805

Prijs: €16,50

Een fijne winter

**Herman de Boekenman**

## Uitslagen Coopertest

dinsdag 4-11-2008

Herman	3150mtr	Cocky	3400mtr
Toon	3100mtr	Leo	3000mtr
Sammy	3100mtr	Lucien ?	3100mtr
Jan van Dal	3100mtr	Sander Smit	2700mtr
Perry	3100mtr	Jet Bles	3000mtr
Loes	2880mtr	Peter Hesselmans	2700mtr
Rene van Oevelen	2730mtr		

		Leeftijds-klasse			
Conditie	M/V	< 30 jaar	30-39 jaar	40-49 jaar	> 50 jaar
Erg slecht	M	<1600 m	<1500 m	<1400 m	<1300 m
	V	<1500 m	<1400 m	<1200 m	<1100 m
Slecht	M	1600-2000 m	1500-1900 m	1400-1700 m	1300-1600 m
	V	1500-1800 m	1400-1700 m	1200-1500 m	1100-1400 m

<b>Normaal</b>	M	2000-2400 m	1900-2300 m	1700-2100 m	1600-2000 m
	V	1800-2200 m	1700-2000 m	1500-1900 m	1400-1700 m
<b>Goed</b>	M	2400-2800 m	2300-2700 m	2100-2500 m	2000-2400 m
	V	2200-2700 m	2000-2500 m	1900-2300 m	1700-2200 m
<b>Erg goed</b>	M	>2800 m	>2700 m	>2500 m	>2400 m
	V	>2700 m	>2500 m	>2300 m	>2200 m

Voor ervaren atleten, vooral lange afstand lopers, is er een aangepaste tabel voor de Cooper Test. Hier is de tabel voor ervaren lopers die gewend zijn lange afstanden te rennen:

M/V	Erg goed	Goed	Normaal	Slecht	Erg slecht
M	>3700 m	3400-3700 m	3100-3400 m	2800-3100 m	<2800 m
V	>3000 m	2700-3000 m	2400-2700 m	2100-2400 m	<2100 m

## *Advertentie*

### **Te koop kerstbomen**

Wil je een kerstboom niet te duur, te groot of te klein dan moet je bij [peter de brouwer](#) zijn.

zaterdag 13 en 20 december  
Abcovensedijk 5, Goirle

(Eerste boerderij over het bruggetje aan de linkerkant)



## Uitslagen

### OKTOBER

#### 12 Bergen Rondje Bergen 21,1 km

Nathalie Backer	1.34.33
Hans v/d Eerenbeemt	1.40.59

#### 19 Amsterdam ING marathon

Nathalie Backer	3.16.27
-----------------	---------

#### 26 Tilburg Snertcross

*3500 mtr*

Loes Verhoeven	14.52
Marlou van Oevelen	19.44

*8000 mtr*

Cocky de Brouwer	31.47
René van Oevelen	36.48



### NOVEMBER

#### 2 Drunen Drunense Duinen Cross

*8400 mtr*

Herman van Haaren	34.18
René van Oevelen	41.32

#### 2 New York Marathon

Jack v/d Huygevoort	3.26.28
Arnold Davies	4.00.15
Anke de Groot	4.00.17
Anja Mangnus	4.09.29
Jack v/d Sande	4.38.19
Jan van Boxtel	4.44.20
Peter van Gool	4.44.20
Cees v/d Berk	4.50.16
Maria van Eijken	4.52.40
Jan Driesser	5.03.47

#### 9 Valkenswaard Valkenloop

Jan van Dommelen	1.23.19
Cocky de Brouwer	1.23.37
Pieter Vriens	1.41.18
Peter Hesselmans	1.44.31

#### 9 Kaatsheuvel Maresiacross

*6300 mtr*

Loes Verhoeven	31.39
----------------	-------

*8800mtr*

Herman van Haaren	38.52
Rene van Oevelen	47.00

#### 16 Oosterhout Scorpiocross 7000mtr.

Cocky de Brouwer	26.45
Herman van Haaren	27.45
Leo v/d Wassenberg	30.58
Rene van Oevelen	34.21

#### 16 Tilburg T.R.R. Bosloop 10 km

Peter Nouwens	51.54
---------------	-------