

ROAD RUNNERS ZOETERMEER

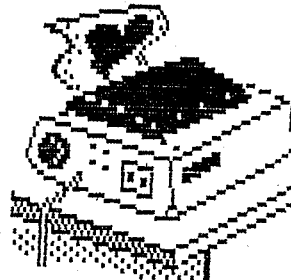
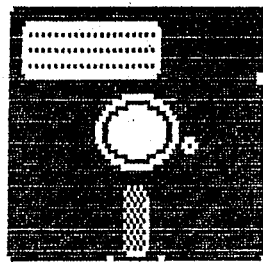
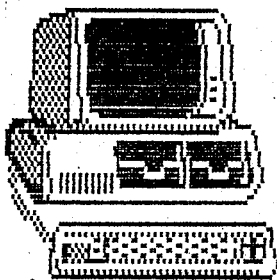


RUNNING

Cluborgaan van de
Road Runners Zoetermeer
(RRZ)



1990-02



ADVIES & AUTOMATISERINGSBUREAU

A. BOS

Montenaken 17
4651 JJ STEENBERGEN
01670-65600

Oostvlietweg 27
2266 GM LEIDSCHENDAM
070-275436

WIJ VERZORGEN VOOR U:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| -Automatiseringsvraagstukken | -Subsidieaanvragen |
| -Personal Computers + toebehoren | -Aangiften Inkomstenbelasting |
| -Administratie/Jaarstukken | -Bezwaarschriften Belastingen |
| -Ledenadministratie | -Beroepszaken Sociale Verzekering |
| -Salarisadministratie | -Overige bedrijfsadviezen |

ZOWEL VOOR BEDRIJVEN ALS VOOR PARTICULIEREN DE MEEST ECONOMISCHE
OPLOSSING

VOOR MEER INFORMATIE KUNT U CONTACT OPNEMEN MET EEN VAN ONZE KANTOREN

Leverancier van o.a. IBM, PARTNER, TULIP, COMMODORE, TANDON, LASER



INHOUD

blz. 2	Colofon
blz. 3	Voorwoord
blz. 5	Langs-de-weg...
blz. 7	Interview met Alice Weidman
blz. 9	Verslag Bruggenloop in Rotterdam
blz. 10	Verslag Openingsklassieker "20 Van Alphen"
blz. 13	Klassement Time-Trial RRZ
blz. 14	Voeding in de training
blz. 19	Wedstrijdagenda
blz. 21	Het toverwoord 'melkzuur'

Dit nummer van het clubblad van de Road Runners Zoetermeer kwam tot stand mede dankzij de steun van de volgende adverteerders:

Zier Running, hardloop-speciaalzaak, Den Haag
fa. A. Bos, advies- en automatiseringsbureau, Leidschendam
fa. A.F.M. Vervaart, verzekeringen, Zoetermeer
Mc Donald's, restaurants, Zoetermeer
Shell, Den Haag
fa. Brokking, tapijthandel, Zoetermeer
Rent a Casa, resibureau, Zoetermeer
Lifoka, reprotchniek-offset, Den Haag.

COLOFON

APRIL 1990

Tweemaandelijks clubblad van de
Road Runners Zoetermeer (RRZ)

RRZ werd opgericht op 1 januari 1987 met als doel het bevorderen
van de loopsport in het algemeen en de wegatletiek in het
bijzonder.

Aanvang training:
woensdagavond 20.00 uur
zaterdagochtend 9.00 en 10.30 uur

Bestuur:

Bert Bos, voorzitter (tel. 079 - 317 239)
Rien Sikkels, secretaris
Hans van Zonneveld, penningmeester (tel. 079 - 613 252)
Aad Vervaart, wedstrijdsecretaris (tel. 079 - 413 270)
Willem van Kampen, lid
Trudie Klop, lid

Secretariaat:

Postbus 6042,
2702 AA Zoetermeer.

Clubhuis:

START '85,
Rosweide 43, Zoetermeer
tel. 079 - 424 210

Redactie:

Lidwien van den Aardweg
Paul van Heukelum
Trudie Klop
Peter Baven
Redactie-adres:
Violliervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

Vreugde & Leedcommissie:

Mary van Peufflik

Evenementen/feestcommissie:

Alex Captain
Bil Verschuyt

Contributie: fl. 27,50 per kwartaal (excl. wedstrijdlicentie)

Donateurs: minimaal fl. 10,- per jaar

Gironummer penningmeester: 58788420

Bankrekeningnummer (alleen voor startgelden):

51.84.58.873 bij de ABN bank te Zoetermeer, ten name van:
Road Runners Zoetermeer
Postbus 6042
2702 AA Zoetermeer
(girorekening van de bank: 7112 t.n.v. ABN te Den Haag).

INLEVEREN KOPIJ JUNINUMMER: UITERLIJK 15 MEI 1990

V O O R W O O R D

BESTE ROADIES,

Voordat het atletiekseizoen over ons heen komt, kijken wij vooruit naar het nieuwe gebeuren. Ook dit jaar zullen weer vele wedstrijden georganiseerd worden en zullen even zovelen zich weer inzetten voor het reilen en zeilen van de vereniging. Hopelijk kunnen wij aan veel evenementen deelnemen. Het eerste wat een aantal van ons staat te wachten (helaas is de CPC net geweest en daarvan heb ik geen gegevens voorhanden) is de marathon van Rotterdam. Voor een tiental leden van onze jonge dynamische vereniging is de marathon het gebeuren om van wakker te liggen. Anderen liggen er ook wakker van, maar dan om uiteenlopende redenen. Meer cryptische omschrijvingen heb ik zo niet voorhanden, dus wens ik vanaf deze plaats een ieder die naar 22 april 1990 heeft toegeleefd succes toe. De mensen achter de lopers en loopsters zeg ik bij deze dank voor het geduld en begrip dat zij in de voorafgaande weken hebben weten op te brengen.

Nog maar nauwelijks hersteld, en dan is de datum van 25 april al weer aan de orde. Noteer het maar in de agenda's:

ALGEMENE LEDENVERGADERING en wel op 25 april 1990

Die avond begint, zoals gebruikelijk met een lichte, intensieve, ontspannende of spannende training, waarna ik om 21.30 uur de vergadering zal openen en waarschijnlijk een ieder welkom zal heten. Dit geldt ook voor de adverteerders en donateurs, die op deze avond op een andere manier met de vereniging kunnen kennismaken. DUS NOTEREN...

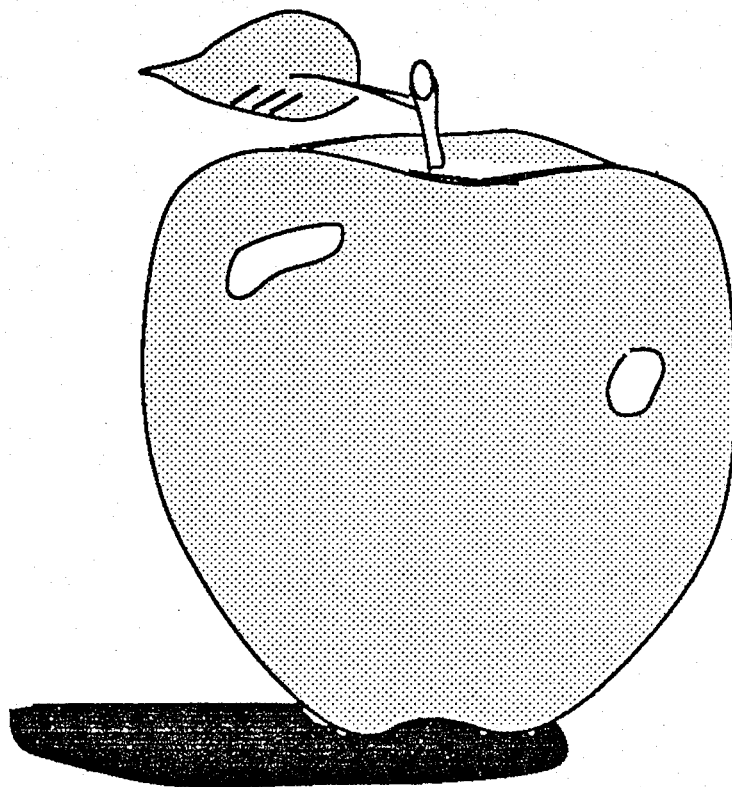
Het volgende waarbij ik stil wil staan (als loper moet ik daar niet te vaak bij stilstaan, ander schieten de trainingen erbij in), is de sponsor/prominenten- en recreatieloop die wij op zondag 8 juli 1990 in het Van Tuylpark willen organiseren. Een ieder die behulpzaam wil zijn bij de activiteiten rond het lopen of rond het gebeuren met betrekking tot de RRZ-familiedag kan zich melden bij Alex Captain, Bill Verschuyt of mij. De familiedag is - zoals de naam al doet vermoeden - een dag van ALLE leden, familie en kennissen. Bijzonderheden zullen uiteraard nader bekend worden gemaakt.

Tot slot nog dit als variatie of 'live and let live': loop en laat lopen...

Succes,

Bert

Goed leven van een half inkomen ?



Met pensioen gaan betekent voor veel mensen ook moeten leven van een half inkomen.

Maar daaraan is best iets te doen ! Wie tijdig een eigen aanvulling verzorgt is er zeker van dat ook de pensioentijd een heel plezierige tijd wordt.

Vraag ons vrijblijvend advies en informatie.

A.F.M. Vervaart

Ligusterpark 13

2724 HH Zoetermeer

Telefoon 079 - 413270

NGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-LANGS-DE-W

Winnaar kerstpuzzel

De kerstpuzzel (December-nummer) gaf aanleiding tot vele goede en minder goede oplossingen. De jury had de moeilijke taak om uit de vele inzendingen een winnaar te kiezen.

Uiteindelijk wees loting uit dat de gelukkige winnaar Leo de Lange is. Proficiat Leo!

De oplossing van de kerstpuzzel is:

1. Engelenhaar 2. Dennenaald 3. Gabriël 4. Bal.

(N.B. Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd.)

Rotterdams putje velt Alice

Wat weer een stap vooruit moest zijn in de voorbereiding op de grote sprong van 16 km naar de halve marathon draaide op 28 januari jl. voor Alice Weidman uit op een grote stap terug naar bijna-af.

Tijdens de Rotterdamse Bruggenloop trotseerde zij storm en regen op de 12,2 km lange Bruggenloop, totdat zij zich verstapte in een verraderlijk putje. Zij bracht de loop nog wel tot een goed einde (zie haar verslag elders in dit blad). Na afloop bleek echter dat zij een enkelblessure had opgelopen die ernstiger was dan aanvankelijk werd aangenomen. Gevolg: voor haar geen CPC halve marathon maar langs de kant lijdzaam toezien.

Sterkte Alice en beterschap met de onwillige enkel.

Proficiat

De komende maanden vieren weer een aantal Road Runners hun verjaardag.

Bill Verschuyl	3 april
Frank Eilbracht	8 april
Arie de Graaff	10 april
Lidwien vd Aardweg	19 april
George Lammers	24 april
Bert Hartog	25 april
Ben Frey	30 april

Nico vd Doel	1 mei
Gerrie Boelema	5 mei
Lieke Steyn	13 mei
Hugo Bezemer	14 mei
Dirk Schröder	20 mei

Ben Wilms	4 juni
Leo Zonderop	5 juni
Guus Verbeek	6 juni
Cent Aarnoudse	10 juni
Anja v Veenendaal	12 juni
Garda van Kampen	16 juni
Rien Sikkels	18 juni
Jos Weber	18 juni
Joop van Breda	20 juni
Aad v Dommelen	20 juni
Wim Helder	20 juni

Namens bestuur en leden van de RRZ onze hartelijke gelukwensen!

NGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-LANGS-DE-WEG-LANGS-DE-W

BERICHT VOOR ALLE DAMES VAN DE RRZ

Een goede traditie moet in stand gehouden worden. Daarzijn wij het allemaal over eens. Zo ook het "etentje" buiten de deur. Het wordt namelijk weer hoog tijd om eens lekker bij te praten onder het genot van een hapje en een drankje. Want tijdens de training gaat dit niet meer zo gemakkelijk vanwege het hoge tempo waarin gelopen wordt.

Wij zijn van plan om in één van de nieuwe restaurants in het Stadshart te gaan eten en denken daarbij aan:

1. Serang Mas: Thais-Indonesisch restaurant
2. Pépé: eetcafé - terras
3. Méditerannée: grill restaurant
4. La Cabana: Mexicaans restaurant.

De datum is vastgesteld op vrijdag 18 mei.

Heb je zin en een bepaalde voorkeur laat het dan uiterlijk 1 mei weten door inlevering van onderstaand strookje bij Lidwien.

Ik (naam)

ga op vrijdag 18 mei uit eten met de dames van de RRZ.

Mijn voorkeur gaat uit naar:

- ☐ Serang Mas: Thais-Indonesisch restaurant
- ☐ Pépé: eetcafé - terras
- ☐ Méditerannée: grill restaurant
- ☐ La Cabana: Mexicaans restaurant.

Dit formulier zo spoedig mogelijk retourneren s.v.p.!!
Please return this as soon as possible!!
Bitte senden sie diese Formular möglichst bald!!

VIEW-INTERVIEW-INTERVIEW-INTERVIEW-INTERVIEW-INTER

Met: Alice Weidman

Aan 'atletiek doen' is altijd een grote wens geweest van Alice, en dan speciaal hardlopen.

"Pas twee jaar geleden kon ik dit actief gaan doen, want toen hoorde ik bij toeval dat de RRZ een echte hardloopereniging was", aldus Alice. En sindsdien is zij niet meer te stuiten. Elke training is zij intensief bezig met interval, tempoduurloop, Fartlek, noem maar op. 'Praattempo' is haar echter ook niet vreemd. Doelen worden gesteld, schema's serieus afgewerkt. Afstanden als 10, 15 en 21 km liggen binnen het bereik. Vol enthousiasme loopt zij in Amsterdam en Rotterdam. De halve marathon in Den Haag tijdens de CPC was haar volgende doel, ware het niet dat een hardnekkige blessure roet in het lopen gooide.

"Rust en héél langzaam weer opbouwen zijn goede, maar zeker geen leuke adviezen. Daar kun je alleen als supporter wat mee doen", vindt Alice.

Haar eerste halve marathon moet ze dus uitstellen.

Vreselijke pech! En mentaal moeilijk te verteren. Elke loper zal dit verschijnsel wel herkennen. Maar Alice zit niet bij de pakken neer: "Om m'n conditie toch wat op peil te houden stap ik elke dag op m'n racefiets en ga de polder in. Bovendien rook ik minder en eet gezond. Hoewel een grote zak patat en een goed glas bier op z'n tijd... M'n dagelijkse, noodgedwongen fietstraining is meteen mooi meegenomen voor de jaarlijkse, Zoetermeerse recreatieve triathlon."

Haar favoriete sportprogramma op TV is wielrennen, en dan vooral de Tour de France. Voetbal interesseert haar in 't geheel niet, tenzij het Nederlands elftal speelt, dan blijft Alice ervoor thuis.

Als ze naast man, kinderen, honden, werk en sport nog tijd over heeft, gaat ze graag naar een leuk toneelstuk of de bioscoop. Tussendoor schalt Phil Collins of Queen door het huis.

Voor haar verjaardag vraagt Alice steevast 'iets' voor het hardlopen. Zo kreeg ze de laatste keer een stopwatch met wel 30 functies.

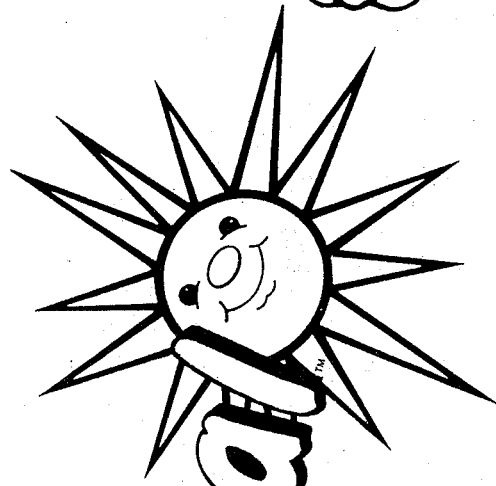
Italië vindt zij het leukste vakantieland. "Warm weer en mooie, maar kleine mannen", weet ze. Egypte zien is als een lot uit de loterij.

Even terugkomend op het hardlopen: "Een wedstrijd maakt me bloednerveus. Eenmaal aan de start weet je waarvoor je hebt getraind en de finish geeft je enorm veel voldoening". En, last but not least: "Met alle RRZ'ers in clubkleding, als groep bij elkaar, van begin tot eind een wedstrijd lopen, dat lijkt me machtig!"

Lidwien

McDonald's™

Happy Meal!



BRUGGENLOOP - ROTTERDAM 28 januari 1990

's Morgens om negen uur stonden we klaar bij het clubgebouw aan de Rosweide om met ± 10 mannen en 2!!! vrouwen naar Rotterdam te gaan voor de Bruggenloop over 12,2 kilometer. Onderweg naar Rotterdam werd het ons pas echt duidelijk hoe hard het stormde. Nou, dat zou niet meevallen op de Brienenoord, zo dachten we.

Nadat de Rotterdamse politie het parcours en met name de oversteek over de Brienenoord veilig had bevonden, ging om elf uur het peloton op weg voor een letterlijk en figuurlijk stormachtige loop.

Onderweg zagen we de brandweer druk bezig afgebroken takken en dergelijke van het parcours te verwijderen. Op de Brienenoord was het pas echt erg. Maar ondanks de minder riante omstandigheden was het wel een leuke belevenis om deze brug lopend en zonder file-ongemak over te steken.

Na de Brienenoord gingen we richting Willemsbrug. Ik liep samen met Gerrie en Jos. Gerrie was na zo'n zes kilometer uit het gezicht verdwenen, maar Jos kon ik goed bijbenen en raakte ik niet kwijt.

Na ongeveer 10 kilometer kwamen we over de Maasbrug. Hier had ik even een steuntje in de rug nodig, want daar was het parcours aardig steil. Na de Maasbrug liepen we de Maasboulevard op en daar kregen we wind mee. En dat ging lekker. Ondanks het slechte weer was het een gezellige en sportieve loop.

Jos nog bedankt voor je steun onderweg. Dankzij jou liep ik binnen mijn beoogde tijd. En, dames Road Runners, waar waren jullie???

Alice

'Ik moet zelfs
nog beter kunnen'

Waar
blijven de
meisjes?

ALPHEN: OPENINGSKLASSIEKER MET TEGENWIND

Bij een openingsklassieker denk je in eerste instantie misschien aan een wielervedstrijd, zoals Gent-Wevelgem-Gent, in België, met slecht weer, regen en veel wind. Voor de 'Openingsklassieker', in het loperscircuit beter bekend als de '20 VAN ALPHEN' ging de vergelijking met de wind bij wielrenners dit jaar goed op. Het had nog slechter gekund. 's Ochtends regende het namelijk in West-Nederland, en waren er behoorlijke windvlagen. Maar tijdens het verzamelen voor het clubgebouw aan de Rosweide, waar lichamelijke gesteldheden, c.q. (voet)klachten e.d., werden uitgewisseld, klaarde de lucht op.

De eerste groep van zo'n 12 Road Runners vertrok via Hazerswoude naar Alphen. Parkeergelegenheid was daar voldoende. Hekken van de plaatselijke gemeentewerken alsmede afzetlinten zorgden voor een goede start/finish-lokatie bij de tennishal.

Arie en Jan hadden fonkelnieuwe loopschoenen die hun eerste wedstrijdkilometers zouden moeten afleggen. Altijd weer spannend hoe deze 'sloffen' zich dan houden. Zelf besloot ik, evenals Rien, om in korte broek te lopen. De temperatuur was lente-achtig, en met wat geleende vaseline op de benen, om de spieren warm te houden, loopt dat toch het prettigst. Van de prima mogelijkheid om je sporttas met kleren e.d. met behulp van stickers bewaakt in de kleedhal achter te laten, maakten vele atleten gebruik.

Om 12.00 uur precies was de start voor de 15 en 20 kilometer van de prestatielopen. Via enkele geasfalteerde wegen in een Alphense nieuwbouwwijk kwamen wij al snel in de polder, waar de wind schuin in de rug van de lopers blies. Hier loerde het gevaar van 'je over de kop lopen' omdat je ook weer terug, pal tegen de wind in, langs het kanaal naar Alphen moest.

Jan liep zijn eigen tempo, terwijl Leen klaagde dat 'het niet liep'. Snel had ik aanspraak aan een 'stevig voortstuwende 40-er', schatte ik. De loper in kwestie vroeg mij naar mijn geschatte eindtijd, waarbij hij mij direct al meedeelde dat hij zijn 1:25-en-nog-iets van afgelopen jaar, met deze wind helaas wel niet zou verbeteren.

"Tussen de 1:20 en 1:30", antwoordde ik hem. "Je gaat je eigen tempo maar hoor, ik zie dat je lekker soepel loopt", klonk het mij van opzij in mijn oren. Maar mijn 'stevige 40-er' klampte zich vast en rond de 10 km - op ca. 41.20 - kreeg ik van hem iets wits in mijn handen gedrukt. Hij verzekerde mij dat het geen dope was, maar druivesuiker. Jofel van hem, vond ik.

Rien zag ik zo'n 300 meter voor mij in een groepje tegen de wind in duwen. En toen: lang gewacht, stil gezweven, blijven lopen, toch gekregen. Pas na 12 km de eerste en enige verversingspost. Bekertjes waarbij al lopende 75% van het vocht op het asfalt gutst. Dit vond ik, en met mij vele anderen, belachelijk. Het startgeld was bij voorinschrijving fl 13,50, en dan maar één verversingspost! Ja, zo kan ik ook een Ten Cate en Vermeule aantrekken.

Dan maar weer de kop in de harde wind, kracht 7 à 8, blik op Alphen en gaa'n langs het kanaal.

Tegen de wind moet je nooit alléén lopen, hoor ik Aad nog zeggen. Dus sloot ik mij aan bij een groepje van 3 lopers. Er vielen er al snel 2 af. Mijn laatste medeloper was een stuk jonger dan de 'stevige 40-er'. Op het 15 km-punt zei hij namelijk: "Zal ik even voor u gaan lopen? Dan houd ik u uit de wind!"

Waar kom je dat tegenwoordig nog tegen, zo'n eerbied voor leeftijden? En dat terwijl ik nog geen eens veteraan ben. Ik kan met het stijgen der jaren hopelijk dus nog veel 'loopvriendelijkheid' beleven! (De jongen - uit Alphen afkomstig - was 17, terwijl ik bijna het dubbele tel. Dit voor de geïnteresseerden onder u.)

Eindelijk hadden wij Rien te pakken, inmiddels samen met Frank die van achteruit was komen aansnellen. Op het 18 km-punt, deze kilometerpunten waren uitstekend aangegeven, ging Frank er vandoor. Hij rook, evenals ik, de finish in Alphen. Het venijn zat 'm echter in de staart, of liever gezegd: 'in de laatste 1000 meter straat langs de eerste Alphenese flats', die de wind vrij spel gaven en iedereen zowat stil deden staan. Een sprintje liet de chrono toch op een redelijk geode eindtijd stilstaan.

Bij de wedstrijd over 15 kilometer hadden wij een sterke troef in handen: Aad. Kortgeleden tot het leger der atletiek-veteranen toegetreden, liep hij slechts 6 seconden boven het veteranen-parcoursrecord. Klasse Aad!

De wedstrijdlopers die om 14.30 uur voor hun '20 van Alphen' vertrokken hadden misschien iets minder wind, kracht 6,5 tot 7, en wat meer zon. Ook voor hen echter bleek het zwaar. Vooral op de tamelijk steile bruggetjes over de sloten en vaarten in de polder bij Ter Aar en Papeveer.

Tijdens de woensdagtraining, na de wedstrijd, hoorde ik dat onze trainer Bert dat weekend een kleine 77 km had gelopen. Dat zijn dus investeringskilometers voor de marathon van Rotterdam geweest.

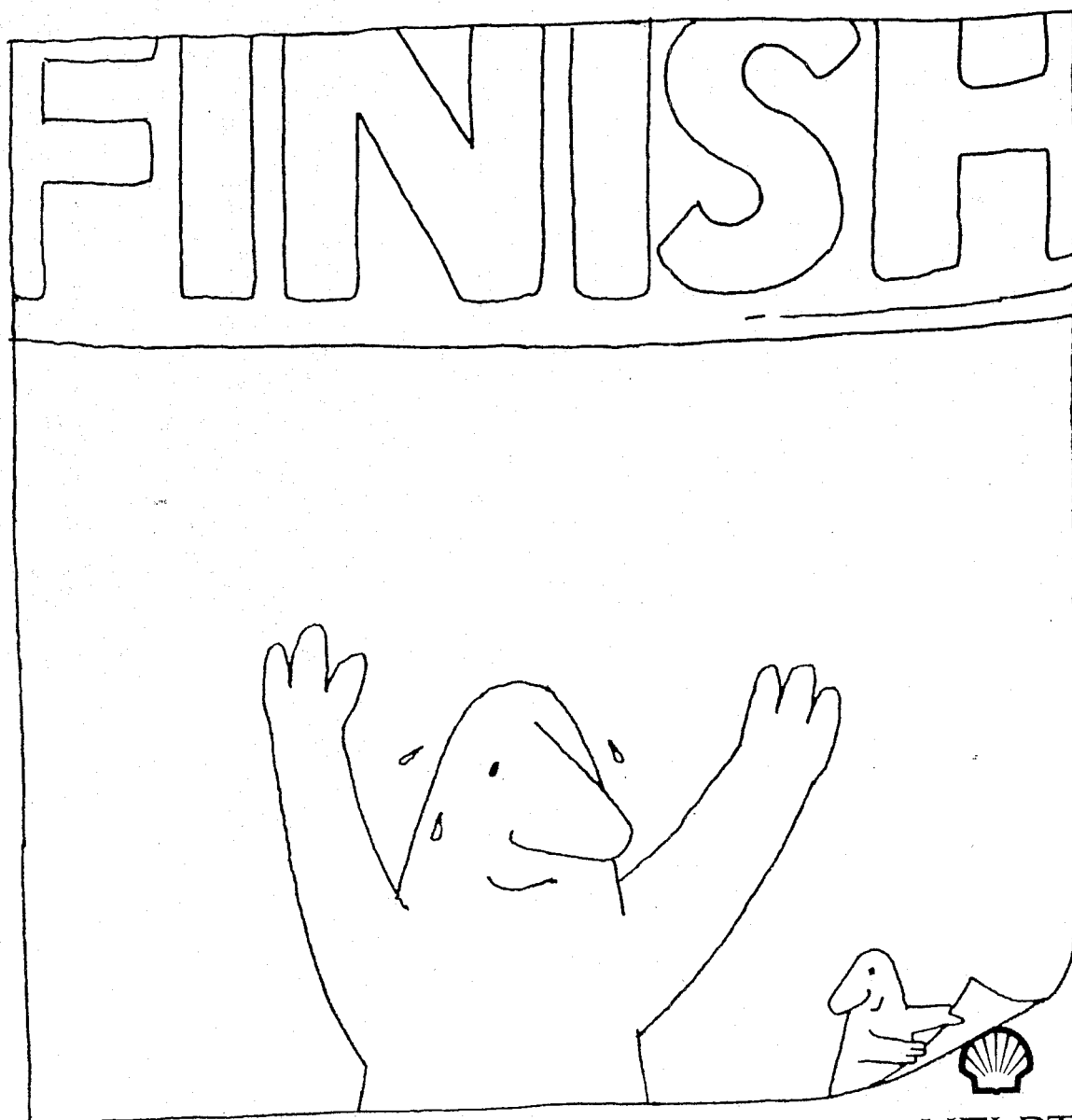
De mij ter ore gekomen eindtijden van de Road Runners zijn als volgt *):

20 kilometer		15 kilometer	
Paul B	1:25.45	Aad V.	57.00
Frank	1:25.50	Leen	1:13.00
Jacques	1:26.08	Cent	1:14.00
Rien	1:27.10	Sjors	1:14.00
Wim	1:29.50		
Jan	1:31.30		
Peter	1:32.49		
Bert	1:32.50		
Aad W.	1:40.35		
Gerrit W.	1:48.00		
Maarten	1:48.20		
Gert	1:48.20		
Arie	1:48.20		

*) De meeste tijden zijn niet op de seconde exact. Voor de laatste 3 Road Runners op de 20 km (Maarten, Gert en Arie) was aan de finish geen flesje drinken meer. Verversing was dus een minpunt in Alphen!

Jacques

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



SHELL HELPT

ME-TRIAL-TIME-TRIAL-TIME-TRIAL-TIME-TRIAL-TIME-TRIAL-TIME-TR

> EEUWIG KLASSEMENT TIME-TRIAL ROAD RUNNERS ZOETERMEER febr. 1990 < /pb/

TIME-TR-PR	ACHTERNAAM	VOORNAAM	D.D.
13.18	Beeren	Paul	17 februari 1990
13.30	Vervaart	Aad	17 februari 1990
13.38	Mulder	Aldert	29 juli 1989
14.20	Elling	Rien	6 januari 1990
14.27	Bierman	Wim	17 februari 1990
14.29	Bos	Albert	17 februari 1990
14.33	Werf van der	Frans	17 februari 1990
14.33	Weetering van de	John	17 februari 1990
14.40	Friedrich	Ron	29 juli 1989
14.47	Kampen van	Willem	29 juli 1989
14.50	Baven	Peter	17 februari 1990
15.00	Schouman	Martin	29 juli 1989
15.03	Heukelum van	Paul	29 juli 1989
15.10	Lips	Guido	17 februari 1990
15.17	Hol	Jan	17 februari 1990
15.17	Lemmers	Cornel	17 februari 1990
15.20	Speekman	Thomas	29 juli 1989
15.30	Wilms	Ben-Johan	29 juli 1989
15.35	Knotter	Marcel	29 juli 1989
15.43	Eilbracht	Frank	17 februari 1990
15.45	Sikkel	Rien	29 juli 1989
15.50	Boekel van	Jan	6 januari 1990
15.52	Antonisse	Leen	17 februari 1990
16.05	Verschuyt	Bill	29 juli 1989
16.14	Schouten	Gerard	17 februari 1990
16.18	Aarnoudse	Cent	29 juli 1989
16.18	Klop	Trudie	29 juli 1989
16.30	Weeda	Aad	6 januari 1990
16.40	Koning-Krul	Hildegard	29 juli 1989
16.42	Rog	William	17 februari 1990
16.45	Lammers	George	6 januari 1990
16.48	Willems	Richard	6 januari 1990
17.02	Hatert van der	Herman	17 februari 1990
17.14	Groeneveld	Rob	17 februari 1990
17.18	Hartog	Bert	17 februari 1990
17.18	Keeken van	Bert	17 februari 1990
17.28	Frey	Ben	17 februari 1990
17.30	Aardweg v.d.	Lidwien	17 februari 1990
17.42	Wolterman	Gerrit	17 februari 1990
17.45	Weber	Jos	6 januari 1990
17.56	Graaf de	Arie	17 februari 1990
17.59	Doel van der	Nico	17 februari 1990
18.07	Limbeek	Aad	6 januari 1990
18.25	Lange de	Leo	17 februari 1990
18.30	Zwaanswijk	Roy	29 juli 1989
18.30	Zonderop	Leo	29 juli 1989
18.32	Bezemer	Hugo	6 januari 1990
19.07	Dommelen van	Aad	17 februari 1990
19.35	Hal van	Peter	6 januari 1990
20.12	Valk van der	Barbara	6 januari 1990
20.23	Hol	Astrid	6 januari 1990
20.59	Steyn	Lieke	6 januari 1990
21.02	Kampen van	Garda	17 februari 1990
21.05	Peufflik van	Mary	6 januari 1990
21.05	Stoop	Enrico	6 januari 1990
21.08	Weidman	Alice	6 januari 1990
21.40	Tiessens	Yvonne	6 januari 1990
21.50	Zonderop	Marja	6 januari 1990
21.52	Philippi	Michel	29 juli 1989
22.08	Schröder	Dirk	29 juli 1989
22.19	Bokx	Ine	17 februari 1990
24.41	Brabander de	Hanneke	6 januari 1990

VOEDING IN DE TRAINING

Over de zin en onzin van speciale voedingsmiddelen, vitamine-preparaten en mineralendrankjes voor de sporter is al veel geschreven. De een gelooft erin, de ander vindt het onzin. Over één punt is iedereen het eens. Gezond en verstandig eten is goed voor iedereen. De vraag is: wat is goed en verstandig voor een sporter? In het volgende wordt een inleiding gegeven over de voeding die een sporter zal moeten gebruiken voor een optimale gezondheid en optimale prestaties.

De sportprestatie

Iedereen kan in principe een sportprestatie leveren, maar niet iedereen zal een prestatie leveren waarmee een wedstrijd gewonnen kan worden. Vele factoren zijn van invloed op de prestatie. De eerste belangrijke prestatiebepalende factor is aanleg. Aanleg bepaalt de grens van het presteren en helaas kan deze factor niet beïnvloed worden. Als iemand geen aanleg heeft zal hij/zij met dezelfde inspanning nooit zoveel bereiken als de sporter met talent. Gelukkig zijn er echter nog meer prestatiebepalende factoren die wel te beïnvloeden zijn. Onder andere training en voeding.

Training

Na aanleg is training de belangrijkste prestatiebepalende factor. Alleen door een goede training is het mogelijk om tot een optimale prestatie te komen. Training wordt vaak omschreven als het opbouwen van uithoudingsvermogen, kracht en snelheid met als doel het prestatievermogen te verhogen (en zodoende een wedstrijd te winnen). Dit zou bereikt kunnen worden door de inspanning tijdens training systematisch toe te laten nemen tot aan de biologische grens van het lichaam. Trainingsarbeid moet dus een overbelasting betekenen zonder daarbij blessures te veroorzaken. Het gevolg van deze overbelasting is dat het fysiologische evenwicht verstoord wordt. Het lichaam zal tijdens de herstelfase zorgen dat het fysiologische evenwicht (voor de volgende training) op een hoger niveau komt te liggen: een 'overcompensatie-effect'.

De inspanningsfrequentie en de herstelperiode moeten natuurlijk goed op elkaar zijn afgestemd. Voeding kan onder andere als ondersteuning van de training een belangrijke rol spelen bij de herstelperiode. In de topsport zal steeds opnieuw worden geprobeerd door middel van nieuwe trainingsmethoden het lichaam te blijven prikkelen om zo het niveau van het fysiologisch evenwicht te verhogen.

Voeding en energie

Ook de voeding is een prestatiebepalende factor. De voeding dient ter ondersteuning van de training; zij kan de prestatie verbeteren en het herstel na de training bevorderen. Ieder lichaam verbruikt energie, zelfs als er geen inspanning verricht wordt. Deze energie moet geleverd worden door voedingsstoffen. Met de voeding worden twee soorten voedingsstoffen opgenomen:

1. de energieleverende stoffen. Koolhydraten, vet en in mindere mate eiwit. Eiwitten zorgen naast een kleine energieleverantie ook voor de instandhouding en de opbouw van het weefsel;

2. niet-energie-leverende stoffen. Dit zijn vitamines, mineralen en vocht. Deze stoffen zijn noodzakelijk voor stofwisselingsprocessen, vochthuishouding en de opbouw van het lichaam.

In het lichaam wordt over het algemeen zeer efficiënt omgesprongen met voedingsstoffen, maar tekorten aan energie en andere voedingsstoffen worden na enige tijd toch merkbaar. Daarom is een goede, uitgebalanceerde voeding belangrijk, zeker bij intensieve sportbeoefening. In een uitgebalanceerde voeding zijn alle voedingsstoffen in een optimale verhouding aanwezig. De Maaltijdschijf is een hulpmiddel om de juiste verhouding van voedingsstoffen weer te geven. De energie die geleverd wordt door de voeding wordt in het lichaam opgeslagen in de vorm van vet en in de vorm van glycogeen (opgeslagen koolhydraten).

Energiemetabolisme in de spier

De uiteindelijke inspanning oftewel sportprestatie wordt door de spieren geleverd. Onder invloed van een zenuwprikkel kunnen de spieren zich samentrekken (contractie). Het afwisselen van contractie en ontspanning vormt de activiteit. De spiercontractie kan alleen plaatsvinden met behulp van energie. De directe energieleveranciers van de spieren zijn de fosfaatverbindingen die in vrijwel elke cel aanwezig zijn: het ATP (adenosine-trifosfaat).

Dit ATP splitst zich razendsnel vlak voor een spiercontractie. Bij deze splitsing komt energie vrij in de vorm van mechanische energie en in de vorm van warmte.

ATP is te vergelijken met een batterij die steeds ontladen wordt door bijvoorbeeld een spiercontractie en vervolgens weer opgeladen moet worden. Dit opladen gebeurt door onder andere CP (creatine-fosfaat). Deze fosfaatverbinding is ook in de cel aanwezig en dit proces gaat dan ook razendsnel. Helaas is de hoeveelheid ATP en CP die in de cel voorradig is slechts voldoende voor 15 tot 20 seconden intensieve arbeid. Net genoeg om een sprintje te trekken.

Is er energie nodig voor een langere periode dan 20 seconden, dan wordt het ATP opgeladen door de omzetting van de voorraad voedingsstoffen die in het lichaam is opgebouwd: het glycogeen en het vet.

Vet versus glycogeen

Bij een laag inspanningsniveau zal het lichaam meer gebruik maken van de vetvoorraad, dan van het glycogeen, doordat vet per molecuul meer ATP kan opladen dan glycogeen. Dit proces kost echter veel zuurstof en gaat niet zo snel. Bij intensieve arbeid (hoog inspanningsniveau) is de snelheid waarmee ATP opgeladen kan worden belangrijk. Bovendien is de hoeveelheid zuurstof die het lichaam kan opnemen beperkt. Glycogeen kan tweemaal zoveel snel ATP opladen als vet en verbruikt daarbij minder zuurstof. Bij deze intensiteit zal het lichaam dus voornamelijk gebruik maken van de glycogeenvoorraad van het lichaam.

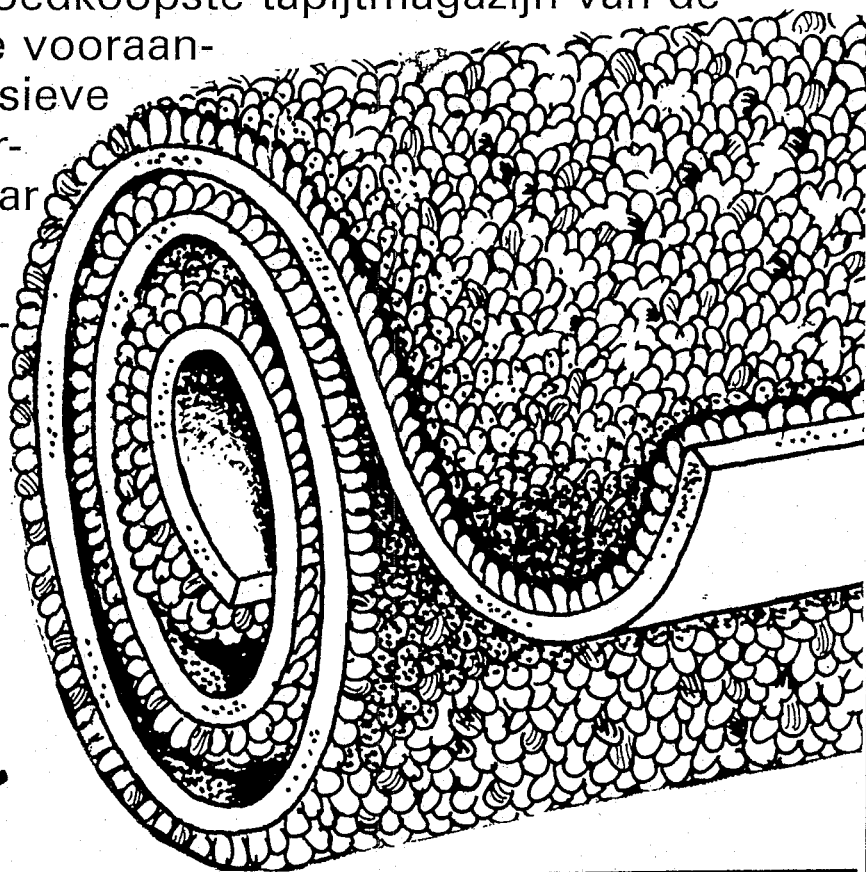
Bij zeer intensieve inspanningen waarbij de zuurstoftoevoer achterloopt bij de energieproductie, kan uit glycogeen extra energie geleverd worden door (voorlopige) omzetting in melkzuur. Deze anaërobe capaciteit is echter aan grenzen gebonden.

Kamerbreed Tapijt

- Zeer deskundig advies
- Vakkundige stoffeers
- Vrijblijvende prijsopgave
- Ook in grote projecten

Kom dan kijken naar de nieuwste kollektie in het grootste en goedkoopste tapijtmagazijn van de randstad. Vele vooraanstaande exclusieve merken kamerbreed leverbaar met advies.

- Grote voorraad
- scherpe prijzen
- Alle denkbare tapijt leverbaar
- Gratis gelegd + 5 jaar garantie



BROK KING

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

Kleurlaan 10 ■ Zoetermeer Rokkeveen (wijk 18) ■ 079-611061

Leden krijgen bij aankoop een extra korting !

Melkzuurophoping in de spier maakt uiteindelijk een spiercontractie onmogelijk. In de praktijk zal daarom altijd een soort combinatie ontstaan van vetverbranding en glycogeenverbranding, afhankelijk van de intensiteit van de inspanning zal de een of de ander overheersen.

Bij intensieve tot zeer intensieve inspanningen speelt het glycogeen een hoofdrol in de energievoorziening. De glycogeenvoorraad is echter beperkt. Na een intensieve inspanning van ongeveer 2 uur is de glycogeenvoorraad leeg. Het lichaam is dan genoodzaakt om op vetverbranding over te gaan en dat betekent dat de prestatie sterk daalt met zo'n 20 tot 30 procent. Omdat in bovengenoemde situatie een wedstrijd niet gewonnen kan worden, is het van belang de glycogeenvoorraad optimaal op te bouwen en zonodig tijdens de inspanning aan te vullen.

Koolhydraten

Voor inspanningen die langer dan 1 uur duren is het van belang de glycogeenvoorraden voor de inspanning maximaal op te bouwen. Dit kan bereikt worden door een voeding te gebruiken die voor meer dan 60 energie-procent uit koolhydraten bestaat en als voorbereiding voor belangrijke duurwedstrijden (bijv. marathon) kan het glycogeen extra goed opgebouwd worden door middel van een voeding die 70 energie-procent koolhydraten bevat. Eventueel gecombineerd met een verminderde training. Zo'n voorbereiding duurt 3 à 4 dagen.

Koolhydraatrijke voedingsmiddelen zijn onder andere: brood, aardappelen, deegwaren, fruit, groente, vruchtesappen. Tijdens langdurige inspanning moet de glycogeenvoorraad zo veel mogelijk gespaard worden. Het lichaam kan getraind worden om zo veel mogelijk gebruik te maken van de vetverbranding - dit is het resultaat van een goed opgebouwde duurtraining. Tevens kan de glycogeenvoorraad gespaard worden door tijdens de inspanning licht verteerbare koolhydraten te gebruiken. Afhankelijk van de intensiteit en persoonlijke voorkeur kan bijvoorbeeld een müsli-reep, een banaan, energiedrank of vruchtesap gebruikt worden.

Na een belangrijke duurwedstrijd of tijdens meerdaagse wedstrijden is het van belang dat de glycogeenvoorraden maximaal hersteld worden. Een voeding met 70 energie-procent koolhydraten zorgt voor een snel volledig herstel.

De vochtbalans

Een goede vochtbalans tijdens inspanning is van groot belang. Bij het vrijmaken van energie voor inspanning komt veel warmte vrij en de lichaamstemperatuur zal stijgen. Om oververhitting te voorkomen zal het lichaam vocht gaan uitscheiden via de huid. De verdamping van water kost energie en deze energie wordt onttrokken aan de warmte van de huid. Op deze manier kan de huid weer een beetje afkoelen om vervolgens weer verhit te worden door de opnieuw vrijgemaakte energie voor inspanning.

Ongemerkt raakt de sporter op deze manier veel vocht kwijt en als dit vocht niet tijdig aangevuld wordt, zal dit ten koste gaan van het bloedvolume (=dehydratie).

Een vermindering van het bloedvolume heeft tot gevolg dat er minder zuurstof naar de spieren getransporteerd kan worden, waardoor deze minder goed gaan functioneren. Bovendien kan er niet voldoende warmte aan de huid afgegeven worden, waardoor het lichaam langzaam maar zeker oververhit raakt. Een geringe dehydratie (2%) kan al leiden tot prestatieverlies. Het is dus belangrijk dat een sporter al voor het begin van een inspanning in een goede vochtbalans is, en dat ook blijft. Een goed advies is: 1 tot 2 uur voor de inspanning 200 tot 400 ml vocht gebruiken om er voor te zorgen dat er in ieder geval een goede vochtbalans is. Tijdens de inspanning iedere 20 minuten 200 ml vocht gebruiken, afhankelijk van het vochtverlies als gevolg van transpiratie.

Conclusies

Een uitgebalanceerde voeding is van groot belang voor een sporter. Met name de hoeveelheid koolhydraten die in de voeding aanwezig is kan er voor zorgdragen dat een duurinspanning een beter resultaat oplevert. Ook het belang van het gebruik van voldoende vocht mag niet onderschat worden.

Als een sporter naast zijn training ook voldoende aandacht besteedt aan zijn voeding, dan zal dit ongetwijfeld leiden tot een optimale prestatie.

EET SMAKELIJK!

auteur: Erik Visser

bron: Symposium Duursport en Voeding

met dank aan George Lammers.

HET GAAT ER OM WAT ER IN ZIT.



AGENDA



maart 31	CPC-Den Haag	2-5-10-21	v.a. 11.30	Stichting Tourisæ
	Lenteloop-Leiden	4-7-10-13	v.a. 13.00	De Bataven/01717-6689
april 1	Laan van poot-Den Haag	2-5-10-15	v.a. 10.40	V<C /070-3940405
	Delftse houtloop-Delft	7-14	v.a. 10.55	trimclub /01899-3305
april 7	Metroloop-Rotterdam	5-10-15-20	v.a. 12.00	RAVMETRO /010-4204380
april 8	Elsenburgerbos-Rijswijk	5-10-15	v.a. 10.30	V<C /070-3940405
	Kopjesloop-Delft	5-10	v.a. 10.45	Koplopers /015-567556
april 14	Oranjeloop-Leiden	5-10	v.a. 11.00	LPSV /071-218698
april 15	Trimloop AV'40-Delft	5-10-15	v.a. 10.30	AV'40 /015-617270
	Bosbaanloop-Amsterdam	5-10-15	v.a. 11.00	Zaanstreek/075-285509
april 16	Laan van Poot-Den Haag	5-10-15	v.a. 10.40	V<C /070-3940405
	Haaswijkloop-Oegstgeest	10-16	v.a. 11.00	Haaswijk /071-176346
april 21	Oliveoloop-Pijnacker	21	v.a. 11.00	Oliveo /01736-7393
april 22	MARATHON-ROTTERDAM	15-42		
	Elsenburgerbos-Rijswijk	5-10-15	v.a. 10.30	V<C /070-3940405
	Polderloop-Hazerswoude	5-10-20	v.a. 11.15	hazerswoud/01728-9992
april 28	Zegerplasloop-Alphen	10-15-21	v.a. 14.15	AAV'36 /01720-22542
	Mertroloop-Rotterdam	10-15-20	v.a. 12.00	RAVMETRO /010-4204380
april 29	Te Werve-Rijswijk	6-8-10	v.a. 11.00	Te Werve /070-3903766
april 30	Koninginloop-Zoetermeer	2-5-10	v.a. 11.00	Ilion /079-211781
mei 5	Campingloop-Zevenhuizen	5-10	v.a. 13.30	Zevenhuizen/01802-1654
mei 6	Vredespaleis-Den Haag	2,5-5-10	v.a. 12.45	Vredespalei/070-3892603
mei 12	Trimloop-Gouda	4-8-12	v.a. 12.30	P.S.O.V/ /01820-88911
mei 13	Kopjesloop-Delft	3-5-10	v.a. 10.45	Koplopers /015-567556
mei 19	Zegerplasloop-Alphen	10-15-21	v.a. 14.15	AAV'36 /01720-22542
mei 20	Prestatieloop-Wassenaar	5-7,5-10	v.a. 11.00	AV Holland /071-312974
mei 27	Koppelrace-Gouda	5	v.a. 11.30	AV Gouda /01820-32263
	Golden Ten-Delft	5-10	v.a. 13.30	Koplopers /01738-9235

Toelichting op agenda

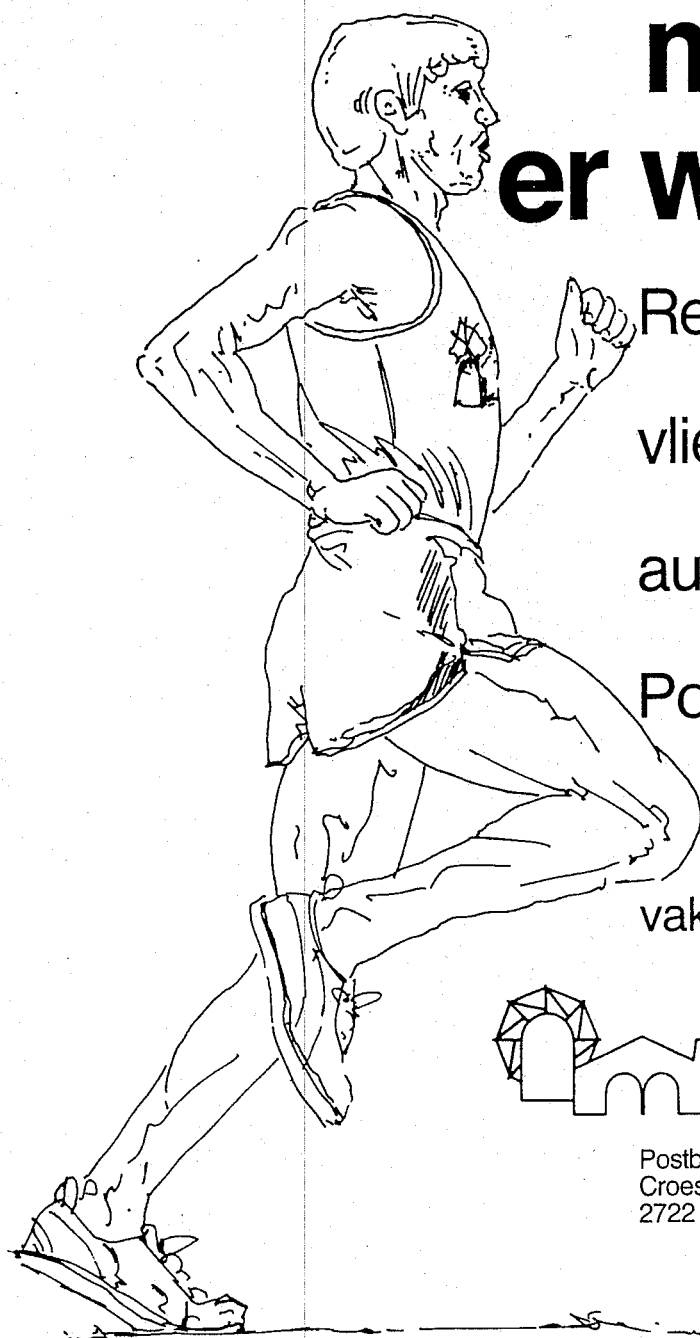
Zoals je kunt zien, ziet de opmaak van de agenda er wat anders uit dan voorheen. Na de opsomming waar de loop gehouden wordt, wordt voortaan vermeld hoe laat de start is van de wedstrijd, en door welke vereniging de wedstrijd wordt georganiseerd.

heb je interesse in deelname dan kun je de organiserende vereniging altijd bellen. Indien er sprake is van een KNAU wedstrijd dan formulieren bij mij opvragen.

Aad vervaart.



Ook Road Runners moeten er weleens uit!



Rent a Casa
organiseert
vliegreizen
en
autovakanties
naar o.a.

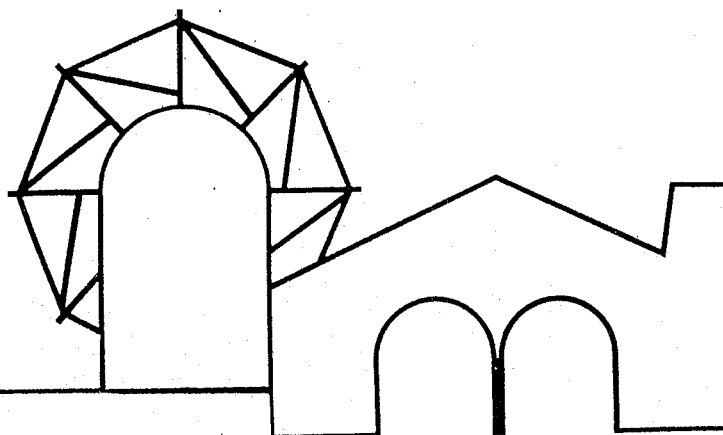
Portugal en Frankrijk

Daarnaast kunt u bij
Rent a Casa ook terecht
voor alle andere
vakantie- en/of zakenreizen
over de gehele wereld.



Postbus 645 - 2700 AP Zoetermeer
Croesinckplein 28a - "De Witte Brug" (2e-etage)
2722 EA Zoetermeer

Telefoon: 079 - 41.60.31/42.16.91
Telefax : 079 - 42.06.61
Telex : 31026 rcasa-nl



HET TOVERWOORD 'MELKZUUR'

De loper die zich tegenwoordig tracht te verdiepen in de fysiologische achtergronden van zijn/haar sport wordt veelvuldig lastig gevallen met de begrippen 'bloed-melkzuurconcentratie' en 'anaërobe drempel'. Vooral de prestatie-gerichte lopers weten over het algemeen vrij nauwkeurig aan te geven welke rol melkzuur (MZ) speelt bij hun wedstrijden en trainingen.

In onderstaand artikel wordt getracht de wetenschappelijke stand van zaken op dit gebied samen te vatten en wordt nagegaan welke consequenties dit heeft voor de training, zowel voor de recreatief ingestelde loper als voor de toppers.

Anaërobe drempel

De ontwikkelingen op sportfysiologisch gebied staan niet stil. Hoewel het verloop van de melkzuurconcentratie in het bloed tijdens allerlei vormen van inspanning al meer dan 50 jaar bekend is, wordt er pas sinds een jaar of 17 systematischer onderzoek gedaan naar de rol en de betekenis ervan. De aanzet hiertoe werd gegeven door de Amerikaanse onderzoeker Wasserman die in 1973 het concept van de anaërobe drempel formuleerde. In het kort: bij duurspanning zal bij toenemende intensiteit (loopsnelheid) de MZ-concentratie in het bloed aanvankelijk nauwelijks veranderen. De arbeid wordt (vrijwel) volledig aëroob (met behulp van zuurstof) verricht. Bij een bepaalde intensiteit echter zal vrij plotseling een sterke stijging van de MZ-concentratie optreden. Een toenemend deel van de arbeid wordt ook anaëroob (zonder zuurstof) geleverd. Deze drempelwaarde is voor iedere loper verschillend en sterk afhankelijk van aanleg en getraindheid. Het feit dat bij lage loopsnelheden geen stijging plaatsvindt van de MZ-concentratie in het bloed wil, in tegenstelling tot wat wel een verondersteld wordt, niet zeggen dat er geen MZ wordt gevormd. Dit gebeurt wel degelijk. Het in de spier gevormde MZ komt ook in het bloed terecht. Het wordt echter snel weer verwerkt door lever, hart en spieren. Het netto effect is dat de bloedconcentratie niet verandert. De arbeid is dus niet volledig aëroob, maar voor het overgrote deel. Een nuanceverschil.

Zuurstof

Voor duurspanningen is zuurstof nodig. Tot voor kort werd daarom bij sportmensen tijdens een inspanningstest doorgaans het zuurstofopnamevermogen bepaald (of geschat met behulp van de 'Astrand-test'). Veranderingen in de maximale zuurstofopname waren een aanwijzing dat het prestatievermogen was verbeterd en dat de training effect had gehad. Om twee redenen leverde dit geen bevredigende resultaten op. Ten eerste was de voorspellende waarde van de maximale zuurstofopname maar gering. Met andere woorden: de sporter met het hoogste zuurstofopnamevermogen bleek in de wedstrijden niet altijd de beste. Ten tweede bleek dat het prestatievermogen van de sporter kon toenemen zonder een toename in het zuurstofopname-vermogen. Ging de sporter dan opeens efficiënter met de zuurstof om?

Welke verklaring men ook te berde bracht, duidelijk was dat de zeggingskracht van de maximale zuurstofopname voor het voorspellen van prestaties grote beperkingen had. Nadat enkele jaren geleden het sportfysiologische onderzoek zich sterk ging richten op de anaërobe drempel, is duidelijk geworden dat de zeggingskracht van de anaërobe drempel veel sterker is dan die van de maximale zuurstofopname. Het verband met het prestatievermogen was veel duidelijker. Maar ook bleek dat onder invloed van de training de anaërobe drempel sterker kon veranderen dan de maximale zuurstofopname, en tevens kon veranderen zonder dat dit gepaard hoefde te gaan met een verandering van het zuurstofopnamevermogen van de sporter.

Voorkomen van melkzuurophoping

De verklaring van het sterke verband tussen haalbare prestatie en de anaërobe drempel is gelegen in de spieren zelf. De MZ-concentratie in het bloed is namelijk een afspiegeling van die in de spieren, met dien verstande dat de concentratie in de spier hoger is dan die in het bloed. Maar dit geldt uitsluitend bij een bloedconcentratie van ongeveer 4 mmol/liter, de waarde die als drempel wordt gedefinieerd. Deze drempelwaarde is dus een nauwkeurige maat voor de functionele capaciteit van de bloedsomloop om zuurstof naar de spieren te vervoeren, maar tevens van het vermogen van de spieren (of de daarin aanwezige enzymen) om deze zuurstof te benutten.

Zodra deze capaciteit overschreden wordt zal in toenemende mate MZ worden gevormd, hetgeen zal leiden tot een progressief vermoeidheidsgevoel. De meer ervaren loper zal dit gevoel ongetwijfeld kennen. Wil men zo efficiënt mogelijk een langere afstand lopen, dan zal de loper moeten zorgen deze MZ-oophoping te voorkomen. Dit geldt dan met name voor wedstrijden en trainingen die langer duren dan ongeveer 15 minuten. Hoe langer de inspanning, hoe belangrijker dit principe.

Metten

Gezien het belang van de anaërobe drempel voor de prestatie kan het voor de wedstrijdloper aanbeveling verdienen deze in een laboratorium te laten bepalen. De inspanningstest waarmee de anaërobe drempel wordt bepaald is op dit moment nog niet overal dezelfde. Afhankelijk van de gebruikte methode kunnen min of meer duidelijke verschillen in de uitslag ontstaan. In alle laboratoria gaat men uit van een stapsgewijs opklimmende belasting b.v. beginnen bij een loopsnelheid van 10 km per uur die enkele minuten wordt volgehouden bij wijze van warming-up (afhankelijk van het prestatienivo, een toploper zal bij 14 km per uur kunnen beginnen) en vervolgens iedere 1, 2, 3, 4 minuten 1 km per uur sneller. Aan het eind van iedere stap wordt met behulp van een vingerprik een klein bloedmonster genomen waarin door een melkzuur-analyzer de melkzuurconcentratie wordt bepaald. Zodra deze snel begint te stijgen kan de test worden beëindigd. De resultaten worden vervolgens, al dan niet geautomatiseerd, grafisch uitgezet. Uit deze grafiek kan de anaërobe drempel bepaald worden.

Hartslagfrequentie als maat

De gangbare methode op dit moment is dat de anaërobe drempel niet wordt uitgedrukt in een zekere loopsnelheid, maar in een hartfrequentie. Loopsnelheid is immers in de praktijk moeilijk te meten, de hartslagfrequentie daarentegen heel eenvoudig. Het trainingsvoorschrift aan de loper wordt dus gegeven in termen van hartslagfrequenties en niet in termen van loopsnelheden. Dit heeft grote voordelen. Heel belangrijk blijft echter te bedenken dat de hartslagfrequentie tijdens inspanning afhankelijk is van de omgevingstemperatuur. Het gebruik van hartslagmeters tijdens de training (en de wedstrijd) kan een goede manier zijn om onder- of overbelasting te voorkomen. Met name temperatuur effecten kunnen echter een storende factor zijn. Een van de manieren om dit te voorkomen is om de inspanningstest af te nemen onder dezelfde omstandigheden als waarin getraind wordt, buiten dus. Op dit moment behoort dat echter nog niet tot de mogelijkheden. Niet omdat het technisch niet zou kunnen, maar ten eerste omdat het veel te duur zou zijn, en ten tweede omdat het testverloop dan van te veel externe factoren afhankelijk zou worden, hetgeen op zich de resultaten weer kan beïnvloeden.

Melkzuurmeter

Beide problemen (de temperatuurgevoeligheid van de hartfrequentie en de noodzaak van begeleidende inspanningstesten) zouden in één klap tot het verleden kunnen behoren, indien men erin zou slagen een voor de loper mee te dragen melkzuurmeter te ontwikkelen, vergelijkbaar met de hartslagmeters van dit moment. Momenteel zijn er nog geen aanwijzingen dat zoiets zal lukken, maar al speculerend kun je stellen dat dit een ideale situatie voor de sporter zou betekenen. Immers, het trainingsadvies zou gegeven kunnen worden in termen van bepaalde melkzuurconcentraties, precies de situatie die men op dit moment probeert te benaderen met de hartslagmeters. De laboratoriumtesten zouden (vrijwel) overbodig worden, want de trainingsintensiteit wordt direct aangepast aan het veranderende prestatievermogen. Ook voor klimaatsinvloeden wordt direct gecorrigeerd. De vraag of dit soort apparatuur ooit beschikbaar zal komen vereist een helder-ziende blik.

Luisteren zonder elektronica

Prestatiesport en recreatiesport kunnen heel goed naast elkaar bestaan, zoals dat toch nog steeds het geval is. Presteren zonder 'wetenschappelijke' begeleiding is echter ook nog heel goed mogelijk. Wie de aanwijzingen volgt en leert luisteren naar het eigen lichaam kan met veel plezier heel wat kilometers vreten. Wie enige ervaring heeft opgebouwd zal vrij nauwkeurig kunnen inschatten waar zijn/haar anaërobe grens ligt, zonder dat daar elektronica aan te pas hoeft te komen. Ook dan kan het trainen op een zeer verantwoorde manier geschieden. Want het is een illusie te veronderstellen dat overbelasting niet meer kan optreden als de hartslagmeter wordt gebruikt. Vermoeidheid is daarvoor een veel te gecompliceerd verschijnsel, waarvan nog veel te weinig bekend is.

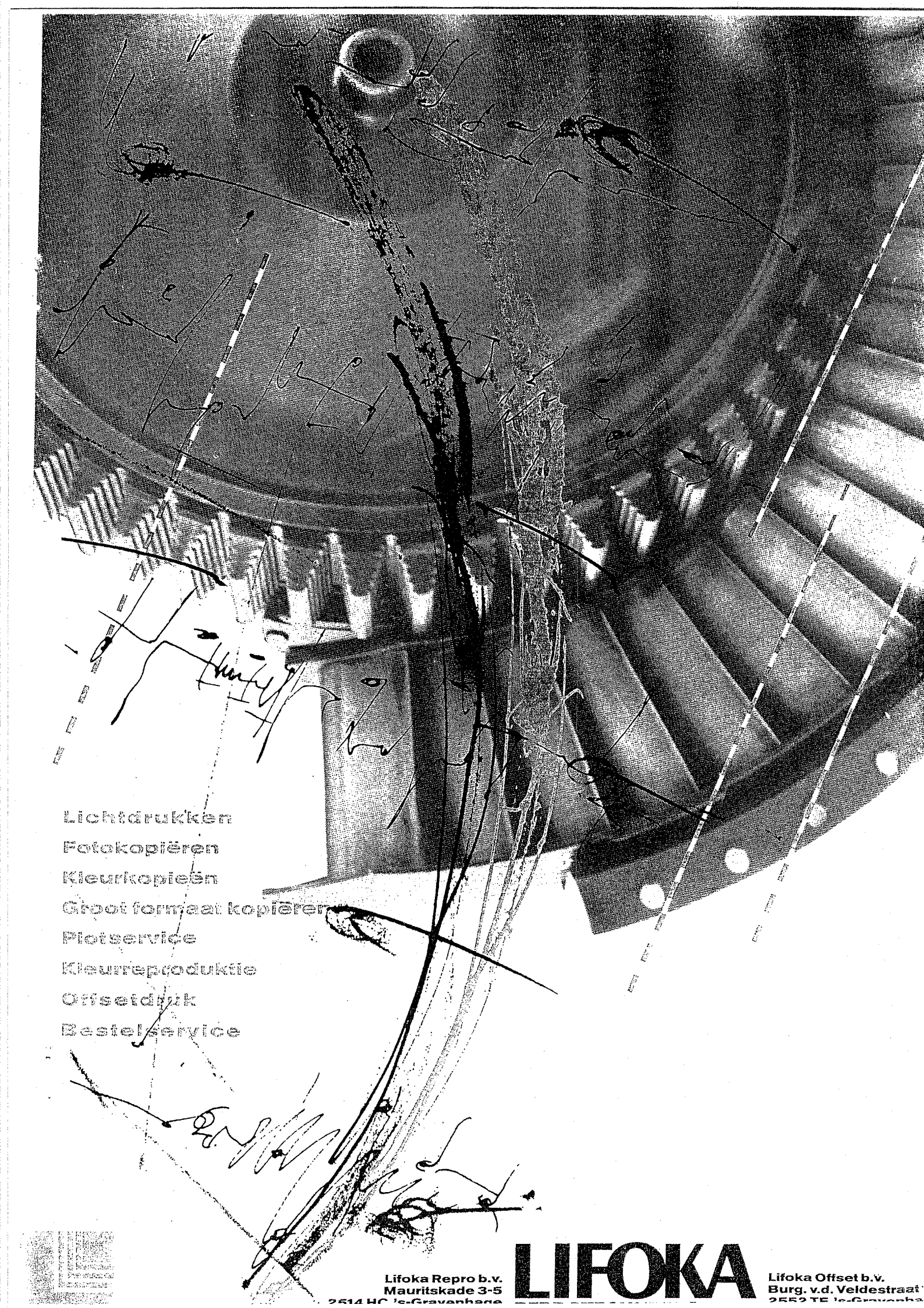
Ook met het gebruik van de hartslagmeter blijft hier gelden dat je bij onvoldoende herstel vaak beter een zware training kun schrappen of vervangen door een lichte duurloop dan toch doorgaan. Het gevoel en het leren interpreteren van vermoeidheid zijn hier van groot belang.

Op dit moment is de stand van zaken zodanig dat het gebruik van de hartslagmeter om de training zo nauwkeurig mogelijk aan te passen aan de individuele fysiologisch mogelijkheden voor de meeste sporters buiten bereik ligt. Niet omdat hartslagmeters onbetaalbaar zijn (hoewel wel behoorlijk prijzig), maar omdat de noodzakelijke begeleiding door sportfysiologische laboratoria op dit moment vrijwel onmogelijk is.

Voor de toplopers blijft het volgen van de ontwikkelingen absoluut noodzakelijk om de aansluiting met de concurrentie niet te verliezen. Voor hen is het van belang optimaal rendement uit de training te halen. Dit betekent echter niet dat alle anderen maar wat moeten blijven aanmodderen.

Bron: Runners, maandblad voor de loopsport
Met dank aan Bert Bos





Lichtdrukken

Fotokopiëren

Kleurekopieën

Groot formaat kopiëren

Plotservice

Kleureproductie

Offsetdruk

Bestelservice

Lifoka Repro b.v.
Mauritskade 3-5
2514 HC 's-Gravenhage

LIFOKA

Lifoka Offset b.v.
Burg. v.d. Veldestraat
2552 TE 's-Gravenhage

Nr.1 word je nooit alleen

Want het juiste advies
voor jouw loopschoen krijg je bij ons.
Voetproblemen? We werken nauw samen
met een fysiotherapeut en een orthopedisch
schoenmaker. Verzolen en verhakken is
uiteraard ook mogelijk.

Ruim assortiment loopkleding o.a.
Gore-tex, wind- en trainingspakken, socks,
running pants enz.

Loop even langs de langste laan,
vlakbij de baan!

Regelmatig
voordeel-
aanbiedingen

**Bij Zier
loopt álles
lekker!**

Zier
RUNNING



en alle
bekende merken

Laan van Meerdervoort 630, Den Haag

TEL. 688612