

**Beep
Beep**

ROADIE

TWEEMAANDELIJKS CLUBBLAD VAN ROAD RUNNERS ZOETERMEER

NR

3

JUNI 1995

**DE HAAGSE CEPECEE
MARATHON ROTTERDAM
VOCHTVERLIES**

Als een naar McDonald's.

Want wat is er nou lekkerder dan na een zware wedstrijd of training even bij te komen in ons gezellige restaurant!

Oók voor de kinderen hebben wij een lekker en leuk menu. Het HAPPY MEAL kindermenu, met daarin een leuke verrassing, voor volop eet en speelplezier. Dus nu als een haas met het hele gezin naar:

McDONALD'S.



Daar gebeurt 't

Bij McDonald's restaurant:
't Stadshart, Promenade 30,
Zoetermeer, tel.: 079-511012.

7 dagen per week open, ook 's avonds.

Inhoud

4	Roadie	14	Lopen met verstand
5	Voorwoord	17	Loop-ABC
6	Van de redactie	18	Vraag maar raak!
6	Niet vergeten	19	Halen of falen
7	Wat Bert van Vlaanderen niet wist...	20	Vakantie-training
8	Grillig weer in april	21	Uitslagen
10	Verjaardagen	23	Marathon Rotterdam
10	Geboren	25	Wedstrijdagenda
11	De Haagse cepecee	26	'Vochtverlies: hoe werkt dat?'
13	Een 'golden' loop...	29	Jet lag

HET BESTE ADVIES VAN DEN HAAG KRIJG JE BIJ RUNNERSWORLD

Het beste advies bij de aanschaf van sportschoenen krijg je van mensen die zelf sporten. Advies van Peter Jansse die de Haagse vestiging van Runnersworld runt en die bekendheid geniet als trainer. Van mensen dus die zelf lopen en uit eigen ervaring spreken. En die gebruik maken van een loopband of een voetspiegel. Bij Runnersworld dus. Waar je het beste voetenwerk van Den Haag vindt. Loop eens binnen bij Runnersworld.

RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

Schoolstraat 35, 2511 AW Den Haag
Tel.: 070-3625417

Runnersworld vind je in Alkmaar, Amersfoort, Amsterdam, Antwerpen, Apeldoorn, Arnhem, Breda, Brugge, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Enschede, Groningen, Haarlem, Nijmegen, Rotterdam, Tilburg, Utrecht en Zwolle

RRZ-leden 10% korting

Roadie is het tweemaandelijks clubblad van de Road Runners Zoetermeer (RRZ).

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

Aanvangstijden trainingen

maandag	19.30 uur
woensdag	20.00 uur
zaterdag	09.00 (groep 1) 10.00 uur (overige groepen)

Bestuur

Bert Bos	<i>voorzitter</i>	(079) 42 48 64
Rien Sikkels	<i>secretaris</i>	(079) 41 01 38
Jan Kort	<i>penningmeester</i>	(079) 41 30 88
Frans van den Hengel	<i>penningmeester</i>	(079) 51 17 57
Aad Vervaart	<i>wedstrijdsecretaris</i>	(079) 31 94 33

Secretariaat

Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer

Ledenadministratie

Frans van den Hengel (079) 51 17 57

Clubhuis

Start '85, Rosweide 43, Zoetermeer
(079) 42 42 10

Redactieadres Roadie

Violiervaart 45, 2724 VS Zoetermeer

Trainers

Lidwien v.d. Aardweg	(079) 41 30 53
Bert Bos	(079) 42 48 64
Frans van den Hengel	(079) 51 17 57
Jan Hol	(079) 52 17 02
Guido Lips	(079) 61 98 63
Jos Weber	(079) 41 03 96
Frans van der Werf	(079) 16 76 40

Sportverzorging en massage

Ine Lips (afspraken)	(079) 61 98 63
Bert Bos	
Jarda Prochazka	

Vreugde & Leedcommissie

Marjolein Musch	(079) 41 77 38
Elly van der Kooy	(079) 31 44 47

Evenementencommissie

Garda van Kampen	(079) 41 29 17
------------------	----------------

Contributie f 30 per kwartaal
(exclusief wedstrijdlicentie)

Donateurs minimaal f 25 per jaar

Gironummer penningmeester: 5878420

Bankrekeningnummer

(alleen voor startgelden)

51.84.58.873 bij de ABN-AMRO Bank
te Zoetermeer, ten name van:
Road Runners Zoetermeer,
postbus 6042, Zoetermeer
(girorekening van de bank: 3054
t.n.v. ABN-AMRO Zoetermeer)

*Kopij augustusnummer dient vóór 4 juli 1995
in ons bezit te zijn.*

Voorwoord

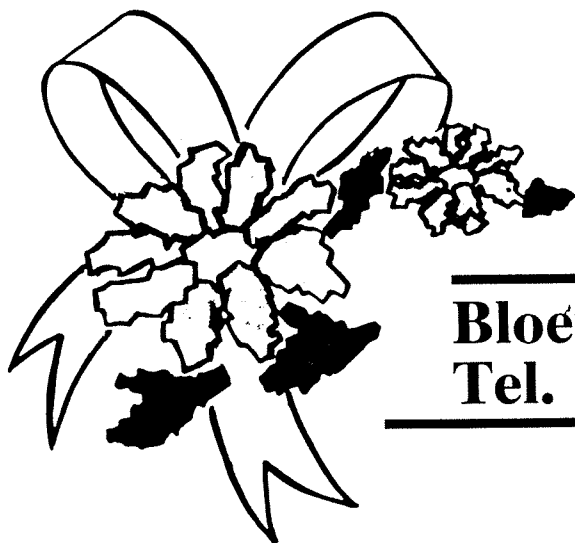
Beste Roadie's,

Zoals zo vaak dreigde ik weer te laat te zijn met het schrijven van mijn voorwoord. Gelukkig is de redactie gezegend met een lid van de RRZ dat veel geduld met mij heeft. Ik word door haar regelmatig verzocht om toch maar op te schieten met mijn voorwoord, onder dwang van weer een tekening. De tekening was een leuke (lees ludieke) vondst, maar als voorzitter moet je je ook aan inlevertijden voor de redactie houden. Als je zoals ik de meest actuele informatie in het clubblad wilt vermelden, moet je soms deze data zien op te rekken. Dat is altijd weer een gepuzzel. Dat puzzelen doe ik, en met mij anderen, ook met de gemeente Zoetermeer over de aan te wijzen locatie voor een eventueel door ons te bouwen eigen onderkomen. Des te teleurstellender is het als je actueel wilt zijn in je voorwoord, dat gemeente niet altijd met opzet toch moeite heeft met het doen van toezeggingen. Wij blijven in overleg en zullen zo spoedig mogelijk duidelijkheid verschaffen. Puzzelen doen ook de mensen van de Techni-



sche Commissie om de zomerperiode garant te kunnen staan voor een stukje gedegen 'begeleiding' tijdens de komende periode. De opleiding van nieuwe begeleiders is in volle gang en wat ik er van merk is dat de kwaliteit van de personen, die zich willen inzetten weer erg hoog is. Om niemand tekort te doen zijn met name Jan en Lidwien verantwoordelijk voor dat hoge nivo. Vele benen verlichten (of is het verrichten) veel werk. Voor de leden blijft alleen het puzzelen in de kledingkast over met de vraag: 'wat trekken we vandaag aan, en wat gaan we doen.'

Naar aanleiding van de vragen die gesteld werden op de afgelopen ledenvergadering heeft (de secretaris) Rien Sikkel een stukje, danwel oproep geschreven voor iemand die *wat* (en dat is niet te onderschatten, danwel nog niet in te schatten) wil gaan doen. Ik wens jullie veel lees en loopplezier en *keep doing!* Bert Bos



Bloemenhoek 'Seghwaert'
Tel. 079-415307

Bloemenhoek 'De Leyens'
Tel. 079-416347

Van de redactie

De vakantie staat weer voor de deur en ook wij van de redactie gaan het er van nemen. Vorig jaar vroegen wij de lezers van dit blad om eens een leuke aparte vakantiegroet aan de redactie te sturen, zodat ze eventueel in het blad opgenomen konden worden. Helaas resulteerde dat in maar 3 kaarten. Geef niet, want ook de lezers van ons blad moesten er aan wennen dat zij mede verantwoordelijk zijn voor de inhoud van het blad. En de diverse loopervaringen die de diverse leden ons (al of niet op verzoek) aanleverden bewijzen dat het een groeiproces is.

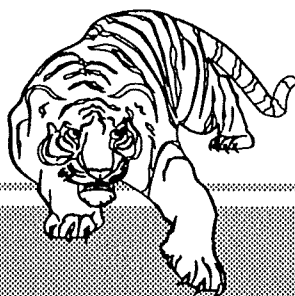
Dit jaar doet de redactie een oproep om leuke, maar ook minder leuke vakantie-ervaringen op schrift te stellen opdat ook andere Road Runners er deelgenoot van kunnen worden. Heb je moeite met het op schrift zetten van je belevenis, haal er dan één van de redactie-leden bij. Wij helpen je graag en ook het eventuele type-werk willen wij wel doen.



Vakantie-ervaringen en/of andere kopij kun je op trainingsavonden afgeven aan de redactie-leden. Weet je niet wie dat zijn, vraag het dan maar aan Astrid, Lidwien, Linda, Trees, Paul, Aad of Theo.

Niet vergeten

Op 25 juni a.s. is weer de jaarlijkse Familiedag. Alle Roadies zijn van harte welkom met hun partner en/of gezin. Verdere medelingen volgen via de Evenementencommissie



ESSO

Tel.: (079 -) 41.73.18
Fax.: (079 -) 31.01.70

R. L. BERENDS

SEGHWAERT

Weidedreef 50
2727 BK Zoetermeer

Voor Uw brandstoffen en Olieën

Verder bieden wij U een uitgebreide shop met o.a. :

- Zoetwaren - IJs - Dranken - Rookwaren
- Auto onderhoudsprodukten - Onderdelen
- Self Car Wash - Stofzuiger
- Verhuur van Boedelbakken

Wij accepteren alle credit-cards en de bank- en giropassen.
Bij grote of veelvuldige afname kunt U bij ons een dealerpas aanvragen.

Wat Bert van Vlaanderen niet wist...

Half oktober konden de bewoners van Noordhove en Seghwaert zich weer vergapen aan ruim 30 verse Road Runners.

Ondanks veel gezweet en gesteun bleek dat deze groep een enthousiaste inzet toonde. Na drie maanden bleken we met ruim de helft van de overgebleven beginners rijp te zijn om over te stappen naar groep 3.

Onze eerste test was een rondje om de Noord AA, 5 km, waarin een zo snel mogelijke tijd neergezet moest worden. Het gesteun werd minder en het tempo ging omhoog.

Als tweede schreef een aantal van ons zich in voor de Korenmolenloop (4 miles) en met een tijd van rond de 35 minuten waren we wéér niet ontevreden.

Daarna gingen we ons voorbereiden op de CPC kwart marathon, wat voor velen onder ons vanaf het begin een doel was geweest.

26 maart was de grote dag, met een aantal groep 3-lopers gingen we met de trein naar Den Haag. Daar begaven we ons in het hectische gebeuren van de CPC.

Na een geïmproviseerde maar doelmatige warming-up sloten wij ons aan bij de oneindig lijkende groep lopers. Het weer was goed zodat het mogelijk moest zijn om een voor ons goede prestatie neer te zetten.

Eindelijk was het dan zover, het startschot was gevallen. Langzaam kwamen we op gang en na 2 minuten bereikten ook wij de start.

Al gauw merkten we dat het tempo bepaald werd door de massa (iets te snel?).

Na de afsplitsing van de 1/8-marathon-lopers kwam er wat meer ruimte en konden we een eigen tempo gaan lopen.

De meesten van ons clubje bleven aardig bij elkaar. Maar... het gesteun werd meer en het tempo...

Zo liepen we door de Scheveningse bosjes en het sjeke Den Haag. Op driekwart van de route begon de 'Wedstrijd' ons aardig in de benen te zitten.

Dan is de Koninginnegracht nog een lang stuk. Bij het bord '500 meter' en de aanmoedigingen van Jan, Astrid, Frans en diverse anderen wisten

wij echt de laatste energie uit ons afgematte lijf te persen.

Daardoor konden wij een tijd neerzetten die nog onder de 60 minuten bleef. Chapeau! groep 3 en alle trainers en begeleiders.

Bert van Vlaanderen, als je dit geweten had, had ook jij ons vast aangemoedigd.

Anita & Ed – 2B

*(niet gehuwd/niet samenwonend
gewoon vrienden!)*

***Naast het fietspad van Noordhove naar
[Benthuizen
zat een hond zich te ontdoen van zijn
[luizen
'Krabben helpt wel', zei het beest
'maar het helpt nog het meest
als er een stel Road Runners voorbij
[komt suizen'***

***Na afloop van een stevige fartlek
ben je kapot en zweet je als een gek
goed voor de conditie van je lijf
de volgende dag ben je wel wat stijf
doch een paar dagen later heb je toch al
[weer trek***

Grillig weer in april

In de Shop van de filmmaatschappij Warner Bros in New York las ik in het historisch filmoverzicht dat onze Road Runner in 1949 zijn debuut maakte op het witte doek, in de film 'Fast and Furry-ous' van Chuck Jones. Zijn 'tegenrunner' was Wile E. Coyote.

Diezelfde dag nog, 3 april, sta ik met de wind in de rug en een schraal voorjaarszonnetje op mijn gezicht, op de finishlijn van de Big Apple New York City Marathon 1994 in het Center Park, vlakbij de Strawberryfields van John Lennon. Enkele Zoetermeerse Road Runners zijn hier al eens gefinished...

Op 8 april heb ik Graauw gevonden. Via Antwerpen richting Zeeuws-Vlaanderen, 9 km voorbij Hulst op de Nederlands-Belgische grens, wat nu geen grens meer is. De sporthal is makkelijk te vinden, werd mij telefonisch verzekerd, want er is maar één straat. Met een groepje atleten liepen we door een poort en achter een rijtjes-woonhuis stond een enorme grote boerenschuur: het clubhuis van de organiserende vereniging: SV Aloy, met 700 leden, waarvan 500 woonachtig in België!

Met 33 mannen en 3 vrouwen stonden we vóór de kerk, aan de start. We zouden 3 keer de finish passeren, en de vierde keer, bleef ik er, na precies 4 uur op staan.

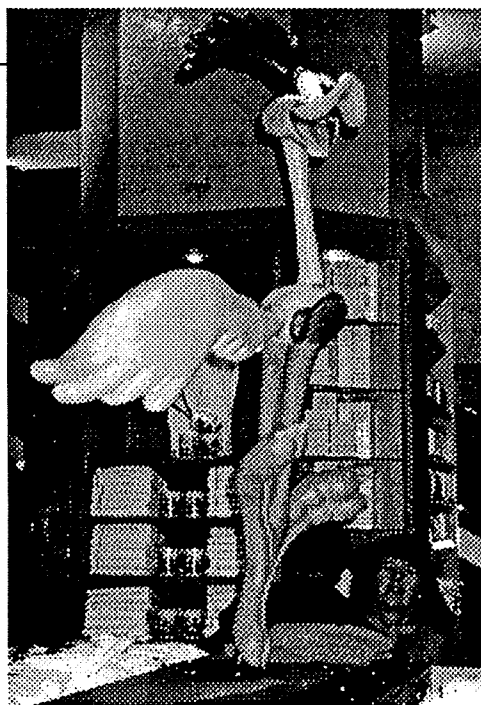
Vier keer hadden we voor de helft van het parkoers windkracht 8 in de rug, maar ook vier keer de zon in het gezicht.

Vier keer liep de ronde door het Zeeuwse polderland: dijk op, dijk af en ook vier keer door die ene straat. Graauw behoort eigenlijk nog thuis in mijn marathonrijtje van vorig jaar.

Met Pasen naar Texel! Lekker uitwaaien op een Waddeneiland. Een folder van 'De 60 van Texel' bracht mij op dit idee.

Eén keer in de twee jaar is tweede Paasdag (dit jaar 17 april) dé dag voor ultra's en andere liefhebbers. Diverse afstanden staan er op het programma dat georganiseerd wordt door SV Texel.

Er is keus uit 4x15 km estafette, 1x30 km 1e



helft (= strand/duin), 1x30 km 2e helft (=duin/verharde weg), 1x60 km (= 1e en 2e helft) en 1x120 km (= 2 tegenovergestelde ronden van 60 km).

Ik koos voor een rondje Texel, 60 km. Dat leek mij gezien het parkoers wel voldoende.

Onder dreigende donkere wolken gingen we van start. Via slingerende duinpaadjes en hoge duintoppen, richting Noordzeestrand, waar we schuin op de westenwind, door het opwaaiende groene schuimende sop langs de vloedlijn naar de Noordkaap van het eiland liepen. Het was daarna gewoon een verademing om een klein uurtje in de luwte van de duinen te lopen, enigszins bergafwaarts met hier en daar zelfs een vage schaduw. Tot nu toe was ik zeer tevreden over mijn tempo, het parkoers, de verzorging en vooral het weer. Maar de laatste 15 km zouden mijn mening hierover sterk doen veranderen. Ik liep niet meer hard en rechtop, maar moeizaam en gebogen om me te trotseren tegen de regen en de zuidwesterstorm. Aan het parkoers kwam geen einde.

De warme thee was niet warm meer en het weer niet meer droog. Door en door koud en nat van de striemende regen en de tegenwind, mijn schoenen loodzwaar van het zand, het water en het groene sop...

De 60 van Texel waren na 6 uur en 16 minuten meer dan voldoende voor mij.

De volgende dag ben ik *niet* buiten geweest.

Vanaf januari hebben we ervoor getraind.

Elke zaterdag om 09.00 uur bij het clubhuis verzamelen. Voor de meesten zou het de eerste worden, enkelen hadden de marathon van Rotterdam al eens gelopen.

Op de laatste regel van het trainingsschema staat:

week	dag	datum	tempo	duur	min. km	bijzonderh.
------	-----	-------	-------	------	---------	-------------

19	zo	23-4-95	wedstrijd	±3.45	±225	42,2 Rotterdam
----	----	---------	-----------	-------	------	----------------

'Was het maar vast 24 april', werd op het laatst nogal eens hardop gedacht.

In die vier maanden hebben we goed getraind en van alles meegemaakt. Behalve het reeds beschreven weertype, ook nog mist, geen wind, sneeuw, gesmolten sneeuw, vorst, en ook griep, lies-, rug-, scheenbeenblessures, geen blessures, voedingsperikelen voor, tijdens en na de training, afzien, doorgaan, goede schoenen, kapotte schoenen, wedstrijden met goede tijden en slechte tijden, inzet, enthousiasme, groepsgevoel, kortom: we zaten alle twaalf toch wel goed in ons vel.

Eén ding hebben we niet gehad en stilletjes hoopten we ook dat we dat niet meer zouden krijgen. Het was al weken slecht, dus het zat er ook niet meer in. Maar je weet het maar nooit. Eerst maar de dag zelf afwachten.

En ja hoor, wat iedereen vreesde, gebeurde dus toch. Het was bloedjeheet (voor de tijd van het jaar). Gaf Celsius al die tijd niet meer dan

10 graden, uitgerekend vandaag schoot hij door naar 18 graden!

'Het is toch nog 24 april geworden!'

Geheel volgens schema gingen 2a en 2b op zaterdag 29 april een fartlektraining doen op en om de Noord AA. De gehele Zoetermeerse bevolking was blijkbaar Koninginnedag-spelletjes aan het doen, want de Road Runners waren de enigen.

Traditiegetrouw schijnt er op deze dag een oranje zonnetje en het was lekker warm. Kon het de hele zomer maar zo blijven, dan hoefde ik geen kranten meer in mijn schoenen te stoppen om ze te laten drogen en is warmte geen spelbreker meer in de wedstrijd.

Lidwien

DE SPORTIEFSTE KAPPERS VAN ZOETERMEER

W.C. Rokkeveen
61 64 16

The logo for Charlie's Hairstyling features a large, stylized 'C' that curves around the word 'charlie' in a cursive script. Below this, the words 'HAIRSTYLING' are written in a clean, sans-serif, all-caps font.

&

W.C. Leidschewallen
41 58 25

The logo for Chaplin's Hairstyling features a large, stylized 'C' that curves around the word 'haplin' in a cursive script. Below this, the words 'HAIRSTYLING' are written in a clean, sans-serif, all-caps font.

Verjaardagen

Geboren

Juli

- 1 Leo van Leeuwen
- 1 Hossein Naderi
- 4 Ad Peltenburg
- 8 Aristides Efstratiades
- 11 Henny Elsendoorn
- 17 Marja Zonderop
- 20 Barbara Krop
- 20 Ruud van Zon
- 25 Yvonne Anthonijsz
- 25 Peter Dominicus
- 26 Herman Roosenboom
- 29 Maarten de Niet
- 31 Mary van Horik

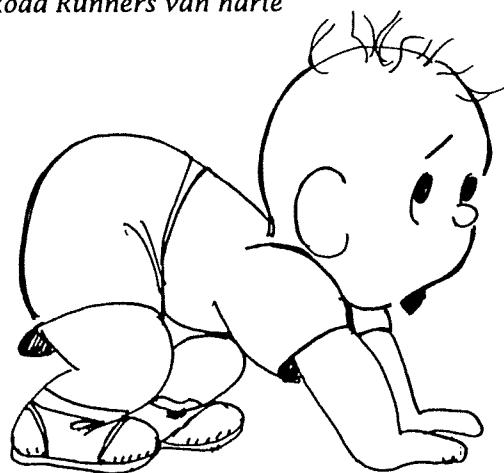
Augustus

- 3 S. Geenjaar
- 3 Renee de Leeuw
- 4 Willem Hogendoorn
- 5 Karel Slierendrecht
- 6 Rob Hardon
- 8 Ton van Gool
- 8 Remco Verdegem
- 9 Esther de Wit
- 10 Peter Vingerling
- 11 Leny van den Hengel
- 12 Marcel Geurten
- 15 Harry Cormont
- 15 Mildred Dodebier
- 18 Frank van der Hulst
- 20 Paul Volwater
- 23 Guido Lips
- 24 Kees de Brabander
- 24 Martin Kremers
- 26 Willem van Kampen
- 27 Herma van der Starre
- 28 Diana Chu-Trumpi
- 28 Astrid Hol
- 29 Aad Limbeek

Op 29 april 1995 is Eline Alexandra geboren.
Dochter van Ans Huisman en André van
Staveren en zusje van Suzanne en Vera.

Op 9 mei 1995 is Ella Dorinda geboren.
Dochter van Peter en Miriam van Vliet.

*Namens alle Road Runners van harte
gefeliciteerd!*



De Haagse cepecee

**Die viel niet mee
Al na 5 km zat ik stuk
Maar toen wat een geluk
Dan leer je toch maar weer je echte
vrienden kennen.**

Groep 1B haalde me in bij het Kurhaus en ze moedigden me aan om met hen mee te gaan. Maar wat gingen ze snel of leek dat maar zo en was ik hard in snelheid teruggevallen. Ik had geen tijd om hierover na te denken en sloot gauw bij ze aan, want anders zou ik echt verloren zijn. Ze droegen me bij wijze van spreken mee. Met verder nog de wind in de rug en bergje af kreeg ik de smaak weer te pakken. Even, nou ja even, links af via Wassenaar. Van mijn trainers hoefde ik geen gas terug te nemen en na de heuvel mocht ik zelfs gaan versnellen.
'Kan ik dat dan nog?' dacht ik bij mezelf maar ik

heb toch maar goed naar ze geluisterd.
Pieter pakte me nog even bij het Lange Voorhout, maar gunde mij de eer.
Bedankt Pieter.

S.N.E.L. Starter

***In de Leijens wonen twee vriendinnen
die sportten reeds jarenlang binnen
sinds kort evenwel
ontdekte het stel
dat je met Road Running meer lucht kunt
[winnen***



**UITGEBREID ASSORTIMENT LOOPSCHOENEN,
RUNNINGPANTS EN -PAKKEN!!**

**DAKA IS EXKLUSIEF LEVERANCIER
VAN HET ROADRUNNERS TENUE!!**

VOETANALYSE + LOOPBAND MET VIDEO!!

KARHU

Reebok

Etonic

NIKE

asics

ZOETERMEER
Het Rond 4
Tel. 079 - 41 97 17

DAKA

opMERKelijk goed



Voet Medisch
Adviescentrum
Starshoe b.v. ®

Oog op de loop

- Test, onderzoek en advies door fysiotherapeuten van voetbelasting en looppatroon met behulp van geavanceerde apparatuur
- Blessurebehandeling
- Aanpassingen in of aan (sport)schoenen
- Vervaardigen van sportvoetbedden
- Verkoop van sportschoenen (na testen op verschillende banen d.m.v. gesloten videocircuit) , medicinale braces etc.
- Podotherapie:
 - bij overbelasting van voeten
 - bij kinderen met voetproblemen
 - bij voetproblemen t.g.v. ziektes
 - bij standafwijkingen aan voeten of tenen

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
Tel.: 079 - 610 110 / 614 746
Openingstijden:
ma.: 13.00 - 22.00 uur;
di. - wo.: 13.00 - 17.00 uur
do. - vr. - za.: 9.30 - 17.00 uur

Gelieve een afspraak te maken

RRZ-leden 10% korting



Een 'golden' loop...

De laatste paar maandjes ben ik in training geweest om een leuke 10 km tijd neer te kunnen zetten. Tot voor kort bleef ik steeds op 52 minuten steken. Onder de, ik mag wel zeggen zeer bezie-lende, leiding van trainer Guido Lips werd een trainingsprogramma opge-steld en gingen we aan 't werk.

Helaas moesten ook mijn medelopers en -loopsters uit 2a er aan geloven. In ons pro-gramma werden trainingen opgenomen zoals 3×2 km, en zelfs 3×3 km (tempo 3!). Dit was om gedurende langere tijd tempo te kunnen blijven lopen. Deze wijziging in training werd mij niet altijd in dank afgenomen, hoewel iedereen er toch baat bij heeft, ook op langere afstanden, zoals een halve marathon. De CPC op 26 maart stond niet in m'n planning, echter we wisten een 'wedstrijdnummer' te bemachtigen zodat we redelijk voorin konden starten. Vorige jaren vond ik de CPC eigenlijk maar niks en vooral vanwege de grote drukte. Zowel in het begin – stomp hier en duw daar – maar ook tijdens de loop was het niet zo leuk. Onderweg was de drankvoorziening matig (teveel lopers die allemaal tegelijk willen drinken) en als klap op de vuurpijl stonden we zo'n 10 minuten te wachten om te mogen finishen! Nou, ik had me voorgenomen: dit nooit weer!

Ach, niets veranderlijker dan de mens. Cees Broekman wilde in z'n voorbereiding op de marathon de CPC halve marathon lopen, maar zag ook tegen die drukte op. Toen we een wedstrijdnummer konden regelen besloten we toch maar te gaan lopen in Den Haag. Dankzij het feit dat we voorin konden starten, liepen we vrij snel in ons eigen tempo. Guido bleef Cees 'lastigvallen' en ik was op pad met m'n superhaas Hans. Nou, echt lekker ging het niet, maar je hebt wel eens een dag dat het minder gaat. Al met al kon ik er toch nog een eindsprint uitwurmen en Cees op 1000 meter voor de streep passeren (gemeen hè Cees?) en finishen in een tijd van 1.51, zo'n drie minuten sneller dan vorig jaar in Leiden.

Maar daar had ik eigenlijk niet voor getraind!



Op naar een 10 km-wedstrijd dus. Deze vond plaats op 2 april in Hoofddorp, namelijk de 'Golden Tulip Loop'. De wedstrijd bestond uit een parkoers van 2×5 km. Dus 5 km heen en dezelfde 5 km weer terug. Gelukkig stond bijna iedere kilometer aangegeven, dus ik kon vrij vlak lopen. Ook deze keer was er ondersteuning, in de vorm van Guido en Hans. Jack v.d. Kreeke was er ook, maar die liep z'n eigen race. Hij finishte in een mooie tijd van 40.10. Proficiat hoor! Even tussendoor: deze wedstrijd is echt aan te bevelen, heel goed georganiseerd en je kreeg zelfs een T-shirt en dat voor maar 9 gulden!

Terug naar de wedstrijd:

Ondanks de vrij forse wind ging het redelijk. We gingen weg op 4.50 de km en dat kon ik redelijk vasthouden. Bij 6 of 7 km ging het minder goed. De vermoeidheid sloeg toe en ik moest echt bijten. Uiteindelijk finishte ik in een tijd van 49.11. Die magische grens voor mij van 50 op de 10 km was bereikt!!

Zonder de trainingen van Guido en de steun van husband Hans was dit niet gelukt. Jongens, hartstikke bedankt!

Betty

Lopen met verstand

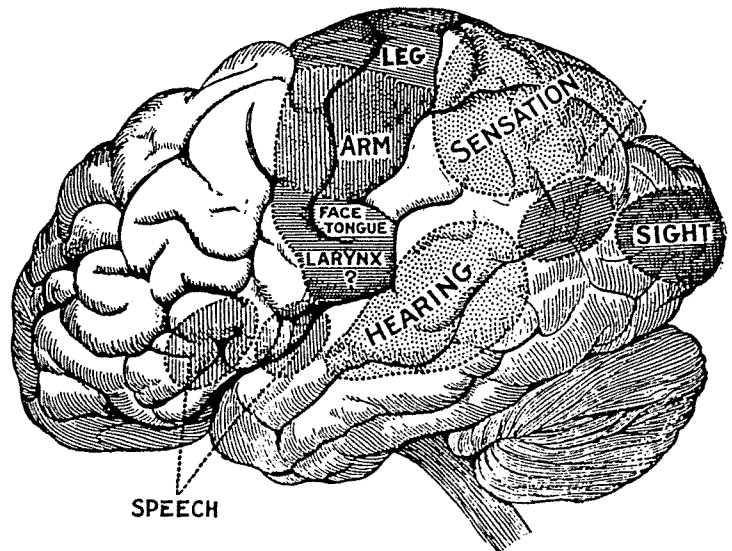
Veelal wordt gedacht dat hardlopen alleen maar zo vlug en lang mogelijk het ene voetje voor het andere zetten is.

Dit is slechts beperkt waar. Bij hardlopen komen nog enkele andere zaken aan de orde, die door een serieuze loper in de trainingen meegenomen worden. Hierbij moet o.a. gedacht worden aan training van het algemene gedrag, het gezonde verstand en dus ook de geest. Omdat mensen allemaal verschillend zijn, mag je niet verwachten dat men met een gelijke training ook dezelfde prestaties kan behalen. Natuurlijke aanleg en talent zijn zaken, die nagenoeg niet te beïnvloeden zijn. Wel kun je ze indien aanwezig verder ontwikkelen. Datzelfde kun je ook doen met de eerder genoemde items als algemeen gedrag, gezond verstand en de geest, zodat al het mogelijke wat in de loper zit er ook uitgehaald kan worden.

Het uithoudingsvermogen wordt in principe verkregen door duurlooptrainingen te houden in verschillende tempo's en op verschillende afstanden.

Het vergroten van het uithoudingsvermogen wordt bereikt door: extensieve intervaltrainingen (tempo-wisselingen) en door duurloop 3 trainingen. Het verhogen van de snelheid wordt bereikt door intensieve intervaltrainingen, terwijl de spierkracht weer vergroot wordt door het doen van heuveltrainingen of het in een behoorlijk tempo lopen in heuvelachtig terrein (let op het verschil van die laatste twee). Het geheel compleet je door het onderhouden van looptechniek (-scholing) en een goede warming-up/cooling-down (rek/strek/spierversterkings-oefeningen).

Helaas moet je constateren dat steeds langere duurlopen en snellere kilometers zaken zijn die lopers bezig houden om in topconditie De Wedstrijd te kunnen lopen. Doe je het anders, dan komt er kennelijk niets van terecht. Vergeten wordt echter dat de kans op blessures hierdoor sterk vergroot wordt. Belangrijker is het om ook tussen de oren te trainen en daarmee het zelfvertrouwen te



vergroten. Het klinkt wat abstract, maar het zelfvertrouwen is te vergroten door een positieve instelling (motivatie), een sterke verbeeldingskracht en niet te vergeten een grote mate van ontspanning. En op de laatste drie items wil ik graag nader ingaan.

Positieve instelling

Het stellen van haalbare doelen beïnvloedt de persoonlijke instelling positief. Het streven naar doelen die niet haalbaar zijn, haalt je zelfvertrouwen langzaam onderuit. Je wilt zo graag je doelstelling behalen, maar je weet dat je het eigenlijk niet kan of er nog niet aan toe bent. Dus moet er maar weer wat harder getraind worden. Desondanks haal je het niet, allerlei excuses worden te voorschijn getoverd, waarom het niet gelukt is. Voor je zelfvertrouwen is dit niet bepaald bevorderlijk.

Belangrijk is dat je van je eigen mogelijkheden uitgaat en niet die van een ander overneemt. Alleen dan kun je oprecht in jezelf geloven en je zelfvertrouwen verstevigen. Accepteer je (on)mogelijkheden en blijf binnen die grenzen. Je zult merken dat je resultaten af en toe verrassend zijn. Zorg dat je tijd hebt om te trainen (maak er geen haast werk van), verander eens van loopprondje of groepje (dit laatste binnen de vereniging uiteraard in overleg met de trainers).

De kracht van verbeelding

Als je alleen lichamelijk klaar bent voor een wedstrijd, is hij nog niet gelopen. Ook tussen de oren moet het in orde zijn. Neem tijdens het lopen een goede wedstrijd of training in gedachte. Concentreer je tijdens het lopen af en toe op de komende wedstrijd; zie jezelf ontspannen lopen en alle tussentijden halen die je voor ogen hebt, kijk naar de finishklok en zie hoe hij je toelacht met de tijd die je behalen wilt. Wordt gerust in gedachten eens kampioen. Op die manier versterk je je zelfvertrouwen. Je moet de overtuiging hebben dat je het gestelde doel makkelijk kunt behalen. Op deze manier train je ontspannen en gemotiveerd, wordt je zelfvertrouwen vergroot en je resultaat optimaal.

Door continu te werken aan je positieve instelling in combinatie met ontspanning en verbeelding creëer je een groter zelfvertrouwen. Ik schreef hierboven al: het zijn wat abstracte begrippen, maar geloof in wat je doet. Op zich kost dat al de nodige moeite. Wees er echter van overtuigd dat er geen betere training bestaat dan een goede training; verander daarom niet te vaak van trainingsschema. Je prestatiegrens wordt bepaald door je looptalent en dat kun je er niet bij trainen. Wel kun je door zo optimaal mogelijk te trainen proberen die grens te bereiken.

Ontspanning

Hardlopen is een ontspannende inspanning, waar bij de nadruk dient te liggen op ontspannen. Elke training, ook de intensieve, moeten ontspannen gedaan worden. Wat niet wil zeggen dat je maar ongeconcentreerd een beetje moet gaan hollen. Juist het tegenovergestelde is eerder waar. Tijdens het lopen concentreer je je op je lichaam en controleert of alles lekker ontspannen is. Zijn de armen, schouders, knieën, pezen e.d. ontspannen? Nee? Ontspan ze (stop desnoods) en ga weer verder. Sla desnoods maar iets over of begin opnieuw. En wil je gewoon lekker wegdromen, gebruik daar dan een langere duurloop 1 voor. En wil je

weten of je ontspannen loopt, trek dan eens tijdens de warming-up je schouders krampachtig op en ontspan ze daarna. Dit is een makkelijke manier om het ontspannen gevoel te ervaren. Probeer dit gevoel ook tijdens pittige trainingen te waarborgen. Ook op deze manier werk je weer aan zelfvertrouwen.

Gezond verstand

Tactiek is iets dat ook bij hardlopen thuis hoort. Hoe bouw je je wedstrijd op. Ga je er vanaf het startschot vol in en zie je wel waar je uitkomt, of bouw je het netjes op.

Begin je na een periode van niet lopen weer op het oude niveau (tempo) of pas je de training iets aan? Onverstandig (niet-tactisch) trainen beïnvloedt je loopprestatie (zelfvertrouwen) negatief. Gebruik daarom altijd je verstand. Als je je niet fit voelt, train dan iets minder of helemaal niet. Heb je een zware dag gehad, train dan minder zwaar of sla het eens lekker over. Vaak is dat best verstandig. Het is uit den boze om met koorts te gaan lopen. Koorts trekt een zware wissel op de gesteldheid van het lichaam. Zorg dat het lichaam zich na een periode met koorts voldoende kan herstellen, voordat je weer begint met lopen. Je moet weer volledig koorts-vrij zijn alvorens je weer op een lager pitje kunt beginnen met trainen. Het verschil tussen vermoeidheid en een beginnende blessure is soms nihil, probeer ze echter te onderscheiden. Bij een opkomende blessure moet je je training aanpassen (eventueel in overleg met de trainers); vermoeidheid hoort bij trainen en is geen teken van zwakte. Geef een vermoeid lichaam de tijd om te herstellen. Daarom volgen zware trainingen en rustige trainingen elkaar ook altijd op. Anders kun je namelijk de volgende zware training niet aan.

Algeheel gedrag

Het algehele gedrag neemt naast al het vorenstaande natuurlijk een heel belangrijke positie in. Is je basisgedrag niet in orde dan is al het vorenstaande eigenlijk verspilde moeite, energie en tijd. Zaken waarop gelet moet worden

zijn onder andere: hoe leef je, hoe neem je je rust(=slaap)periode, hoe ga je met je eten om. Het is een bekend verschijnsel dat men na het lopen van een behoorlijke afstand of met een behoorlijke inspanning de verbruikte calorieën wil aanvullen. Op zich is daar niets op tegen, maar om nou gelijk te graaien naar een paar gevulde koeken, of om aan de patatkraam of bierpomp te gaan hangen is natuurlijk het tegenovergestelde. Ik noem maar een paar uitschieters (moet je zien wie het schrijft: lekkerbek no. 1). Iemand vergelijkt bovenstaand gedrag wel eens met het tanken van slechte benzine in een supersportwagen, einde verhaal motor kaduuk.

Andere zaken zijn: persoonlijke hygiëne, schoeisel, kleding, het luisteren naar de signalen van je eigen lichaam. Hoe ga je om met pijn- of overbelastingssignalen? Doe je altijd (dus ook als je alleen loopt) een warming-up en cooling-down?

Ze horen allemaal tot een standaardprocedure van de loper te behoren.

Voorts spelen je kalenderleeftijd (je jaren) een belangrijke rol. Een jeugdig iemand kan minder dan iemand rond de 25/30 jaar. En iemand van 75 jaar kan niet dezelfde prestatie neerzetten als de 25-30-jarige. Dit moet men gewoon aanvaarden.

Daarnaast kennen we nog de trainingsleeftijd. Iemand die net begonnen is met lopen, moet niet de intensie hebben hetzelfde te kunnen als iemand die al de nodige jaren training achter de rug heeft. Vergelijk het gewoon met je werksituatie. Iemand die net begonnen is bij het bedrijf en nog geen ervaring in die tak heeft, kan niet hetzelfde als een routinier, die al een jaar of 10 meedraait in datzelfde bedrijf. Wees er ook van overtuigd dat we niet allemaal een Marti ten Kate of Bert van Vlaanderen kunnen zijn. Zij hebben meer talent en tijd en wel in de respectievelijke volgorde. Gebruik dus ook geen schema's van routiniers als je zelf een beginnend of aankomend loper bent. Vergelijk je er niet mee als je niet onder dezelfde omstandigheden kunt trainen. Aanvaard je eigen mogelijk- en beperktheden. Je lichaam, botten,

gewrichten, pezen, spieren e.d. zijn hier op ingesteld en kunnen de belasting op jouw niveau aan. Breidt het lopen ook niet uit in meer en langer lopen tegelijk. Dat is vragen om overbelastingsblessures. En alleen met blessurevrij lopen kun je je trainingsleeftijd gestaag opvoeren.

Ik heb al een aantal keren gewezen op natuurlijke aanleg. Bij sommige mensen schijnt het lichaam er gewoon op gebouwd te zijn om hard te kunnen lopen. Hart- en longfunctie's hebben bij die mensen in samenwerking met het bloedvatenstelsel en de spiergroepen de juiste verhoudingen om tot een maximale prestatie te kunnen komen. Je kunt deze functies uitbouwen door ze middels trainingen aan te sturen, maar de één zal daar meer moeite mee hebben dan de andere. Men noemt dit ook wel eens een lichaamstalent, die we niet moeten verwarren met de loopcoördinatie. Het samenspel van pijn- en zenuwprikkels waarop spieren reageren. Ook hierin kun je vaak zien dat de één meer een natuurtalent is dan de ander. Zweeft de één als een hinde over het asfalt, de minder door de natuur bedeelde loper tracht de straatklinkers naar de andere kant van de aardbol te stampen. Door loopscholing en gevarieerd trainen kan hieraan gesleuteld worden in positieve zin, maar wederom zal het de één makkelijker afgaan dan de ander. Jammer, maar het zij zo; aanvaard het dan ook, want alleen dan onderbouw je op de juiste manier je zelfvertrouwen dat je nodig hebt om goed te kunnen presteren.

Alles bij elkaar teruglezend, besef ik maar al te best dat er ook een grote dosis van wilskracht, doorzettingsvermogen en prestatiedrang aanwezig moet zijn om alles zo optimaal mogelijk te kunnen uitbouwen. Het lichaam moet het doen, het verstand zorgt voor de juiste informatie en optimale afstelling, maar de geest bepaalt de zwakte van het vlees.

Zo is het ook bij mij, mijn geest zorgt voor veel vlees, maar ik geniet van het lopen al gaat het niet in het tempo van groep 1a.

Theo

Nadagen — laatste deel van een periode, na het hoogtepunt; niet over inzitten, daar krijgen we allemaal mee te maken

Nadeel — iets waardoor je in een minder gunstige positie bent of komt, het tegenovergestelde van voordeel; bijvoorbeeld startpositie; gewoon de volgende keer iets vroeger naar de startplaats

Nagel — stukje hoorn aan het uiteinde van je vingers en tenen; heel belangrijk om dit bij te (laten) houden!

Nageslacht — nakomeling: oir, aver, kind, zoon, naneeff, nazaat, dochter, afstammeling; heb een beetje begrip voor de nieuwe ouders wanneer ze niet echt mee kunnen komen.

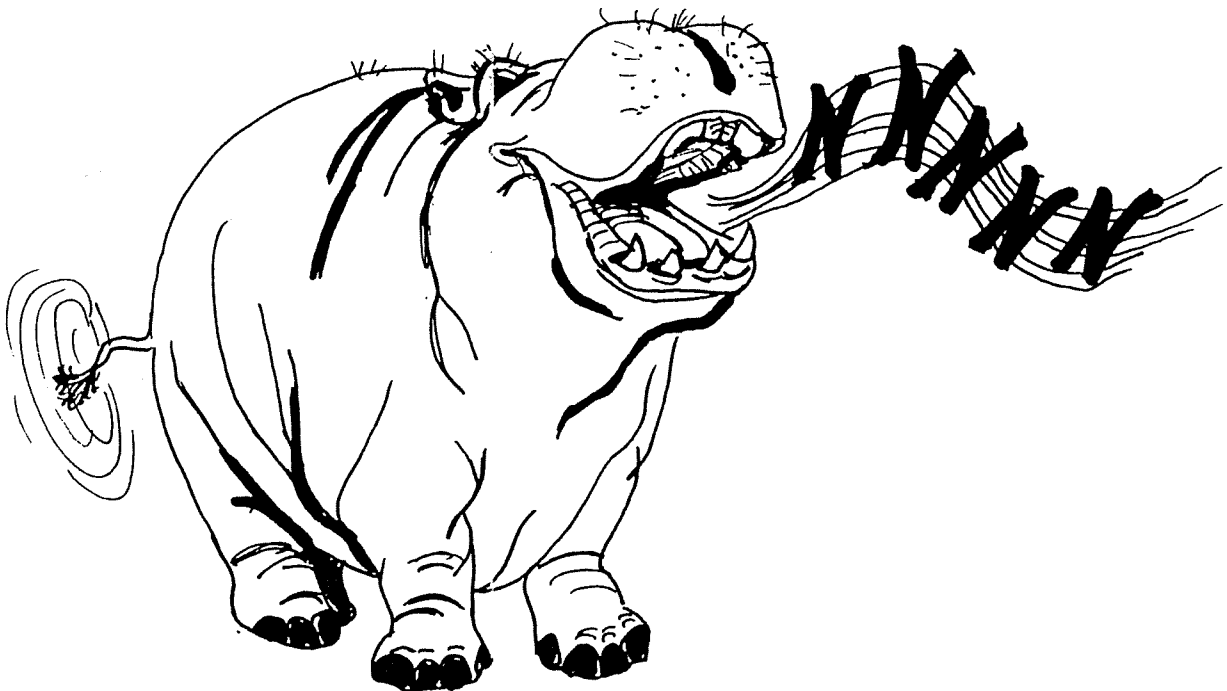
Nakaarten — blijven praten over dingen waaraan je niets meer kunt veranderen; bijvoorbeeld te druk gehad, blessures, het weer, mijn maag, mijn darmen; gewoon de volgende keer sneller lopen

Naturist — iemand die ernaar streeft gezond en dicht bij de natuur te lopen en die het liefst zonder kleren (hard)loopt

Neerslachtig — mat, droef, bedrukt, treurig, lusteloos, moedeloos, verdrietig, naargeestig; niet laten blijken, Anton Bood is watching you!

Neut — glaasje sterke drank, borrel; moet kunnen, maar met mate

A.L. Fabet



Vraag maar raak!

De afgelopen dagen heb ik weer kunnen genieten van warm voorjaarsweer, soms met zeer hoge temperaturen. Na een paar keer trainen in de warmte, komen dan ook weer veel vragen die met warmte en vocht(drank) te maken hebben.

Hoeveel en hoe vaak moet je drinken tijdens een training of wedstrijd?

De prestaties, in elke tak van sport die langer dan 45 minuten duurt, kunnen worden verbeterd door tijdens de training te drinken, vooral bij warm weer. Op warme dagen kun je het beste over de hele dag al voldoende drinken (ongeveer twee liter), dit gebeurt meestal automatisch door het dorstgevoel, en vóór de training een glas water. Bij extreme warmte is het raadzaam wat water mee te nemen. Tegenwoordig zijn er handige draagflesjes verkrijgbaar. Vocht helpt uitdroging tijdens het sporten voorkomen. De beste drank voor een kortdurende sportbeoefening is koud water, dat minder snel krampen geeft dan warm water. Het koude water doet de maag samentrekken waarna het in de darmen wordt gestuwd, waar het in de bloedbaan wordt opgenomen. Koud water wordt dus sneller opgenomen dan warm water. Aangezien er (ondanks eventuele vocht-aanvullingen) tijdens de trainingen toch wel zo'n anderhalve liter zweet je lichaam verlaat, moet dit direct na de training weer worden aangevuld.

Hoe komt het dat ik hoofdpijn krijg na het hardlopen? (is dit soms vochttekort?)

Vochttekort kan een oorzaak zijn van hoofdpijn na het hardlopen. Door het hardlopen krijg je veel afvalstoffen in je bloed, die zo snel mogelijk weer afgevoerd moeten worden. Veel drinken zorgt voor een snelle afvoer van deze afvalstoffen. Als je nu weinig drinkt na het hardlopen, waarbij je al veel vocht bent verloren, krijg je een hoge concentratie van afvalstoffen in je bloed, die hoofdpijn kunnen veroorzaken.

Vorig jaar (Roadie nr.3 1994) gaf trainer Jan Hol een mogelijk alternatief voor het grote warmte-

en vochtverlies via het hoofd. Je zou moeten zorgen dat je lichaam minder vocht nodig heeft om z'n warmte kwijt te raken. Dat kan door tijdens het lopen regelmatig je hoofd, nek en bovenbenen nat te maken. Door het verdampen van dat water wordt warmte afgevoerd zonder lichaamsvocht kwijt te raken. De vochtbalans wordt dan minder verstoord en de behoefte aan drinken is dan minder.

Waarom moeten sommige lopers een sanitaire stop inlassen, zelf heb ik nooit behoefte hieraan?

Geen enkel mens is gelijk en dat is ook zo met onze sanitaire behoeften. Vaak komen lopers gehaast van hun werk, even eten, even zitten en dan rap naar de training. Dan wordt in de haast het toiletbezoek vergeten. Het is dus een goede zaak om vlak voor de training nog even naar het toilet te gaan. Ondanks alles blijven er altijd wel lopers met het probleem zitten (lopen!). Van vrouwen wordt gezegd dat ze vaker moeten plassen dan mannen, terwijl mannen een kleinere blaas hebben! Vrouwen die kinderen hebben gebaard, hebben veelal last van slecht werkende bekkenbodemspieren. Juist deze spieren hebben het zwaar tijdens het lopen. Kou op de blaas is ook een grote boosdoener, waar je door warmer ondergoed wel iets aan kunt doen. Ondanks alles zullen we toch begrip moeten hebben met de situatie als die zich voordoet. We zullen wel in de gaten moeten houden of iemand die even een sanitaire stop maakt niet te veel achterop loopt op de groep en in ieder geval weer wordt opgehaald als hij of zij het niet kan inlopen.

Heb je goede tips omtrent bovenstaande vragen, of heb je zelf een vraag, lever die dan in bij mij, Trees van Dommelen (3a/b), graag vóór de uiterste inleverdatum nieuwe kopij (zie colofon).



Halen of falen

Daar zat ik dan in het Achilles busje. Samen met nog 8 andere lopers. Vanaf de grote bus waren we daarheen verwezen, wij konden niet verder. In de grote bus de eerste opvang 'wat kan ik voor U doen'. Deken over de schouders, chip lospeuteren van de schoen, doorverwijzen naar de kleine bus. Zodra die vol was, terugbrengen naar de kleedruimte. Met mij liep nog iemand mee, ik heb hem niet bewust gezien. In het busje plaatsnemend zei hij: 'zo, we komen maar bij de andere slachtoffers zitten'; niemand zei iets terug. Ik nam plaats op de bank direct achter de bestuurder. Een jonge man met blond spriethaar en een Paul-de-Leeuw-brilletje schoof een eindje op. We hadden even oogcontact. Deur dicht, terug naar af c.q. kleedruimte. In de bus werd tijdens de rit niet gesproken: afgebluft, verbaasd?

Bij Agracon eruit, trap op strompelen naar de hal, links een counter met koffie en thee. Kopje koffie gehaald en mee naar de kleedruimte genomen. Nu eerst m'n schoenen uit. Kletsnatte shirt uit en handdoek om me heen geslagen, slokje voor slokje m'n koffie gedronken.

Daar zat ik dan, hoofd tussen m'n benen, m'n lijf trillend en koud. Boos, verdrietig, gedesillusioneerd en af en toe een lelijk woord mompelend.

Wat was er nou fout gegaan? Allerlei gedachten spelen door je hoofd. Teveel getraind, te weinig misschien, niet genoeg rust genomen, niet het goede schema?

Mis, helemaal mis, het schema was voor mij perfect, diverse roosters vergeleken, met ervaren mensen gepraat, die óf een rijke loopervaring óf een theoretische kennis hadden. Als ik m'n dagboek doorblader en lees wat er also gepresteerd is, ziet het er best goed uit. Begint eigenlijk bij de Haagsche Ten Miles. Keurig gehaasd door Hans, dus een p.r. Datering van het dagboek is 22 december 1994, training 5 × 600 en 5 × 400; na afloop biertje met de Jannen gedronken, zulke details schreef ik op.

Langere duurlopen, donderdags de 'vetloop', vraag maar aan Guido wat dit inhoudt. Eerste langere c.q. meer dan halve marathon te Apeldoorn, 27,8 km rustig en beheerst begeleid

door Bill V., goede tijd gelopen. Dan de 30 km in Alphen a.d. Rijn: drie rondjes om een plas, alleen gelopen ruim binnen de drie uur, AA-drink verzorgd door Hans. Trainer/coach ook blij, bijstellen schema, 20 van Alphen en CPC: snellere tijd dan op eerdere schema, ook dat lukte goed. De 20 van Alphen met Bill en Hans als trek- en duwhazen, ging perfect dus p.r. CPC met Guido, iets te snel van start dus op het eind iets inleveren, maar toch goede tijd. Rondje Rotterdam met Guido en Leo: het laatste stuk drinken werd verzorgd door Hans, had niet zo m'n dag maar toch 3 uur en 17 minuten gelopen, op de heenweg veel wind. Later 3 uur met Bill (gepeild rondje van 5,5 km); iedere ronde drinken, dat beviel goed, ondanks wat pijnlijke kuiten bij Bill op het eind is hij toch bij me blijven lopen.

Enfin, ik voelde me beresterk en was ervan overtuigd dat ik de marathon van Rotterdam uit zou lopen.

Wat gebeurt, veertien dagen voor de happening, na een lange duurloop, hevige pijn linker bovenarm. Een paar dagen later naar de dokter, want pijn bleef. Onderzoek, slijmbeursontsteking, antibiotica kuur, ontstekingsremmend preparaat. Na een paar dagen zakt de pijn, maar er is ook iets anders. Woensdagmiddag getraind, maar ging niet echt makkelijk, 's avonds met Bill een sauna'tje gepakt.

Moest donderdag korte duurloop doen; die sloeg ik over omdat ik me wat moe voelde en daarom nam ik wat extra rust. Zaterdag voor D-day 35 minuten dribbelen; thuis zat ik als een uitgeperste citroen op de bank en transpireerde nogal stevig. Ik schreef nog in m'n logboek 'het zal me toch niet gebeuren'. Het was wel gebeurd, groot gedeelte van de opgebouwde conditie was foetsie. Verstandig of niet: ik ben toch aan de race begonnen met het idee: misschien is het dan wel over. Na tien km wist ik dat het niet goed zat. Op 15 km kwam Hans mee en had m'n privé-drinkje bij me. Weer wat gedronken en door-geworsteld tot zo'n 17 km, daar moest ik al stapvoets. Zei tegen Hans en Guido: 'Gaan jullie maar; ik kan echt niet meer'; m'n benen waren

Ja hoor!
we komen
straks weer
Lams!

goed, maar de rest van m'n lijf wilde absoluut niet meer. Ik ben in m'n uppie doorgeworsteld tot de verzorgingspost op 25 km, in de stille hoop dat het zich ten goede zou keren. Maar helaas, het wonder bleef uit.

Ik was gewaarschuwd tijdens de hele trainingsperiode, denk erom er kan tot op het laatste moment altijd nog wat gebeuren. Ik knikte dan begrijpend, maar dacht: mij niet, ik dwing het gewoon af, nou niet dus.

Wat ik nog kwijt wil is dit: in deze hele periode heb ik veel kameraadschap, begeleiding, belangstelling en hulp bij de trainingen gehad. Een aantal mensen, ik hoef geen namen te noemen, hebben zich extra voor mij ingezet. Mijn dank daarvoor, ik heb dit zeer gewaardeerd.

Onthoud dit, er is nog leven na een mislukte marathon.

De wat oudere atleet die voor de marathon heeft getraind.

Cees

***In het clubhuis zat een Road Runner
[heel tevree
te genieten van zijn welverdiende kopje
[thee
want na een kilometer of wat
liep hij te smachten naar dit nat
en dacht alleen nog aan Pickwick
[van D.E.***

Met het oog op de komende zomervakantie heeft de technische commissie besloten het trainingsprogramma tijdens de zomervakantie aan de basisscholen aan te passen. Veel leden met schoolgaande kinderen zijn dan afwezig evenals anderen die hun vakantie niet buiten het hoofdseizoen kunnen plannen. Ook de nodige trainers en assistent-trainers zullen op gepaste wijze verpozen en genieten van een heerlijke ontspanning.

Tijdens de trainingsavonden zal er steeds gekeken worden welke leden aanwezig zijn en zullen er tijdelijke groepsverdelingen gemaakt worden naar verantwoorde niveaus. Zo kan iedereen die niet weg is toch op een eigen niveau trainen en begeleid worden. Dus iedereen kan gewoon blijven komen trainen.

Om te voorkomen dat de vakantiegangers te ver achterop geraken ten opzichte van de thuisblijvers die blijven doortraineren, is besloten dat gedurende de vakantieperiode voornamelijk rustige duurlopen van gemiddelde tijdsduur gedaan zullen worden. Fanatieke vakantiegangers kunnen dus gedurende hun vakantie dan hun niveau conditioneren door hetzelfde te doen.

Voor hen die gewoon lekker luierend op vakantie willen gaan, geldt dat zij zich niet verplicht moeten voelen om tijdens de vakantie toch te moeten trainen. Ontspanning is heel erg belangrijk, dus neem het er gerust van. De eerste 2 weken na de vakantie is een periode van herstel en hernieuwde opbouw. Een enkeling zal misschien iets lager moeten beginnen, maar een totaal verlies van de oude conditie is er vaak niet. Wel zal men merken dat na het genieten van een heerlijke vakantie met al het mooie en lekkere dat de natuur ons biedt er even gewerkt moet worden om op het oude niveau terug te keren. Geeft niets, als men het maar wel beseft, anders is het vragen om blessures.

Namens alle redactieleden: Een fijne actieve of luie vakantie toegewenst.

Uitslagen

Polderloop te Hazerswoude, 26 maart 1995

10 km

Aristides Efstratiades	43.00
Janny Tuitert	53.00
Ulbe Buwalda (haas)	53.00
Astrid Hol	53.15
Jan Hol (haas)	53.15

City-Pier-City te 's-Gravenhage, 26 maart 1995

halve marathon

Jan Schipper	1.19.54
Ad Peltenburg	1.21.31
Aad Vervaart	1.21.59
Jan Peter Willemsen	1.23.29
Ruud van der Maaten	1.24.06 (PR)
Andre Andeweg	1.24.36
Piet van Veen	1.27.48
Rien Elling	1.27.55
Ed Helsloot	1.27.58
Jan Besseling	1.27.58
Hans Jansen	1.29.00
Ruud van Zon	1.29.14
Erik Lodder	1.30.54
Wouter van Etten	1.31.22
Peter van Zijp	1.31.29 (PR)
Martin van Sommeren	1.32.32
Richard Willems	1.32.40
Jarda Prochazka	1.32.50
Paul van Heukelum	1.35.46
Pieter Fromberg	1.35.50 (PR)
Anton Bood	1.35.24
Jack v.d. Kreeke	1.35.28 (PR)
Frans van den Hengel	1.37.16 (PR)
Hilde Koning	1.37.16
Peter Groenhout	1.37.30
Willem Bras	1.33.42
Dick den Dulk	1.38.44
Jan Barnhard	1.38.45
Leo van den Hengel	1.40.16 (PR)
Hans van Zonneveld	1.41.15
Ad Smits	1.41.17
Barbara Krop	1.41.25
Nico v.d. Doel	1.41.33
Willem van Kampen	1.42.08

Richard Barnhard	1.42.30
Diederik Post	1.42.33
Frank v.d. Hulst	1.43.15
Cees Smithuis	1.43.31
Sonja den Dulk	1.45.10 (PR)
Rob Ramdjielal	1.45.13 (PR)
Lidwien v.d. Aardweg	1.45.13
Maarten de Niet	1.46.13
Elly v.d. Kooy	1.46.45
Herman Roosenboom	1.47.14
Hiljo Idema	1.48.18 (PR)
Charles Harberts	1.48.40
Hans v.d. Maas	1.48.45
Patrick van Swieten	1.49.16
Piet Barendse	1.50.20
Hans de Gooyer	1.51.29
Betty Wentink	1.51.29
Bill Verschuyf	1.51.29
Cees Broekman	1.51.54
Theo v.d. Berg	1.52.06
Guido Lips	1.52.08
Jos Waayer	1.54.21 (PR)
Riet van Sommeren	1.54.39
Marga Otterloo	1.56.20
Gabriël Mulder	2.02.05
Tineke Kikkert	2.04.30 (PR)
Ange de Beer	2.09.00
Jan Vukkink	2.09.00

kwart marathon

John de Knecht	41.28
P. DO(minicus)	48.20 (PR)
Anjo Kasman	49.00
Herman van den Hatert	49.33
Rien Sikkels	52.48
Cindy van den Hengel	53.07 (PR)
Arjan Nicolai	53.30
Ton Smit	54.35
Monique Nieuwenkamp	55.34
Mary van Peufflik	55.41
José de Groot	55.50
Ron Bosman	55.55
Carolien Kulk	55.55
Esther de Wit	55.55
Ed Stobbe	57.18
Anneke Peeters	57.30
Anita de Bok	57.30
Mandy Bos	57.37 (PR)
Leny van den Hengel	59.30 (PR)
Nico de Krosse	1.00.38
Thea Rolff	1.01.44
Trudy van Woensel	1.03.20
Renee de Leeuw	1.04.30
Karin Jansen	1.08.00
Stef van Woensel	1.13.35 (PR)
Marianne Wiersma	1.13.35

**Golden Tuliploop te Hoofddorp,
2 april 1995**

10 km

Jack v.d. Kreeke	43.10
Betty Wentink	49.11 (PR)
Guido Lips (haas)	49.11
Hans de Gooijer (superhaas)	49.11

Westlandmarathon, 8 april 1995

10 km

Cindy van den Hengel	51.51
Esther Rolff	58.20
Thea Rolff	58.45

halve marathon

Rick Martens	1.25.33 (PR)
Jan Peter Willemsen	1.26.30
Rens Veltman	1.27.40 (PR)
Maarten de Niet	1.42.00
Ad Smits	1.43.44
Hans Wisgerhof	1.44.52
Ruud van Zon	1.45.56
Hans de Gooijer	1.45.56
Frans van den Hengel	1.45.56

marathon

Anton Bood	3.28.36
------------	---------

Tumo-loop te Moordrecht, 8 april 1995

30 km

Ad Peltenburg	2.00.17 (PR)
Ruud van der Maaten	2.02.40 (PR)
Richard Willems	2.22.00
Peter van Zijp	2.12.21
Erik Lodder	2.12.53

Marathondag te Graauw, 8 april 1995

42,2 km

Lidwien van den Aardweg	4.00.00
-------------------------	---------

60 van Texel, 17 april 1995

Lidwien van den Aardweg	6.16.00
-------------------------	---------

**Polderloop te Hazerswoude,
23 april 1995**

10 km

Ulbe Buwalda	38.13 (PR)
Jan Hol	40.45
Aristides Efstratiades	44.08

Jos Waaijer	50.19
Rob Hardon	51.37
Astrid Hol	53.33
Janny Tuitert	56.15

20 km

Jos van der Goes	1.40.00
------------------	---------

Marathon te Rotterdam, 23 april 1995

10 km

Riet van Sommeren	52.26
Joke van Sommeren	57.54
Karin Jansen	1.02.00
Nico de Krosse	1.03.38

42.195 m

Ruud van der Maaten	3.13.59
Jan Barnhard	3.33.30
Hanse Janse	3.34.25
Erik Lodder	3.43.00
Peter van Zijp	3.46.25
Pieter Fromberg	3.51.20 (PR)
Wim Bras	3.51.47 (PR)
Leo van den Hengel	3.51.47
Frans van den Hengel	3.52.19
Richard Barnhard	3.52.50
Dick den Dulk	3.53.50 (PR)
Sonja den Dulk	4.01.00
Ad Smits	4.05.19
Diederik Post	4.09.12 (PR)
Patrick van Svieten	4.10.36
Piet Barendse	4.13.20
Hiljo Idema	4.18.55 (PR)

**Nike Ladies Run te Hilversum,
30 april 1995**

5 km

Cindy v.d. Hengel	25.45
Leny v.d. Hengel (met dochter)	32.32

**19e Parkenloop te Voorschoten,
6 mei 1995**

10 EM

Ruud van Zon	1.08.50
Ad Smits	1.18.48

Zomeravondloop te Delft, 10 mei 1995

7,5 km

Ron Bosman	38.02
Caroline Kulk	39.58
Anita de Bok	40.20
Esther de Wit	40.22

Marathon Rotterdam

**Het was schitterend weer en wij, het H(elp)-team, hadden afgesproken bij het clubhuis.
Daar aangekomen zag ik Frank.**

'Ha, die Frank'. 'Ha, die Paul, geen vervoer?'
'Nee!'. 'Ik ook niet'.

Daar kwam Leen met dochter-lief aangelopen. Gelukkig kon Leen zijn vrouw overtuigen dat we de auto echt nodig hadden om in Rotterdam te komen.

Jammer dat er verder niemand was, maar ja er was besloten om te verzamelen in Pijnacker. Daar aangekomen, zagen we al bezweette gezichten van de spanning maar het kan ook van de plotseling opkomende hitte gekomen zijn.

Ik verlangde er toen even niet naar om een marathon te gaan lopen.

De trein kwam eraan en die stopte gelukkig, zodat we konden instappen. In Rotterdam aangekomen werden we niet toegelaten tot het gebouw, zodat we maar wat gingen drinken. We waren intussen met z'n vijven (Leen, Lucinda, Ed, Frank en ik).

Vandaar op naar het museumschip en vandaar naar het Churchillplein. Het zou toch wel handig zijn om alvast kaartjes te hebben. Wij naar een metrostation om een marathondagkaart te kopen. Na 9999 lopers gingen we met de metro naar Slinge.

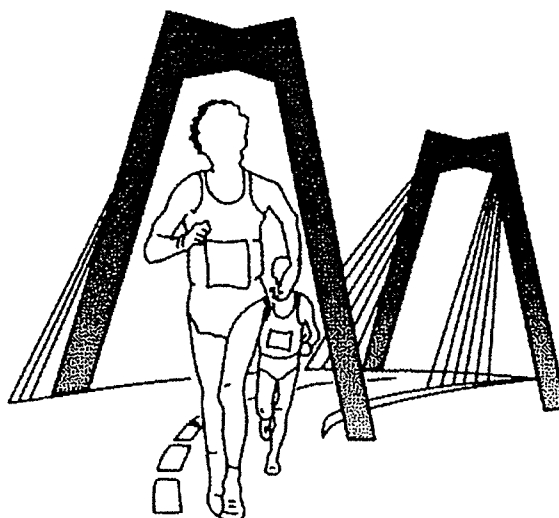
We kregen erge dorst van het kijken en we dronken maar een pilsje. We kregen weer dorst en kochten een pilsje.

Het was heel erg zoals de lopers naar ons keken, ze keken bij wijze van spreken het pilsje uit je handen.

Wij kregen tranen in de ogen zoals men liep, men keek zo ernstig, men lachte helemaal niet. Had men geen plezier? Anton Bood had het nog zo gezegd, zie Roadie nr. 2 april 1995 pagina 7, je moet lachen als je loopt.

Wij met de metro snel naar Kralingen. Nou ja snel, met ons wilden er nog honderden de metro in. Iedereen wilde tegelijkertijd met ons weg, zo leek het.

Op tijd waren we bij het 30 km-punt. De lopers leken ons nog meer vermoeid.



Waar moet dat naar toe en waar was iedereen? Helaas was het weer omgeslagen en was het koud, niet zo goed voor de spieren natuurlijk. Ha, daar was Pieter. Ik had me voorgenomen om een eindje met hem mee te lopen. Dat vond hij wel gezellig.

Velen wandelden daar, hetgeen niet stimulerend was. Pieter had het niet gemakkelijk en tot de 41 km bleef ik bij hem om hem de weg te wijzen. Vanaf dat punt wist hij wel waar de finish was.

Wij een broodje shoarma gekocht waarna we dorst kregen en een pilsje namen. Gelukkig was lang niet iedereen uitgestapt en zagen we nog steeds Roadies binnenkomen. Petje af voor al die kanjers.

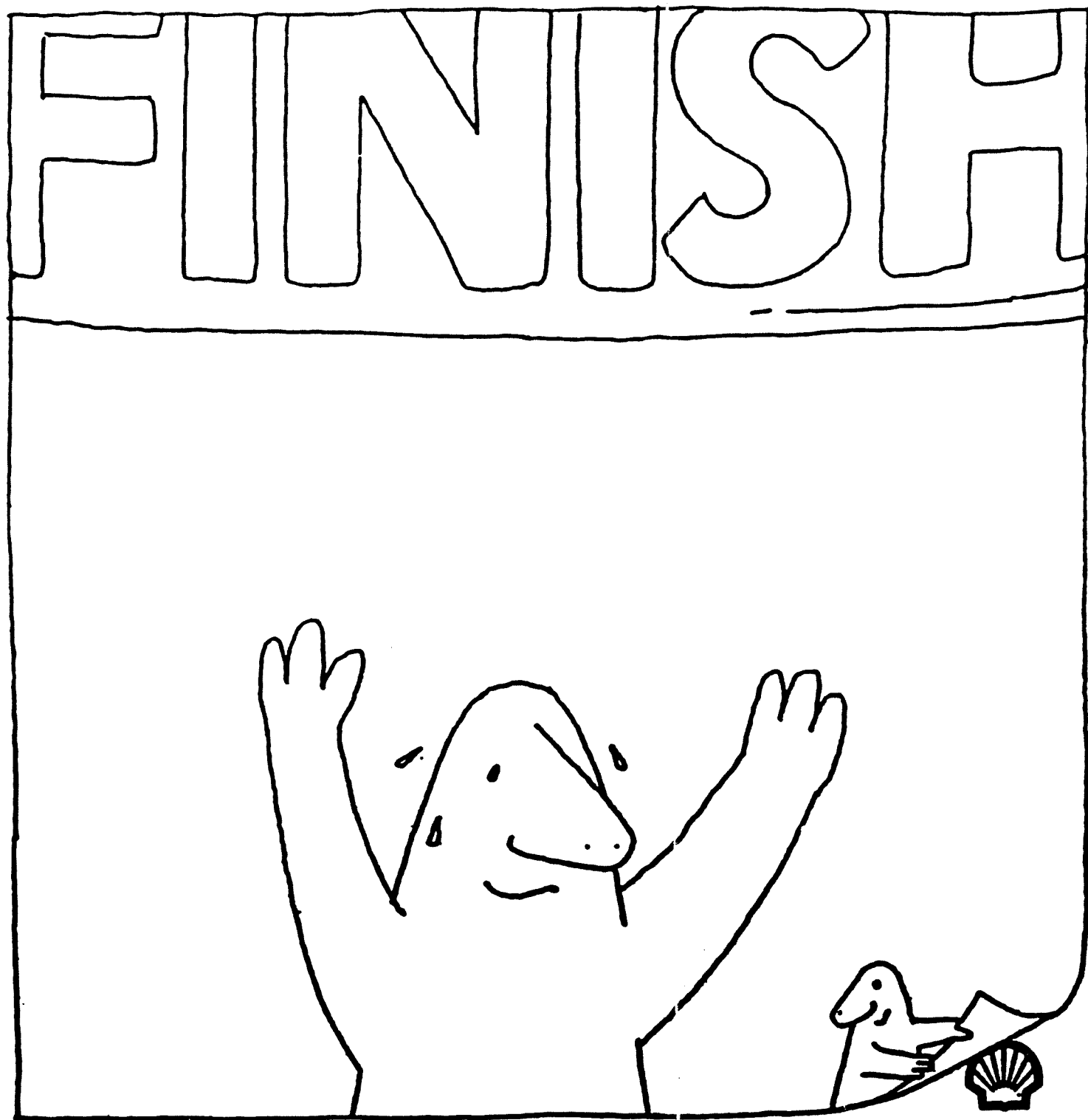
In de trein was het tamelijk rustig. De man die niet zo snel leek, was toch de snelste Roadie. Inderdaad: Ruud van der Maaten. Ik had geen cent voor hem gegeven toen ik hem zag bij het 15 km punt, maar zo zie je toch maar weer. Hopelijk laat men zich niet ontmoedigen met de gelopen tijden. De temperatuurschommelingen waren groot en dan is het niet realistisch om snelle tijden te verwachten. Dan is uitlopen al een prestatie.

Voor de mensen die om wat voor reden dan ook uitgevallen zijn of niet tevreden zijn met hun tijd, heb ik een verrassing: *er komen nog meer marathons!*

Ja luitjes, dit was het dan en dan maar weer tot de volgende keer.

T.O.E. Schouwer

OOK WAAR U HET NIET VERWACHT...



SHELL HELPT

Wedstrijdagenda

Maandag 19 juni 1995

Strandlopen te Katwijk aan Zee

organisatie: AV Rijnsoever, 01718-28059

afstand: 2-4-8 km

starttijd: 19.30 uur

Woensdag 21 juni 1995

Zomeravondloop te Delft

organisatie: AV '40, 015-124192

afstand: 1,5-3,75-7,5-11,25-15 km

starttijd: 19.00-19.15 uur

Zaterdag 24 juni 1995

25e Kaagloop te Warmond

organisatie: De Bataven Leiden, 071-616689

afstand: 2,5-5-10 km

starttijd: 11.00 uur

Zaterdag 1 juli 1995

28e Tien Engelse Mijlen te Gorinchem

organisatie: GAV Typhoon, 01830-21481

afstand: 16,09 km

starttijd: 15.00 uur

Kadeloop te Schipluiden

organisatie: Olympus '70, 01738-9137

afstand: 1-5-12 km

starttijd: 14.00-15.30 uur

Zondag 2 juli 1995

Iduna Saunarun te Naaldwijk

organisatie: Iduna Lifestyle center, 01740-40828

afstand: 5-10-15 km

starttijd: 10.00 uur

Woensdag 5 juli 1995

Zomeravondloop te Delft

organisatie: AV '40, 015-124192

afstand: 1,5-3,75-7,5-11,25-15 km

starttijd: 19.00-19.15 uur

Maandag 10 juli 1995

Strandlopen te Katwijk aan Zee

organisatie: AV Rijnsoever, 01718-28059

afstand: 2-4-8 km

starttijd: 19.30 uur

Woensdag 19 juli 1995

Zomeravondloop te Delft

organisatie: AV '40, 015-124192

afstand: 1,5-3,75-7,5-11,25-15 km

starttijd: 19.00-19.15 uur

Zondag 30 juli 1995

Te Werve Prestatielopen te Rijswijk

organisatie: AV te Werve, 070-3903766

afstand: 1,09-2,5-5-7,5-10-12,5 km

starttijd: 11.00-11.15 uur

Donderdag 3 augustus 1995

Laan van Pootloop te Den Haag

organisatie: Haag Atletiek, 070-3940405

afstand: 1-3-5-10-15 km

starttijd: 18.55-19.15 uur

Zondag 6 augustus 1995

Iduna Saunarun te Naaldwijk

organisatie: Iduna Lifestyle center, 01740-40828

afstand: 5-10-15 km

starttijd: 10.00 uur

Maandag 7 augustus 1995

Delftse Trimvierdaagse te Delft

organisatie: Delftse Trimclub, 01899-23305

afstand: 1-3,8-7,6 km

starttijd: 19.15-19.30 uur

Deze trimloop is ook op dinsdag 8, woensdag 9 en donderdag 10 augustus, met dezelfde afstanden en starttijden

Woensdag 16 augustus 1995

NL...ML Drieluik te Leiden

organisatie: NL...ML, 071-895297

afstand: 3-7-10-14 km

starttijd: 19.00 uur

Zaterdag 19 augustus 1995

Koningshofloop te Pijnacker

organisatie: 01736-92353

afstand: 1-5-10-20 km

starttijd: 10.00-14.00 uur

'Vochtverlies: hoe werkt dat?'

OFTEWEL 'DRINKEN IS VAN LEVENSBELANG!'

Wil je optimaal presteren en gezond omgaan met je lichaam, dan is drinken van levensbelang bij elke vorm van inspanning.

Onder warme omstandigheden heb je een constante inname/toevoer van vocht nodig. Vochtverlies gelijk aan ongeveer 3% van het lichaamsgewicht (we praten dan over ongeveer 2 tot 3 liter) heeft een geweldige vermindering van het prestatieniveau tot gevolg. Een vochtverlies van 10% kan dodelijk zijn! Het lichaam is dan niet meer bij machte om voor voldoende afkoeling te zorgen en kan de gevaarlijke grens van 41 graden behalen!

Vochtverlies is één van de meest onderschatte verschijnselen in de sportwereld. Wel wordt er steeds meer aandacht aan besteed in de diverse bladen en trainingen. Vandaar dat dit artikel, misschien wat laat, er toch nog even de nadruk op wil vestigen.

Het is van groot belang om bij warm weer geen enkele verversingspost over te slaan.

Uitdroging, met een duur woord dehydratie, kost tijdens een wedstrijd soms vele minuten. Het kan schadelijk zijn voor de gezondheid tot levensbedreigend toe.

Vocht vormt voor 60% het menselijk lichaam en wordt voornamelijk op 3 plaatsen bewaard. 2/3 van het vocht wordt bewaard in de lichaamscellen; voorts stroomt er nog het nodige vocht tussen de lichaamscellen door. Dit vocht kan zich mengen in het bloed. In het bloed zit dan nog bloedplasma (2 tot 3 liter) dat ook weer voor het grootste gedeelte uit vocht bestaat.

Al dit vocht hebben we o.a. nodig om de warmte die bij inspanning vrijkomt af te voeren. Dit gebeurt middels het zweten. Het vrijkomen van transpiratievocht wordt onttrokken aan het bloed, dat hierdoor indikt. De hoeveelheid transpiratievocht dat afgegeven wordt is afhankelijk van de warmte die door de inspanning opgewekt wordt en de mate waarin deze warmte aan de omgeving afgestoten kan worden. Het vochtverlies door zweten kan makkelijk op-

lopen tot 2 à 3 liter per uur.

Vergelijk het bovenstaande met het koelsysteem van je auto en je snapt dat de radiator binnen de kortste keren zonder water komt te staan en de motor vastloopt. Dit is dan ook de belangrijkste reden om zorg te dragen dat je continu aandacht besteedt aan het bijtanken.

Onderzoek heeft uitgewezen dat bij sporters meer bloedplasma aanwezig is dan bij niet-sporters. Dit komt o.a. doordat het lichaam zich aanpast naar aanleiding van vorenstaande.

Een tweede belangrijke functie van het bloed is de aan- en afvoer van de diverse stoffen.

Voedingsstoffen en ingeademde zuurstof worden naar die plekken gebracht waar activiteit wordt verricht. De daar gevormde afvalstoffen voert het bloed gelijk mee af, zodat ze via darmen en nieren kunnen worden verwijderd. Je begrijpt dat indien het vocht uit het bloed onttrokken wordt zowel de aanvoer van voedingsstoffen en zuurstof als de afvoer van de afvalstoffen moeizamer gaan verlopen en er niet goed geproduceerd kan worden. Je prestatie gaat dienovereenkomstig mee omlaag.

Voor de meer technisch geïnteresseerden onder jullie: het bloed concentreert zich tijdens het sporten op 2 plaatsen, namelijk op de plaats van de arbeid (aan- en afvoer van voedings- en afvalstoffen) en direct onder de huid (temperatuurregulatie). Vermindert de functie van het bloed dan zal het lichaam eerst het bloed onder de huid minder aanvoeren, omdat het voorrang geeft aan de arbeidsplekken in het lichaam. Vervolgens zal het het hart aansturen om extra door te pompen om toch zoveel mogelijk aan alle behoeften te kunnen voldoen. Doordat er minder bloed onder de huid aanwezig is, neemt de transpiratie/afkoeling af en stijgt de temperatuur.

Andere bijverschijnselen zijn maag- en darmklachten. Het is niet verwonderlijk. De verminderde aanvoer van voedingsstoffen en de verminderde afvoer van afvalstoffen zorgen dat maag en darmen niet kunnen functioneren zoals ze zouden willen; ook aan hen wordt het vocht onthouden.

Verschijnselen als pijn in de zij, maagkrampen,

boeren, overgeven, hinderlijke aandrang, zelfs diarree en misselijkheid kunnen zich dan voordoen.

Van sommigen is het bekend dat zij deze verschijnselen krijgen als zij gaan drinken. Je moet je dan ook afvragen of de klachten niet ontstaan doordat je te laat bent gaan drinken. Maag en darmen zijn niet goed meer in staat om het aangeboden drankje in het lichaam op te nemen en maken dit kenbaar door één of meerdere van vorenvermelde signalen.

Zaken die samenhangen met vochtverlies zijn:

- het weer:

Hoe lager de buitentemperatuur, hoe minder moeite het lichaam heeft met de afkoeling, daar zorgt de omgeving voor. Hoe warmer de buitenomgeving hoe meer het lichaam moet investeren in zweten om af te kunnen koelen. Dus bij een warme omgeving heeft men meer last van vochtverlies.

Datzelfde geldt voor regen en wind. De wind koelt het lichaam op een natuurlijke wijze. Dit zorgt voor minder vochtverlies evenals de regen, die hetzelfde effect bereikt als transpiratievocht. Het verschil is echter dat het nu van buiten het lichaam plaatsvindt.

- de luchtvochtigheid:

Bij een lage luchtvochtigheid neemt de omgeving makkelijker vocht op en kan het transpiratie-proces makkelijk plaats vinden. Bij een hoge luchtvochtigheid wordt dit natuurkundig proces slecht of niet uitgevoerd. Gevolg is dat het lichaam extra vocht zal produceren om toch voldoende koeling te krijgen.

- de getraindheid:

Hoe beter je getraind bent, hoe meer je lichaam heeft leren inspelen op de temperatuursbeheersing. We hebben in het begin gelezen dat bij een geïntenseerd sporter meer bloedplasma aanwezig is dan bij een

Auto Ambacht bv

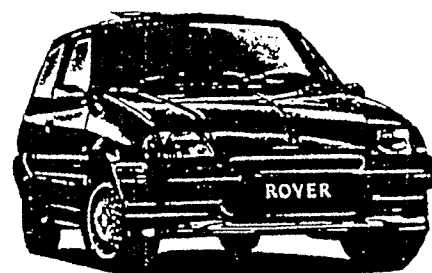


*Reparatie en verkoop
van alle merken auto's*



Voor meer informatie: kom even aan of bel:

*Ambachtsherenlaan 103
Telefoon (079) 41 60 15
2722 CZ Zoetermeer*



**Goedkoopste benzine
van Zoetermeer**

niet-sporter. Dus hoe beter je getraind bent, hoe minder snel uitdroging plaatsvindt.

Blijf er echter wel alert op!

- de persoonlijke aanpassingsmogelijkheid van het lichaam:

Aanpassingsmogelijkheid aan veranderde weersomstandigheden maken of iemand bij veranderde weersomstandigheden goed of minder goed kan presteren. Kijk maar naar de afgelopen marathon van Rotterdam. Iedereen had getraind tijdens koele of koude perioden en op de grote dag zelf was het ineens verrassend warm. Prominenten weigerden te vertrekken omdat hun tijden te slecht zouden zijn. Het lichaam moet instaat zijn, zijn koeling aan te passen aan de omstandigheden.

- de inspanningsduur:

Hoe langer je actief bezig bent, hoe meer energie je nodig hebt en hoe meer warmte er vrijkomt. Het lichaam zal dus meer moeten koelen om de temperatuur goed te houden. Er is dus sprake van een groter vochtverlies bij aanhoudende inspanning.

- de inspannings-intensiteit;

We kennen allemaal het verschil tussen een rustig duurloopje en een stevige tempo-training. De mate van toevoer van voedingsstoffen is verschillend. Ook nu is er weer

sprake van een verhoogde arbeid in het lichaam met meer vrijkomende energie, die naar beneden gebracht moet worden. Wederom meer vochtverlies.

- de kleding:

Teveel kleding of isolerende kleding voorkomen dat er in voldoende mate gekoeld kan worden. Een overmatig vochtverlies treedt dan snel op.

- de persoon;

Ieder mens is anders gebouwd (gelukkig maar, anders zag ik alleen maar robotjes om me heen die ook nog op mij leken). De één hoeft amper te bewegen om te zweten, terwijl de ander nagenoeg nooit zweet. Dit is een erfelijk bepaald gebeuren. Daar is niets aan te doen. Maar noch het één, noch het ander is gunstig. De eerste zal sterk in de gaten moeten houden dat hij tijdig voldoende vocht tot zich neemt, terwijl de ander op moet letten dat de lichaamstemperatuur niet te hoog oploopt en tijdig voor afkoeling moet zorgdragen.

Wij Geven Uw Vakantie Een Ster



KRAS Ster Vakanties geeft diverse programma's uit. Ook úw vakantie zit hier zeker bij! Stuur de bon in voor toesturing van onze gids(en). Graag wil ik geheel vrijblijvend de aangekruiste brochure(s) ontvangen:

- ☐ Funtine, actieve vakanties voor jongeren
- ☐ Sterproducties, culturele (rond)reizen (vlieg- en busvakanties)
- ☐ Algemene familieprogramma diverse bestemmingen in Europa
- ☐ Sailfit n, zeilvakanties
- ☐ SRO PlusVakanties, volledig verzorgde reizen voor 50+
- ☐ Brazilië, diverse rondreizen
- ☐ AlleenstaandenReizen

Naam:

Adres:

Postcode en woonplaats:

Telefoon:

BON

Stuur deze bon in een open envelop naar:

KRAS Ster Vakanties, Antwoordnummer 12,

5300 VP Animerzoden (een postzegel is niet nodig).

KRAS
SterVakanties



Tel.: 04199-3622

Els Stolk

INLEIDING

Een "jet lag" wordt veroorzaakt door het overschrijden van een of meer tijdzones. Als er oostwaarts gevlogen wordt, wordt de dag korter: de tijd op het horloge moet vooruit gedraaid worden om gelijk te lopen met de plaatselijke tijd. Bij westwaarts reizen, wordt de dag langer en zal de tijd op het horloge teruggedraaid moeten worden om gelijk te lopen met de plaatselijke tijd. Bij het reizen per vliegtijd worden de tijdzones zo snel overschreden, dat de inwendige biologische tijd klok zich niet zo snel kan aanpassen. Bij westwaarts reizen verloopt de aanpassing aan de lokale tijd sneller dan bij oostwaarts reizen. Ook persoonlijkheidsfactoren spelen een rol. Zo zullen "avondmensen" en extroverte mensen zich in het algemeen sneller aan de nieuwe omstandigheden aanpassen.

JET LAG

Bij overschrijding van meer dan 3 tijdzones kunnen "Jet lag verschijnselen", zoals:

- vermoeidheid
- verstoring van het slaap/waak ritme, waardoor slaperigheid of juist slapeloosheid kan optreden.
- hoofdpijn
- verstoring van het eetpatroon, waardoor op ongebruikelijke tijden een "honger gevoel" kan optreden.
- maag/darm stoornissen, waardoor misselijkheid, onregelmatige aandrang, obstipatie of juist diarree kan optreden.
- neerslachtigheid of juist prikkelbaarheid
- vermindering van het lichamelijk prestatievermogen
- toename van de spierspanning.

Het is niet altijd zo dat deze klachten altijd door de verstoring van de biologische tijd klok worden veroorzaakt, want de klachten kunnen (gedeeltelijk) ook veroorzaakt worden door een bijvoorbeeld een infectie-ziekte of door heimwee. Het is ook niet altijd zo dat deze klachten bij iedereen optreden of dat de snelheid van aanpassing aan het tijdsverschil bij iedereen hetzelfde is. Als algemene regel geldt dat het lichaam per uur tijdsverschil een dag nodig heeft om zich aan te passen. Van sporters, wordt vaak verwacht dat ze direct na aankomst mentaal en lichamelijk fit zijn.

BIOLOGISCHE KLOKTRUC

Om deze aanpassing aan de nieuwe tijd zo snel mogelijk te laten verlopen is een methode ontwikkeld, waarbij voorschriften worden gegeven voor zowel voor, tijdens als na de vlucht. Belangrijk is dat de sporter zich de laatste week thuis al enige uren aanpast aan de tijd op de plaats van bestemming. Dat betekent dat de sporter bij reizen naar het westen dus laat naar bed en laat op moet staan, terwijl bij het reizen naar het oosten de sporter juist vroeg naar bed en vroeg op moet staan. Daarbij is het ook van belang om thuis alvast te trainen op het tijdstip van de wedstrijd.

De bestrijding van "jet-lag" met licht en verduistering.

Licht is belangrijk bij het aanpassen van het slaappatroon. Het is dus belangrijk dat het in het vliegtuig:

- donker gemaakt wordt op het tijdstip dat het op de plaats van bestemming nacht is. Dat kan door de rolgordijnen voor de raampjes naar beneden te trekken of de ogen met een maskertje af te dekken. Ook het gebruik van een (in-)slaapmiddel, zoals Lendormin, kan nuttig zijn.
- licht is op het tijdstip dat het op de plaats van bestemming dag is, bijvoorbeeld door het leeslampje aan te doen.

Na aankomst op de plaats van bestemming moet onmiddellijk de plaatselijke dagindeling aan gehouden worden. Bij aankomst overdag is het aan te bevelen om direct een wandeling in het daglicht te maken. Bij aankomst 's nachts is aan te bevelen om zo snel mogelijk te gaan slapen en op te staan op de gewone (plaatselijke) tijd. Het is niet verstandig om de eerste week middagdutjes te doen.

De bestrijding van jet-lag met voeding

Door een verstandige keuze van voedingsmiddelen is het mogelijk om goed te slapen en op de juiste wijze over voldoende energie te beschikken. Onderzoek heeft aangetoond dat een maaltijd die hoofdzakelijk bestaat

uit eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vis, gevogelte, eieren, vlees, melkprodukten en peulvruchten minstens 5 uur lang volop energie levert. Een maaltijd die vooral bestaat uit koolhydraatrijke voedingsmiddelen, zoals aardappelen, macaroni, spaghetti en andere meelprodukten, sla, fruit en pudding, levert hooguit 1 uur energie en stimuleert vervolgens de slaap. In zijn algemeenheid kan gesteld worden dat voor de luchtreiziger een eiwitrijk ontbijt, een eiwitrijke lunch en een koolhydraatrijke avondmaaltijd zijn aan te bevelen en al enkele dagen voor vertrek te beginnen de samenstelling van de maaltijd hierop aan te passen.

Tijdens de vlucht moet het tijdstip van de verschillende maaltijden zoveel mogelijk aangepast worden aan de lokale tijd van het land van aankomst. Belangrijk is ook om zelf een handvoorraad eten en drinken bij de hand hebt in het vliegtuig, om niet volledig afhankelijk te zijn van de maaltijden die je aangeboden worden.

De bestrijding van "jet-lag" met koffie en thee

Zowel in koffie als thee zitten stoffen die de biologische klokken kunnen beïnvloeden. Afhankelijk van het aantal tijdzones die overschreden worden, moet gedurende 1 tot 3 dagen geen koffie, thee, cola en chocolade gebruikt worden.

De bestrijding van "jet-lag" op andere manieren

Het kan tijdens de reis en de eerste dagen na aankomst zinvol zijn om een kortwerkend (in-)slaapmiddel (b.v. Lendormin) te gebruiken om te kunnen slapen als het op de plaats van bestemming nacht is. Ook het gebruik van aminozuren wordt wel aanbevolen om sneller aan het nieuwe dag- nacht-ritme te wennen. Een wetenschappelijke basis hiervoor ontbreekt (vooralsnog).

Algemene tips voor luchtreizigers: voor vertrek:

1. probeer niet te gaan vliegen wanneer je verkouden bent of last hebt van je oren. Is dat toch het geval, zorg dan een neusspray (b.v. Nasivin of Otrivin) bij de hand te hebben in het vliegtuig;
2. laat niet alles op het laatste moment aankomen. Vermijd spanningen en ga op tijd van huis;
3. draag gemakkelijk zittende kleding en schoenen;
4. neem de volgende zaken mee in je handbagage:
 - enig eten en drinken
 - slaapmasker;
 - pantoffels;
 - reiswekker;
 - tandenborstel en tandpasta;
 - de "pil"
 - scheerapparaat;
 - kauwgum;
 - cacaoboter (tegen uitdroging van de lippen);
5. probeer een plaats te reserveren waar je zover mogelijk verwijderd bent van het gangpad, toilet en pantry, waarvan de geluiden je uit de slaap kunnen houden;

Algemene tips voor luchtreizigers: voor onderweg:

1. drink veel; de atmosfeer in het vliegtuig is erg droog. Realiseer je echter wel dat alcoholische dranken de neiging tot uitdrogen zullen vergroten en dat koolzuurhoudende dranken in het maag-darm kanaal zullen uitzetten (boeren!);
2. wanneer er veel plaatsen onbezet zijn, leg dan vlug beslag op een lege rij, zodat je tijdens de inactieve fase kunt liggen;
3. maak gebruik van een hoofdkussen en deken. Je voelt je dan prettig indien tijdens de slaap de lichaamstemperatuur daalt;
4. maak je kleding los voor een betere circulatie; doe je schoenen uit;
5. door de droge lucht hebben contactlenzen-dragers kan op irritatie van de ogen. Het is dus verstandig om deze lenzen uit te doen (en eventueel een bril op te zetten).

Conclusie

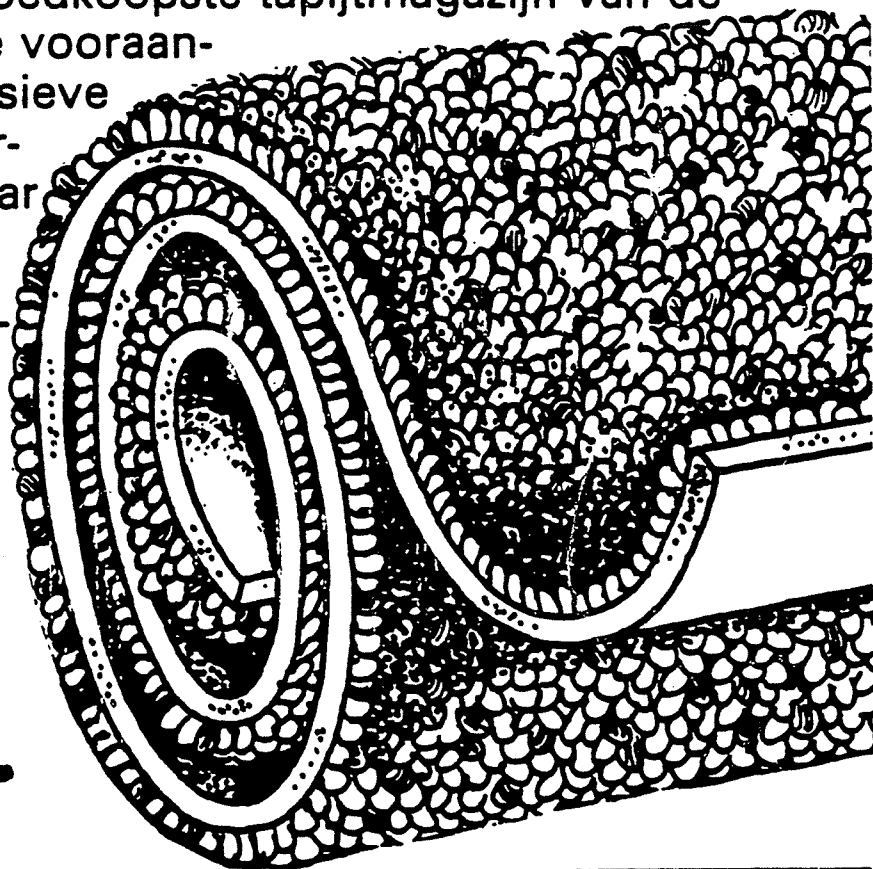
Het is mogelijk om je als atleet goed voor te bereiden op het overschrijden van tijdzones om zo min mogelijk last te hebben van "Jet lag" verschijnselen die daardoor zouden kunnen optreden. Dit kan onder andere door in de thuissituatie en het vliegtuig het dag-/nachtritme en de eetgewoonten al (gedeeltelijk) aan de tijd op de plaats van bestemming aan te passen.

Kamerbreed Tapijt

- Zeer deskundig advies
- Vakkundige stoffeerdere
- 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



BROKking

VERRASSEND VEEL TAPIJT VOORDEEL

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

Leden krijgen bij aankoop een extra korting !

Fotokopie & lichtdruk

-  **Fotokopie A4/A3**
-  **Kleurkopie A4/A3**
-  **Grootformaat kopie t/m A0**
-  **Lichtdrukken**
-  **Inbindservice** (vele mogelijkheden)
-  **Papierverkoop** vanaf 500 vel
-  **GRATIS** haal en brengservice

VAN KAMPEN

R E P R O S E R V I C E

Edisonstraat 15^G / Zoetermeer

Telefoon 079-426611

Telefax 079-312655

*Ook deze uitgave
is door ons verzorgd*

