

CLUBBLAD

ATLETIEKVERENIGING TEXEL

37^e jaargang • september 2021 • nr.4



avtexel.nl



9 LOPENDE VRAGEN

MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

2E ETAPPE ZESTIG VAN TEXEL

Atletiekvereniging Texel

Alle nodige informatie op een rijtje...

Bestuur

Martin Baptist *voorzitter*

322 898

voorzitter@avtexel.nl

Peter Bancken *penningmeester*

06 527 778 86

penningmeester@avtexel.nl

Johan van der Molen *secretaris*

secretaris@avtexel.nl

Judith van Bleijswijk *bestuurslid*

310 355

jeugdzaken

weststraat10@texel.com

Coen Schoonheden *bestuurslid*

313 443

ansencoen@texel.com

Ledenadministratie

Peter Bancken

06 527 778 86

ledenadministratie@avtexel.nl

Vertrouwens- contactpersoon

Jeanette van Heerwaarden

314 279

jeanette@vanheerwaarden.nl

Trainers

Cees Timmer ceemar@texel.com

06 431 468 84

Wolbert Broere

06 21674653

whjbroere@planet.nl

Margot van der Ven

320 636

Ellen Wisman

06 512 612 09

Technische en jeugdtrainers

Dirk Heijnen

06- 11056707

Judith van Bleijswijk

310 355

Sven Engelmann

795 021

Jeugdcommissie

Judith van Bleijswijk

310 355

Renate Daman

06 308 797 84

Communicatie jeugdcommissie

Renate Daman

communicatie-jeugd@avtexel.nl

Wegkalender-coördinator

Martien Baars

317 716

martien.baars@gmail.com

Weg- en baanwedstrijd-coördinator

Cees Timmer

06 431 468 84

ceemar@texel.com

Kantinedienst

Carla Smit en Ulrike Weirich

Baan- en gebouw-onderhoudsploeg

Poul Verhagen

Theo Schraag

Loek Mensinga

Toon van Beek

Facebookpagina

Judith Boersen

06 573 128 74

(Renate Daman 06 308 797 84)



[Facebook.com/avtTexel/](https://www.facebook.com/avtTexel/)



[Twitter.com/AVTexel](https://twitter.com/AVTexel)

Lidmaatschap

Rabobank

NL16 RABO 036.25.14.860

Het verenigingsjaar loopt van 1 januari

t/m 31 december overeenkomstig de

Atletiekunie. De kosten van de Atletiekunie

worden 1 x per jaar in januari in rekening

gebracht bestaande uit de AU bijdrage

en een eventuele wedstrijdlicentie.

Bij tussentijdse opzegging is geen

restitutie van de AU kosten mogelijk. De

lidmaatschapkosten van AV Texel kunnen

echter in 12 gelijke termijnen per incasso

worden voldaan en daardoor ontstaat

ook de mogelijkheid van tussentijdse

opzegging per kwartaal. Opzeggingen voor

31 maart gaan 1 april in, van april t/m

juni gaan 1 juli in, van juli t/m september

gaan 1 oktober in en vanaf 1 oktober tot

ultimo december per 1 januari. In principe

vinden er geen retourbetalingen plaats bij

tussentijdse opzeggingen.

Volgende clubblad

Verschijnt eind november 2021

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je

kopy dan af vóór 20 nov. Mail naar re-

dactie@avtexel.nl (foto's apart bijsluiten)

Redactie: Rita Dogger en Cees Timmer

Atletiekvereniging clubgebouw

Haffelderweg 48

1791 AS Den Burg

0222 - 760080

www.avtexel.nl

www.hardlopenoptexel.nl

www.running.nl

www.hardloopkalender.nl

www.dutchrunners.nl

Contributie 2021		termijn- bedrag contributie per maand (12x) 2021	eenmalig AU bijdrage (verplicht) 2021	eenmalig wedstrijd- licentie (jeugd verplicht) 2021	bij eenmalige betaling per jaar 2021	Contributie AV Texel per jaar 2021
Categorie	Geboortejaar					
Pupillen B/C	2012 >	5,20	15,90	8,60	85,50	61,00
Pupillen A	2011/2010	5,20	15,90	8,60	85,50	61,00
D- junioren	2009/2008	5,50	16,80	15,30	98,10	66,00
C- junioren	2007/2006	6,70	16,80	15,30	111,40	79,30
B- junioren	2005/2004	7,30	16,80	15,30	119,70	87,60
A- junioren	2003/2002	8,10	16,80	15,30	128,70	96,60
Senioren	2001 <	8,70	18,15	0,00	121,95	103,80
+ wedstrijdlicentie	2001 <	8,70	18,15	24,50	146,45	103,80

Voor pupillen en junioren is de wedstrijdlicentie verplicht.

Bij maandelijkse incasso worden de AU bijdrage en wedstrijdlicentie in januari geïncasseerd incl. de eerste termijn.

Vanaf februari worden de volgende termijnen geïncasseerd.

Inschrijfgeld éénmalig	€ 5,00	
Studentenlidmaatschap	€ 55,00	
Gezinskorting bij 2 en meer leden	- € 13,00	lopen als je lid bent van de
Gastlidmaatschap	€ 27,50	atletiekvereniging Texel of als je dit
Donateur / ondersteunend lid	€ 27,50	gevraagd hebt aan het bestuur en
Abonnement op clubblad (bij verzending per post)	€ 10,00	toestemming hebt verkregen.

Reglementen van de baan

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Fietsen op de baan is niet toegestaan. • Je spikes mogen niet langer zijn dan 6 mm • Betreed de baan met schone | <ul style="list-style-type: none"> schoenen (haal zo mogelijk de prut en gras van je schoenen) • Laat je niet „uitglijden” of “remen” op de baan (toplaag slijt dan sneller) • Je mag alleen op de baan | <ul style="list-style-type: none"> • Je mag als lid te allen tijde individueel op de baan lopen, tenzij er training wordt gegeven. • Als je schade aan de baan constateert meld dit direct bij de trainer of een bestuurslid |
|---|--|--|

Trainingsuren

Jeugd:

GROEP: JEUGD	GEB. JAAR	DAG	SOORT	LOCATIE	TRAINER	TIJD
Pupillen ABC	2009 t/m 2013	maandag	allround	baan	Wolbert	15:30 - 16:30
Junioren D wedstrijd	2001 t/m 2006	maandag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:00
Junioren alle leeftijden.	2001 t/m 2008	maandag	allround	baan	Dirk	18:00 - 19:00
Pupillen ABC	2009 t/m 2013	donderdag	allround	baan	Judith	17:00 - 18:00
Junioren D wedstrijd	2001 t/m 2006	donderdag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:00
Junioren alle leeftijden.	2007 t/m 2008	donderdag	allround	baan	Dirk	18:00 - 19:00

SENIOREN:

Looptraining senioren prestatie	dinsdag	baan	Cees/Margot	19:00 - 20:30
Looptraining beginners recreatief	maandag	baan	Wolbert	19:45 - 21:15
Vrouwenloopgroep + wandelgroep	dinsdag	Turfveld	Ellen	13:45 - 15:00
Duurloop mannen senioren	dinsdag	Turfveld		13:45 - 15:00
Looptraining senioren recreatief	donderdag	baan	Cees/Margot	19:00 - 20:30
Looptraining Start to Runners vervolg	donderdag	baan	Ellen	19:00 - 20:30
Looptraining Start to Runners vervolg	zondag	Turfveld	Cees	9:15 - 10:45
Looptraining Start to Runners vervolg	zondag	Baan	Wolbert	9:30 - 10:45
Duurlooptraining senioren	zondag	Turfveld	olv Piet	10:00 - 11:00

VAN DE VOORZITTER



Dit is het 50e stukje 'Van de voorzitter' dat ik schrijf. Een jubileumeditie dus. En er valt ook heel wat te vieren! De gemeenteraad heeft ingestemd met de baanrenovatie. Maar dat niet alleen. Door middel van een amendement heeft bijna de voltallige raad zich ingezet voor drie extra's en hier zijn wij erg blij mee! 1. Er komt een goot van polymere beton met kunststof afdekkers. De atletiekbaan op Texel is voorzien van een goedkope oplossing voor de binnengoot: betonnen

opsluitbanden met een goot van stoeptegels voorzien van straatkolken. Voor de renovatie werd een alternatief bedacht met dezelfde betonnen opsluitbanden maar met daarachter boomtegels (stoeptegels met vijf gaten erin) voorzien van een drainageleiding. Deze oplossing is nog nergens toegepast en wij wilden geen proefkonijn zijn. Er is door de raad gelukkig gekozen voor de standaardoplossing die alle atletiekbanen in Nederland hebben. Deze oplossing is veilig en functioneel, alleen een stuk

duurder. 2. Er komt kunstgras rondom de kogelstootsector. Dit scheelt in onderhoud en dat is voor zowel de gemeente als ons fijner werken. 3. We mogen onze verlichting vervangen door duurzame LED-verlichting met subsidie van de gemeente. Hierdoor hebben we straks betere lampen die langer meegaan, flexibel zijn in te stellen en minder lichthinder voor de omgeving geven.

En er is nog meer reden om te jubelen. We mogen eindelijk weer in groepen trainen, ook buiten de baan. Het einde van de COVID-19 crisis komt in zicht! En nu maar hopen dat we snel weer onze boscrossen en andere evenementen mogen organiseren. Als lopers hebben we die uitdagingen nodig en als club de inkomsten.

Martin Baptist.

LOOPAGENDA

WOENSDAGAVONDEN (ONDER VOORBEHOUD)

14 JULI - 25 AUGUSTUS

DE KRIM STRANDLOPEN

Afstanden: 1200 m , 4 of 8 km.

Aanvang: 19:00 uur

start: 19:30 uur jeugd 19:32 uur

ZONDAGOGHTENDEN (ONDER VOORBEHOUD)

TURFVELD ZOMERCROSSEN

18 JULI - 29 AUGUSTUS

afstanden: 1, 2, 4 en 8 km

Aanvang: 10:00 uur

Start: 10:30 uur jeugd 10:31 uur



verplaatst naar 20 nov 2021

kijk voor meer info op:

runforkikamarathon.nl/texel-marathon-2020

Halve en hele marathon vanaf De Krim



Een pijntje is geen blessure (maar kan het wel worden)

struisvogel. Als deze zeurende pijntjes niet verdwijnen, dan moeten je alarmbellen gaan rinkelen.



Risicoplekken

Dat is zeker het geval als de gevoelige plek is gelokaliseerd op één van de plaatsen waar de 'populaire' hardlopblessures voorkomen. Dat is aan de voorkant van de knie (de Jumper's knee, ook wel patellofemoraal pijnsyndroom genoemd); aan de buitenkant van de knie (het iliotibiale frictiesyndroom);

langs de binnenkant van het scheenbeen (shin splints); aan de achillespees (tendinitis achilles), of de onderkant van de voet (fasciitis plantaris). Dit zijn beruchte blessures die je uiteindelijk weken en soms maanden aan de kant kunnen houden. Ervaar je langer dan een week kleine pijntjes op een van die plaatsen, blijf er dan niet mee doorlopen, ook niet als je dat vrij probleemloos zou kunnen. Je kunt beter vandaag een beetje bijsturen dan over twee weken vol in de remmen moeten knijpen.

Safety first!

Het is niet zo dat je dan meteen op de bank moet blijven liggen. Verminder in eerste instantie de snelheid van je trainingen en kort ze eventueel in. Geeft dat geen verbetering, stop dan tijdelijk met hardlopen en ga crosstrainen. Overleg met de trainer van je club welke alternatieve bewegingsvormen je kunt doen, zodat je je flink kunt inspannen zonder daarbij de gevoelige plek te belasten. Denk hierbij aan zwemmen, fietsen, roeien of trainen met een Elliptigo. Als de klacht door deze ingrepen niet verbetert, maak dan een afspraak met een fysiotherapeut of sportarts. Bepaal jij wat er met je blessure gebeurt, of bepaalt die blessure wat er met jou gebeurt?

'AU! is voor mij geen HO!'. Deze uitspraak komt van Kamiel Maase, voormalig Nederlands recordhouder op de marathon. Hij gaf daarmee aan dat hij niet bij elk pijntje in de remmen kneept. Hij begreep dat hij dan nauwelijks aan trainen toe zou komen. Elke hardloper voelt tijdens de training wel iets dat niet helemaal pluis is, maar dat is geen reden om te stoppen. Ze weten echter ook dat genegeerde pijntjes kunnen leiden tot hardnekkige blessures. Hoe ga je daarmee om?

Spanningsveld

Het is een ingewikkeld spanningsveld, waarin je moet kiezen tussen twee kwaden. Pijntjes die je niet serieus neemt kunnen leiden tot soms ernstige blessures. Neem je ze wel serieus, dan kan dat betekenen dat je vaak minder kan doen dan je schema aangeeft. Beide situaties kunnen je dus een trainingsachterstand bezorgen. Dat wil niet zeggen, dat je als een struisvogel met de signalen van je lichaam om moet gaan. Die vogels kunnen weliswaar ontzettend hard lopen – tot wel 70 km/uur – maar stoppen bij onraad liefst de kop in het zand.

Geen paniek

Allereerst: de angst voor conditieverlies als je wat gas terug neemt is ongegrond. Die conditie

hangt niet af van een of twee trainingen. Het is het resultaat van maanden- en soms jarenlange noeste trainingsarbeid en zal niet of nauwelijks afnemen als je een poosje wat minder traint. Pas als je een aantal weken helemaal niks doet gaat je uithoudingsvermogen significant achteruit. Gun jezelf dus de ruimte om je benen te ontzien als die er om vragen, want die ruimte is er zeker.

Foute boel?

Er is geen tabel waarin je op kunt zoeken: bij dit pijntje moet je zo en zo handelen. Je bent aangewezen op je gevoel en inschattingsvermogen. Enkele vuistregels zijn wel te geven:

... de pijn komt plotseling op – het schiet er opeens in – dan is het duidelijk foute boel. Het kan een spierverrekking zijn, een zweepslag, of een verzwikte enkel als gevolg van een misstap. Stop meteen, wandel terug naar huis of laat je door iemand naar huis rijden.

... je hebt lichte, zeurende pijntjes. Die komen vaak voor bij hardlopers. Soms verdwijnen die pijntjes als je een poosje aan het lopen bent. Dit type pijn is zelden zo erg dat het je training onmogelijk maakt. Een beetje au is geen ho. Maar je moet je hoofd niet in het zand steken, ook al voel je je misschien een snelle

2e Etappe Zestig van Texel..... En daar zijn we weer!

Ook nu weer 5.30 uur de wekker. Opa en oma zijn er van het weekend en passen op de kinderen. We sluipen om 6.15 uur het huis uit en rijden met goede zin naar de veerhaven. Onderweg de eenzame fietser. Aan het jack te zien een medewerker van de TESO, onderweg voor de eerste afvaart. Bij de start om 6.30 deze keer geen Groningers, maar wel Monique Lubach, die iets achter ons start.

Het eiland is nog in rust. Om de Mokbaai, langs het lichtje van Troost, richting De Mok en Horsmeertjes. We passeren een vogelaar die ons mompelend groet. De Hors is zoals altijd weids, sereen rustig en heerlijk om overheen te wandelen. De noordenwind maakt het gevoelsmatig wel erg koud. Het lijkt wel kouder dan de eerste etappe, eind maart.

Bij paal 12 gaan we het strand

af, via de Jan Ayeweg naar de Nattevlakweg.

Ik besluit even naar huis te bellen om een trui bij het Turfveld te laten brengen. Krijg niet opa of oma aan de lijn, maar onze dochter Lucie (6 jaar). Ze heeft de iphone van Oma gepakt en kijkt in bed een filmpje. "Wil je even opa of oma roepen??" Nee, zegt Lucie "dat kan ik echt niet doen. Roepen is slecht voor mijn stem en ik kijk een filmpje.... doei.....tuuut tuuut tuuut!". Ik kijk vertwijfeld naar mijn mobiel en Floortje schiet in de lach. Nou ja, we doen het met wat we aan hebben. De zon begint warmer te worden en we draaien het bos in. Al snel zijn we bij het Turfveld en drinken een koffie to go. Op de foto voor Martien en dan snel weer door.

Aan het einde van de Randweg, de Bleekersvallei in en het strand op. Het verschil tussen de Hors en strand tussen vanaf Paal 17 en Paal 21 is groots. Het is vloed en we stroffelen over het mulle zand.

Het begint richting De Koog ook al aardig druk te worden op het strand.

Bij Paal 21 is de koek en zopie weer opgebouwd. Na de koffie en koek (bedankt dames) was het mooi in de Nederlanden. De finish komt in zicht.

Bij de Slufter passeren we een bord 'Broedseizoen in de Slufter'. Met een foto van een konijn; het is een vreemde wereld. Vanwege de meivakantie is het in de Slufter een gekrioel van toeristen. Wat een contrast met onze start vanmorgen!

Bij het Slufterrestaurant eveneens een drukte van belang. Goed voor de lokale horeca, maar wij laten ons snel ophalen.

Martien, bedankt voor het initiatief en de organisatie. De dames van de Koek en Zopie, jullie zijn een mentaal positief richtpunt voor de laatste etappe. Allemaal dank dank dank.

Jord en Floortje



Nog twee keer wandelen over De Zestig van Texel

Tijdens de wandelzondagen 28 maart en 2 mei deed de grootste groep de derde en de tweede etappe van De Zestig van Texel. Er is animo om ook de andere twee etappes nog te gaan wandelen. Hier wordt voorgesteld om die op zondag 6 juni en zondag 4 juli te doen. Eerst de vierde etappe en, vanwege de strandsuppletie in mei/juni, daarna de eerste etappe. Nog net voor de zomervakantie die op vrijdag 9 juli begint (voor Noord-Nederland).

Zondag 6 juni

16,8 km Prins Hendrik 09:30 – Stayokay ca 12:45

Of 9 km Surfstrand Dijkmanshuizen 10:45 – Stayokay ca 12:45

Zondag 4 juli

14,4 km TESO kantoor 09:30 – Turfveld 12:30

Of 5,5 km Paviljoen Paal 9 11:15 – Turfveld 12:30



Liefhebbers kunnen zich bij mij aanmelden (martien.baars@gmail.com) met vermelding van datum en afstand. Als iemand een probleem heeft met vervoer, meldt dat, dan kan er misschien wat geregeld worden. Martien Baars 06 12 15 71 68

Beter worden van je herstel

Elke training vraagt een inspanning van je lichaam. Als je vandaag traint, kun je morgen niet gelijk eenzelfde inspanning leveren. Dat is heel normaal, laat je daardoor zeker niet ontmoedigen. Zorg voor voldoende herstel na je training, dan profiteer je ook nog eens van supercompensatie.

Rust: voorkom blessures

Rustdagen zijn voor hardlopers minstens zo belangrijk als trainingsdagen. Tijdens rustdagen herstellen de spieren en worden deze sterker. Je lichaam werkt hard om zich aan te passen aan jouw sportieve leefstijl. Volgen jouw trainingen elkaar te snel op? Dan word je niet sterker en kun je zelfs last van blessures krijgen. Het advies: neem zeker drie rustdagen per week. Die dagen kun je wel wandelen of bijvoorbeeld zwemmen als je liever niet helemaal stilzit.

Rust maakt je sterker: supercompensatie

Je lichaam herstelt niet alleen tijdens rustdagen, het geeft je ook de kans om sterker te worden. Dat zit zo: door een training beschadigen je spieren een beetje. Dit merk je misschien niet altijd direct, maar er komen heel kleine scheurtjes in je spieren. Tijdens de herstelfase repareert je lichaam de spierschade. En dat heeft een positief effect voor je trainingsopbouw. Doordat je lichaam een zelfde inspanning “verwacht”, maakt het de herstelde spieren alvast wat sterker dan vóór je aan de training begon. Dit heet supercompensatie.

Timing

Wil je profiteren van supercompensatie? Dan is het

moment en de duur van je herstel van belang. Neem je te weinig herstel tussen trainingen dan raak je vermoeid en kun je overtraind raken. Andersom kun je ook te lang herstellen: dan heb je minder voordeel van het gunstige effect van de supercompensatie. Herstellen kan op verschillende manieren en hangt af van de intensiteit van je inspanning.

48 uur

Voor de meeste lopers is 48 uur voldoende om volledig te herstellen van alle spierpijn, schade en vermoeidheid. Daarna kun je dus weer trainen en profiteren van supercompensatie. Als je meerdere keren per week traint, zorg dan dus dat er genoeg tijd tussen je trainingen zit. Bij twee keer per week is dat makkelijk: dan heb je genoeg tijd om met passief herstel, ofwel rust, je lichaam te laten herstellen. Bij drie keer wordt het al lastiger: verdeel dan je trainingen goed over de week zodat je genoeg hersteltijd overhoudt. Het is dan aan te raden om samen met een professionele trainer naar jouw hardloopschema te kijken. Doe dit bijvoorbeeld met een trainer aangesloten bij een club.

Actief herstel

Goed herstellen begint al direct na je training. De verleiding is groot om na een intensieve training, eventueel stilstaand na te praten met loopmaatjes en daarna naar huis te gaan. Zet toch even de knop om en denk aan wat goed voor je lichaam is. Zorg dat je voldoende tijd inbouwt om licht uit te lopen: kleine pasjes in een heel laag tempo. De inspanning moet zo laag zijn dat je nog makkelijk een gesprek met iemand naast je kunt voeren. En dat is een win-win:

want zo combineer je het sociale met je herstel. Loop je alleen dan kun je dit actieve herstellen ook heel makkelijk inbouwen. Op het moment dat je na een duurloop bijna thuis bent, loop je het laatste stuk rustig naar de voordeur of je gaat nog een extra blokje om in lichte tred. Na het uitlopen is het goed om wat oefeningen te doen om de spanning van je spieren te halen.

Aanvullen: koolhydraten en eiwitten

Je bevordert je herstel ook door de juiste voeding. Bij intensieve trainingen ontstaan er kleine scheurtjes in de spieren die je lichaam moet repareren. De aminozuren in eiwitten zorgen voor dit herstelproces en bouwen de spiercellen weer op. Daarom worden eiwitten bouwstoffen genoemd. Om een hardloperslichaam van voldoende bouwstoffen te voorzien, is een verhoogde inname aan eiwit nodig. Maar hoeveel eiwitten heb je als hardloper dan nodig? Wanneer je als hardloper niet intensief traint, kan 84 gram eiwit al voldoende zijn. Uiteraard is dit ook afhankelijk van bijvoorbeeld je gewicht. Wil je advies op maat? Mail dan met onze voedingsexpert Tara Vossers. Lees hier meer over de werking van eiwitten en hoe je deze toevoegt aan je dagelijkse hoofdmaaltijden.

Naast eiwitten is het belangrijk dat je voldoende koolhydraten eet. Basisregel voor deze twee essentiële voedingsstoffen: wacht niet te lang met het aanvullen na een training. Je lichaam neemt deze het beste binnen een uur na je training op.

In memoriam professor Kees de Jager

met een blik naar de sterrenhemel, kijk je in het verleden.

Op de rouwkaart staat het volgende:

Mijn leven:

Episode in de speurtocht

Naar de gang van ons bestaan.

Eens zijn we deel van sterren,

Ooit kwamen w'er vandaan.

Kees de Jager

100 jaar is niets in het universum, maar voor een mens op deze mooie aarde is het erg veel.

Kees zijn atletiekloopbaan begon in 1938 op Java met een mooie vierde plaats op de 5 km. Tot op hoge leeftijd bleef hij doorgaan met hardlopen. Een lange en mooie staat van dienst. Tevens was hij daarmee een ambassadeur voor de atletieksport. Wij mogen daar dankbaar voor zijn en zeker ook voor zijn jarenlange lidmaatschap van onze vereniging. Zijn hardloopcarrière heeft

zeker bijgedragen aan zijn gezondheid en het bereiken van 100 ronden om zijn zon. Als menselijke zon straalde hij veel warmte uit.

Atletiekvereniging Texel



UIT HET VERLEDEN

In de krant van 1 mei 2012 verscheen een hele pagina gemaakt en gewijd aan onze vereniging. Destijds ook een interview met Kees de Jager toen 91 jaar oud, door Sido Overdijk.

Een leven actief



Of die tijd van 1.34 van vorig jaar nog verbeterd gaat worden betwijfelt professor Kees de Jager, als ik hem op deze kille februariochtend spreek. "Mijn vrouw kwakkelde deze winter met haar gezondheid, dus veel trainen is er niet van gekomen." Na het inschenken van een kopje koffie steekt de Jager van wal. "Mijn vrouw en ik zijn op de H.B.S. begonnen te sporten bij

Uitspanning Na Inspanning. We groeiden op in Indonesië en onze gymleraar was tevens de voorzitter van de Nederlands Indische Atletiekunie. Mijn vrouw was een zeer goed hoogspringster, ze sprong slechts 10 cm lager dan het toenmalige wereldrecord. Er waren toen nog geen dikke matten, je viel in het zand. Ik was beter in het rennen van langere afstanden. In Indië werden afstanden tot 1500 meter gelopen, het was veel te warm."

"Toen ik in 1936 beelden zag van een marathon, dacht ik; dat wil ik ook! Met twee vrienden begonnen we afstanden tot vijf kilometer te lopen. In 1938 werd ik vijfde bij de kampioenschappen van Java. Daarna ging ik in Nederland studeren en bleef atletiek beoefenen tot 1941. De oorlog maakte een einde aan mijn actieve loopbaan. Na de Tweede Wereldoorlog werden de spikes op zolder opgehangen. Hoewel ik nog maar 24 jaar oud was dacht ik dat ik er te oud voor was. Met weemoed keek ik af en toe wel naar mijn spikes.

In de jaren 60 ben ik weer begonnen. Dat was tijdens de AVRO-cross. Ik was er trots

op deze 5 km ongetraind te voltooien. Op mijn oude, versleten spikes nota bene. "Moet je nog meedoen, oudje?" werd me nog nageroepen, ik was toen 46! Mijn tegenstanders waren die keer Ard Schenk en Fanny Blankers-Koen.

In 1974 liep ik eindelijk mijn eerste marathon. Het was in een warm Parijs, ik deed er 4.10 uur over. Een jaar later liep ik in Amsterdam waar ik met 300 andere mannen de marathon liep, vrouwen deden nog niet mee. Mijn laatste marathon was in 1996 in New York. "Geen sprake van, je bent 75 jaar", was de eerste reactie van mijn vrouw. Maar na een paar weken vond ze het toch goed en ze werd mijn coach. Zo werd ik regelmatig mijn bed uit getrommeld voor een 15, 20 of 30 kilometer duurloop.

Op dit moment train ik drie keer per week, waarvan 1 x op de loopband afwisselend wandelen en rennen. Twee keer per week ga ik de weg op om ongeveer zes kilometer te lopen."

Zijn prestaties om op de leeftijd van 90 jaar nog te kunnen sporten noemt de Jager vooral een voorrecht, geen verdienste.

Chronische peesklachten? Ga trainen met een metronoom!

Beïnvloed je hersenen om pijnvrij te hardlopen. Hoe zit dat?

Artsen weten vrijwel precies hoe je moet herstellen van een botbreuk. Ook bij een gekneusde rib of een stressfractuur is redelijk duidelijk hoe lang het herstel gaat duren en wat je precies moet doen. Peesklachten zijn een heel ander verhaal en kunnen soms maanden of zelfs jaren voortduren. Onderzoek uit Australië laat zien dat onze hersenen mogelijk een rol spelen bij het voortbestaan van de klachten. Maar dat betekent ook, dat daar een deel van de oplossing ligt.

Langdurige klachten

Peesklachten zijn grillig, ze ontstaan soms vrijwel uit het niets, kunnen in mindere of meerdere mate terugkomen en gaan zeker niet over met rust. De laatste paar jaar is steeds duidelijk geworden dat voortdurende klachten mogelijk beïnvloed worden door onze hersenen. Hoewel de zenuwen die signalen sturen naar de pees in goede conditie zijn, lijken de signalen die naar een pijnlijke pees worden gestuurd niet optimaal. Hierdoor kan een pees niet het werk doen wat het moet doen. Dat zit zo: onze pezen worden belast wanneer onze spieren zich aanspannen. Het aanspannen van onze spieren is het gevolg van een signaal uit de hersenen. Zenuwen die afkomstig zijn van ons ruggenmerg noemen we 'lower motor neurons'. Deze signalen ontstaan in het ruggenmerg en gaan vandaar direct naar de spier. In de spier bevinden zich motor units waar de zenuwen uit het ruggenmerg uitkomen en verbinden met je spieren. Onze hersenen zenden ook signalen (upper motor neurons) die de lower motor

neurons kunnen sturen. De hersenen kunnen zo de lower motor neurons remmen of verder stimuleren. Bij peesklachten blijkt het dat deze aansturing niet goed verloopt en de hersenen de lower motor neurons te veel remmen of te veel stimuleren.

Pijnlijk of niet?

Door langdurige belasting worden de pezen in ons lichaam aangetast. Fanatieke sporters hebben vrijwel allemaal te maken met zogenaamde tendinopathie. Dit betekent dat de pezen zijn aangetast en niet zo'n mooie structuur tonen als mensen die hun pezen veel minder

remmen de hersenen een deel van de vezels. Met als gevolg minder kracht. Het kan ook zijn (met name bij kniepeesklachten) dat de hersenen teveel signalen sturen waardoor het moeilijker is een beweging te controleren en je bijvoorbeeld niet in staat bent te wandelen.

Een extern signaal

Maar hoe kunnen we onze hersenen nu beïnvloeden om de juiste hoeveelheid signalen te sturen? We komen daarmee in het veld van de neuroplasticiteit waarbij we proberen onze hersenen te ontwikkelen. De techniek die nu ingezet wordt

bij peesklachten heet dan ook TNT: Tendon Neuroplastic Training. Onderzoek laat zien dat een extern signaal, zoals een metronoom of een visuele cue, je hersenen kan beïnvloeden. Dat ziet er als volgt uit: bij achillespeesklachten weten we dat kuitstrekkings kunnen helpen de pees te versterken. Door deze strekkingen uit te voeren met een metronoom

(bijvoorbeeld met behulp van een tik, 40 keer per minuut) en steeds te strekken op de 'tik' zou je jouw hersenen kunnen trainen. In afwachting van de tik gaan je hersenen alvast de juiste signalen verzamelen. Op het moment van vuren (zenden) worden zo het juiste aantal signalen gestuurd. Hiermee leer je jouw hersenen weer om de juiste hoeveelheid signalen naar de lower motor neurons te sturen en je pezen correct aan te sturen.

Wil je zelf aan de slag met een metronoom? Er zijn verschillende (gratis) apps te downloaden waarbij je de timing van een metronoom in kunt stellen. Bijvoorbeeld de app Soundcorset



belasten. Het gekke is dat als je tien fanatieke sporters onder de scan ligt, er misschien maar eentje is die ook daadwerkelijk pijnklachten heeft. De andere negen kunnen, zelfs met flinke aantasting van het peesweefsel, pijnvrij trainen. Uit onderzoek blijkt nu dat de hersenen mogelijk een rol spelen in het wel of niet ontstaan van pijn.

We weten dat iemand met peesklachten tot 15% minder kracht heeft in de aangedane kant. Deze verminderde kracht lijkt te worden veroorzaakt doordat de hersenen een remmend effect hebben. In plaats van 100% van de spiervezels te laten werken,

Mijn eerste hardloopwedstrijd

door Cees Timmer 16-5-21

Het is vrijdagmiddag. Een afspraak met Corrie de Jager, over hoe het haar vergaan is met haar sportcarrière en vooral haar herinneringen aan de eerste wedstrijd, wat atletiek betreft. Ik kom de stolp in De Waal binnen en tref klusser Rob aan. Ondanks de knal voor zijn kanis van de mast van de boot, gaat het weer redelijk. De oven geeft een geur af, die de smaakpapillen activeert. "Voor bij de koffie" zegt Rob en vervolgt "als ik aan het klussen ben, bak ik ook gelijk wat. Dus je hebt mazzel. Je mag straks proeven." Corrie is nog in de tuin bezig en inderdaad, na dat de koffie en thee is ingeschonken en de cake op het "skutteltje" mij lekker aan kijkt, gaat het eerst over van alles en nog wat voordat ik de recorder aanzet. Ik kom tenslotte niet alleen voor de cake en steek, om in bootjargon te blijven, maar meteen van wal.

Waar ben je geboren en opgegroeid? is mijn eerste vraag.

Corrie kiest meteen het ruime sop en brand los: "Ik ben geboren en opgegroeid in Utrecht. Toen ik zeven was zijn we verhuisd naar de sterrenwacht want mijn vader werd daar directeur. Daar betrokken we een woning en heb daar tot ik uit huis ging, tot mijn twintigste gewoond. Het gezin bestond uit vader Kees en moeder Doetie en mijn oudere zus Els, die ook op Texel woont en mijn broers Jan en Sieds, die beiden aan de overkant wonen. Ik ben de jongste. Na mijn middelbare school heb ik twee jaar in Boskoop tuinarchitectuur gestudeerd maar bleef wel in Utrecht wonen, want ik was behoorlijk actief bij de Atletiekvereniging Hermes. Ik was lid van de wedstrijd-feest- en kantinecommissie en zat zelfs op 18-jarige leeftijd, als jongste van heel Nederland wat atletiekverenigingen betreft, in het bestuur. Ik heb als kind wel aan gym gedaan maar was niet

echt lenig en balgevoel had ik helemaal niet. Ik was, denk ik een jaar of negen toen mijn vader vond, dat hij veel achter zijn bureau zat, hij wat moest gaan sporten. Toendertijd startte de AVRO in Hilversum een cross op de paardenbaan. Daar gaan we heen besloot mijn vader. Broer Sieds, vader en ik gingen met een speciale trein naar Hilversum.



Wissel met vader Kees bij De Zestig

Gymschoenen aan en rennen als een gek. Had nog niet van krachten verdelen gehoord, als negenjarige. Een ronde over de paardenbaan en dan wandelend eraf. Ik vond het prachtig maar bovenal vonden wij het leuk. Dit was mijn eerste hardloopwedstrijd. In mijn herinnering liepen wij als jeugd 5 kilometer. De jaren erna, want we hadden de smaak te pakken, werd het drukker en vond de organisatie dat de 5 km voor de jeugd te lang was. Het werd 2 of 3 kilometer. Ik weet nog dat ik dat maar niks vond. Ik ben ook aan strandlopen gaan meedoen bij IJmuiden. Daar liep de jeugd 6 km en de volwassenen 11 km over het strand. Mijn vader was intussen bij Hermes aangesloten, bij een mannen loopgroep, die heette HOP, heren ontspanningsgroep.

Els en ik wilden graag een keer mee. Dat is goed zei mijn vader maar weet wel dat het een mannenploeg is. De mannen vonden het wel leuk, twee van die jonge meiden erbij. We liepen in het Panbos, rondom de golfbaan aldaar. Dat hebben we enkele jaren gedaan.

Baanwedstrijd

Op een gegeven moment vroeg de trainer van de dames atletiekploeg ons, om op de baan te komen trainen. Ze zei dat we niet meer met de mannen mee moesten trainen maar met leeftijdsgenoten op de baan. Dat we daar veel meer baat bij zouden hebben. Ik zei dat ik in het bos rennen veel leuker vond. Maar ze wist mijn zus en mij te overtuigen om het te proberen. Zo kwamen we op de baan terecht. We spijbelden wel eens. Want dan moest je b.v. op de baan 10 x 200 meter met pauzes er tussen en als het slecht weer was dan verdwenen we via het achterhek gauw het bos in voor een duurloop. Dat was natuurlijk niet helemaal de bedoeling. Ze had op zich wel gelijk dat het voor ons beter en gezelliger was om met mensen te trainen van je eigen leeftijd. Maar ik heb eigenlijk nooit affiniteit gehad met de baanatletiek. Ik was meer een vrijbuiters, lekker de natuur in en genieten.

Echter toen promoveerde Hermes naar de hoofdklasse van KNAU. Er ontstond enigszins paniek. Want we waren maar een kleine vereniging en we hadden niet genoeg atleten om een volledige hoofdklasseploeg samen te stellen. De trainer heeft mij gezegd dat ik aan de bak moest. We hebben mensen nodig en jouw conditie door de duurlopen is goed en je hebt lange benen. De 800 meter en de 100 meter horden zijn voor jou, want

daar hebben we ook iemand voor nodig. Drie dagen voor de wedstrijd, heb ik op de baan flink geoefend op de horden, wat nieuw voor mij was. Het plensde uit de lucht en in mijn beleving zat iedereen al in de kantine. Het was dus een training met hindernissen en drie dagen later stond ik als 17 jarige bij de start van de 100 m horden tussen Mieke Sterk, Nederlands kampioen en Mieke van Doorn, Nederlands kampioen junioren A. Ik geloof dat ik bij horde 6 was toen de rest al finishte. Op de 800 meter liep ik 2:36. Deze competitie was mijn eerste baanwedstrijd. Wat ik me ook nog herinner is dat ik in de auto naar de wedstrijd, die in Leiden was, het winnende lied van 1973 van het Songfestival: "Eres Tu" werd gedraaid en dit stond in de "repeat" stand.

Als ik nu dat nummer hoor, dan komen alle herinneringen aan die dag weer boven drijven en vooral dat ik doodzenuwachtig was. Ik heb nog wel aan meer baanwedstrijden meegedaan maar de ploeg raakte alweer snel uit de hoofdklasse. De vereniging was te klein. Ik ben toen voor mezelf weer duurlopen gaan doen. Mijn vader begon toen marathons te lopen. Ik ging dan vaak mee op de fiets met drinken in een mandje of ik liep een stukje met hem mee.

Texel

Ik kwam op Texel, samen met Rob, voor een vakantiebaantje bij Willem Ham, bij Loodsmanduin. Na twee jaar hadden we veel geld verdiend want Willem betaalde je pas uit aan het einde van het seizoen. Tussendoor konden we dus niets opmaken. We zaten in ons tentje en we zeiden als je zoveel geld hebt, dan ga je toch niet studeren. Dan ga je de wereld ontdekken. We hebben een tweedehands auto gekocht en zijn Europa ingetrokken en we kwamen na een klein jaar blut thuis. Toen belde Willem Ham weer op of we konden komen.

Dat is goed maar we gaan in september weer studeren. Zo kwamen we weer op Texel en woonden in een bunker en na het seizoen vroeg Willem of we nog een jaartje wilde blijven. Oké dan blijven we nog een jaar en dat herhaalde zich nog een paar keer. In die tijd deden we niets aan sport. Begin jaren 80 zijn we weer gaan lopen, gewoon met zijn tweeën. Van lieverlee werd dat steeds meer en ook langere afstanden.

Atletiekvereniging

In 1984 zaten we in Hotel Molenbos en werden toen benaderd door Ed van Bommel. Die wilde een atletiekvereniging oprichten op Texel en wist dat ik ook in het bestuur van Hermes had gezeten en wilde



Halve van De Waal 13-03-2011

wat adviezen en contact met het bestuur. De voorzitter was een goede vriend van mijn vader en kwam ook regelmatig op Texel. En zo ze zijn gaan praten en kwamen ze al gauw op het idee om iets te organiseren wat aanspreekt. Toen is in het ei gelegd voor *De Zestig van Texel* en voornamelijk de estafettevorm. Op 31 augustus 1985 is er een proefronde geweest met start en finish in De Cocksdorp. Met 3 of 4 teams uit Utrecht en een paar van Texel. Zo ben ik weer in aanraking gekomen met het atletiekgebeuren.

Sporten

Ik heb nooit een hele marathon gelopen wel veel "Halve". Mijn enige halve marathon wedstrijd in het buitenland was op

Lanzarote. We zouden beiden 21 km lopen maar toen vroeg Rob bij de inschrijving aan mij of de marathon ver is? Nadat ik een beetje droog had gezegd dat het twee keer een halve was, heeft hij doorgezet en daar zijn eerste marathon gelopen. De warmte viel mee. Het was in november met ook wind van zee. Voor de rest heb ik verschillende keren de halve van Texel, Vlieland en Terschelling gelopen. Toen we indertijd in het hotel zaten, deed Rob al aan de triatlon. Ik hield niet van zwemmen. Althans ik dacht dat ik er niet van hield. Ik deed dan wel met een trio-triatlon mee maar dan het onderdeel lopen of fietsen. Toen we stopten met het hotel, heeft Rob me min of meer voor het blok gezet, om toch te gaan zwemmen. Eerst in

een zwembad en ik stond van mezelf verbaasd dat ik 25 meter non-stop kon zwemmen. De euforie was groot. Ik had wel mijn A en B diploma gehaald maar ik durfde niet met mijn hoofd onder water en dat is bij borstcrawl toch wel een vereiste. Toen ik mijn eerste zelfoverwinning had gehaald, zei Rob en nu gaan we in zee zwemmen. Dat

ga ik echt niet doen, met al die beesten in het water, waren mijn eerste gedachten. Maar toch de schroom van me afgeworpen en na een keer in zee gezwommen te hebben, was ik eigenlijk gelijk verkocht. Het is net als op de baan, ik loop liever in de natuur en zo ook met zwemmen. Vrij in zee of open water geeft meer voldoening dan in een zwembad. De laatste jaren hebben we door Corona geen echte triatlons meer gedaan. Al hebben we vorig jaar wel meegedaan aan de *Wilde Triatlon van Texel* die wij samen met Gerard Timmerman al ruim 5 jaar "organiseren". We sporten nu zoals we altijd gedaan hebben: lekker bezig in de natuur en de gezelligheid van het samen sporten, ook met anderen, voor zover het virus het toelaat.

NEGEN LOPENDE VRAGEN



Wil je je even voorstellen?

Ja, dat wil ik wel. Ik ben Charlotte Eelman en 17 jaar oud. Vorig jaar heb ik mijn MAVO-diploma gehaald. Zit nu op de HAVO en wil later bij de politie en als dat niet lukt, dan zou ik heel graag iets met kunst willen doen. Mijn moeder heet Caroline en mijn vader Arnold. Ik heb twee ouderen zussen Natasja en Isabel, die allebei al het huis uit zijn.

Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?

Ik weet niet precies meer. Maar ik denk dat ik in groep 7 van de basisschool zat. We kregen een pasje voor 5 euro en dan kon je meedoen aan een training. Op het lijstje van deelnemende verenigingen stond ook atletiek. Dat leek me wel leuk en heb de les gevolgd en ben sindsdien niet meer weg gegaan.

Heb je nog een doel op atletiekgebied?

Nee, ik heb niet echt een verder of hoger doel. Ik doe het vooral omdat ik het heel leuk vind en ik lekker wil sporten. Ik vind het wel prettig als ik een persoonlijk record breek.

Wat is je meest bijzondere sportervaring?

Even goed nadenken. Er komt bij mij niet meteen iets boven drijven. Ja, het is meer

een blunder. Dat was bijna precies een jaar geleden. Bij de laatste training van Anneke. We waren aan het inlopen, toen struikelde ik over mijn eigen voeten heen. Ik heb er nog steeds een litteken van. Ik heb zodoende nog altijd een aandenken aan Anneke. Twee



Charlotte bij de Beach Obstakel Run

keer heb ik meegedaan in Alkmaar aan een Indoor Gala. De eerste wedstrijd won ik niks. De tweede in 2019, werd ik derde met hoogspringen. Dat was vast een grapje want ik sprong het minst van iedereen. (even nagekeken: het klopte Charlotte sprong 1.10 m dat was bij de meisjes junioren B, met 3 deelnemers. De anderen zaten in de categorie meisjes junioren A, daar werd Floor Huisman 1^e met 1.25, redactie)

Waar erger je je aan?

Ik erger me niet snel aan mensen of dingen. Wel als mensen voordringen en zich

zelf uitnodigen, dat gebeurt weleens in de klas. Dat vind ik wel irritant. Over het algemeen erger ik me niet snel aan iets of iemand.

Waar mogen ze je voor wakker maken?

Je kan mij altijd wakker maken om iets leuks te doen met mijn vrienden. Als een van mijn vrienden mij in de nacht zou opbellen met de vraag om samen iets te gaan doen, zal ik altijd ja zeggen. Ik ben zelf erg van de spontane ideeën. Dus vanuit het niets met mijn vrienden iets doen, ben ik altijd voor te porren!

Wat is je lievelingseten en waar zou je dat willen nuttigen?

Dat is toch wel curry met rijst. Lekker buiten in de tuin op een warme dag met familie, dat heeft mijn voorkeur.

Als je geen atletiek zou doen, voor welke sport zou je dan volledig gaan?

Kickboksen, denk ik. Ik deed dat altijd al bij de sportschool maar dat hield op door corona.

Ik vond dat heel leuk.

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?

Ik wil graag Floor Huisman uitnodigen. Ben benieuwd wat zij te vertellen heeft.

Lopen op vermogen: ingewikkeld, kul of gewoon een goed idee?

Koen de Jong 18 september 2020

Koen heeft niet zoveel met meters. En al helemaal niet met vermogensmeters. Tot hij Ron van Megen en Hans van Dijk leerde kennen.

Vermogensmeting. Ik heb (of had) er niets mee. Jaren terug hoorde ik sportarts Guido Vroemen al enthousiast praten over hardlopen op vermogen. Ik haakte af. Geef mij maar een hartslagmeter of – nog liever – helemaal geen metertje.

Maar ik leerde Ron van Megen en Hans van Dijk kennen. Twee ingenieurs met liefde voor hardlopen. Zestigers met een jeugdig enthousiasme voor cijfers. Ik las hun boek *Hardlopen met Power!* en ik begreep maar de helft. Ingewikkelde formules om ADV (anaeroob drempelvermogen) te koppelen aan snelheid en looptijd ($CdA = 0,01 \text{ m}^2$) bleken niet ingewikkeld genoeg, want dan houd je nog geen rekening met de luchtweerstand.

En de vermogensmeter van Stryd is de meest betrouwbare meter op de markt. Na een kop koffie met de loopgekke bèta's raak ik nieuwsgierig naar trainen op vermogen. Maar kan ik als alfa met cijfervrees wel overweg met vermogensmeting?

Hans en Ron zeggen van wel: 'Trainen op vermogen is makkelijker dan trainen op hartslag.'

Om te beginnen: wat is vermogen precies? Vermogen is de hoeveelheid arbeid en energie die je binnen een bepaalde tijd levert. Het wordt gemeten in Watt. 1 Watt is gelijk aan 1 Joule energie per seconde. De Stryd vermogensmeter ziet eruit als een hartslagmeter, maar je draagt het apparaat op je schoen als foodpod. In het apparaatje zitten drie accelerometers, die de versnelling van je lichaam meten in drie richtingen: de x-as, y-as en z-as. Op je sporthorloge kun je het wattage zien tijdens het hardlopen. Voorafgaand moet je via de app je lichaamsgewicht instellen. Voor het berekenen van het wattage gebruiken we de formule: $F = m \times a$. Oftewel: F is de kracht die nodig is om massa m te verplaatsen met een versnelling a. Het vermogen wordt berekend door de kracht te vermenigvuldigen met de snelheid: $P = F \times v$. Bij hardlopen is het vermogen niet direct een afspiegeling van de prestatie, maar geeft aan hoeveel

energie het jou kost om bij een bepaalde snelheid te hardlopen. Deze energie wordt niet alleen gebruikt voor de voorwaartse snelheid, maar er gaat ook wat energie verloren, die niet bijdraagt aan de prestatie.

Ok. Maar het kan toch niet waar zijn dat vermogensmeting de hartslagmeting vervangt?

Guido Vroemen, Hans van Dijk en Ron van Megen zijn enthousiast over vermogensmeting én hartslagmeting. Als je gaat trainen op vermogen kun je gericht trainen op output in plaats van je hartslag als uitgangspunt te nemen. Dat kan een voordeel zijn bij wind, bij heuveltraining en om trainingen met verschillende weertypes met elkaar te kunnen vergelijken. Maar dit trio kijkt ook naar hartslag en als de hartslag stijgt bij hetzelfde vermogen is het toch goed om gas terug te nemen.

Aldo Spaanjaars van Stryd gaat nog een stap verder: 'Je hebt maar één getal nodig en dat is vermogen.' In een café in Amsterdam legt hij bevlogen uit dat ze voor de marathon van Amsterdam verschillende lopers op vermogen lieten starten en dat verschillende lopers een PR liepen omdat ze op basis van vermogen eenvoudig het maximale uit zichzelf konden halen.

'We kunnen zien welk vermogen iemand een marathon (of een halve, of een 10K of 5K) vol kan houden. Als je vervolgens je horloge instelt op dat vermogen, geeft dat rust en kun je vlak lopen, daar heb je geen hartslag bij nodig,' vult Spaanjaars aan.

Ik ben nieuwsgierig geraakt en ga mijn marathonvoorbereiding in aanloop naar de Two Rivers Marathon op vermogen lopen. Ik ga mijn omslagpunt (nu ADV) bepalen en gericht trainen op vermogen en dan hoop ik 9 februari fit aan de start te staan in Zaltbommel en op vermogen naar een goede tijd te lopen.

Enkele vragen waar ik antwoord op hoop te krijgen: is vermogensmeting bruikbaar voor mensen die niet veel hebben met cijfers? Is hardlopen op vermogen moeilijker of makkelijker dan lopen op hartslag? Hoe bepaal ik het vermogen bij mijn omslagpunt? Wat zijn mijn zones in vermogen in verhouding tot mijn hartslagzones? Ga ik harder lopen en sneuvelen er nog wat persoonlijke records?

Koen de Jong schreef meerdere

bestsellers. Van zijn boeken zijn meer dan honderdduizend exemplaren verkocht en Koud Kunstje (met Wim Hof) is in meer dan tien talen vertaald. Zijn boek *De Hardlooplexpositie* (met Stans van der Poel) werd bekend door het 14K-schema, waarmee hij zelf 2:59:02 liep op de marathon van Amsterdam.

Op www.sportrusten.nl lees je meer blogs en artikelen.

Hardlopen op vermogen wordt steeds populairder

23 maart 2021

Hardlopen op vermogen wordt steeds populairder

Koen de Jong, Ron van Megen en Hans van Dijk hebben elkaar gevonden voor het nieuwe boek 'Je eenvoudigste weg naar een PR: Lopen op Vermogen'

Hardlopen op vermogen wordt steeds populairder. Meer en meer lopers die in het begin nog sceptisch waren over dit nieuwe fenomeen, raken enthousiast.

Er zijn veel voordelen van lopen op vermogen. Wat zijn de voordelen? En wat zijn de nadelen van lopen op vermogen?

Hans van Dijk en Ron van Megen waren de eerste die lopen op vermogen analyseerden. Ze schreven er een boek over: *Hardlopen met Power!* Voordeel van het boek: er staat ongelooflijk veel interessante kennis in. Nadeel van het boek: als je op de middelbare school een hekel had aan natuurkunde en formules, kan het boek wat afschrikken.

Daarom hebben Hans en Ron nu samen met Koen de Jong een nieuw boek geschreven over lopen op vermogen. Hans en Ron voor de kennis, Koen om het op te schrijven voor lopers die liever niet teveel formules en ingewikkelde berekeningen voorgeschoteld krijgen. Het boek is als download gratis beschikbaar en legt alles in eenvoudige taal uit.

Wat is watt?

We weten allemaal dat hardlopen energie kost. En het is logisch dat het meer energie kost om een marathon zo hard mogelijk te lopen, dan om 5 kilometer op je gemak te lopen. De energie die je gebruikt kun je uitdrukken in kiloJoule, ofwel kJ.

Watt is het getal waarin je energieverbruik per seconde wordt uitgedrukt. Je kunt je een hardloper voorstellen als een machine die energie haalt uit voeding, en dat omzet in waardevolle brandstoffen om hard mee te kunnen lopen. Er is één probleem: geen machine is perfect en je lichaam ook niet. Je krijgt nooit zoveel energie uit je lichaam als je erin stopt. Een auto is bijvoorbeeld slechts 25% efficiënt: als je 100 joules energie hebt gebruikt, is slechts 25 joules gebruikt om naar voren te gaan, de resterende 75 joules is omgezet in hitte.

Ook jouw spieren zijn onder normale omstandigheden tegen de 25% efficiënt.

Samen met je gewicht is je energieverbruik en je vermogen daarom een gouden combinatie om te voorspellen hoe hard je kunt lopen op bepaalde afstanden. Want als je weet hoeveel vermogen je lichaam kan leveren, weet je ook wat je lichaam kan om jouw gewicht met een bepaalde snelheid in de gegeven richting te stuwen.

Wat heb je eraan om je wattage te weten?

We kennen allemaal iemand die een keer trainde voor de NN CPC loop in Den Haag en topfit aan de start stond. Goede voorbereiding gehad, en

vol vertrouwen om een PR te lopen. Alleen bleek het in maart ineens warm te worden. Na een voorbereiding in 10 graden Celsius is het op de dag van deze halve marathon 21 graden Celsius. Op welke hartslag en op welk tempo moet je dan starten?

Veel lopers komen zichzelf dan tegen en gaan de laatste kilometers helemaal stuk. De hitte gooit roet in het eten en naar een PR kan je fluiten.

Een hardloopvermogensmeter als Stryd heeft hier een oplossing voor

Hoe werkt dat?

Koen legt uit: "Op basis van mijn trainingen, mijn Critical Power (het omslagpunt van vermogen) en mijn herstel, geeft Stryd aan dat ik een halve marathon kan lopen op 265 Watt. Verwachte eindtijd: 1:22:23

Maar dat is op basis van een vlak parcours, 8 graden Celsius en weinig wind.

Vul ik in dat het tijdens mijn halve marathon geen 8 graden Celsius is, maar bijvoorbeeld 21 graden Celsius, dan geeft mijn Stryd op dat ik niet op 265 Watt moet lopen, maar op 259 Watt. De verwachte eindtijd wordt dan ruim twee minuten langzamer: 1:24:32. Spijtig natuurlijk als mijn PR op 1 uur 23 staat, maar wel handig om te weten.

Niet alleen temperatuur maar ook hoogteverschillen in het parcours hebben invloed op de eindtijd. Als ik bijvoorbeeld invoer dat er 230 meter hoogteverschil is, doe ik er een klein minuutje langer over. Het grote voordeel van zo'n vermogensmeter is dat je gewoon 1 getal krijgt waar je op kunt letten. Je hoeft zelf geen ingewikkelde berekeningen te maken. Stryd heeft tig sensors en meet je snelheid, de temperatuur, je pasfrequentie, het hoogteverschil etc. etc. Op basis van alle data geeft het apparaat aan op welke vermogen jij het slimst kunt trainen om beter te worden. En het geeft aan op welk vermogen jij een wedstrijd kunt lopen en voorspelt of dat een PR op gaat leveren.

Dit is slechts één van de voorbeelden waarbij vermogen handig is."

Wil je meer weten over lopen op vermogen? Je kunt het E-boek van Hans van Dijk, Ron van Megen en Koen de Jong (gratis) aanvragen:

www.prurun.nl/je-eenvoudigste-weg-naar-een-pr-lopen-op-vermogen-ebook/



mantje
TEXEL
LIFESTYLESTORES

ijsje

Wij nodigen u van harte uit voor een gratis uitgebreide voetanalyse door ons gecertificeerde personeel.

 www.mantjestore.nl 

Hogerstraat 1-5, Den Burg | Dorpsstraat 71, De Koog

Zomerlopen wel of niet?



Door alle maatregelen en versoepelingen is het nog lang niet zeker of we van de zomer weer Turfveld Zomercrossen en De Krim Strandlopen kunnen organiseren. Als we wachten tot het wel mag, zijn we misschien te laat om het nog goed op poten te zetten.

Vandaar dat we toch bezig zijn alsof het weer mogelijk is. Aflazen kan altijd nog. Om zo weinig mogelijk fysiek contact te hebben, gaan we dit keer met startnummers werken en

ook kijken of we het afrekenen via pinnen kunnen doen.

DE KRIMSTRANDLOPEN

Op woensdagavond 14 juli is de eerste van zeven strandlopen bij De Krim Paal 28. Inschrijven vanaf 19.00 uur op het terras van het paviljoen. Senioren lopen 4 of 8 km. Jeugd t/m 12 jaar loopt een afstand van 1200 meter. De laatste editie is op 25 augustus. De start is om 19.30 uur op het strand. De jeugd start 2 minuten later.



De Krim Texel

TURFVELD ZOMERCROSSEN



Op zondagochtend 18 juli is de eerste van zeven zomer crossen bij Bospaviljoen 't Turfveld, Nattevlakweg 2 1791 PB Den Burg, in de Dennen. De laatste loop is op 29 augustus.

Inschrijven kan vanaf 9.45 uur bij Het Turfveld, de start is 10:30 uur en de jeugd om 10:31 uur. Jeugd t/m 12 jaar loopt 1000 meter. Oudere jeugd 13 t/m 15 jaar loopt 2 km. Volwassenen kunnen kiezen uit 4,15 of 8,3 km., een onverhard parcours met heuveltjes door de dennen.

PRIJZEN

Voor beide lopen geldt een inschrijfgeld voor jeugd t/m 12 jaar is € 2.00 en de anderen betalen € 5.00. (AV Texel leden betalen 1 euro om 3 euro)

Men krijgt een blijvende herinnering en voor de jeugd zijn er prijzen te verdienen voor de eerste drie jongens en meisjes. Ook dingt iedere deelnemer mee in de loterij na afloop.

REN DE DAG VAN BART



Hou je van hardlopen? Doe dan ook mee aan de Dag van Bart op zaterdag 5 juni, en draag zo bij aan de genezing van nierziekten. Iedereen kan meedoen aan deze ludieke sponsorrin in de geest van Bart de Graaff, want de route en afstand kies je zelf. 's Ochtends bellen wij je wakker en zorgen

we voor een gezamenlijk start via

een liveverbinding. Ook krijg je een playlist met muziek. Zo wordt hardlopen nog leuker. Ren je mee? We starten om 08.00u.

Coronaproof sponsorrin

We organiseren dit jaar een

coronaproof thuiseditie: iedereen rent zijn eigen route vanuit een

zelfgekozen plek. Natuurlijk kun je ook als team meedoen. Of je echt als team kunt samenlopen, hangt af van de dan geldende coronamaatregelen.

Schrijf je vandaag nog in

Deelname bedraagt €15 per persoon. Je kunt je als deelnemer laten sponsoren door familie, vrienden en collega's. Hoe meer impact we samen

voor nierpatiënten kunnen maken, hoe beter. Samen rennen we om nierpatiënten hun leven terug te geven. Ren jij ook mee? Kijk op:

www.dagvanbart.nl/

en schrijf je in

Hoe je lichaam verandert door het lopen

Na enkele maanden trainen zul je als beginnende loper merken dat je lichaam behoorlijk is veranderd. Welke veranderingen?

Waarom is hardlopen zo goed voor je en wat verandert er in je lichaam? En hoe snel verandert je lichaam als je begint met lopen?

Al na een paar maanden hardlopen is je lichaam flink veranderd. Vooral in je lichaam, verandert er veel.

Meer spiermassa, een beter uithoudingsvermogen en meer kracht. Lichaamsveranderingen van een beginnende loper: van binnenuit.

Plastische spieren

Net zoals je huid, je haar en je nagels veranderen ook je spiercellen continu als gevolg van de omstandigheden waaraan ze blootgesteld worden. Hierdoor is je lichaam in staat zich snel aan te passen aan training. Met een uitgekiend programma is het voor beginnende lopers mogelijk in vier maanden een 10 kilometer te lopen. Maar hoe kan dat, wat verandert er in je lichaam om dit mogelijk te maken?

Uithoudings- en krachtspiercellen

In je lichaam bevinden zich spiercellen met verschillende eigenschappen. Zo zijn er de langzame type 1 spiercellen en de snelle type 2a en 2b cellen. Type 1 cellen zijn vooral goed in oxidatieve verbranding. Dit wil zeggen dat ze niet zoveel kracht kunnen leveren maar wel een groot uithoudingsvermogen hebben. Type 2a vezels zijn zowel krachtig als oxidatief. Type 2b vezels zijn vooral betrokken bij het leveren van

(maximale) kracht.

Kleinere spiercellen functioneren beter

Tegengesteld aan wat je misschien zou verwachten worden zowel de type 1 en type 2a cellen als gevolg van looptraining zo'n 20% kleiner in diameter. Hoewel over het algemeen geldt dat een grotere spier sterker is, gaat deze relatie niet op voor langeafstandslopers. De kleinere spiercellen behouden namelijk wel hun functie. Ze gaan dus per oppervlakte beter functioneren. Doordat ze kleiner worden neemt de afstand die het zuurstofrijke bloed naar de spieren af moet leggen af. En kunnen je spieren beter functioneren.

Meer uithoudingsvermogen

De langzame type 1 spiercellen kunnen als gevolg van vier maanden training zo'n 30% meer zuurstof opnemen. Ondanks, of dankzij, hun kleinere oppervlakte. Type 2a vezels worden amper of niet oxidatiever van training. Deze vezels worden daarentegen wel een stuk krachtiger.

Taper vooral invloed op type 2a vezels

De snelle type 2a spiervezels kunnen behoorlijk sterker worden. Het sterkst zijn ze na een periode van training, gevolgd door een 3 weken taper periode. Een taperperiode bestaat uit 7 tot 21 dagen waarin minder getraind wordt (zo'n 30-60%) maar wel met dezelfde intensiteit. Tijdens zo'n periode kan een prestatieverbetering van 2-4% worden verwacht bij lopers. Dit lijkt vooral te danken aan de verandering van type 2a spiervezels. Deze worden sterker na een periode van

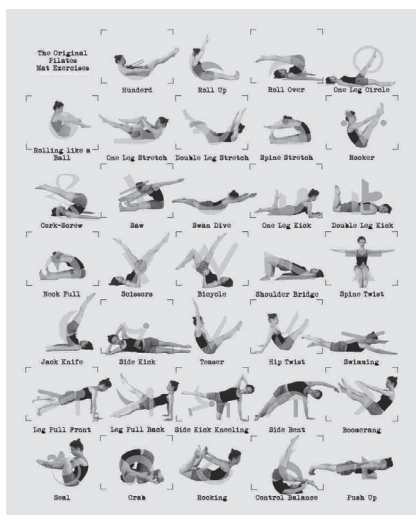
training. Wordt er daarna een taper ingelast dan gaan ze zelfs nog beter functioneren. Omdat de spiercellen tegelijkertijd kleiner worden neemt de geleverde kracht per oppervlakte toe, met wel 60%. Type 1 vezels veranderen weinig door taperen.

Economischer lopen

Beginnende lopers die in voorbereiding zijn op het lopen van een 10 kilometer, gaan over het algemeen economischer lopen. Dit wil zeggen dat ze minder energie gebruiken per afgelegde kilometer. Bij een groep beginnende lopers werd aangetoond dat ze op 10 kilometers per uur eerst 73% van hun zuurstofopname gebruikte. Na vier maanden was dit nog maar 66%. Deze besparing is deels te verklaren door een groter slagvolume van het hart. Per hartslag kan het hart meer bloed rondpompen en hoeft voor dezelfde hoeveelheid dus minder hard te werken. De besparing aan energie die dit oplevert kan vervolgens gebruikt worden om harder te lopen.

Conclusie

Als je begint met hardlopen verandert je lichaam razendsnel door al die inspanning. Misschien kun je het niet direct zien van buiten maar van binnen des te meer. Als gevolg van training passen je spiercellen zich namelijk functioneel aan. Met als resultaat een verbeterd uithoudingsvermogen, een economische loopstijl en sterkere spieren.





Nieuwe jeugdlid:

Young Sun Branderhorst, Schilderend
73, Den Burg

Nieuwe leden:

Rob Louws, Drijverstraat 14, Den Burg

Angelica Sundin, Oranjestraat 13,
Oosterend

Nieuwe gastlid:

Marko Vlaming, Ommen

Welkom bij onze vereniging.

**Heb plezier met atletiek en krijg een
goede conditie**

Fact Check: Het lichaam van een hardloper is eerder versleten

Hardlopen is een belastende sport voor het lichaam. Het gehele lichaam moet gedragen worden en tegelijkertijd is er sprake van een herhalende eenzijdige belasting. Doorgaans is de gangbare mening dat hardlopen de kans op het krijgen van slijtage vergroot. Maar is dat ook echt zo?

Belasting is essentieel

Om kraakbeen gezond te houden is belasting essentieel. Regelmatige belasting zorgt namelijk voor de uitwisseling van voedingsstoffen en afbraakproducten tussen kraakbeen en gewrichtsvloeistof. Vocht en afvalstoffen worden uit het kraakbeen geperst tijdens de belaste fase, waarna in de onbelaste fase vocht en nieuwe voedingsstoffen het gewricht binnenstromen.

Hardlopen is een forse belasting voor de gewrichten, met name voor heupen, knieën en enkels. Toch toont de wetenschappelijke literatuur aan dat hardlopen tot ca 50 km /week in een gezond gewricht (bij gezonde mensen zonder overgewicht) geen nadelige gevolgen heeft voor de kwaliteit van het kraakbeen en ook niet zorgt voor versnelde slijtage.

Na het hardlopen blijkt dat het kraakbeenvolume tijdelijk wat dunner is. Maar binnen enkele uren is dit weer hersteld.

Wanneer komt kraakbeenslijtage voor?

Wanneer het gewricht echter beschadigd is, bijvoorbeeld door een eerder meniscusletsel, is de kans op vroegtijdige ontwikkeling van slijtage wel vergroot. Maar dat dit verergert door hardlopen is niet overtuigend bewezen.

Kraakbeenslijtage, of te wel artrose, komt vooral voor op oudere leeftijd. Kenmerken zijn met name pijn en stijfheid van

het gewricht en soms zwelling, met name na belasting, doordat de productie van gewrichtsvloeistof toeneemt. Naast kraakbeenschade kan ook het onderliggende bot zijn aangetast. Oorzaak kan leeftijd of genetische aanleg zijn, maar ook een gewrichtsbeschadiging. Diagnostiek vindt plaats met een röntgenfoto.

Wanneer de diagnose van 'beginnende slijtage' gesteld is, is het verstandig om enige pas op de plaats te nemen wat hardlopen betreft. Het, in ieder geval tijdelijk, staken van het hardlopen en starten met 'gesloten keten' oefeningen is doorgaans onderdeel van de behandeling. Hierbij wordt schokbelasting op het gewricht, zoals dat bij hardlopen gebeurt, vermeden. Fietsen is dan een uitstekend alternatief. Daarbij wordt het gewrichtskraakbeen gelijkmatig belast, terwijl de

beenspieren goed worden getraind. Goed getrainde beenspieren zijn erg belangrijk bij het opvangen van piekbelasting, zoals het neerkomen bij hardlopen. Daarbij is een combinatie van kracht- en coördinatie training vaak zeer zinvol. De sportfysiotherapeut kan hierin goed begeleiden.

Is eenmaal het spierkorset rondom het gewricht goed getraind en is het gewricht weer tot rust gekomen, dan kan geleidelijk aan, op geleide van klachten, geprobeerd worden het hardlopen weer op te bouwen. Goed dempend schoeisel en een niet al te hard wegdek (denk bv aan bospaden in plaats van asfalt) is daarbij belangrijk. Mochten wederom klachten ontstaan, dan is een bezoek aan de sportsarts geïndiceerd.

VERJAARDAGKALENDER

JUNI-JULI-AUGUSTUS-SEPTEMBER

2-jun Rob Teisman

2-jun Rob Bakker

3-jun Judy Witte

5-jun Margot van der Ven

5-jun Friso Bakker

8-jun Ellen Wisman

8-jun Alice Reinders

8-jun Jeroen Smits

10-jun Carla Smit

10-jun Jeroen van Hattum

12-jun Alex Cofino

14-jun Monique Lubach

15-jun Isa Zutphen

17-jun Cees Timmer

20-jun Valerie Witte

21-jun Ellen Brouwer

27-jun Jan Roeper

11-jul Fred van Heerwaarden

11-jul Peter ter Burg

13-jul Toon van Beek

13-jul Mariska Betsema

16-jul Eric Boersen

16-jul Loran Kleine Schaars

17-jul Rita Dogger

23-jul Peter Tromp

23-jul Wilco van der Molen

24-jul Marijn Weber

30-jul Peerke Reijnders

1-aug Julia Engelmann

1-aug Lars Duijzer

2-aug Jan van Dijk

3-aug Loek Mensinga

4-aug Juul Wind

10-aug Milan Broekmans

11-aug Anita Rab

13-aug Cees van der Land

15-aug Lydia Verweij-Bom

21-aug Jacob Lamers

23-aug Rose Goslinga

23-aug Gitta Rommets

27-aug Floor den Boer

28-aug Willem van Prooijen

28-aug Jo Oosterveer

29-aug Pierre Bonnet

2-sep Gonny van der Vis

8-sep Michiel de Boer

11-sep Robin Boogaard

12-sep Mariska Pol

13-sep Martin Witvliet

13-sep Gerco Aberson

14-sep Martien Witte

14-sep Diana Witvliet

21-sep Rick Siersma

22-sep Theo Schraag

22-sep Liv Zutphen

28-sep Peter Kreeft

30-sep Renate Daman

VAN HARTE GEFELICITEERD

Hardlopen in de zomervakantie:
hoe doe je dat?



www.renmamaren.com



**BLIJF HARDLOPEN
DE WEGEN ZIJN NIET GESLOTEN**

 **NOTARISKANTOOR
HOOGERHEIDE**



DE NOTARIS OP TEXEL

*Advies, notariële akten en meer!
Voor particulier en ondernemer*

BEATRIXLAAN 1, 1791 GA DEN BURG
TELEFOON (0222) 31 52 41

WWW.NOTARISKANTOORTEXEL.NL

C O M B I

TEXEL

TELECOM ■ FOTOGRAFIE ■ DRUKWERK

PARKSTRAAT 9 ■ 1791 CA ■ DEN BURG

0222 314 924 ■ INFO@COMBITEXEL.NL



- REPARATIES
- ABONNEMENTEN
- JUSTIN SINNER FOTOGRAFIE
- DRUKWERK
- LIKE ONS OP FACEBOOK



kpn



vodafone

T
Mobile

BLIJF VERBONDEN MET COMBI

Tex-Lin Hygiëneservice

Leverancier van schoonmaakproducten voor o.a.:

- interieurreiniging • sanitairreiniging • vloeronderhoud
- keukenhygiëne • zwembadreiniging • waterbeheersing
- desinfectanten

Kortom voor een schone leef-
en werkomgeving kunt u terecht bij:

TEX-LIN HYGIËNESERVICE

Schilderweg 251c, Oudeschild
Tel. 314927, fax 315084



**JOS KAGER
& PARTNERS** Financiële Dienstverlening WWW.JOSKAGER.NL
Bernhardlaan 109, Postbus 146, 1790 AC Den Burg
tel. 0222 - 312 833 • fax 0222 - 314 511 • info@woningaanbodtexel.nl
ASSURANTIËN - HYPOTHEKEN - MAKELAARDIJ





AV Texel
5,0 ★★★★★ (1 beoordelingen)

[Vind ik leuk](#)

AV Texel
nu ook op Facebook!



*blijft in
contact*

VEM ELEKTROTECHNIEK
Spinbaan 10 - 1791 MC Den Burg
telefoon 31 34 58 - fax 31 27 38

KAASBOERDERIJ 'WEZENSPYK'
Echte Texelse Boerenkaas
van koeien-, schapen- en geitenmelk

BELEEF ONZE BOERDERIJ
Kom kijken naar onze koe-vriendelijke manier van melken!
met de VMS robot (Vrijwillig Melk Systeem).

Rondeleiding: In de zomer Dinsdag en Vrijdag om 14.00 u

OPENINGSTIJDEN winkel

Dinsdag	09.30-17.00 u
Woensdag	09.30-12.15 u
Donderdag	09.30-12.15 u
Vrijdag	09.30-17.00 u
Zaterdag	09.30-17.00 u

Hoornderweg 29
(halverwege Den Burg - Den Hoorn).
Pontweg afslag nr 7

www.wezenspyk.nl

Garage Westend

verkoop nieuwe en gebruikte auto's
APK - onderhoud - reparatie
schadeherstel - tankstation 24/7 selfservice

 **SUZUKI**
Official dealer

Oosterenderweg 52 - Oosterend
tel: 318 396
www.garagewestend.nl

