

de jogger 2007/3

de jogger



Heistse Berglopers

Officieel tijdschrift van de Heistse Berglopers
Driemaandelijks tijdschrift – jaargang 4 – nr. 3/september 2007

de jogger 2007/3

in dit nummer

1/ clubinfo	2/4
2/ kringnieuws	5/6
3/ Monumentenloop Vorselaar anders bekeken	7
4/ waar moet men op letten bij aankoop van loopschoenen ?	8/9
5/ wist u dat	10
6/ warming up en cooling down	11/13
7/ rekoefeningen (deel 2)	14/18
8/ is sport wel echt gezond ?	19/20
9/ enkele plezante bladzijden	21/22
10/ focus op Paul Van Himst	23/24
11/ Marathon van Beerzel	25
12/ Officiële opening vernieuwde atletiekpiste Sportakamp	26
13/ sportkwis	27/28
14/ 1 kg zwaarder = 3 minuten trager	29/33

COLOFON

De Jogger verschijnt viermaal per jaar op 100 exemplaren en is een uitgave van de Heistse Berglopers.

Verantwoordelijke uitgever :
Eric Van den Putte, Kattestraat 48 B,
2220 Heist-op-den-Berg

Medewerkers :

Toon Livens
Jef Goovaerts
Jos Wyns

Lay-out :

Jef Goovaerts

voorwoord

Beste Bergloopster, Beste Bergloper,

Om direkt met de deur in huis te vallen het antwoord op een nijpende kwestie uit onze vorige editie : er kwamen niets dan positieve op- of bemerkingen binnen als reactie op onze vorige uitgave! Mooi zo, dé stimulans om er met volle goesting tegen aan te gaan in een poging er een "nog beter exemplaar" van te maken. Een poging althans. Mocht dit voor U niet zo zijn, gelieve dit dan ...N.I.E.T te melden of ... doe het zelf!

Net als de voetbalcompetitie startte per 1 september ons nieuwe Berglopersseizoen. Bijna iedereen betaalde momenteel reeds zijn bijdrage, voor een enkeling is dit mogelijk even aan zijn of haar aandacht ontsnapt. Men kan dit ten alle tijde nog via ons banknummer 850-8301056-85 of cash bij één van de bestuursleden regelen.

Ook deze keer de gebruikelijke onderwerpen. Sport is gezond, lopen zeer zeker, daar is iedereen van overtuigd. Maar lees toch maar eens de bijdrage in dit blad onder de titel : "Is sport wel écht gezond ?" Men zou er sterk aan gaan twijfelen...

Bij onze geplande activiteiten springen enkele organisaties in het oog :

- de aflossingsmarathon van Beerzel (23/09) waarvan alle details verder in dit blad. We schreven nu reeds met 7 ploegen in. Men kan nog steeds ter plaatse inschrijven op voorwaarde dat men nog een ploeg kan samenstellen.

- op zondag 28 oktober a.s. : herfstwandeling, details volgen verder in dit blad.

- de Neteloop in Hulshout waar we met zeer velen zullen deelnemen.

Op de Nieuwjaarsreceptie zullen de behaalde criteriumprijzen uitgereikt worden aan de rechthebbenden. Ook de winnaars van de kwis zullen hun gewonnen prijs in ontvangst kunnen nemen terwijl ook de belangrijkste titel van allen, met name "Bergloper van het jaar 2007" zal bekend gemaakt worden door de voorzitter. Veel dus, beste leden, om naar uit te kijken en een stimulans om er tijdens de laatste 3 maanden van het jaar volop tegen aan te gaan. Veel moed, succes en zweetverlies daarbij gewenst!

En doe alstublieft mee aan de nieuwe "gemakkelijke" kwis!!!

*De redactie,
Van den Putte Eric*

info

Dit clubblad kan digitaal geraadpleegd worden op de website van de club :
www.berglopers.be

1 CLUBINFO

DAGUITSTAP GENT : uitgesteld tot in het voorjaar 2008

Helaas moeten wij U melden dat de geplande trip van 30 september, door de "Flikkendag" van de VRT en de daarmee samenhangende drukte, niet kan doorgaan en verplaatst werd naar voorjaar 2008. Vic Heylen had alles tot in de puntjes georganiseerd en er waren al enkele inschrijvingen. Met de gids ter plaatse kon geregeld worden dat dit verschoven wordt naar een latere datum. Verdere details komen in de volgende Jogger.

LEDENLIJST

Volgende editie brengen wij U de actuele situatie van ons nieuwe ledenbestand voor het seizoen 2007-2008. Inmiddels betaalden reeds enkele nieuwe mensen voor het eerst hun lidgeld. Niet alleen kwantitatief maar ook kwalitatief gaat onze vereniging er sterk op vooruit : anders kunnen we de aanwerving van iemand als bvb. Greet Van de Vonder toch niet noemen, nietwaar ?

JOGGINGCRITERIUM

Hiermede geven wij U een overzicht van de deelnames aan de wedstrijden van ons criterium op datum van 11 september, dit betekent dat alle uitslagen t/m de Bosloop te Herenthout van 10 september 2007, werden opgenomen.

Behaalden reeds de criteriumprijs :

- 32 Eric Van den Putte
- 26 Freddy Huybrechts
- 22 Roger De Cock en Maurice De Rijck
- 21 Murielle De Winter en Jef Goovaerts
- 19 Els Cumps, Jean-Paul Meulders, Jules Salaerts en Fons Van Loo
- 18 Jos Wyns
- 17 Johan Dupont, Arlette Hendrickx, Cynthia Huybrechts
- 16 Toon Livens, Mario Sanders, Kurt Scheers, Benny Van Asten en Lauranne Van Loo
- 15 Johan Janssen, Conny Van den Broeck, Willy Van Parijs en Willy Van Woensel

Nog in de running :

- 14 Staf Nevelsteen en Alex Van Den Bergh
- 13 Eddy Rymenants, Jan De Ceuster, Jules De Preter, Brigitta Frederickx, Marino Verhaeghe en Louis Verlinden
- 12 Chris Hoefkens en Johnny Van Roosbroeck
- 11 Johan Aerts
- 10 Tijn Vanden Eynde
- 09 Dirk Baeten en Vic Heylen
- 08 Florent Van Rompuy
- 07 Jurgen Van Rompuy en Diane Van Kerckhoven
- 06 Jan De Rydt, Frans Faes en Dirk Van Puymbroeck
- 05 Victor Florenty, Eduard Gysemans, Frank Van de Leest en Kitty Van Parijs
- 04 Luc Van der Auwera

de jogger 2007/3

- 03 Maurice Luyten en Robert Verhaegen
02 Luc De Cocq, Danny Ringoot, Ronald Van Casteren en Paul Van Meensel
01 Marc De Belder, Jan De Cat, Erwin Hoefkens, Bart Van den Schoor,
Sandra Vermaelen en Cynthia Yskout.

Ondertussen werd de te winnen prijs reeds gekozen maar wat het precies is houden we als verrassing in petto tot bij de verdeling ervan tijdens de Nieuwjaarsreceptie, ergens in januari 2008.

Terloops nog dit : de actuele stand is steeds op onze website terug te vinden. Elk lid kreeg ondertussen een apart schrijven waarop al zijn deelnames individueel zijn aangeduid. Mochten er volgens U hierin onjuistheden vermeld staan, gelieve dit dan aan onze voorzitter te melden zodat hij zijn gegevens kan aanpassen. Op het eind van het kalenderjaar vragen wij U dan de bijgevoegde criteriumkaart ingevuld af te geven. Nog veel looplezier!

BERGLOPER VAN HET JAAR

Vermits dit referendum loopt over een kalenderjaar en niet per seizoen, zijn inmiddels de laatste maanden aangebroken. Zij die in aanmerking willen komen voor deze trofee, zullen er in de komende weken nog veel mogen tegen aangaan want voor sommigen staat de teller al redelijk hoog. Beperk U niet tot de wedstrijden van het criterium, er zijn nog andere interessante mogelijkheden. Veel succes!

VOORINSCHRIJVING 19^e NETELOOP OP 7 OKTOBER 2007.

Bij een groepsinschrijving van minimum 10 lopers betaalt elke deelnemer slechts 2 i.p.v. 4 euro. Daarom bieden wij U hier de mogelijkheid om voor in te schrijven. Je inschrijving kan via e-mail of op de training aan Jos Wyns opgegeven worden.

Te vermelden gegevens :

Naam
Voornaam
Geslacht
Geboortejaar
Adres
Afstand

De afstanden zijn 3,5 - 7 - 14 km. Het inschrijvingsgeld kan contant aan Joske betaald worden of overgeschreven worden op rekening 850-8301056-85.

Dit dient dan wel voor 1 oktober 2007 op de rekening te staan.

INSCHRIJVING HERFSTWANDELING

Op zondag 28 oktober a.s. is er een nieuwe Herfstwandeling vastgelegd. Ook deze keer gaan we nog niet verkende paden bewandelen in en rond het Averegtenbos, o.a. in de aangehechte zone langs de Hallaaraard. Herman Goossens, onze, qua vertelkunst, uiterst getalenteerde boswachter, verzekerde ons alvast zijn deelname. Eerst een leerrijke ontspannende wandeling en achteraf een gezellige koffietafel in het Boshuis. Graag vooraf in te schrijven, laat ons zeggen tot uiterlijk 21 oktober a.s., een week voor het gebeuren. We rekenen op een zeer talrijke opkomst!

TRAININGSUREN :

de jogger 2007/3

1 – Gemeentelijk Sportcentrum aan de Lostraat te Heist-op-den-Berg

- ✓ graszone rond het A-terrein en onmiddellijke omgeving van voetbalclub KSK Heist
- ✓ dinsdag- en donderdagavond vanaf 18u45 tot 20u15
- ✓ gedurende gans het jaar

2 – Gemeentelijk Sportcentrum aan de Lichten te Booischot

- ✓ kunststofpiste achter de sporthal
- ✓ woensdagavond vanaf 18u30 tot 19u30
- ✓ vanaf 1 november tot en met 31 maart (winteruur)

Toekomstplannen

Het gemeentebestuur zal op korte termijn een looppad aanleggen rond en op het gemeentelijk sportcentrum aan de Lostraat.
Verdere informatie volgt later.

OUT-FIT :

Te bevragen bij **Jean-Paul Meulders** (tel. 015/22 51 27) :

- ✓ de leden kunnen een **eerste loopset** bestaande uit een singlet en een bijpassende loopshort of lycra loopbroek éénmalig aankopen aan de voordelige prijs van € 15,00
- ✓ extra aan te kopen :

• singlet	:	€ 17,00
• loopshort	:	€ 14,00
• loopbroek lycra	:	€ 14,00
• panty rits	:	€ 22,50
- ✓ foto's : zie website

LIDGELD SEIZOEN 2007 – 2008 :

PRIJS LIDGELD

- | |
|---|
| - VOLWASSENEN € 15,00 voor een volledig seizoen dat begint op 1 september en eindigt op 31 augustus van ieder kalenderjaar. |
| - KINDEREN van onze leden, jonger dan 18 jaar, betalen de helft of € 7,50 voor een gans seizoen met eveneens de mogelijkheid tot deelname aan het joggingcriterium. |

Te betalen door :

- ✓ overschrijving op bankrekening : 863-6711736-31, met vermelding van lid HBL seizoen 2007 – 2008 en uw naam en voornaam;
- ✓ contant bij één van de verantwoordelijken van de club

In deze prijs is begrepen :

- ✓ verzekering bij Ethias (eindigt op het einde van de maand augustus en begint terug vanaf 1 september indien het lidgeld is gestort);
- ✓ mogelijkheid van 2 tot 3 maal per week te trainen en gebruik te maken van de omkleedplaatsen en douchecellen

2 KRINGNIEUWS

GOUDEN BRUILOFT

Enkele weken geleden vierden Jules De Preter en zijn echtgenote Marietteke Keersmaeckers hun gouden bruiloft met familie en vrienden. Reeds 50 jaar zijn ze in de echt verbonden met elkaar maar aan hun wederzijdse liefde en waardering is nog lang geen sleet gekomen. Vanwege al onze leden : van harte proficiat aan het gelukkige paar en nog vele jaren intens samen zijn gewenst !

OPMERKELIJKE RESULTATEN VAN LEDEN

Deze keer wensen wij even speciale nadruk te leggen op de uitzonderlijke prestaties van twee vrouwelijke leden van onze vereniging, met name Murielle De Winter en Cynthia Huybrechts.

Wat Murielle tot nog toe presteerde is in feite fenomenaal : ze wint nagenoeg elke wedstrijd waaraan ze deelneemt en dit dan nog met tijden die voor slechts enkele mannelijke Berglopers zijn weggelegd. Ze heeft enkele weken out geweest met een verrekking maar tijdens de Waterloop in Aarschot liet ze aan iedereen zien dat ze opnieuw volledig back in town is. De achteraf aanwezige Berglopers kunnen U dit ten volle getuigen : haar eerste plaats leverde 50 trappistenbons op, enig minpunt : ze dienden dezelfde avond nog genuttigd te worden. Jongens, hebben wij moeten drinken! Alvast bedankt Murielle en nogmaals proficiat!

Cynthia Huybrechts is, nog sterker dan voorheen, volledig op niveau terug na haar moederschap en trouwpartij van het voorbije jaar. Recent kwam ze viermaal na mekaar als winnares aan de finish in de afstandskategorie waaraan ze deelnam. Zo ook in Morkhoven waar ze bijzonder op dreef was en ruim won. Flink zo, Cynthia, en voeg dit kalenderjaar gerust nog enkele zeges toe aan uw palmares!

BLIJ WEERZIEN

Wie verscheen er eind augustus éénsklaps op onze training ? Jawel, na jaren uit roulatie te zijn geweest wegens een zware val op vakantie in Groot-Britannië, en dat dan nog wel op de eerste dag van zijn veertiendaags verblijf aldaar!, waarbij hij beide heupen brak : ons oudste lid Stanneke Geboers! Nog wat onwennig en snel vermoeid, draafde hij met Jules De Preter opnieuw enkele rondjes in het Heistse Sportcentrum. Wij hopen dat Stan opnieuw regelmatig onze groep komt vervoegen, hij is in alle geval van harte welkom.

DE ZWAARSTE JOGGING

Op 18 augustus laatstleden, ging Eric, uw dienaar, deelnemen aan de Druivenjogging in Overijse. Dat het ginder heuvelachtig zou zijn, had ik wel vermoed maar dat het werkelijk zo zwaar was, had ik echt niet verwacht. Het parcours totaal niet kennende en nog op zoek naar extra-kilometers voor de trofee "Bergloper van het jaar", koos ik dan ook voor de langste afstand.

Het was een bewolkte maar qua temperaturen vrij acceptabele vakantie zaterdag. Deze wedstrijd maakt deel uit van de Watermolencup, en insiders weten dat al deze wedstrijden van een degelijk niveau zijn. Er boden zich 350 moedigen aan die mee de start van de Druivenfeesten in Overijse kwamen opluisteren : 60 voor de 5,315 km en 290 deelnemers voor de 10,630 km, waaronder ik dus.

De startknaal weerklonk te 16 uur. Meteen fors omlaag vanuit de sporthal, dat belooft niet veel goeds ! Draaien langs mini-voetballende scouts om dan het park "Ter Noord" in te duiken. Amaai mijne frak : dit is behoorlijk klimmen, een draai en dan nogmaals naar

de jogger 2007/3

boven. Vergelijkbaar met Holsbeek maar veel, veel zwaarder. Ik bemerk ook een bekende deelnemer : Peter Verlinden, reporter bij het VRT-journaal, die lid is van AC Kortenberg en die de volledige Watermolencup van de partij blijkt te zijn. Hij loopt te snel voor mij en ik zal hem dan in de uitslag vele plaatsen voor mij terugvinden. Het traject vervolgt met een behoorlijke lange bergaf (-15 %), onvermijdelijk gevolgd door alweer een klimtocht. Vermits ik 2 rondes meedoe, herhaalt ditzelfde scenario zich. Na 9 km zijn mijn beste pijlen (lees : in feite alle pijlen!) verschoten en wordt het nog een lange slijtageslag van 1,6 km. De gekende Marie-José Haine, die van de Lou, loopt me nog voorbij en zal dit seizoen voor de eerste keer mij in de uitslag voorafgaan. Uitermate vermoeid kom ik na 56'17 minuten aan, denkende bij de laatste 10 te zijn geëindigd. Jurgen Huybrechts eindigt tweede en, wat blijkt, ik heb me terdege vergist want liefst 95 deelnemers bereikten pas na mij de finish. Dus toch nog zeer goed gelopen! Een week later in Bertem ben ik opnieuw van de partij voor 10 km klim- en daalwerk, ook zwaar maar beter doenbaar en met een, voor mijn normen, zeer goede uitslag.

HUWELIJK

In onze vorige uitgave kodigden wij het huwelijk aan van Cynthia Huybrechts met Johan Janssen, beiden lid van onze verenging en beiden ooit reeds gekroond tot "Bergloper van het jaar". De trotse ouders Freddy en Inès, inmiddels beter gezegd reeds grootouders, mailden ons deze huwelijksfoto door.



3 MONUMENTENLOOP VORSELAAR anders bekeken

Zaterdag 8 september, vrij recent dus, neemt Eric (ik dus) samen met Benny Van Asten die ik bij hem thuis heb opgeladen, deel aan de 8 km van de Monumentenloop in Vorselaar. Ik doe speciaal een loopbroek aan met ritsluiting die ik kan vastdoen om mijn sleutel tijdens het joggen te kunnen bijhouden. Voorbereiding en planning 100 % in orde dus! Ik heb een sleutel of 8 bij elkaar zitten en neem er telkens alleen die af die ik nodig heb. Zo gezegd, zo gedaan. Ik neem er een sleutel af, sla de koffer dicht, wil nog een zakdoek pakken en stel vast dat ik de sleutel van mijn huis in mijn handen heb, niet die van de auto. Ondertussen is het nog 4 minuten eer de start van de jogging gegeven wordt. Ik krijg alle kleuren van de regenboog, slaag in paniek, enfin : snel naar de start en na de loop zullen we wel zien. Den Benny loopt voor alle zekerheid nog eens naar de wagen om te zien of de deur toch niet losgebleven is, helaas niet, en komt daardoor te laat aan het vertrek. 36 minuten en 50 seconden gelopen en onderwijl aan niets anders gedacht dan aan het open krijgen van die deur. Hoe gaan we dat oplossen ? Den Benny, vrachtwagenchauffeur zijnde, weet wel een oplossing : we bellen de 101 op, die sturen dan wel politie die kan "inbreken", hij heeft dat nog meegemaakt. Dat lukt niet, we worden enkel doorverwezen naar de VAB maar een duur lidmaatschap daarvan lijkt me zo drekt nog niet de juiste keuze. Een ruit inkloppen, ook geen goed idee. Even overweeg ik om Cartine, een gewezen vriendin die op slechts 300 meter van de jogging woont, te gaan opzoeken maar ja, ik heb er al een maand geen contact meer mee, dus dat gaat ook niet, alhoewel ... enfin, neen toch maar niet. Ondertussen mijn beide zusters opgebeld, niemand is te bereiken op hun vaste nummer en mobiel ken ik alleen hun nummers via mijn GSM die in mijn koffer ligt, net als die van den Benny natuurlijk. Aan de plaatselijke verantwoordelijken al eens gehoord of ze niemand kennen die een oplossing kan bieden. Inmiddels tikt de klok verder, het is al half drie geworden en om half zes moet ik in Veerle zijn om de wedstrijd Veerle – Excelsior Vorst te gaan vlaggen. Nog wat meer paniek dus! Den Benny blijft er zeer rustig bij, hij heeft blijkbaar al voor heter vuren gestaan. Weer maar wat rondgekeken daar. Eindelijk komt er nog eens iemand toe die we kennen : de Louis Verlinden komt er met de fiets aangereden, hij gaat de 14 km meedoen. Vlug aan hem een trainingspak gevraagd want, na het zweten van de jogging, heb ik het inmiddels ferm koud gekregen. Plots herinner ik mij dat ook één van onze andere leden, met name Jan De Ceuster, aanwezig is als seingever. Als hij met de wagen ter plaatse is, ga ik dan maar vragen of ik deze mag gebruiken om bij mij thuis (ik had "gelukkig" nog mijn huissleutel!) de reservesleutel van de wagen op te halen. Eén van de organisatoren weet waar hij precies zijn post heeft, Louis Verlinden schenkt mij zijn fiets en samen met de bereidwillige medewerker zoeken we de Jan zowat 4 km verderop op. Hij vindt er echt geen graten in dat ik met zijn wagen naar Heist en terug rijd. Oef!, oplossing in zicht. Nieuw probleem schiet me te binnen op de rit Vorselaar – Heist : waar verdomme ligt die reservesleutel ? Ik heb een viertal plaatsen in mijn gedachten maar ben van geen enkele zeker, nieuwe ongerustheid dus. Na de nodige omleidingen kom ik thuis, ga zoeken en vind gelukkig de sleutel op de eerste plaats die in mijn gedachten komt. Gelukkig, oplossing weer wat dichterbij. De klok wijst zowat kwart na drie aan. Het kan nog tijdig. Geen onnodige risico's in het verkeer genomen, ik rijd uiteindelijk met het kapitaal van Jan De Ceuster, kom ik rond tien voor vier terug ter plaatse aan. De fiets van de Louis wordt op een met Benny afgesproken plaats geplaatst, de sleutel van zijn slot aan een medewerker overhandigd en wij terug richting Heultje en Heist. Net op tijd thuis, later ook net op tijd op mijn wedstrijd. Moraal van het verhaal : in alle omstandigheden geconcentreerd blijven en nooit in paniek slaan, er zijn ergere dingen in het leven!

Ik vertel deze historie aan een collega. Hij kwam ooit iets dergelijks tegen maar heeft sindsdien de ultieme oplossing : hij heeft een reservesleutel van zijn wagen aan de binnenkant van zijn nummerplaat verborgen. Bij controle blijkt dit inderdaad mogelijk. Om maar te zeggen dat men uit elke stomiteit die men doet, toch nog iets kan leren!

4 waar moet men op letten bij aankoop van LOOPSCHOENEN



Als schoenen er blits uitzien is dat mooi meegenomen, maar bovenal moeten ze lekker zitten. Winkels trachten sportievelingen voornamelijk over de streep te halen met een trendy look. Loop echter niet te hard van stapel, maar baseer uw keuze op werkelijk essentiële criteria: de kwaliteit, de prijs en uw loopprofiel.

Niet alleen de kwaliteit van de schoen is van belang. U moet zich ook afvragen of het model dat u op het oog hebt effectief overeenstemt met uw behoeften. Aan gemiddeld 1.200 passen per km (5 Km = 6.000 passen!) kan een slechte keuze van loopschoenen nefast zijn voor uw gewrichten en uw comfort en het plezier van het lopen snel vergallen.

Om te vermijden dat u een verkeerde keuze maakt beschouwen we hieronder een aantal punten waarop u moet letten:

Uw gewicht

Meestal worden volgende gewichtsklassen gehanteerd: tot 70 Kg, van 70 tot 80 Kg, en vanaf 80 Kg. Het is bovenal de schokdemping die bepaalt welk model voor welk type van

de jogger 2007/3

jogger geschikt is. Kies dus bij voorkeur een model dat overeenkomt met uw gewicht, of anders voor een categorie daar net onder of boven.

Koop echter geen model voor zware personen als u minder dan 70 Kg weegt, en omgekeerd!

Pronatiecontrole

Bij de meeste joggers raakt tijdens het lopen eerst de buitenkant van de hiel de grond, waarna de voet lichtjes naar binnen neigt. Dit afrolpatroon wordt "pronatie" genoemd. In bepaalde gevallen is deze beweging zeer uitgesproken. Dat kan op lange termijn pijn veroorzaken. Er zijn modellen die zodanig gemaakt zijn dat ze die beweging lichtjes corrigeren.

Hebt u daar geen last van, kies dan ook niet voor een "pronatiemodel"!

Griekse of Egyptische voet

Hebt u uw tenen al eens goed bekeken? Zo niet, bekijk deze dan even voor u nieuwe loopschoenen gaat kopen. U zult ontdekken dat uw voeten hetzij van de Egyptenaren, hetzij van de Grieken afstammen (dit heeft niets te maken met wat soms "het pootje" wordt genoemd!). Bij een Egyptische voet is de dikke teen het langst. Dit komt het meeste voor. Is de tweede, en soms ook de derde teen echter langer dan de dikke teen, dan spreekt men van een Griekse voet.

Dit anatomische detail is belangrijk voor joggers in die zin dat de neus van de schoen gepast moet zijn voor uw type van voet.

Desnoods kunnen mensen met een Griekse voet (korte dikke teen) ook een "Egyptische schoen" nemen, maar het omgekeerde is zeker niet aan te raden, anders kunnen de tenen pijnlijk gekneld komen te zitten!

Ondergrond

Dit is enkel van belang wanneer u steeds op dezelfde ondergrond loopt. Op asfalt is de schokdemping belangrijk. Wanneer u veel op ongelijke ondergrond loopt dient u aandacht te besteden aan modellen die de voet meer stevigheid en evenwicht geven.

Hierbij besluiten we dit bondig artikel. Het spreekt vanzelf dat indien u zich in de winkel kan laten bijstaan door iemand die zelf een ervaren jogger is en op de hoogte is van recente snuffjes, dit alleen maar uw keuze kan verbeteren.



5 WIST U DAT ?

Wist u dat,

Je je nieuwe hardloopschoenen het beste eerst een week gewoon overdag kunt dragen. Naar school / werk enz.? De schoen heeft namelijk de tijd nodig om wat soepeler te worden en om precies naar de vorm van je voeten te gaan staan. Dit voorkomt in de regel de meest voorkomende klachten, blaren, knellen, drukplaatsen enz. Dus niet gelijk op gaan hardlopen!

Wist u dat,

Na een wedstrijd waarbij je behoorlijk verzuurd bent (afvalstoffen), het herstel kunt bevorderen door 1-2 glazen bier / wijn te drinken? Alcohol wordt door het lichaam herkend als een niet lichaamseigen stof (gif) de lever wordt nu aangezet / gestimuleerd om dit zo snel mogelijk uit het lichaam weg te werken, dit samen met de andere afvalstoffen.

Wist u dat,

Wanneer uw moeite heeft om in slaap te komen u het beste een glas warme melk of een banaan kunt nemen? In melk en bananen zit tryptofaan dit is een stofje welke de aanmaak van melatonine bevordert. Melatonine is een stofje (hormoon) welke we aanmaken als het donker begint te worden, het is gekoppeld aan onze biologische klok dag / nachtritme. En werkt dus slaapbevorderend.

Wist u dat,

Drop (veel) dramatisch is voor de prestatie van sporters? Drop verlaagt enorm de testosteronspiegel. Testosteron bevordert de opbouw van eiwitten, o.a. in het spierweefsel. Spierweefsel is opgebouwd uit eiwitten. Tijdens het sporten worden er eiwitten afgebroken. In de herstelfase worden er meer eiwitten opgebouwd waardoor we sterker worden. Dus niet te veel droppies eten!!

Dan weet je het nu wel !!!

6 WARMING UP en COOLING DOWN

Warming-up en cooling down

In de training worden er door beginners vaak belangrijke aspecten van een training overgeslagen. We hebben de neiging om het "opwarmen" en "afkoelen" van het lichaam te verwaarlozen. Juist deze onderdelen zijn van groot belang omdat vooral de warming-up veel fysiologische effecten met zich meebrengt. Het warmlopen voor een looptraining kan een hoop blessures voorkomen. De fysiologische effecten zijn grotendeels bepaald door de stijging van de algehele lichaamstemperatuur. De psychische effecten zijn sterk individueel bepaald en afhankelijk van de komende inspanning

Wat is een warming-up?

Heel eenvoudig, het voorbereiden van lichaam en geest op de komende training. De motor wordt opgewarmd voor de inspanning en het bewegingsapparaat stelt zich langzaam in op de komende activiteit. Het moet geleidelijk op stoom komen: hart en longen, spier en peesapparaat. Tevens is er noodzaak aan een goede doorbloeding van de spieren: het bloed in de spieren zorgt namelijk voor het zuurstoftransport en de afvoer van afvalstoffen.

De warming-up is niet alleen een lichamelijke, maar zeker ook een geestelijke voorbereiding op de training. Niemand ontkomt eraan om lichaam en geest bij de training apart te laten functioneren. Een prima lichamelijke conditie maar in het geheel geen zin om te lopen: vergeet het dan maar.

Lopen doen we voor ons plezier, dat staat voorop. Het juiste gevoel moet worden opgebouwd.

Warming-up: noodzaak

Beschouw de warming-up dus niet al een last maar besteed er voldoende aandacht aan. Een ongelukje zit natuurlijk altijd in een klein hoekje, maar veel blessures kun je voorkomen door een goede warming-up. De kans op blessures nemen af, maar ook betere prestaties kunnen worden geleverd. Je bent dus geen "uitslover" als je een warming-up doet.

Het effect van een goede warming-up merk je aan alles: je hart gaat sneller kloppen, je ademhaling wordt dieper en je bloed pompt meer zuurstof naar je spieren, die daardoor soepeler worden. Je pezen en gewrichten kunnen meer verdragen.

Net als bij een motor van een auto is het voor het lichaam niet goed om koud snel te veel toeren te maken. Een goed opgebouwde warming-up bij lopen bestaat uit rustig inlopen, rekoefeningen, actieve oefeningen en versnellingsloopjes.

In totaal moet voor een warming-up inclusief de rekkings oefeningen zeker 10 minuten uitgetrokken worden.

Rustig inlopen

Inlopen doe we altijd in een rustig en ontspannen "praattempo". Als we met een groep lopen is inlopen "het moment" om de laatste diverse nieuwtjes uit te wisselen. Begin je aan een duurloop, start dan altijd rustig. Voer je snelheid pas na enkele minuten geleidelijk op tot het gewenste tempo.

Door gedurende 5-10 minuten rustig te lopen, "draait je lichaam warm". Je bloedsomloop wordt gestimuleerd, je spieren en pezen komen geleidelijk op temperatuur en je lichaam wordt voorbereid op de actie die komen gaat. Na deze 5-10 minuten van de warming-up

de jogger 2007/3

is het tijd voor de rekkings oefeningen.

Deze oefeningen hebben in het kort gezegd het volgende doel:

Het voorkomen van een te hoge spanning van de spiergroepen die bij lopen het meest gebruikt worden.

Het verbeteren van de lenigheid, waardoor de loopbeweging beter (gecoördineerd) uitgevoerd wordt.

Bekend is dat stijve, gespannen spieren een verhoogde kans geven op het optreden van blessures.

De belangrijkste regels bij het uitvoeren van de rekkings oefeningen zijn:

Je mag nooit zover rekken dat je pijn voelt, wel "rek" natuurlijk. Na verloop van 5-10 seconden wordt het gevoel van "rek" op de spieren minder, waarna je de beweging iets verder kan en mag doorvoeren, gedurende 20-30 sec. Daarnaast is het van belang dat je tijdens de rekkings oefeningen niet te veel afkoelt. Ga zoveel mogelijk uit de wind staan en trek tijdens slecht weer een extra trainingspak aan.

Cooling-down- Wat is cooling-down?

Nog meer dan de warming-up wordt de cooling-down verwaarloosd.

Wellicht is er altijd wel een reden te vinden om de training vervroegd af te breken.

Een cooling-down is een onderdeel welke na een training of wedstrijd nooit overgeslagen dient te worden. Zoals het woord al verradt is het een vorm van trainingsarbeid waarbij het lichaam weer optimaal voorbereid wordt op de rustperiode met zomin mogelijke negatieve bijwerkingen van de echte trainingsarbeid.

Waaruit bestaat een cooling down:

1. Rustig uitlopen
2. Oefeningen

Rustig uitlopen

10 a 20 minuten lang wordt hiertoe lichte tot geringe arbeid verricht (voor lopers liefst lopen) Licht of gering betekent dat we moeten kunnen lopen zonder te hijgen; liever te zacht dan te hard.

Waarom doen we dit?

1. Omdat afvalstoffen in bloed en spieren sneller en beter afnemen tijdens lichte of geringe arbeid dan tijdens echte rust.

De volgende dag zal men dus minder klachten hebben indien men een cooling-down goed uitvoert. We moeten het lichaam echter wel de tijd geven om deze chemische processen goed te doen verlopen. 10 minuten is wel het minimum. Bij interval- en sprinttraining zal een cooling down in deze vorm veel belangrijker zijn dan na een rustige duurloop. Indien men de duurloop goed uitvoert dus met een lage hartfrequentie en een lage verzuringsgraad (praktisch: men moet rustig kunnen blijven praten tijdens de duurloop), waardoor nauwelijks of geen afvalstoffen in het bloed of spieren blijven. Hijgen, betekent dat er zuurstoftekort is en dus verzuring optreedt en dus de noodzaak van een cooling down groter wordt.

2. Omdat door activiteit, de beenspieren en speciaal de kuitspieren de bloedstroom terug naar het hart ondersteunen. Dit is een spierpomp. Bij de warming-up heb ik al geschreven dat de bloedsomloop tijdens arbeid verhoudingsgewijs verplaatst van de organen welke bij de spijsvertering betrokken zijn naar o.a. de spieren welke bij het lopen betrokken zijn.

Dit moet bij de cooling-down in omgekeerde volgorde gebeuren.

de jogger 2007/3

Oefeningen

Een cooling-down behoort ook uit minimaal de volgende oefeningen te bestaan:

Oefeningen om de spieren weer op hun normale rustlengte te brengen.

Oefeningen om het evenwicht in het lichaam weer te herstellen.

Hiervoor kunnen we o.a. de zgn. rekkingsoefeningen gebruiken. Alle belangrijke spiergroepen proberen we ontspannen weer op hun normale lengte te brengen.

Door zware inspanning en door eenzijdig spiergebruik zullen de spieren makkelijker in een verkorte positie kunnen blijven verkeren. We moeten ook bedenken dat een spier alleen maar actief kan verkorten, maar niet actief kan verlengen. Dit moet nl. zijn tegengesteld werkende spier doen.

(Denk aan voorkant bovenbeen contra de achterkant van het bovenbeen) Om dit evenwicht te bevorderen controleren we alle daarvoor in aanmerking komende spiergroepen op hun normale lengte. Heel grofweg zijn dit de kuitspieren, bovenbeenspieren m.n. voor- en achterkant, maar ook binnen- en buitenkant en de lage rugspieren. Bedenk wel dat de cooling-down bedoeld is om het lichaam optimaal voor te bereiden op de rust en herstelfase welke volgt.

Bedenk ook dat uw lichaam in deze rust en herstelfase probeert om zich aan te passen. Het beter, het sterker worden gebeurt pas in deze fase. Het trainen is alleen de voorwaardelijke prikkel die nodig is. In de rustfase gaat het dus pas echt gebeuren.

Vergeet dus niet : prestatieverbetering is afhankelijk van een goede rust!!

RECUPERATIE-TEMPO FORMULE

De belangrijkste daling van de hartslag komt in de eerste minuut na de training.

Na die eerste minuut is er gedurende enkele minuten weinig of geen verandering.

Dit rustend plateau, zoals het wordt genoemd, kan een uur of langer duren.

Zelfs uitstekende atleten kunnen lange rustplateaus hebben, alsof de hartslag in stand wordt gehouden door een emotionele toestand na de training in plaats van een fysiologische behoefte aan meer bloed.

Hoe lang de hartslag op het rustplateau blijft is betrekkelijk onbelangrijk, daarom is de tijd die het hart nodig heeft om te recupereren tot de hartslag in rust eveneens onbelangrijk.

De eerste daling van de hartslag, onmiddellijk na de training is van belang.

Neemt de hartslag onmiddellijk aan het eind van een oefening gedurende 6 seconden en 1 minuut later nog eens 6 seconden. Herleid de waarden naar 1 minuut (x10 voor de waarden te hebben voor 1 minuut.)

Trekt het tweede getal af van het eerste en deel het door 10.

Het bekomen resultaat is uw recuperatie tempo.

Recuperatie tempo	
minder dan 2	Slecht
2-3	Redelijk
3-4	Goed
4-6	Uitstekend
Meer dan 6	Super

7 REKOEFFENINGEN – deel 2

Enkele eenvoudige stretchoefeningen voor lopers

de jogger 2007/3

De belangrijkste spiergroepen die worden belast bij het beoefenen van de atletieksport verschillen naargelang welke discipline van de atletiek men beoefent. Volgende oefeningen gelden voor joggers en afstandslopers. Uiteraard zullen sprinters en hordelopers extra aandacht moeten besteden aan lenigheids-oefeningen. Voorbeelden van stretchoefeningen:

1 - KUITSPIEREN

a - Staand met tenen op een verhoogde rand (van de piste). Hielen op grond houden!

b - Voorwaartse spreidstand voor afsluiting; afsluiting vastnemen; achterste been op ca 1

meter van afsluiting; langzaam rekken.

Eventueel achterste knie wat buigen => extra stretching van Soleus



2 – HAMSTRINGS :

Is verzamelnaam van drie spieren aan de achterzijde van het bovenbeen.

a - staand voor afsluiting, 1 been op afsluiting leggen, langzaam voorover buigen.



b - in kniestand, één been voorwaarts; langzaam vooroverbuigen.



3 – QUADRICEPS : (voorzijde van het dijbeen)

Staan op 1 been de hiel langzaam naar zitvlak brengen
Opgelet! Geen holle rug, niet vooroverbuigen, bovenbeen evenwijdig met steunbeen houden.



4 – HEUP-LENDESPIER :

Voorwaartse spreidstand, handen op afsluiting; heupen langzaam naar voor en beneden laten zakken.



5 – ADDUCTOREN : (spieren aan de binnenkant van het dijbeen)

a - Zijwaarts langs een afsluiting staan; 1 been op afsluiting; been gestrekt houden en romp naar rechts buigen.



b – In zit, knieën gebogen en voetzolen tegen elkaar; knieën naar buiten drukken en eventueel langzaam voorover buigen.



6 - BILSPIEREN :

Zijwaarts aan bank staan; buitenzijde linkervoet op bank rechts van u plaatsen; eventueel vooroverbuigen als onvoldoende rekking gevoeld wordt.



7 – BORSTSPIEREN :

Ongeveer 1 meter voor afsluiting gaan staan; afsluiting vastnemen en romp laten doorhangen terwijl de rug zo veel mogelijk gestrekt blijft.
Geen holle rug!



Bron : 'Gezond sporten' – documentatie Vlaamse Overheid

8 IS SPORT WEL ECHT GEZOND ?

Herinnert U zich nog het artikel "Tien redenen waarom sport goed is voor je gezondheid" op bladzijde 11 van onze vorige uitgave ? Sport is wel degelijk de gezondste verslaving! Alhoewel ...

Ziehier een overzicht van de abnormale ziekenboeg waarmee onze vereniging de laatste maanden te kampen heeft :

de jogger 2007/3

- **Jan De Ceuster** : scheenbeenvliesontsteking, wellicht ten gevolge van het overdreven aantal kilometers dat de brave man, op zoek naar de tweede plaats in de wedstrijd "Bergloper van het jaar", recentelijk afgelegd heeft. Jan deed de Dodentocht mee, liep er de eerste 44 km als training voor de 2 marathons die later dit kalenderjaar nog op zijn agenda staan, wandelde dan 46 km en geraakte dan geen stap meer verder. Helaas opgave na 90 km. In de dagen die volgden begon de miserie met mogelijk enkele maanden inactiviteit tot gevolg.
- **Jan De Cat**, de koning van de salsa : rugpijnen. De Jakke ligt er al maanden uit met als gevolg dat hij tot nog toe slechts 1 wedstrijd van ons criterium meedeed. Gelukkig voor hem : salsaën (is dit een nieuw woord?) kan nog net!
- **Maurice Luyten** is na een operatief ingrijpen ook al een tijdje uit roulatie. Kwam tot dusver nog maar tot 2 criteriumdeelnames.
- **Murielle De Winter** : stapelde de ene overwinning na de andere op maar liep enkele weken geleden een verrekking op met de nodige rusttijden tot gevolg.
- **Tijl Vanden Eynde**, onze meest belovende coming-man, heeft er inmiddels ook al een week gedwongen rust opzitten, dit wellicht ten gevolge van een iets te doorgedreven trainingsintensiteit.
- **Mario Sanders** : gelijkaardige problemen als Tijl maar hij bleef gedwongen meerdere weken van de trainings- en wedstrijdplaatsen.
- **Jos Wyns**, kwetsuur opgelopen na enkele kilometers tijdens een klimwedstrijd met opgave en wekenlange inactiviteit tot gevolg. Bezoek aan de wel gekende dokter Van Campen bleek in eerste instantie niet mogelijk omdat deze op het WK in Osaka (Japan) als begeleider van Kim Gevaert, fungeerde.
- **Vic Heylen** : kuitproblemen. Heeft weken niet kunnen trainen, kon dokter Van Campen nog net voor diens vertrek naar Japan raadplegen, werd wonderlijk genezen, liep sterk op de Boerkesjogging te Olen maar viel op de eerstvolgende dinsdagtraining tijdens de laatste km opnieuw uit.
- **Dirk Baeten** is reeds maanden niet meer actief maar hoopt binnenkort op een terugkeer in het peloton.
- **Johan Dupont** : heeft reeds gedurende maanden last van zijn schouder maar bikkelhard verbijt hij de pijn tijdens de trainingen en joggingen.
- **Jef Goovaerts** : regelmatig out met mysterieuze "voetproblemen". Daardoor miste hij toch wel enkele interessante joggings uit ons criterium.
- **Toon Livens** doet het tegenwoordig ook rustig aan. De achillespees speelt hem parten, wellicht ten gevolge van een blessure die hij bij het beoefenen van zijn andere geliefde sport - tennis - heeft opgelopen.
- **Eddy Rijmenants** heeft recentelijk ook meermaals forfait moeten geven wegens kwetsuur. Is er tegenwoordig toch weer bij.
- **Jules Salaerts** heeft de laatste tijd ook veel last van een blessure. Is een zeer trouw deelnemend lid aan ons criterium geworden maar moet telkenmale serieuze pijn verbijten om de finish te halen.

de jogger 2007/3

- **Paul Van Meensel** is al jaren op de sukkel. Liep vroeger sterk maar geraakt maar niet meer blessurevrij en kan dan ook zelden aan een wedstrijd deelnemen. Hoopt nog steeds op een volledig herstel en terugkomst in de groep.

- **Willy Van Woensel** houdt het tegenwoordig ook bij rondjes lopen op het Heistse gras, mee de straat op is momenteel niet voor hem weggelegd. Hij dacht zelf dat hij er beter voor stond want een andere verklaring voor zijn opgave in de jogging van Booschot-Station (vlak voor zijn deur!) is niet voor handen.

- **Eric**, uw dienaar, zal er vanaf 6 november a.s. na operatie een maand uitliggen. Normaal moest hij al begin september onder het mes maar hij heeft dit zelf uitgesteld om nog een 120-tal wedstrijdkilometers op zijn teller te zetten.

- **Alex Van Den Bergh** : stond eveneens gekwetst naast het parcours te Morkhoven.

Oh ja, er is ook goed nieuws : onze overige 92 leden (althans tegenstrijdige feiten zijn momenteel op de redactie niet bekend!) blijken in een blakende gezondheid te verkeren. Houden zo!



9 DE PLEZANTE BLADZIJDE

Gisterenavond zaten mijn vrouw en ik aan tafel zo over één en ander te praten tot het gesprek op euthanasie kwam. Bij dit delicate onderwerp over de keuze tussen leven en dood zei ik haar :

“Laat mij nooit leven als een plant waarbij ik afhankelijk ben van een machine en gevoed word met een vloeistof uit een fles. Als je mij in die toestand ziet, koppel dan de toestellen die mij in leven houden maar af.”

de jogger 2007/3

Zij is rechtgestaan, heeft de stekker van de TV en van mijn computer uitgetrokken en al mijn bier weggegoten...

Smerig wijf!

God schiep de man en zag dat het goed was!

God schiep de vrouw en zei : "Ze zullen zich wel schminken ..."

Wie het laatste lacht ... is het traagst van begrip!

Een Afrikaan gaat naar de dokter en zegt nieuwe hersenen te willen. Waarop de dokter zegt : "Welke wilt U, Nederlandse of Belgische ?"

De Afrikaan begrijpt er niks van en vraagt wat het verschil is.

"De Nederlandse kosten 10.000 euro, de Belgische 100 euro", zegt de dokter.

"Waarom kosten die meer ?" wil de Afrikaan weten.

"Heb jij al een Hollander met hersenen gezien ...?"

Wat baten condoom en pil ... als het meisje niet neuken wil!

Als het regent in mei ... is april reeds voorbij!

Waarom zijn Hollanders blij als ze een puzzel in 2 maanden afkrijgen ? ... Omdat er op de doos staat : van 3 tot 5 jaar.

Jefke was blij : "Nu kan ik ook mobiel bellen ... op mijn nieuwe fiets zit een bel!

Wie een kuil graaft voor een ander ... zweet zich kapot!

Baby-aap zegt tegen mama-aap : "Mama waarom ben ik zo lelijk ?"

Waarop de mama-aap antwoordt : "Troost U, degene die dit lezen zijn nog lelijker ..."

Een koppel in een boeiende conversatie.

Zij : Als ik nu stierf, zou ju opnieuw trouwen ?

Hij : Nee, natuurlijk niet!

Zij : Nee ? Waarom niet ? Ben je niet graag getrouwd ?

Hij : Jawel, ik hou ervan!

Zij : Dus, waarom zou je niet hertrouwen ?

Hij : Ok, ok, ik zal wel hertrouwen als jou dat pleziert ...

Zij (droevig) : Zou je hertrouwen ?

Hij : Euh ..ja ...?

Zij : En zou je met haar in ons bed slapen ?

Hij : Waar zou je anders willen dat we slapen ?

Zij : Zou je mijn foto's door de hare vervangen ?

Hij : Euh ... ja ... natuurlijk wel...

Zij : En zou ze met mijn auto rijden ?

Hij : Neen, ze kan niet rijden ...

Zij : (stilte)

Hij : Oh shit ...!

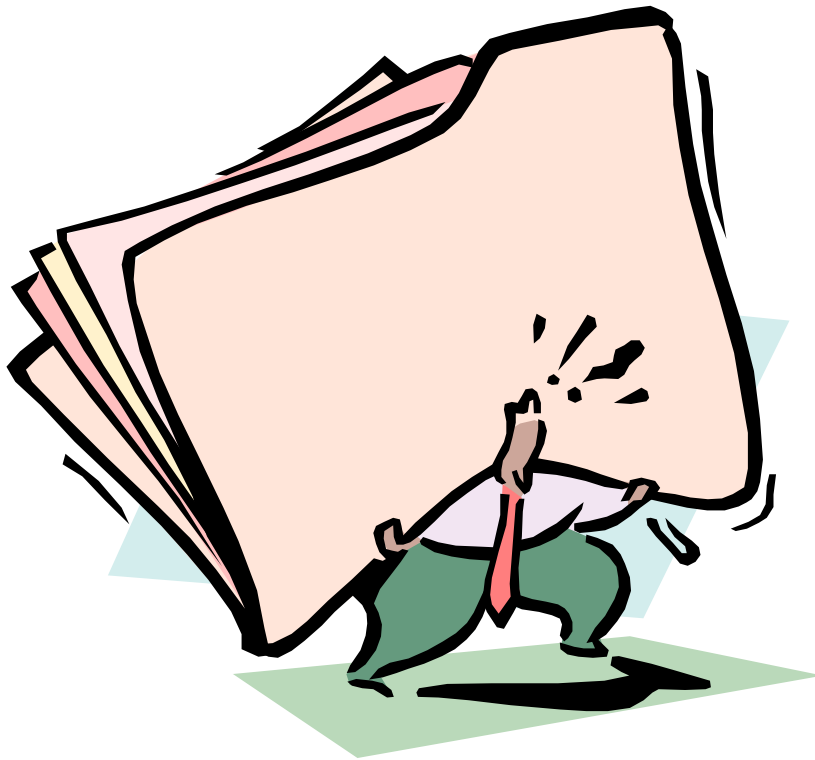
Waar gebeurd verhaal!

Een bekende Bergloper (we noemen best geen naam maar hij heeft grijs haar, een zelfde kleur van baard, een zwarte snor -wellicht geverfd!-, is zowat midden de jaren vijftig en kan soms hard lopen, met andere woorden : de Jef!) had recentelijk het lumineuze idee om met de fiets bij AVZK in Booischot, te gaan trainen. Dit is veel sportiever en achteraf veel veiliger dan met de wagen. Het op peil houden van het vochtverlies (lees : zweet van de inspanningen) door het nuttigen van "enkele" Duvels en/of Trappisten, kan wel eens problemen opleveren bij eventuele alcoholcontroles. Dus, goed gezien van de Jef : met de fiets op stap! Na zeer hard getraind te hebben en enkele geestrijke dranken ter plaatse, stond nog een kleine tussenstop gepland in het Heistse Sportcentrum waar nog

de jogger 2007/3

enkele Berglopers aanwezig waren. Na nog een Duvel of 4-5-6-7 of waren het er 8, sprong hij op de fiets richting Cuperuslei. Door een "uitzonderlijke uitermate plaatselijke windstoot" en zeer zeker niet omdat hij zat was, belandde de Jef na een honderdtal meter, met zijn volle gelaat in de gracht terwijl zijn fiets volledig over hem werd gecapulteerd. Flink stinkend (er bleek wel wat rottigheid aanwezig) en vrij onherkenbaar trok de Jef te voet naar huis verder. Gelukkig niemand thuis, snel 3 keer na mekaar de douche onder om de stank te verdrijven en de kledij in de vuile wasmand. Dit is de werkelijke versie. Zijn officiële versie luidde : van de weg gereden door een auto die zijn weg gewoon verder zette ...

Achteraf beschouwd : nog een groot geluk dat hij niet driehonderd meter verder van de weg belandde want uit de sloten rond het Hof Van Riemen was hij wellicht niet levend uitgekropen ...



10 FOCUS OP PAUL VAN HIMST

Paul Van Himst (bijnaam : Polle Gazon) werd op 2 oktober 1943 in Sint-Pieters-Leeuw geboren. Thans is hij woonachtig in Groot-Bijgaarden. Hij is gehuwd en heeft 3 kinderen : Frank, Claudia en Katja.

Hij startte zijn voetbalcarrière bij RSC Anderlecht in 1959 en zou er tot 1976 blijven spelen. Daarna voetbalde hij nog telkens 1 seizoen bij zowel RWDM als Eendracht Aalst. In 1978 werd hij jeugdtrainer bij Anderlecht en tussen 1982 en 1985 was hij trainer van het eerste elftal. In 1987 werd hij trainer van RWDM en van 1991 tot 1996 was hij coach van de Rode Duivels.

de jogger 2007/3

Paul Van Himst won viermaal de Gouden Schoen : in 1960, 1961, 1965 en 1974. In 1995 werd hij dan ook uitgeroepen tot "Gouden Schoen van de twintigste eeuw".

Als speler en trainer behaalde hij met Anderlecht achtmaal de landstitel en in 1983 won hij de Uefa-Cup, het jaar daarop verloor hij diezelfde finale met deze ploeg. De Beker van België won hij viermaal. Hij werd driemaal topschutter van eerste klasse. Als bondscoach loodste hij de Rode Duivels naar de achtste finales van het WK Voetbal 1994 in de Verenigde Staten. Als speler verscheen hij 81 keer in het shirt van de nationale ploeg. Hij eindigde in 2005 op nummer 89 in de Vlaamse versie van "De Grootste Belg-verkiezing".

In zijn topjaren bleef Paul trouw aan Anderlecht, dit ondanks aanbiedingen van Real Madrid en Barcelona. Hij zal vooral herinnerd worden om zijn onnavolgbare dribbels, zijn gave technische kwaliteiten en zijn elegante speelstijl. Ook fysiek stak hij ver boven het gemiddelde uit. Hij scoorde 235 doelpunten in de competitie. Voor de Rode Duivels scoorde hij dertig keer.

"Le Pél  blanc" (de witte P l ) titelde de gereputeerde Franse sportkrant L'équipe na een 1-2 zege van de Rode Duivels tegen Frankrijk.

Zijn afscheid van de topsport viel hem zwaar. De altijd minzame Paul Van Himst blijkt plots ook maar een mens van vlees en bloed te zijn. Maar aan die zwarte periode houdt hij een goede vriend over : Eddy Merckx. Door samen met hem te gaan fietsen kruipt hij uit het dal. Ze worden boezemvrienden. Net als Merckx gaat Van Himst in zaken. In 1990 krijgt hij de kans om koffiehandel Br sor, waar hij al een tijdje werkte, over te nemen. Vandaag combineert hij zijn koffiezaak met een public relationstaak bij de Belgische Voetbalbond.

In de film "Escape to Victory", een oorlogsfilm over voetbal van regisseur John Huston, "speelt" hij de rol van Michel Fileu. Van Himst is rechtsback in een elftal van de geallieerden. Ook P l  en de betreurde Bobby Moore zitten in zijn team, net als Sylvester Stallone die de doelman is.

In een recent vraaggesprek gaf hijzelf volgende antwoorden :

grootste talent : fairplay zowel in sport als in zaken

grootste gebrek : laat ik aan anderen over

gloriemoment : eerste trofee voor sportverdienste

dieptepunt : WK Voetbal 1970 in Mexico

hobbies : familie, feesten

levensmotto : stil genieten van het leven.



In volgend clubblad :

Focus op *Gaston Roelants*

Interview met een clublid

Archieffoto's van de club

Nieuwe ledenlijst

11 AFLOSSINGSMARATHON van Beerzel : ploegen

Marathon van Beerzel

De start en aankomst van de Aflossingsmarathon van Beerzel bevinden zich in het centrum van Beerzel, aan het nieuw aangelegde pleintje bij de kerk (voor meer informatie surf naar www.marathonvanbeerzel.be).

Ruime parkeermogelijkheden zijn voorzien op het grote plein achter de kerk, ook wel bekend als het "Rode Plein".

Inschrijving, kleedruimtes, toiletten, bevoorrading en catering zijn op vijftig meter van de startplaats, in en rond de Maria Middelaars Lagere School in het Bergstraatje.

Start van de aflossingsmarathon: 23 september om 14.00 uur (vertrek eerste lopers).

Aanvang muzikale happening op Beerzelplein: +/- 17.00 uur
Prijsuitreiking: +/- 18.30 uur

Belangrijk bericht voor de iets minder snelle ploegen. Indien om 17.00 uur nog 2 of meer lopers moeten van start gaan, zullen deze samen mogen vertrekken bij de laatste aflossing.

Voor de indeling van de ploegen werd maximaal rekening gehouden met de voorkeuren. De volgorde binnen elke ploeg kan altijd gewijzigd worden mits onderlinge afspraak binnen de ploeg.

Berglopers 1: Aerts Johan, Meulders Jean-Paul (elk 21 Km)

Berglopers 2: Vloeberghs Walter, Van Puymbroeck Dirk (elk 21 Km)

Berglopers 3: Hoefkens Chris, Verhaghe Marino (elk 21 Km)

Berglopers 4: Van den Putte Eric, Livens Toon, Goovaerts Jef (elk 14 Km)

Berglopers 5: Huybrechts Freddy, Ceulemans Francine, De Ryck Maurice, Van Besouw Jenny, Salaerts Jules, Van den Bergh Alex (elk 7 Km).

Berglopers 6: Frederickx Brigitta, Ceulemans Frederik, Van den Bergh Diane, Wyns Jos, Van Parijs Willy, Ringoot Danny (elk 7 Km).

Berglopers 7: Hendricx Arlette, De Cocq Roger, Cumps Els, Meuris Diane, De Ceuster Jan, Vanden Eynde Tiji (elk 7 Km).

Berglopers 8: Rymenants Eddy, Van Den Bergh Lutgard, Dupont Johan (elk 14 Km)

12 Officiële opening vernieuwde piste SPORTAKAMP



Zaterdag 29 september zal het uitzicht van het Sporta-Centrum opmerkelijk veranderen. De vernieuwde atletiekbaan wordt die dag feestelijk ingehuldigd. En de Sporta-spirit indachtig gebeurt dat met heel wat beweging voor heel het gezin!

Welkom op Sporta Atletiek. Hier vind je alle informatie terug over de grandioze opening van onze vernieuwde atletiekpiste op zaterdag 29 september 2007 i.s.m. AC Hulshout. Ben je recreant, topsporter of moet het voor jou nog allemaal beginnen? Sporta heeft die dag voor ieder wat te bieden!

Jogging 5km – start 13u15 op de atletiekpiste van Tongerlo

Om 13u15 gaat de gratis jogging van 5km van start. Een prachtig, grotendeels onverhard parcours met start en aankomst op de nieuwe piste zal hopelijk heel wat sporters én niet-sporters over de streep trekken. Ook zij mogen bij aankomst een nuttig sportgeschenk verwachten, plus een presentje van de gemeente Westerlo in de vorm van een gratis Tongerlo Trappist.

Inschrijven is verplicht, maar volledig gratis. Dit kan ter plaatse in het Sporta-centrum vanaf 10u.

Parcours jogging

Onze verkenners hebben niet veel moeite gehad om een prachtig parcours uit te stippelen voor de jogging. De omgeving van de Abdij van Tongerlo biedt één van de mooiste plattelandsomgevingen van de Kempen. In de schaduw van de abdijtoren is het heerlijk lopen op grotendeels onverharde wegen. De start en de aankomst zijn voorzien op de vernieuwde atletiekbaan zelf. Maar om het allemaal nog wat duidelijker voor te stellen, krijg je hieronder het parcours in beeld!

<http://www.sporta.be/home/index.php?id=253¶m=25&page=artikelophalen>

de jogger 2007/3

13 KWIS

ALLES OVER DE OUDE (veel te moeilijke!) EN DE NIEUWE KWIS

Heuglijk nieuws voor diegenen die onze kwis te moeilijk vonden : het is over en out er mee! Jammer voor de weinig talrijke "cracks" die trouw meespeelden.

Ziehier de laatste juiste oplossingen en de eindstand :

1)2000 m tandem, 2) 5/09/1972, 3) Vincent Rousseau met 2'07"19 in Berlijn, 4) Nikolaj Andrianaov, 5) La Rosaleda, 6) Pat Mc Quaid, 7) Larissa Latynina, 8) Horacio Elizondo, 9) Schaken (het omwisselen van koning en looper in 1 zet, 10) JJB Stadium, 11) Jigoro Kano, 12) Eric Michaud en KC Boutiette, 13) Malawi Washington, 14) Roeien - Schieten, 15) Australië en Joegoslavië, 16) Schansspringen, 17) 4 x (3 Ajax + 1 Barcelona), 18) Ja, 19) Dick Jaspers, 20) Dyserynck stadion (Club) en Desmedt Stadion (Cercle), 21) Filderstadt- Stuttgart, 22) Alberto Tomba, 23) Sint-Job, 24) Vladimir Gousev, 25) Tyson Gay.

Voor vraag 14 is er enige discussie omtrent de bron die men raadpleegt. Ook voor vraag 21 is betwisting mogelijk, het toernooi heet eigenlijk Filderstadt maar sedert een paar jaar wordt het niet meer in Filderstadt maar in de Porsche Arena in Stuttgart gespeeld. Voor deze 2 vragen is het aanvaarden van beide antwoorden de enige mogelijke beslissing.

De eindstand geeft volgend beeld :

		09/06	12/06	03/07	06/07	Totaal
1	Thys Marc	25	25	25	25	100
2	Hoefkes Chris	25	24	24	25	98
3	Van Den Bergh Alex	24	23	24	24	95
4	Livens Toon	23	25			48
5	De Belder Marc		24			24
6	Van Roosbroeck Johnny 22				22	
7	De Ryck Maurice				21	21
8	De Ceuster Jan				20	20

De eerste 3 van dit klassement krijgen hun prijs uitgereikt op de Nieuwjaarsreceptie van januari 2008. We houden ze nog wel op de hoogte!

Proficiat voor de laureaten en dank aan allen die meededen!

NIEUWE KWIS : WAAR of NIET WAAR

Dit keer een formule waaraan iedereen kan, nee MOET, meedoen. Allemaal beweringen die ofwel waar ofwel niet waar zijn. Aan U de beoordeling.

de jogger 2007/3

Het reglement is heel simpel : schrijf uw naam op een blad papier, schrijf nummer 1 tot en met nummer 10 ondereen, schrijf naast elk cijfer ofwel waar ofwel niet waar en geef uw papier af aan Eric voor 1 december 2007. Er zijn 2 mogelijkheden om te winnen : gewoon de meeste juiste beoordelingen, daarnaast wordt er onder alle deelnemers, per clubblad, een winnaar geloot volgens hetzelfde scenario als de aanwezigheidstombola op een jogging.

Op sommige vragen zal door iedereen moeten gegokt worden omdat buiten ikzelf niemand de antwoorden weet en men ze deze keer ook niet kan opzoeken op Internet! Ik durf op een groot deelnemersveld te rekenen!

Ronde 1 : September 2007 : WAAR of NIET WAAR ?

1

Het drielandenpunt in Vaals was jarenlang een vierlandenpunt

2

De bonen voor de, volgens kenners, lekkerste koffie worden verzameld uit de ontlasting van een bepaald type wilde kat die op Sumatra voorkomt

3

Op een CD-ROM kunnen meer gegevens dan op een DVD

4

In de winter groeien de hoeven van een pony minder snel dan in de zomer

5

In juni 2005 stond in De Morgen een wel erg raar bericht : tijdens het huwelijksfeest van een koppel in Australië moet de bruid even naar het toilet. De mannelijke getuige van de bruid (niet de bruidegom dus) gaat even later ook weg. Beiden hebben sex met elkaar maar helaas : de bruid krijgt vaginale krampen, gevolg : de man blijft met zijn penis in de bruid steken. Ze moesten operatief uit elkaar gehaald worden.

6

Eric, ik dus, ben in oktober 2002 als figurant opgetreden bij de opnames van Thuis. Ik kwam enkele keren duidelijk in beeld als bezoeker in Ter Smissen, echter zonder een woord te mogen zeggen.

7

Voor de bereiding van 1 kg kaas heeft men gemiddeld 10 liter melk nodig

8

Mijn grootmoeder langs moeders zijde zette 10 kinderen op de wereld, 5 bleken er bij geboorte overleden

9

Vele jaren geleden was ik als kijker aanwezig op de vriendenwedstrijd KV Mechelen – VFB Stuttgart waar destijds o.a. Balakov en Guido Buchwald het mooie weer maakten. Er bleken geen AR's (grensrechters) aangeduid voor deze match. Daar ik al vele jaren SR was bood ik me aan en vlagde deze partij, uitslag werd 1-3.

10

Bij een optreden in De Laatste Show heeft Polle Pap (Paul Michiels) ooit de bijnaam van Rik Torfs verklapt. Paul noemde hem "Rikske met zijn strikske".

Als kind waren ze burens, hun ouderlijke huizen stonden vlak naast mekaar.

14 1 KG ZWAARDER = 3 MINUTEN TRAGER

DANKZIJ EEN INSPANNINGSTEST WEET U BIJNA METEEN OF U WEL OP DE JUISTE WIJZE TRAJNT, OF DE CONDITIE TOENEEMT, HOE U ZICH KUNT VERBETEREN EN OF U TALENT HEBT VOOR DE LANGE AFSTAND.

GRATIS ADVIES VOOR RECREANTEN

Het is negen uur in de ochtend en ik sta op de loopband in het Centrum voor Sportgeneeskunde. Dat bevindt zich ergens tussen de Afdeling Gescheurde Kruisbanden en de Dienst Heupprothesen in het universitaire ziekenhuis in Gent. De keuze is toevallig, want er zijn veel medische centra waar je je conditie of prestatievermogen kunt testen. De verschillen zullen onder meer in het soort trainingsadvies en de prijs, die hoe dan ook niet laag is. In Gent ben ik na de test en het trainingsadvies 120 euro armer. Een mens moet wat overhebben voor haar of zijn sport.

Vooraf worden nog even lengte, gewicht, bloeddruk, rustpols en vetpercentage gecheckt. Met het lopen erbij duurt in het totaal een dikke veertig minuten. Eerst moet ik een hartslagmeter om. Ik krijg ook een zuurstofmasker, dat verbonden is met een computer, die het aantal liters zuurstofopname per minuut registreert. Door het rubberen masker kan ik moeilijk ademen, omdat mijn gezicht hermetisch wordt afgesloten.

Maar verpleegkundige Stef Vanderveken beweert dat het gat erin groter is dan de doorsnee van een luchtpijp ('Wat is dan het probleem?') en plaatst nog enkele zuignappen op buik, rug en schouders. De zuignappen of elektroden zijn verbonden met een computer en registreren de werking van het hart. Functioneert het normaal of vertoont het stoornissen tijdens de inspanning? Dat zal later blijken uit het elektrocardiogram (het hartfilmpje).

Dan begint de loopband te rollen. Zes kilometer per uur met een stijgingspercentage van anderhalf. Die helling dient om de luchtweerstand na te bootsen. Zes kilometer per uur betekent snel doorwandelen. Makkelijk. Als het nu al lastig was, zou het wel heel slecht met mijn conditie gesteld zijn. Na drie minuten stopt de band. Prik in de vinger. Verpleegkundige Vanderveken tapt bloeddruppels af.

Bij een geringe inspanning zitten er weinig afvalstoffen of lactaat in het bloed, bij een intensieve inspanning zal het lactaatgehalte sterk toenemen. Enkele seconden later gaat de band weer rollen. Deze keer tegen acht kilometer per uur. Drie minuten lang. Stoppen, weer bloed aftappen, weer lopen. Tien, twaalf, veertien kilometer per uur.

Met de benen omhoog

Elke keer moet ik zeggen hoe het lopen voelt : licht, zwaar, heel zwaar. De beeldschermen naast en voor de loopband flikkeren en tonen de hartslagwaarden en de zuurstofopname in liters per minuut. Dat tijdens het lopen plots een van de zuignapjes die de elektrische activiteit van het hart moet meten, loslaat en dus enkele seconden lang geen huidcontact heeft, blijkt achteraf geen invloed te hebben op het elektrocardiogram. Veertien kilometer per uur. Het wordt lastig. Uiteindelijk mag de helling gedurende een halve minuut nog anderhalf procent hoger. En nog eens hoger, tot vierenhalf procent. Er zijn mensen die tijdens de test zo diep gaan dat ze duizelig worden en met de benen omhoog op de grond moeten liggen. Zover komt het niet bij mij.

de jogger 2007/3

Een week later zijn de resultaten bekend en mag ik langs bij Jan Bourgois, hoogleraar inspanningsfysiologie, trainingsadviseur, conditietrainer en ex-roeier. De uitslagen zijn omgezet in grafieken en liggen afgedrukt op tafel. Eerst vergelijken met de resultaten van vorig jaar. Dat is het voordeel : als je regelmatig de test aflegt, krijg je een goed beeld van de evolutie van je prestatievermogen.

De eerste conclusie is positief : negen millimeter gegroeid! 'Dat is normaal', relativeert Bourgois. 'Vorige keer testte je 's middags, deze keer 's ochtends. 's Ochtends ben je altijd een beetje langer.'

Gegroeid en verzwaard. Maar de extra drieënhalve kilogram blijkt niet te wijten aan een grotere spiermassa. Het vetpercentage wordt in het Centrum voor Sportgeneeskunde berekend via huidplooiemeting. De nauwkeurigste methode is overigens de onderwatermeting, waarbij je kopje-onder moet in een middeleeuwse badkuip. Een omslachtig gedoe. Vandaar de huidplooiemeting, een mooier woord voor vetkwabmeting, waarbij het vel op tien verschillende plekken met een tang bijna wordt gespiest : op de buik, een been, een arm, de hals.

De eerste conclusie is positief : negen millimeter gegroeid!

Bourgois : 'Vet is over het lichaam verdeeld. Een loper kan magere benen hebben, maar op andere plekken dikker zijn. Vandaar de tien meetplaatsen. Jij hebt 19,2 procent vet. Dat is goed en normaal voor een sportende vrouw. Vorige keer had je 15 procent, wat voor het afstandslopen nog beter is. Je weegt dus meer dan vorig jaar. Weet dat één extra kilogram maar liefst drie minuten tijdverlies op de marathon betekent'.

Het maximale lactaatgehalte in het bloed bedroeg na het lopen 12,76 millimol per liter. Ook dat is meer dan vorig jaar : toen 10,85 mmol. 'Normaal ligt de lactaatconcentratie na de test tussen 8 en 12. Het hogere getal toont dat je iets minder goed getraind bent. Als de conditie minder goed is, zullen de meeste waarden dalen, maar zal het lactaatgehalte stijgen.

Niet in topvorm

Een belangrijke waarde die de conditie mede bepaalt, is de maximale zuurstofopname of VO₂max. Die bereik je door tijdens de inspanningstest tot het uiterste te gaan. De VO₂max vertelt hoe goed de longen, het hart, de spieren en de bloedvaten samenwerken en wordt uitgedrukt in aantal liters zuurstof per minuut. Hoe hoger de VO₂max, hoe meer aanleg je hebt voor duursporten. Bourgois : 'Je haalde een absolute waarde van 3,08 liter zuurstof per minuut. Vorig jaar was dat nog 3,54 liter. Meer dan 2,7 liter is goed voor vrouwen. Maar we hebben het dus over absolute waarden. Die zijn vooral relevant voor sporten waarbij de zwaartekracht minder invloed heeft, zoals zwemmen en roeien.

Omdat je bij het lopen je volledige lichaam zelf moet dragen en je gewicht dus een grote rol speelt, spreken we liever over de maximale zuurstofopname per kilogram lichaamsgewicht. Dat is de relatieve VO₂max. Dus hoe lichter je bent, hoe voordeliger de relatieve VO₂max in verhouding tot de absolute VO₂max, en hoe beter je geschikt bent voor het afstandslopen. Een relatieve VO₂max tussen 40 en 50 is goed voor vrouwen, tussen 50 en 60 is zeer goed. Topatletes op de marathon gaan richting 70.

Jouw VO₂max was vorig jaar 60 en is deze keer slechts 49. Dat is een groot verschil en een aanwijzing dat je nu niet in topvorm bent. Het komt ook doordat er een paar kilogram is bijgekomen. Een relatieve VO₂max van minder dan 40 is dan weer laag en typisch voor ongetrainden. Maar het kan nog lager. We testen bijvoorbeeld ook kankerpatiënten. Die laten waarden opmeten van bijvoorbeeld 22 of zelfs 17. Als een vrouw met een VO₂max van 17 gaat stofzuigen, is ze na drie minuten al aan het einde van haar krachten. Dat komt door de tumor en de effecten van de behandeling. Daar worden die patiënten moe van. Dan rusten ze, waardoor ze nog meer conditie verliezen. Het is een vicieuze cirkel.

Maar de VO₂max zegt niet alles. De vraag is met welke fractie ervan je een inspanning langer dan tien minuten kunt volhouden, zonder dat je sterk begint te verzuren. Als je auto een pieksnelheid van tweehonderdkilometer per uur heeft, rijd je niet tegen tweehonderd kilometer per uur, maar aan een fractie daarvan. Langere afstanden loop je dus ook niet op maximaal, maar op submaximaal niveau. Submaximaal is alles onder het maximale niveau.

De anaërobe drempel of de uithoudingsgrens of de overslagpols bijvoorbeeld ligt op het submaximale niveau. Het is de fractie van het maximale zuurstofopnamevermogen waarmee je een inspanning tussen tien minuten en twee uur minuten volhoudt. Het is de belastingsintensiteit waarbij evenveel lactaat wordt gevormd als afgebroken. Maak je meer lactaat aan dan je kunt afbreken, dan hoopt het lactaat zich op. Dat houdt je niet lang vol. In jouw geval ligt de uithoudingsgrens op negentig procent van je VO₂max. Dat is goed. Je kunt dus relatief lang tegen negentig procent van je VO₂max lopen : een half uur, een uur of zelfs anderhalf uur.

Winst boeken

De resultaten van mijn tweede inspanningstest wijzen op conditieverlies in vergelijking met tien maanden geleden. Dat is vooral te merken aan de lagere VO₂max en de hogere lactaatconcentratie bij dezelfde inspanning. Waar moet vooral aan gewerkt worden?

Bourgeois : 'De grootste winst kun je boeken in de basisuithouding'. Die is al goed, maar kan een stuk beter. De bedoeling is om sneller te lopen zonder dat het lactaatgehalte in het bloed toeneemt. Maar je kunt natuurlijk niet een hele periode alleen trage duurlopen doen. Als je vijf of zes keer per week loopt, zou ik zeggen : de eerste acht weken vooral pure basisuithouding trainen en slechts één keer per week een intensieve prikkel geven. Er zijn namelijk zes tot acht weken nodig om je basisuithouding te verbeteren. Daarna schakel je over naar twee intensieve prikkels per week. Basisuithoudingstraining is trouwens ook goed voor de vetverbranding.

Was het wel een goed idee om veel trage duurlopen te vervangen door zwemkilometers?

Zwemmen is een heel andere sport. Je bent een stuk basisuithouding kwijtgeraakt. Door te zwemmen kun je de maximale zuurstofopname en de conditie van het hart en bloedvaten wel onderhouden, maar niet het specifieke submaximale uithoudingsvermogen.

Het beste begin je uitgerust aan een inspanningstest. Zijn de resultaten nog relevant als je toevallig niet fit bent?

Als je moe bent omdat je een paar nachten slecht hebt geslapen, ligt de hartslagfrequentie hoger en ben je niet gemotiveerd om tijdens de test tot het uiterste te gaan. Maar de resultaten zijn nog relevant.

Als je de dag ervoor twintig kilometer hebt gelopen, kan de lactaatconcentratie tijdens dezelfde inspanningsintensiteiten lager dan anders liggen. Op het eerste gezicht lijkt het

de jogger 2007/3

alsof je prestatievermogen erop vooruit is gegaan, maar een lagere lactaatproductie kan ook wijzen op te weinig brandstofvoorraad wegens overbelasting. Je bereikt ook een lagere lactaatconcentratie op maximaal niveau en je hebt een lagere VO₂max.

Als je echt overtraint bent, is dat dus soms aan de resultaten te zien, maar soms ook helemaal niet. Dat varieert. Inspanningstests moeten dus worden gerelativeerd. Het is goed als je de resultaten kunt vergelijken met die van eerdere tests.

Pacemaker

Kan de inspanningstest leiden tot een sportverbod?

Dat gebeurt als er ernstige storingen te zien zijn op het elektrocardiogram (ecg). Misschien zijn er ritme- of geleidingsstoornissen. Op basis van een ecg kan de cardioloog beslissen om een echo te maken en het hart van dichtbij te bekijken, om te zien of er een defect is. Zo hebben we in vijftien jaar tijd al een paar patiënten over de vloer gehad, die we volledig moesten afraden om nog aan sport te doen of die een pacemaker moesten krijgen.

'Recreanten trainen altijd te intensief'

Zijn aan de hand van de resultaten van een inspanningstest wedstrijdprestaties te voorspellen?

Nee, dat kan niet, omdat loopefficiëntie en andere factoren ook een rol spelen. Inspanningstests zijn niet heiligmakend. De uitslagen zeggen iets over het prestatievermogen, maar niet over de tijd die je zult lopen. Zelfs met een veldtest, buiten, is het moeilijk te voorspellen hoe je in een wedstrijd zult presteren. Maar op basis van het maximale zuurstofopnamevermogen van vorig jaar en op basis van ervaringen met andere lopers, kunnen we in jouw geval wel een schatting maken. Jij moet op de marathon 3.40 kunnen lopen.

Welke sporters komen zoal testen?

De grootste groep zijn de competitiesporters. Dan hebben we het nog niet over topatleten. De competitiesporters brengen soms hun trainer mee of worden gestuurd door de ploegen waarmee ze samenwerken. Voetbalclubs en basketbalclubs uit de hoogste Belgische klasse bijvoorbeeld. Die spelers niem ik dus geen topatleten, maar competitiesporters. De echte topatleten maken maar vijf procent uit van alle sporters die testen. Dat gaat onder meer om de atleten van de Belgische roeiploeg en de nationale kajakploeg. Dat zijn wereldtoppers. Dan zijn er nog de ongetrainden, die zich medisch willen laten keuren en die trainingsadvies willen krijgen. Je hebt ook de recreanten, die drie of vier keer per week trainen en in een stratenloop goed willen presteren.

Fundering vergeten

Wie heeft hier ooit de beste waarden laten optekenen?

Beloit Zwierzchiewski (Fransman met Belgische roots, veelal Benoit Z. genoemd, Europees recordhouder op de marathon; TV). In de jaren negentig liep hij maximaal tegen 22 kilometer per uur op een helling van vier procent. Een normale waarde voor een Belgische toplooper is negentien kilometer per uur. Nathalie De Vos (Belgisch crosskampioene; TV) haalde die snelheid, met een helling van vierenhalf procent.

Is er een tendens in de resultaten van de recreanten?

de jogger 2007/3

Het blijkt dat de recreanten en competitielopers die drie of vier keer per week trainen, altijd te intensief lopen. Ze werken nooit aan de basisuithouding. En waarom kunnen ze die intensieve trainingen aan? Omdat ze slecht drie of vier keer per week lopen. Ze hebben genoeg tijd om de kolhydraten weer aan te vullen. Maar laat ze op dezelfde manier dag in, dag uit lopen, en een week later kunnen ze niets meer. Ze hebben een huis gebouwd, maar vergeten de fundering te leggen.

Het belangrijkste is nog altijd het volume. Een atleet die tijdens de marathonvoorbereiding tweehonderd kilometer per week haalt, kan makkelijk een zware intervaltraining inlassen, omdat hij daarnaast genoeg kilometers opstapelt. Tienmaal 400 meter binnen een totaal van tweehonderd kilometer per week is heel gering. Maar als je slechts vier uur per week loopt, met daarin twee intensieve intervaltrainingen, train je voor vijftig procent anaëroob (met zuurstofschuld). Het gevolg is dat je basisuithouding achteruitgaat. De hele trainingsduur moet minstens 75 procent basisuithouding omvatten.

Bestaan er mensen die niet vatbaar zijn voor trainingsprikkels?

Ja, maar dat aantal is zeer klein. Hoewel, helemaal niet vatbaar is niet mogelijk. Iedere mens die een belasting ondergaat, zal fysiek verbeteren. Maar hoeveel je verbetert, hangt van je genetische capaciteiten af. Dat is meteen ook een reden waarom talentopsporing op basis van een eenmalige test niet mogelijk is. Neem bijvoorbeeld twee 12-jarigen met een VO2max van 70. Dan denk je misschien : dat zijn twee talenten. Maar dat is niet zeker. Eerst moet er getraind worden. Pas dan zien we hoeveel ze verbeteren. De een gaat misschien tien procent vooruit, de ander veertig procent. Die trainbaarheid is genetisch bepaald. Daar kun je niet onderuit.

Bron :Runner's World juni 2007



Joggen

is een ideale manier om je fitheid en conditie te verbeteren en om je zo beter te wapenen tegen allerlei gezondheidsrisico's en heeft tegenover andere sporten tal van voordelen :

- je kan overal en op elk moment van de dag **joggen**
- het is een **eenvoudige en goedkope** sport
- het is **zeer goed** om je te ontspannen
- het kan een **onderdeel** zijn van een dieet
- het is een **gezonde buitensport** zodat je al **joggend** kunt genieten van de natuur. Je voelt je conditie vlug verbeteren

Een aanrader, zeker de moeite om het te proberen, natuurlijk bij de **Heistse Berglopers!**

JOHAN CANNAERTS

Quality is never an accident...
It is always the result
of an intelligent effort (J. Ruskin)



Verpoorten NV

Een familiebedrijf sinds 1918
Netestraat 69 - 2235 Westmeerbeek



Luc Goyvaerts bvba

Algemene bouwonderneming

Industrieterrein D
Heistse Hoekstraat 19
220 Heist-op-den-Berg

Tel. : 015/24 51 01
Fax : 015/24 44 20
GSM : 0475/26 55 61

E-mail : info@luc-goyvaerts.be