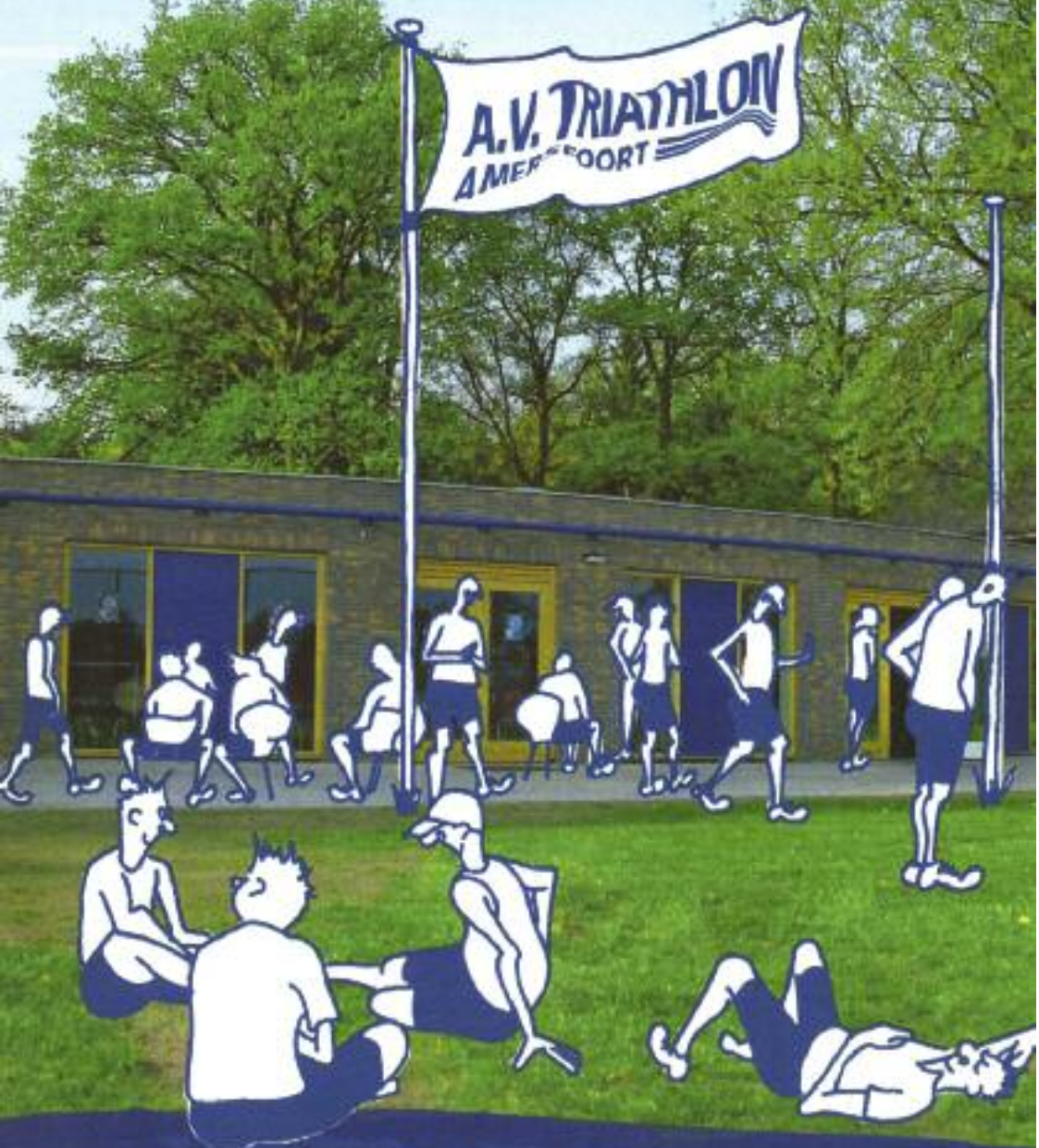


September 2013



LOPENDE ZAKEN

NIEUW

RUNNERSWORLD AMERSFOORT

Dé hardloopspecialzaak van Amersfoort & omgeving



RW

**RUNNERS
WORLD**

AART STIGTER-AMERSFOORT

KAMP 25 • 3811 AM AMERSFOORT • T (033) 760 00 61
INFO@RUNNERSWORLDDAMERSFOORT.NL • RUNNERSWORLDDAMERSFOORT.NL

Exclusief voor leden van AV Triathlon maar liefst 12% korting
op de gehele schoenen- en kledingcollectie!

Alleen geldig bij Runners World Aart Stigter - Amersfoort en niet in combinatie met andere aanbiedingen

Algemeen

[september 2013]

uit de BESTUURSKAMER van 22 mei 2013

Op 22 mei werd voor het eerst vergaderd na het aftreden van Lex als voorzitter op de ALV van 4 mei. Henk R. en Piet waren verhinderd. Goed nieuws is dat de vergadering werd bijgewoond door twee dames die mogelijk in de toekomst het bestuur zullen komen versterken. Nu de vereniging geen officiële voorzitter heeft moest er eerst een besluit genomen worden over de manier waarop we hiermee omgaan. Totdat er een nieuwe voorzitter is zal er sprake zijn van een roulerend "technisch" voorzitterschap. Elke drie maanden zal een ander bestuurslid (uitgezonderd de secretaris en de penningmeester) deze rol op zich nemen. Nu zal Jos dit doen. De externe contacten zullen bij Lex blijven.

Evenals in de vorige bestuursvergadering werd er gesproken over de verdeling van de taken binnen het bestuur, mede in verband met het afbouwen van het takenpakket van Lex. Ook werd er teruggekeken naar de ALV van 4 mei die in tegenstelling tot andere jaren nu op zaterdagochtend plaatsvond. Het bestuur heeft de ALV als positief ervaren. De opkomst was naar tevredenheid en

er waren goede discussies. De zaterdagochtend kan vaker gebruikt worden voor communicatie en overleg met de leden. Besloten wordt ook dat de ALV een vast moment in het jaar zal krijgen: de laatste zaterdag voor 30 april. Vanwege Koningsdag op 27 april zal hierop volgend jaar direct al een uitzondering op worden gemaakt. Het wordt dan zaterdag 19 april.

Verder wordt er gesproken over de vrijwilligersvergoedingen en in het bijzonder de onkostenvergoedingen voor trainers. Het is de bedoeling dat de onkostenvergoeding voor trainers meer wordt afgestemd op het opleidingsniveau. Er moeten nog wat details worden uitgewerkt en de besluitvorming wordt doorgeschoven naar de volgende vergadering.

Daarna wordt de gang van zaken bij de commissies besproken. Bij de jeugd hebben twee trainers het Baanatletiektrainer 3 examen met succes afgerond. In juni zullen er nog 5 trainers het examen afleggen (zij zijn inmiddels allen geslaagd!).

Cees van Tilburg



RIDDER TWEEWIELERS BV



**De specialist in alles wat met
fietsen te maken heeft!**

American Eagle
Koga Miyata
Multicycle
Merida
Gazelle
Sparta
Wüliet
BMC
Trek

Wij zijn ook ruim assorterd in kleding en
accessoires, voor heren, dames en kind!
Ook voor spinningkleding en -
schoenen kunt u bij ons terecht.

Kom ook eens kijken in ons
Shimano Service Center!



Groenestraat 44-46
3861 CN Nijkerk
Tel. (033) 245 18 97
Fax (033) 245 39 09
Mail info@riddertweewielers.nl
Web www.riddertweewielers.nl



JIMMINK BV

LOODGIETER / DAKBEDEKKING / VERWARMING

Chromiumweg 117, 3812 NM AMERSFOORT, tel: 033-4617183, fax: 033-4618988

**DIENSTVERLENEND INSTALLATEUR
VAN GOEDE RAAD TOT KLUS VAN FORMAAT**

VAN DE MEDISCHE COMMISSIE...

Dorst en uitdroging

Het is warm deze zomer. Door hitte ga je zweten en verlies je vocht. Je krijgt dorst. Wat betekent dorst eigenlijk voor je lichaam? En hoe kun je dit voorkomen tijdens het hardlopen?

Vochttekort

Dorst is een seintje in je hersenen dat je een vochttekort hebt en dat je vochtpeil moet aanvullen. Vaak ben je dan al uitgedroogd als je dorst hebt. Beter is om het dorstgevoel voor te zijn. Bij een beginnend tekort zal het lichaam het aanwezige vocht zo min mogelijk verloren laten gaan. De transpiratie vermindert. Dat is onwenselijk want zweten zorgt ervoor dat de lichaamstemperatuur bij warmte niet stijgt. Als je hardloopt, krijg je het juist warm dus dan loop je kans dat je je warmte niet kwijt raakt. Ook zullen de nieren minder urine produceren. Weinig naar de wc moeten (minder dan eens per drie tot vijf uur) is dan ook een eerste teken van uitdroging. Een ander gevolg is dat de cellen uitdrogen. Er stroomt vocht uit de cellen naar de bloedbaan, zodat de hoeveelheid bloed en de bloeddruk op peil blijven.

Verwardheid

De hersencellen zijn eveneens gevoelig voor uitdroging. Uitdroging uit zich in verwardheid. Als je aan het

hardlopen bent, moet je je juist concentreren, dus verwardheid is niet wenselijk. Wanneer er bij verwardheid nog steeds geen vocht binnenkomt, wordt uitdroging echt schadelijk. De natriumbalans raakt verstoord en de bloeddruk daalt. Dat geeft een licht gevoel in het hoofd en kan tot flauwvallen leiden. Wordt het vocht- en natriumgehalte dan nog niet aangevuld, dan kunnen een shock en een coma het gevolg zijn. Zo belangrijk is drinken dus.

Door op warme dagen minstens twee liter per dag te drinken kun je vochttekort voorkomen. Als je veel zweet tijdens het hardlopen is het nodig om extra te drinken. Neemt het zweten af, en moet je minder vaak naar de wc, wordt de urine donkerder en krijg je een licht gevoel in je hoofd, dan is er waarschijnlijk sprake van een beginnend vochttekort. Een makkelijk ezelsbruggetje is om naar de kleur van je urine te kijken, als deze licht van kleur is heb je voldoende gedronken.

Wat kun je drinken?

Een (isotoon) sportdrankje is een goede manier om je vochttekort tijdens of na het hardlopen aan te vullen. Isotoon betekent dat de concentratie zouten in de drank ongeveer gelijk is als die in het bloed. Het wordt dan gemakkelijk opgeno-

men. Andere dranken zoals koffie en thee mag je ook meetellen in je dagelijkse dranken. Een glas aanmaaklimonade is ook goed. Je kunt zelf ook een sportdrank maken: neem een glas water met een eetlepel suiker en een theelepel zout. Teveel water drinken is overigens niet wenselijk, hierdoor kan je zoutgehalte in je lichaam juist af-

nemen doordat het lichaam niet meer in staat is om dit te compenseren. Hierdoor ontstaan klachten als hoofdpijn, misselijkheid en overgeven. Dus luister goed naar je lichaam en drink niet meer dan nodig.

Marleen Valkenhoef

Bron: www.gezondheidsnet.nl



TWIRLS loopt voor Voedselbank

Even voorstellen

www.loopnu.nl is een hardloopbedrijf dat bestaat uit 2 leden: Mik Borsten en Michael van Wegen, het zijn allebei oud-leden van AVT.

De stichting Twirls zet zich in voor goede doelen, zowel met fondsenwerving als met het verlenen van hand-en spandiensten. Social media, het organiseren van diverse evenementen, netwerken en onderlinge gezelligheid vormen de pijlers van de activiteiten van de stichting (zie www.twirls.nl). Jolijn Broekhuizen neemt als secretaris deel aan het bestuur van de Twirls en is oud lid van AVT, wegens een blessure en nu een zwangerschap tijdelijk niet meer aan het rennen. Dit jaar is de Voedselbank wederom als het goede doel van het jaar gekozen.

Wat is kort gezegd het evenement en wie regelt wat?

De Twirls ladiesrun is de eerste damesloop in Amersfoort. De ladiesrun vindt plaats op 28 september 2013. Het gaat om 5 of 10 km in rondjes van 2,5 km. De start en finish zijn op het terrein van het Bosbad Amers-

foort en de route loopt door het bos Birkhoven. De starttijd van de 5 km is 16.00, de starttijd van de 10 km 16.30. loopnu.nl regelt alles op de dag zelf zoals de inschrijving en dergelijke. De Twirls zorgen vooral voor de PR.

Hoe komen Twirls en hardlopen samen?

Veel Twirls hebben affiniteit met hardlopen. Daarom wilden ze graag een hardloopevenement organiseren om geld op te halen voor de Voedselbank. Ze hebben loopnu.nl benaderd omdat zij veel ervaring hebben met het organiseren van loopevenementen in Amersfoort.

Wat is bijzonder aan dit zo veelste loopevenement?

Het is om te beginnen alleen voor de dames. Het evenement wordt georganiseerd om zoveel mogelijk geld op te halen voor de Voedselbank. De voedselbanken verstrekken voedselpakketten aan huishoudens die dat door omstandigheden tijdelijk nodig hebben. Wie zo'n pakket aanvraagt, moet zijn of haar hele financiële huishou-



TWIRLS LADIESRUN

help
honger
de stad
uit

28 september 2013
16.00^u: 5 km
16.30^u: 10 km

start en finish:
bosbad amersfoort

www.twirls.nl

het nu voor 10 euro (2,50 euro korting) aanschaffen via: <http://www.twirls.nl/2013/06/10/twirls-hardloopshirt/>. Twirls stelt ook sponsorpakketten samen, variërend van een naamsvormeling op hun website of Facebookpagina of twitter, tot het koppelen van de bedrijfsnaam aan de naam van de loop. Zie <http://www.twirls.nl/acties/2013-alle-hens-aan-dek-sponsorpakketten-twirls-ladiesrun/>.

Kun je ook wandelen fietsen en of zwemmen voor het goede doel?

Bij dit evenement kun je alleen hardlopen, bij andere evenementen wordt er ook gewandeld. Wie weet volgen er in de toekomst nog meer sporten.

ding op tafel leggen. Pas als het besteedbare bedrag per week onder een bepaalde norm komt, krijgt de aanvrager een aantal weken een pakket. Momenteel hebben de voedselbanken het moeilijk: ze krijgen steeds meer aanvragen. Aan de andere kant krijgen ze minder producten binnen, want ook bij leveranciers is het crisis.

Hoe wordt de Amersfoortse voedselbank gesteund?

Van het inschrijfgeld gaat 30% naar de Amersfoortse voedselbank Voedselfocus. Ook wordt er een mooi hardloopshirt te koop aangeboden, je kunt

Is er samenwerking met AV Triathlon bijvoorbeeld voor het gebruiken van het clubhuis?

Nee, alles gaat vanuit het Bosbad. Maar misschien als het evenement te groot wordt wijkt Twirls uit naar AVT.

Is het eenmalig of

Denk dat het een jaarlijks evenement gaat worden!

Hoe kun je je inschrijven en tot wanneer kan dit?

Via www.loopnu.nl en tot 26 september!

Paarse horde

In juli was in Utrecht het Europees Jeugd Olympisch Festival (EJOF), een tweejaarlijks toernooi voor jonge sporters. Er waren negen sporten op het EJOF: basketbal, handbal, judo, tennis, turnen, volleybal, wielrennen, zwemmen en natuurlijk atletiek. Het atletiektoernooi was voor atleten van 15 en 16 jaar: tweedejaars C en eerstejaars B, met een ploeg van 24 atleten namens Nederland. De geweldige prestatie van onze eigen Veerle Bakker is natuurlijk al breed uitgemeten. Ik denk dat iedereen die erbij was, met veel trots terugkijkt op de spetterende eindsprint waarmee Veerle de zilveren plak binnenhaalde op de 2000 meter steeple.

Nadat ik die eerste dag als toeschouwer en supporter aanwezig was, draaide ik nog drie dagen mee als ju-

rylid. Daarmee maakte ik deel uit van de paarse horde die overal op en rond de atletiekbaan zichtbaar was. Bij de Olympische Spelen in Londen waren er vele, vele duizenden in het paars gestoken Game Makers, die onvermoeibaar met grote blijmoedigheid iedereen enthousiast welkom heetten en de goede kant op wezen. Waarschijnlijk op Londen geïnspireerd, was op het EJOF ook gekozen voor paars en voor de titel Festival Maker. En dat werkte. Iedere dag waren er op en rond de tot een klein stadionnetje omgetoverde atletiekbaan Maarschalckerweerd zo'n 150 tot 200 mensen in het paars in de weer als jurylid, als steward, in de grote materiaalploeg, in de callroom, op het wedstrijdsecretariaat, als parkeerwacht, als mandjesdrager, als cateraar van al die vrijwilligers, enzovoort. Deze paarse



ria de jong
IDEE | TEKST | VORM

- goed bedacht
- helder geschreven
- mooi gemaakt

www.riadejong.nl 06 11247061



horde kwam niet alleen uit Utrecht en directe omgeving. Uit het hele land waren er mensen, die vaak ook bij hij hun eigen vereniging en in hun eigen regio actief zijn als wedstrijdorganisator of als jurylid, voor een weekje naar Utrecht gekomen.

Bij een gewone wedstrijd kun je een technisch onderdeel met drie tot vijf mensen doorgaans goed bemannen. En soms met minder, wanneer je er op kunt rekenen dat je even een omstander kunt inschakelen. Bij het EJOF stonden we steeds met ongeveer tien juryleden op een onderdeel. Is dat te veel? Dat valt erg mee. Iedereen heeft een duidelijk afgebakende taak. De re-

sultaten worden niet alleen op een jurylijst genoteerd, maar verschijnen ook op het grote ronddraaiende bord en op internet. Dat wordt verzorgd door iemand die de 'Field Terminal' bedient. Iemand anders fungeert als 'oproeper' en zorgt er voor dat de atleten, die vaak maar gebrekkig Engels spreken, toch steeds duidelijk geïnformeerd zijn dat ze aan de beurt zijn. Een 'Marshall' begeleidt de atleten die tussendoor naar het toilet willen en houdt in de gaten dat het coachen volgens de regels verloopt. Enzovoort. Door een strakke organisatie verloopt de wedstrijd voor de atleten ordelijk en overzichtelijk, waardoor de omstandigheden voor topprestaties zo



gunstig mogelijk zijn. Ook anders dan bij een 'gewone' wedstrijd is dat de juryleden zoveel mogelijk zitten bij de technische onderdelen, waardoor ze zo weinig mogelijk het zicht belemmeren voor het publiek en voor camera's.

Ook al gaat het niet om volwassen toppers maar om de toppers van 15 en 16 jaar, de gang van zaken is gelijk, de entourage is volledig die van een topwedstrijd. Het is interessant en leerzaam om het op deze manier mee te maken. En extra leuk is het dan ook nog wanneer een wedstrijd spannend verloopt. Zoals bij het polsstokhoogspringen voor de meisjes, waar de twee overgebleven atletes, een Zwit-

serse en een Finse, meerdere malen om strategische redenen pogingen oversloegen en naar een volgende hoogte gingen. Tot de Zwitserse uiteindelijk won. Voor de regelspecialisten bleek het ook interessant te zijn. Zo hakten we (de scheidsrechter en ik als chef van de juryploeg) tijdens die polshoogwedstrijd enkele knopen door over situaties die weinig voorkomen. Toen we daarover later van gedachten wisselden, was de conclusie dat het Nederlandse wedstrijdreglement op één punt niet goed uit het Engels vertaald was en deden we aan de wedstrijdreglementcommissie een voorstel voor een aanpassing. Maar zo vanzelfsprekend is het blijk-

De meisjes voor de 2000 meter steeple komen onder begeleiding van juryleden de baan op
Foto: Wim Slangewal

baar niet om het EJOJ als een topwedstrijd te beschouwen. Een merkwaardig contrast zag ik in het dagelijkse videoverslag op de EJOJ-website met de hoogtepunten van alle sporten. Terwijl het atletiektornooi eigenlijk qua procedures en wijze van jureren niet veel onder deed voor een WK of Olympische Spelen, werden de tenniswedstrijden tot aan de halve finales gespeeld zonder scheidsrechter! De tennissers werden geacht zelf maar te bepalen of de bal in en uit was, en moesten zelf de punttelling bijhouden. Zo gebeurt het vast wel bij clubwedstrijdjes, maar ik

vond het een regelrechte aanfluiting. Als je je jonge talenten niet serieus wil nemen, kun je als sportorganisatie beter niet meedoen aan zo'n groot internationaal evenement.

De drie warme dagen op de atletiekbaan in Utrecht waren erg de moeite waard. Over drie jaar is er weer een topevenement in Nederland: het EK in het Olympisch stadion. Weer een gelegenheid om als jurylid of in een andere rol bij zo'n groot evenement mee te draaien. Misschien ben ik dan wel weer van de partij!

Bernard Wouters

2000 meter
steepje,
onder toe-
ziend oog
van één van
de baancom-
missarissen
Foto: Wim
Slangewal



Running in the family

AV Triathlon is een hechte vereniging. Sommigen van ons zijn al zo lang lid dat de club als familie aanvoelt. Maar wist je dat er ook echt gezinnen en delen van families lopen? In deze serie maken we kennis met steeds een ander gezin.

Wie doet wat bij de vereniging?

Jibbe is A1 pupil, Danne is C pupil. Kristel loopt voornamelijk voor zich zelf, zij fietst binnen de vereniging op de racefiets en beheert de wachtlijst voor de jeugd. Sander is actief in de triatloncommissie en is ook actief triatleet, daarnaast geeft hij fietstraining (racefiets en mtb). Inmiddels hebben zowel Jibbe als Danne ook enkele mini-triatlons gedaan. Binnenkort doen zij mee met de kortste afstand op Ameland. Jibbe was helemaal teleurgesteld dat hij nog te jong was voor het NK triatlon voor jeugd in Weert.

Wie liep er eerst hoe kwam de rest erbij

Sander is begonnen bij AVT toen we vanuit Delft in Amersfoort kwamen wonen. Hij wilde triatlons gaan doen en AVT bood (en biedt) hiertoe de mogelijkheid. Door zijn enthousiasme is Kristel ook lid geworden en begonnen met zwemmen en hardlopen. Ook is zij gaan fietsen. Toen de kinderen geboren werden is zij minder gaan sporten. Jibbe heeft op judo gezeten en vond daar vooral de respelletjes erg



leuk. Toen hij 6 was kon hij bij Triathlon beginnen. Hij vond dit zo leuk dat Danne het ook wel wilde proberen.

Wat is er leuk aan om dezelfde sport te doen

De kinderen vinden het vooral leuk dat ze allebei met dezelfde wedstrijden kunnen meedoen. Dan hoef je niet alleen maar te kijken. Als ouders vinden wij het heerlijk om samen in het bos actief te zijn. De kinderen gaan ook wel eens mee op de skeelers of op de fiets tijdens het hardlopen. Verder is het natuurlijk leuk om dezelfde interesse te hebben.

Hebben jullie nog meer gezamenlijke hobby's?

We vinden het allemaal leuk om lekker buiten bezig te zijn. Ook houdt iedereen van lezen. Het is bij ons aan de ontbijttafel altijd erg rustig. Sander en Kristel lezen de krant. Jibbe en Danne lezen een boek. Er wordt nog wel eens ruzie gemaakt om de Donald Duck, die door iedereen wordt gelezen. Be-

halve Sander maken we ook graag muziek. Kristel heeft jaren klarinet gespeeld, Jibbe speelt saxofoon en Danne begint met harplessen.

Hoe ziet jullie zaterdag er verder uit?

Na de looptraining blijven we nog even hangen tot iedereen klaar is. (in de winter wachten we dan niet op Sander, omdat hij dan nog gaat mountainbiken). Vervolgens gaan we via de bakker naar huis om daar uitgebreid te ontbijten/lunchen. Daarna gaan Jibbe en Danne lekker spelen. Sander of Kristel gaat soms nog de stad in en we rommelen rond huis. Meestal eten we zaterdagavond soep met een broodje. Vervolgens kijken we samen nog iets op TV (bij voorkeur een film) of doen we een spelletje. Ergens daar tussendoor wordt er nog uitgebreid gebadderd of gedoucht.



Agent voor:

- Gazelle
- Giant
- Colnago
- Koga Miyata
- Race- en regenkleding
- Reparatie-inrichting

Krommestraat 59 - 61 - 63
3811 CB Amersfoort
Tel. 033 - 4613773

Tussen start en finish

Enigszins positief geprikkeld las ik het betoog van Gerrit [van Gessel] 'Laten we het eens over atletiek hebben', waarin hij vanuit zijn rol als official / jurylid uitlegt wie en wat er allemaal rondloopt tijdens de baanatletiek-wedstrijd en belangrijker nog: waarom? Ik wil graag inhaken op het citaat: "Na de start volgt meestal een finish", waarbij hij ingaat op een aantal technieken waarmee hedendaags afstanden gemeten worden. Als (baan-)atletiektrainer wil ik even wat dieper ingaan op wat er fysiek gezien gebeurt tussen 'start en finish' bij de technische baanatleet. Bij de atleet die in de laatste pas zijn afzetbeen net voor de plasticine volledig tegen de grond plaatst om zo snelheid volledig om te zetten in een opwaartse beweging om 6 meter en 49 centimeter verder te landen in de zandbak, bij de atlete die rakelings over de laatste horde spurt richting de finish - een tijd noterend van 15 seconden en 30 honderdsten – of bij de atleet die net de kogel met de vingertoppen dat laatste zetje meegeeft om zijn PR te verbeteren tot 10 meter en 59 centimeter. Hoe komen deze prestaties tot stand? Wat gebeurt er allemaal aan fysiologische processen in het lichaam en waar komt die explosieve krachttuitspatting op dat ene moment vandaan? Fysiek, maar ook mentaal*, wordt hier een hele prestatie geleverd. Energielevering door het lichaam Voor het uitvoeren van al deze activi-

teiten – van start tot finish- is energie nodig. Het lichaam heeft een aantal mechanismen die die energie kunnen leveren:

- 1)** ATP-CP voorraad; Adenosinetriphosfaat – creatinefosfaat, [fosfaatvoorraad] bevindt zich in kleine hoeveelheid in de spieren;
- 2)** Anaeroob verbranden van glucose [glycolyse], glucose wordt afgebroken zonder tussenkomst van zuurstof;
- 3)** Aeroob verbranden van glucose, glucose wordt afgebroken met tussenkomst van zuurstof;
- 4)** Aeroob verbranden van vetten.

De bovenste 2 systemen, die energie leveren, zijn voor technische baanatleten van belang; 1) ATP-CP energiesysteem en 2) het anaeroob verbranden van glucose. De laatste 2 systemen die energie leveren komen pas bij langere afstanden op gang; bijvoorbeeld de 10 kilometer of een marathon, voor de technische baanatleet verder niet van belang. Bij de totstandkoming van de mechanismen zijn overigens eiwitten (proteïnen), vet(-zuren) en suikers (koolhydraten) betrokken.

De technische baanonderdelen, die in de kern van dezelfde mechanismen gebruik maken, zoals boven aangegeven zijn het kogelstoten, discus- en speerwerpen, ver-, hoog- en polsstokhoogspringen, maar niet in mindere mate het hordelopen en de sprintonderdelen (100 meter /110 meter hor-

den, 200 meter, 400 meter en de 400 meter horden). Bij al deze onderdelen moet in zeer korte tijd, heel veel energie geleverd worden. Het lichaam levert energie in de vorm van een energierijke verbinding opgeslagen in de spieren; een fosfaatvoorraad ATP-CP.

De meeste energie komt vrij tijdens de start (lees: vanuit stilstand [in startblok], versnellen tot maximale snelheid), op het moment van de worp, stoot (lees: zo veel mogelijk vermogen overbrengen op de kogel/ discus/ speer) of sprong (lees: van de grond afzetten). Er is bij al deze onderdelen sprake van de natuurkundige wetmatigheid: aktie = re-aktie. De atleet traint jarenlang om vaardigheden bij deze onderdelen beter te beheersen.

ATP CP voorraad

Met de energie die geleverd wordt uit de opgeslagen ATP-CP voorraad kan een atleet tussen de 15 en 20 seconden op volle snelheid lopen, daarna daalt het niveau en zal het overgegaan op een ander systeem. Als we bijvoorbeeld de sprint nemen, zal de ATP-CP voorraad genoeg energie leveren voor de kortste sprintafstand, de 100 meter. Echter voor de 200 meter hebben de meeste atleten niet genoeg voorraad. Daarom zal ook deels anaeroob glucose verbrand worden. De glucose komt in het lichaam overigens beschikbaar als glycogeen (bloedsuiker). Er zitten 2 nadelen aan dit energiesysteem; het levert veel minder energie op dan het eerste sys-

teem (ATP-CP) en het afbraakproduct dat gevormd wordt staat beter bekend als melkzuur.

Verzuring

Voor alle afstanden boven de 200 meter zal het melkzuurgehalte snel oplopen, althans als er boven een bepaalde snelheid gelopen wordt. Het melkzuur zal zich in alle spieren gaan ophopen en heeft als nadeel dat het de ATP productie verder belemmert, wat weer zorgt voor kortsluiting in de spieren, met als gevolg dat de spieren licht verlamd raken door allerlei pijnprikkels. Een uiterlijk kenmerk waarbij je kunt zien dat dit proces plaatsvindt, is het moment dat de atleet letterlijk totaal vermoeid over de finish 'valt'; dit vindt met name plaats bij de 400 meter of 400 meter horden of 800 meter. Het is dus van belang om atleten hierop te trainen en gewend te laten raken aan het lopen in 'verzuurde' toestand. Op de langere sprintnummers dient er een evenwicht verkregen te worden tussen de ideale snelheid en de melkzuurproductie in de spieren.

Er is mij gevraagd waarom ik atleten 10 of soms zelfs 12 minuten pauze geef tijdens sprintsessies.



Dat kan ik uitleggen aan de hand van de uitleg over bovengenoemde energie-mechanisme - de ATP-CP voorraad. Ik doe het ten eerste om hun ATP-CP voorraad te vergroten; de ATP-CP voorraad wordt tijdens de pauze grotendeels opgevuld, met als leuke bijkomstigheid voor de atleet dat hij/zij sneller wordt. Ten tweede doe ik dit om tijdens de pauze de techniek van het lopen te bespreken; wat er goed ging, wat er beter kan en hoe hier optimaal gebruik van te

maken in de volgende sprintsessie. De pauze is feitelijk het meest belangrijkste deel van de training.

Ik hoop zo wat meer inzicht te hebben verschaft over de 'fysieke kant' van de baanatleet.

Werner Andrea;
Sprinttrainer a/b-jeugd.

* Mentale aspect laat ik hier even buiten beschouwing.



Creatieve explosie op t Hooghe Landt

Afgelopen voorjaar werkten enkele Technasium-klassen van 't Hooghe Landt aan het project 'Een nieuwe atletiekaccommodatie'. Het project van deze 2-VWO-klassen stond onder de bezielende leiding van Hans Rawee, docent op 't Hooghe Landt en als hardloper binnen onze vereniging onder meer bekend vanwege zijn talrijke podiumplaatsen in het Verre Oosten. Samen met Nico Taverne en Hans de Ridder van de SRO en met Ton Duits had ik de eer om vanuit de praktijk bij dit project betrokken te mogen zijn. Ik word immers geacht enige deskundigheid te hebben op het gebied van atletiekaccommodaties, onder meer vanwege mijn nauwe betrokkenheid bij de baanrenovatie afgelopen jaar. Bij de start van het project hielden Nico en ik een presentatie, een week later leidde Ton de leerlingen in de stromende regen rond op de atletiekbaan en in en rond ons clubhuis. Tenslotte zaten we als vakjury bij de eindprestaties.

De opdracht

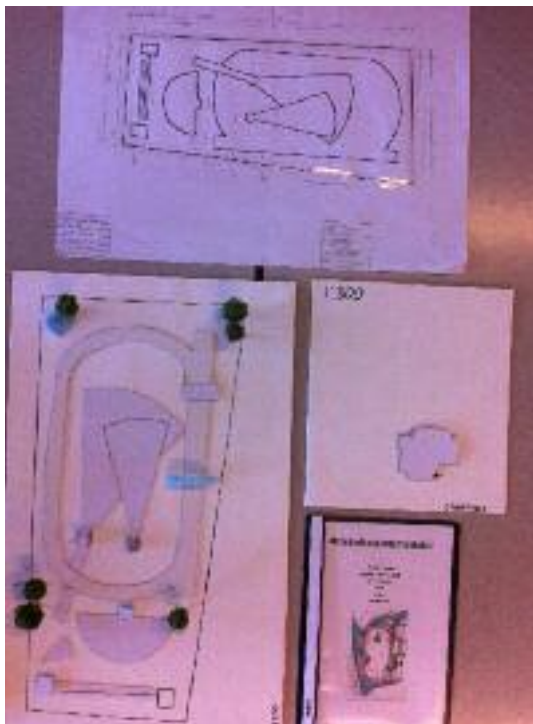
De Technasium-leerlingen moesten in groepjes als ingenieursbureau een ontwerp maken voor de geplande atletiekaccommodatie op het grasveld voor ons clubhuis, de plek waar tot voor kort de tijdelijke huisvesting van het verpleeghuis stond. Met het nodige onderzoek, een technische tekening en een maquette. Dat lijkt een fluitje van een cent: de meeste atletiekbanen zien er ongeveer hetzelfde

uit, dus als je iets ontwerpt dat lijkt op wat er al is, zit je een heel eind in de goede richting. Maar die vlieger ging niet op. Het terrein is namelijk te smal voor een volwaardige atletiekbaan. Dus moesten de Technasium-leerlingen een plan maken om toch een behoorlijk deel van de faciliteiten te kunnen realiseren. Wij hadden daar in het verleden samen met de SRO ook al wel over nagedacht, maar de uitkomst daarvan hadden de leerlingen natuurlijk niet meegekregen. We waren benieuwd of ze op eigen kracht met betere ideeën kwamen.



Jurylid Ton Duits luistert aandachtig naar de prestaties

De juryleden bekijken de maquettes



Ontwerp van DaZaDa



Brug en tribunes

De negen groepjes die aan de slag gingen kwamen met verrassende voorstellen. Zo zagen we twee keer een brug over de rondbaan. Waarom een brug? 'Dat is veel goedkoper dan een tunnel. En de brug wordt helemaal van glas, dan kun je de atleten onder je door zien lopen.' Enkele groepjes planden tribunes, soms op het middenterrein. Het handige van tribunes is wel weer dat je daaronder bijvoorbeeld de kleedruimtes of de materiaalberging kwijt kunt. Hartstikke multifunctioneel, maar of de tribunes vaak vol zullen zitten?



300 meterbaan

In het schetsplannetje dat wij ooit met de SRO hadden gemaakt, zat onder meer een 200-meterbaan, met de voorzieningen voor de technische onderdelen daarbuiten. Deze 200-meterbaan zagen we in meerdere ontwerpen terugkomen, waarbij dan het probleem van de krappe bochten werd opgelost met verhoogde bochten, zoals bij een indoorbaan. Verschillende groepjes bedachten echter dat er ook een 300-meterbaan op het terrein zou passen. Dan zijn er geen verhoogde bochten nodig en is er op het middenterrein ruimte voor technische onderdelen. Het groepje Da-ZaDa, met het meest verzorgde en in mijn ogen beste ontwerp, had zo'n 300-meterbaan. En hoewel het niet in het programma van eisen stond hadden ze ook nog een polsstokhoogaanloop in het plan opgenomen. 'Omdat



Glazen brug over de rondbaan

Foto's: Hans Rawee

er nog ruimte voor was'. De plannen met een 300-meterbaan bieden zonder meer inspiratie voor een echt ontwerp, als dat in de toekomst nog een keer wordt gemaakt. Eén groepje beweerde stellig dat zij een 400-meterbaan op het terrein kwijt konden. Ik vrees dat ze niet goed hadden opgelet toen bij wiskunde was uitgelegd hoe je de omtrek van een cirkel kunt uitrekenen.

Clubhuis

Onderdeel van de opdracht was ook om een oplossing te verzinnen voor de kleed- en wasgelegenheid en voor de materiaalberging. Enkele groepje planden onbekommerd een nieuw gebouw op het terrein. In één geval zelfs op het middenterrein van de rondbaan. 'Dan kun je van daaruit de wedstrijden bekijken als het regent.' Andere groepen bedachten een paar

slimme uitbreidingen en aanpassingen aan ons clubhuis, zodat de gebruikers van scholen wel de kleedkamers zouden kunnen gebruiken maar niet in de rest van het clubhuis zouden kunnen komen.

Ingenieurs

Volgens docent Hans Rawee waren de leerlingen over het algemeen erg enthousiast aan de slag geweest, omdat het een concrete opdracht was. Dat enthousiasme leverde een geweldige hoop creativiteit op. Met soms resultaten die misschien niet altijd even realistisch zijn, maar ook diverse planetjes die de SRO en ons zeker verder helpen met de plannen voor de atletiekaccommodatie, als die er in de toekomst nog eens komt. Misschien kunnen we dan nog eens een beroep doen op deze ingenieurs in de dop.

Bernard Wouters



Martin & Monique Mijnten
Oosterdorpsstraat 137
3871 AC Hoevelaken
Telefoon 033 258 04 88
www.mijnten.nl

Grote collectie schaatsen

o.a. Viking, Bont, Raps, Maple, kunst, hockey en shorttrack

Grote collectie skates en skeelers

o.a. Powerslide, K2, Bont, Fila, Maple, Rollerblade

KlvertjeVier Skating, zaterdag 31 mei 2008: de toertocht van midden Nederland

Opentijden: ma, wo, do, vr: 14.00-18.00 uur; za: 11.00-16.00 uur

Bel voor informatie 033-2580488 of bezoek onze website: www.mijnten.nl

Wie is die trainer? →



Naam: **Ton Duits**

Groep: **dinsdag en donderdagavond de wedstrijd-groep, zaterdagochtend de hersteltraining**

1 Hoe ben je atleetktrainer geworden?

In het 2e jaar van Triathlon ben ik door voormalig bestuursleden gevraagd om jeugdtrainer te worden

2 Hoe lang ben je trainer?

In totaal nu 40 jaar, waarvan 28 jaar bij Triathlon. Daarvoor was ik trainer bij Pijnenburg in Soest.

3 Wat is je specialiteit ?

Door mijn jarenlange ervaring, als trainer en als atleet ben ik een soort vraagbaak geworden. Ik weet veel over wedstrijden, weg- en bosatletiek. Ik corrigeer ook het meest op houding en techniek. Het schijnt dat men vroeger bang voor mij was, dat hoorde ik later van een oud-pupil. Ze noemen me wel 'de kolonel', dat zal wel door mijn stem komen. Ik vind trainen nog steeds leuk. In het begin stond ik met mijn mond vol tanden, ook nog nadat ik al een cursus had gevolgd. Als ik het nu even niet weet dan zeg ik 'ga maar even een rondje lopen' haha.

4 Hoe bereid jij je voor op een training?

Het zit allemaal wel in mijn hoofd de

schema's. Op de fiets hiernaar toe bedenk ik wat we gaan doen, dat hoeft niet de avond van tevoren. Ik probeer wel elke keer variatie aan te brengen. Dus dan kijk ik in het materiaalhok en bedenk ik wat ik die training ga gebruiken.

5 Wat zijn je eigen hardloop ambities?

Die heb ik niet meer....Ja, gewoon lekker lopen. En stiekem vind ik het wel leuk als ik nog 5 seconden van mijn 10 km tijd kan aflopen (53 min. red).

6 Wat moeten mensen beslist niet doen in jouw training?

Ze mogen alles doen, als ze tijdens de instructie maar een beetje luisteren. Maar ze komen hier voor hun ontspanning dus alles mag. Soms wacht ik gewoon even tot mensen klaar zijn met praten, dat hebben ze op een gegeven moment wel door. Vroeger was ik veel strenger, dan mochten ze helemaal niet praten. Maar daar ben ik wel in veranderd.

7)Wat doe je buiten hardlopen het liefst?

Lekker fietsen met zoon Sven, wat vakbladen lezen. Een boek dat komt

er niet van. Ik heb geen zitvlees. Met mijn andere zoon Ramon ga ik binnenkort een paar dagen naar New York. Ongeveer 3 keer per jaar ga ik als vrijwilliger mee met Stichting het Buienhof. Die organiseren vakanties

voor mensen met een verstandelijke beperking. Ik heb daar veel van geleerd, ben er rustiger door geworden. Ben ook anders naar mensen gaan kijken, iedereen heeft zijn eigen waarde, iedereen is anders.



Foto's Sandra Knopper

De Keuringsdienst

De Keuringsdienst zal hemel en aarde bewegen om de meest handige, bizarre, nuttige of onzinnige hardlooptgadgets, de meest milieubewuste schoenen, de snelste outfits, de nieuwste smartphone-apps, loopaccessoires én ook wedstrijden uit te testen. Uiteraard met een glimlach en met een frisse blik. Maar altijd met een zinvol resultaat!

X Bionic R Effektor Power Shirt THE NEXT GENERATION OF POWER en COOLS WHEN YOU SWEAT WARMS WHEN YOU ARE COLD

Dit alleen al schreeuwde om een onderzoek door De Keuringsdienst

De uitdaging

X-Bionic (R) is bekend van de 'X-socks' zoals de ook al door De Keuringsdienst getestte X-Socks Wintersocks die menig hardloper aantrekt voordat de hardloopschoenen aangaan. Naast sokken maakt X-Bionic (R) ook vele andere producten. Eén van deze producten betreft een in de volksmond als 'compressie-shirt' bekend staand stukje hightech textiel. Als een hardloper de term 'compressie' hoort, dan denkt ie meteen aan de compressiekousen die in de atletiek sinds een aantal jaar gemeengoed zijn. Sommigen zijn er enthousiast over, anderen merken weinig verschil. X-Bionic (R) komt nu dus met een gehele kledinglijn: sokken, onderbroeken, armstukken en een shirt dat voor compressie én koeling zorgt. De Keurmeesters zijn via Runnersworld Amersfoort gevraagd om dit shirt en enkele aanverwante X-Bionic (R) producten nader onder de loep te nemen. De Keuringsdienst kreeg een powertrouser en twee soorten shirts te testen. Omdat er zoveel feiten en technologieën de

revue gaan passeren en De Keuringsdienst haar publiek niet wil overvoeren, concentreert dit keuringsrapport zich voornamelijk op het geelgroene ('lime') Effektor Powershirt(R).

Eerste verkenning

Een eerste verkenning van het shirt deed de wenkbrauwen fronsen. De Keurmeesters zijn allen slanke, afgetrainde atleten, maar past dit shirt eigenlijk wel? Uit nader onderzoek zou de Large/Extralarge variant de geschikte maat moeten zijn. In het paskamertje bleek het supersonische bionische shirt inderdaad toch te passen. De site en productverpakking van X-Bionic deed duizelen. Het staat bom van wetenschappelijke feiten, gelikte afbeeldingen en supersonische filmpjes. De 'getrademarkte' termen vliegen om je oren en je komt ogen tekort. Dit shirt oogt niet alleen futuristisch, het bevat de volgende drie 'bionische' technieken:

1. 3D-Bionic Sphere (R) System – vooral aanwezig in het borstgebied – geeft verkoeling door lichaamswarmte te vervangen door koelere buitenlucht;

2. Airconditioning Channel (R) – met kanaaltjes rond het lichaam om continu het vocht en warmte af te voeren;
3. X-Bionic (R) Partial Compression - dat door compressie de spieren stabiliseert zonder de koeling te negeren!

Eigenschappen van het shirt

Het shirt is voor zo'n € 90,- te koop bij de betere hardloopspecialzaak. Het shirt bevat openingen aan de achterkant ('schubben'). Daarbij zitten er zilverkleurige horizontale stroken aan de achterkant die moeten zorgen voor verkoeling ('koelstrips') en verschillende luchtstroken voor de ventilatie. Bij het op zoek gaan naar de eigenschappen van het shirt, komen veel bijzondere eigenschappen naar voren. Om door de bomen het bos te kunnen blijven zien, zetten we de eigenschappen even op een rijtje. Zo zou het shirt moeten zorgen voor:

- hoge mate van compressie
 - versterking van de spieren
 - tot 10% meer uithoudingsvermogen
 - tot 2,4 bpm lagere hartslag tijdens inspanning
 - 7% minder lactaatopbouw
 - 20% sneller herstel
- Dat zijn veelbelovende eigenschappen en daarnaast heeft het shirt al de nodige 'awards' gewonnen. Dit belooft dus wat!



Uitvoering van de test

De testomstandigheden waren ideaal: tussen de 18-25 graden Celsius, droog weer, bewolkt/zonnig/lichte wind. De keuringsdienst heeft ervoor gekozen om de test uit te voeren tijdens baantrainingen (intervaltraining) en tijdens een aantal duurlopen. Het shirt is gedragen zonder een shirt daaronder of erboven. Ook is het shirt als ondershirt uitgete probeerd.

Bevindingen tijdens het lopen

De bevindingen van de Keurmeesters tijdens het lopen zijn als volgt (hierbij dient opgemerkt te worden dat niet alle Keurmeesters dezelfde mening hebben):

- Uiterlijk:** het shirt zit strak om het lijf, is licht doorschijnend en camoufleert de lichaamsdelen niet – sommigen hebben hier moeite mee. Het shirt trekt dus behoorlijk de aandacht en daar moet je van houden. Tijdens duurlopen door drukbevolkt gebied draaien opmerkelijk meer hoofden zich om wanneer een hardloper in het X-Bionic shirt passeert. Indien je als hardloper gesteld bent op opmerkingen als 'Hé Schwarzenegger' of 'Met dat shirt ben je vast populair tijdens de Rain-bow Run', dan zit je gebakken;
- Kruipen:** het shirt kruipt aan de onderkant en bij de mouwen op tijdens het lopen – een bekend effect van strakke thermoshirts;
- Gevoel:** het gele shirt zit enorm strak, vooral bij de 'partieel compression parts' aan de flanken. Het verschilt per Keurmeester of dit aangenaam wordt gevonden; enkele keurmeesters spraken van 'een benauwd gevoel';



Zweet: het grote voordeel van de shirts is dat het zweet op zo'n manier opgenomen wordt dat er geen natte zweetplek tegen de huid aankomt. De koelstrips van het "3D-Bionic Sphere (R) System" zorgen er voor dat de buitenkant van het shirt zeiknat wordt, terwijl de hardloper hier niets van merkt. Geen koude zweetplekken tegen je borst of rug dus! Dit kan vooral goed van pas komen tijdens intervaltrainingen in kouder weer; helaas hebben wij niet onder dergelijke omstandigheden kunnen testen.

Temperatuur: de meningen over de temperatuurregulering verschillen. Eén van de Keurmeesters merkt duidelijk dat het shirt niet voor extra warmte zorgt. De andere Keurmeester stelt dat bij de genoemde testomstandigheden het shirt behoorlijk warm voelt. Een luchtig shirt dat minder strak om het lijf zit voelt nadien aangenamer;

Prestatie: een aanzienlijk hoger te bereiken prestatieniveau en een lagere hartslag is moeilijk meetbaar – we merkten er in ieder geval niet veel van. Hier moet gezegd worden dat de voor ons beschikbare testmethoden niet toereikend zijn om deze effecten te meten;

Verkoeling: het verkoelend effect is nauwelijks merkbaar, wel achteraf bij het uitkleden en het aanraken van de koelstrips.

Bevindingen na het lopen

De bevindingen van de Keurmeesters na het lopen zijn als volgt:

- het is moeilijk te beoordelen of het herstel sneller gaat, mede vanwege de wisselende omstandigheden;
- de koelstrips voelen koel aan;
- het gele compressieshirt kan zorgen voor ribbel-impressies in de bovenarm;

Eindoordeel

- Het X-Bionic (R) Effektor Power Shirt heeft een perfecte, niets verhullende pasvorm. Het shirt krult op tijdens activiteit waardoor het een moderne bionische variant wordt van de uit de mode geraakte naveltruitjes. Het shirt heeft onmiskenbaar koelende elementen en je hebt (ongewild) veel bekijks. De prijs van rond de 90 euro maakt dit shirt aanzienlijk duurder dan minder futuristische shirts. De prestatieverhogende elementen zijn weliswaar in het X-Bionic laboratorium aangetoond, maar konden door de telkens wisselende omstandigheden en het ontberen van een testlab niet door de Keuringsdienst worden nagebootst. Uw keurmeesters geven de onderzoekers van X-Bionic, op grond van hun wetenschappelijke analyses, het voordeel van de twijfel.

Uw Keurmeesters,

Martijn van Rijn, Sven Duits, Hans Rawee, Martijn Broekman, Erik van den Broek en Michel Riemersma
<http://keuringsdienst.wordpress.com>

COLUMN

Sixpack

“En neem je loopschoenen mee op vakantie,” zeggen wij altijd tegen onze lopers. In onze groep van beginnende hardlopers kan dat geen kwaad. Eind juni hebben ze de Coopertest gedaan bij Kneh en Oel en daarna stromen ze door naar onze groep: de 5km-opbouw. In 16 weken worden ze klaargestoomd voor hun eerste loopje. We proberen ze in die tijd van alles bij te brengen over hardlopen, looptechniek en –houding en niet te vergeten core stability. Ze beginnen eraan te wennen dat ze twee keer per week lopen, dus we stimuleren ze ook om dat tijdens hun vakantie goed vol te houden.

Zelf neem ik mijn schoenen altijd mee op vakantie, maar in de praktijk komt er meestal weinig terecht van hardlopen. En zeker niet de drie keer per week 's morgens vroeg die ik thuis gewend ben. In Frankrijk is het vaak te warm, te steil, te drukke wegen, te veel gedronken c.q. gegeten de avond ervoor, of mijn schoenen zijn nog nat van het kanoën. Kortom: genoeg excuses om niet te lopen.

Afgelopen zomervakantie ging ik op de fiets in Nederland kamperen, ik had minimale bagage mee en daarbij had ik niet voor de hardloopschoenen gekozen. Wel had ik een strandmatje bij me. En al die excuses gelden niet voor rompstabiliteitsoefeningen: je kunt het overal en altijd doen waar je je matje kunt uitrollen, zelfs op het strand, ook als het 30 graden is, en in je bikini. Al doe je het maar 10 minuten per dag, da's al een stuk beter dan niks. Dus voor alle lopers die net als ik tijdens de vakantie niet aan hardlopen toekomen, heb ik een andere tip: strandmatje mee. En je schema met core stability-oefeningen.

En 21 dagen 10 minuten... dan komt de sixpack misschien toch binnen bereik.

Ria de Jong
(trainer 5 km-opbouwgroep)

j e u g d

Lekker vies

Voor de vakantie werd de bostraining op zaterdag een survival training. Alle B pupillen, C pupillen en D pupillen gingen mee. Dat was heel leuk. We gingen eerst met onze schoenen uit door het bosbad over een soort brug, een beetje onder water. En onze voeten werden heel nat. Volgende keer trek ik geen sokken aan.



Want uit het zwembad moesten onze schoenen weer aan. Er was niemand aan het zwemmen in het bosbad. Dat had ik nog nooit gezien. We gingen ook over een modderpoel slingeren en hindernis lopen in het bos. Ook nog onder een boomstam door. Daar werd je lekker vies van. Aan het einde deden we een soort stoelendans bij het clubgebouw. Trees en Rene waren ook heel vies. We zaten onder de modder. En gingen daarom allemaal onder de douche in het clubgebouw.

Ireen Stoter (MpupD)

Foto: Sylvana Snijder



Foto: Mariska van der Vat

Inleveren kopij

Inleverdatum voor de kopij voor het volgende nummer is **dinsdag 1 oktober 2013**

Richtlijnen voor kopij: maximaal 750 woorden en het moet over de club gaan.

Foto's aanleveren in jpg- of tif-formaat, minimaal 300 dpi bij een formaat van 13*9 cm.

Voor uitgebreide info, kijk op www.avtriathlon.nl/vereniging/clubblad/index.html.



Colofon

Kopij
Redactie

Vormgeving
Illustraties
Advertenties
website
AV Triathlon ledenadministratie

lopente.zaken@avtriathlon.nl
Hanny Cnossen 033 472 95 69
Sandra Knopper 033 201 08 00
Clarine Passchier 033 456 68 14
Jos Gloudemans, Jade van Beek
Theo Berens
lopente.zaken@avtriathlon.nl
www.avtriathlon.nl
ledenadministratie@avtriathlon.nl

Opzeggen lidmaatschap van de vereniging A.V.Triathlon
Afmelding als lid is mogelijk tegen het einde van ieder kwartaal, met in achtneming van een opzegtermijn van één maand. Dit dient te worden doorgegeven aan de ledenadministratie, bij voorkeur via de website www.avtriathlon.nl. De eventueel voor resterende kwartalen betaalde contributie wordt gerestitueerd.



Grammé bestaat al meer dan 75 jaar.

In die tijd hebben wij een grote expertise opgebouwd binnen de grafische industrie. Grammé ontzorgt op het gebied van grafische communicatie. Voor B2B en particulier.

Van een eenvoudig visitekaartje tot complexe crossmedia-oplossingen.

Wij leveren oplossingen voor communicatievraagstukken in een wereld met een breed spectrum aan analoge en digitale communicatiemiddelen. Zowel on- als offline.

➤ Creatie ^ Begeleiding v Productie ➤