



NIEUWSBRIEF NR 10

Oktober 2014

Inleiding

Midden in het seizoen van najaarsmarathons is het tijd voor een nieuwe nieuwsbrief. De afgelopen weken is op diverse plaatsen gelopen. Enkele verslagen zijn in deze nieuwsbrief opgenomen.

Er zijn marathons gelopen in Den Haag, Zeeland, Verona, Boston en Twente. Daarnaast nog vele, vele andere wedstrijden gelopen. Variërend van pittige 5km wedstrijden tot minstens zo pittige 30km wedstrijden. Teveel om allemaal op te noemen. Allemaal topprestaties. Ongeacht tijd of afstand.

In deze nieuwsbrief de volgende onderwerpen

- Verslag van Berlijn
- Verslag van Hoge Veluwe Marathon
- Frankfurt
- Carbo loading/stapelen
- De laatste week
- De 60/120 km van Texel

Verslag van Berlijn

De Berlijn marathon staat bekend als snel, goed georganiseerd en met veel publiek. Dit jaar werd het wereldrecord bij de mannen verbeterd naar een onwaarschijnlijk snelle tijd. De marathon in Berlijn heeft een grote aantrekkingskracht en het is moeilijk om aan deel te nemen. Er is een loting of je moet met een reisorganisatie inschrijven.

In 2014 hebben onder andere Alex en Mariek meegelopen. Beide hebben met veel discipline en naar de mogelijkheden getraind om goed voorbereid aan de start te staan.

Hier volgt een kort verslag van Alex:

Marathon Berlijn 2014

Het is zondagochtend als om 07:00 uur de wekker gaat. Lekker ontspannen wakker worden, ontbijtje eten en dan maar eens richting de start wandelen. Het is er erg druk, overal lopers, toeschouwers, handbikers etc. We zien nog net om 08:30 de eerste handbikers (rolstoelrijders) starten.

Daar sta je dan, startvak F, hartslag rond de 78. huh wat ben ik dat? Ja dat is mijn hartslag, terwijl ik normaal gesproken rond de 50 in de ochtend zit. Samen met Pascal (mijn loopmaatje) staan we rond 08:30 in het startvak. Het is er afgeladen en zowel voor als achter ons zie je alleen maar mensen. De ene rustig ontspannen in innerlijke concentratie en de ander zijn laatste rek- en strekoefeningen aan het doen. Pang daar gaan om 08:45 uur de eerste lopers. Langzaam mogen ook wij naar voren wandelen. Steeds sneller gaat het voor m'n gevoel en voor ik het weet is het 08:55 uur. Onze tijd om te vertrekken. Laatste boks aan m'n maatje en weg zijn we. Ik moet bekennen dat ik eigenlijk al meteen in een lekker ritme zit. We rennen het eerste stuk door Tiergarten, Als eerste kom ik na 500m langs de Siegestsäule ("overwinningszuil"). De grote pilaar met bovenop het bronzen beeld Victoria. Ik vervolg m'n weg over het stuk waar na 1,5 km ons hotel staat. Vreemd om hier weer langs te rennen terwijl je net begint aan je marathon.

De temperatuur is erg aangenaam met een start van 10 graden Celsius en een zwak zonnetje wat nog moet doorbreken. Na 5km de eerste drinkpost en ook het grote centraal station (Hauptbahnhof) Ik loop nog steeds lekker, ik heb mezelf aangeleerd iedere 7km een gelletje

te nemen en de overige waterposten minimaal een beker water te nemen. Af en toe gaat er ook eentje over m'n hoofd. Langzaam aan loopt de temperatuur namelijk op richting de 18 graden tegen het derde uur van de marathon. Inmiddels, ben ik dus al een aardige tijd onderweg. Bijzonder genoeg geniet ik volop, in tegenstelling tot het moment van twee jaar geleden toen ik hier m'n eerste marathon liep.

Gisteren zijn we samen al even door de stad geweest waardoor ik nu steeds meer punten herken op de route. Twee jaar geleden stonden onze vrouwen ook langs de route, die punten herken ik ook meteen. De halve marathon ondertussen gepasseerd en het gaat goed. Ik kijk op m'n horloge en lig mooi op schema 1:41:42 Met 400 meter meer op m'n Garmin dan langs de route aangegeven wordt. Dit herken ik nog van twee jaar geleden.

De tweede helft gaat beginnen, ik neem nog een gelletje en geniet nog even lekker van m'n omgeving. Ik ben inmiddels namelijk langs de Reichstag, Fernsehturm, Südstern en Plats am Wilden Elber gelopen. Langzaam ga ik richting de Kurfürstendamm en dan zit ik op de 34km. Ergens gaat dan ook de man met de hamer een bezoekje brengen. Ik ben me in de voorbereiding hier continue bewust van geweest. Zelfs in het tweede gedeelte ben ik aan het kijken geweest of ik wat kon gaan versnellen, zoals Henny had aangegeven. 36km en daar is de man, ik voel het, besef het en beleef het. Het mag, ik mag vanaf nu... kapot gaan en voelen dat het niet fijn is. Met deze instelling loop ik verder richting een volgende drinkpost en tevens Potsdamer Platz.

Het laatste stukje is in zicht, nog maar 3195m en dan mag ik die mooie medaille in ontvangst nemen. Links en rechts zie ik mensen stoppen met rennen, ze gaan wandelen en zijn gebroken, op om nog maar echt verder te kunnen rennen. Mij geeft het moed en energie om die laatste km's af te gaan ronden. Ik ga de bocht om Unter Den Linden, in m'n hoofd het liedje van Klein Orkest - Over de muur. de laatste kilometer is ingegaan en ik zie de BrandenburgerTor. Wat een mooi moment is dit, ik geniet met volle teugen en kijk om me heen terwijl ik de laatste kilometer nog even een versnelling inzet.

Eindelijk, daar is de finish en ik ben binnen 3:21:23 handgeklokt. Zeer tevreden want mijn streeftijd was 3:22. Kortom doelen behaald. Harder lopen dan Rotterdam, meer genieten dan Rotterdam en meer zien dan de eerste keer dat ik Berlijn liep. Geloof mij, Berlijn is mooi en mijn stad. Ik kom hier zeker nog een keer terug om een marathon te lopen.

Verslag van Hoge Veluwe Marathon

Een bijzondere marathon in het najaar is de Hoge Veluwe Marathon. Dit jaar deden onder andere Jeroen en Marek mee. Jeroen is een enthousiaste blogger en heeft de volgende tekst op zijn blog gezet. Bron: <http://naturailrunner.blogspot.nl/>

Het gaat de laatste tijd allemaal wat snel. Mijn grootste doel dit jaar was de Trail des Fantomes 50km. Maar daarna heb ik geen moment de tijd gehad om echt lekker uit te rusten. Zoals in mijn vorige blog te lezen valt kwamen daar wat leuke evenementen achteraan. En al heel snel daarna kwam alweer de Hoge Veluwe Trail. Dit staat qua doelen dit jaar op de 3e plek, achter de Koning van Spanje en dus de TdF. Maar door alle evenementen heb ik naar mijn idee niet de tijd gehad om me goed voor te bereiden op de HVT. Natuurlijk heb ik behoorlijk wat kilometers in de benen zitten van de TdF, maar de laatste 2 maanden was het qua training allemaal wat korter werk. Ook omdat ik genoeg tijd wou nemen om te herstellen en ik bang was voor blessures. 2 weken geleden dan toch nog een lange duurloop van 32 kilometer eruit weten te persen en dat moest hem dan maar worden. Heel onverwacht kreeg ik 2 dagen erna ineens last van mijn rechter achillespees. Ik

kon er 2 dagen bijna niet normaal op lopen. Daar schrok ik enorm van en was al bang dat ik de HVT helemaal niet zou kunnen lopen. Gelukkig ging het daarna snel weer beter en een week voor tijd was het eigenlijk niet meer te voelen. Ook mooi omdat ik toen de MudMasters had, dat ging ook goed met de pees.

Toch had ik 'stiekem' nog wel doelen voor de HVT. Ik hoorde al van Marek dat er niet heel veel toppers meededen en er misschien wel een podiumplaatsje inzat. Pascal van Norden deed sowieso mee, dus 1e zou ik niet worden, maar voor de rest was er nog niet veel bekend. Dat leek me wel wat, eindelijk een keer op het podium staan bij een wat grotere trail. Ook qua tijd had ik wel wat in gedachten. 3 uur en 15 minuten zou perfect zijn, 3 en een half uur zou goed zijn. Maar we zullen het wel zien, eerst maar proberen om hem uit te lopen.

Afgelopen zondag was het dan zover. Ik mocht weer lekker gaan knallen. Al had ik door de voorbereiding nog wel de nodige twijfels. Zou ik het wel gaan redden, het is toch gewoon 43km, dat is echt niet zomaar een afstandje. Moet ik met camelbak lopen of zou ik alleen de handheld meenemen. Welke schoenen doe ik aan, de FiveFingers omdat ze zo enorm licht zijn en dus makkelijk door het mulle zand komen of de Salomon Sense die iets zwaarder zijn, maar waar ik de laatste tijd de wat langere afstanden op gelopen heb. De avond ervoor die knopen maar gewoon doorgehakt en zondag samen met Daniëlle, de camelbak en de Salomons in de auto naar de Hoge Veluwe gereden. Het was weer allemaal perfect geregeld, parkeerplaatsen waren goed aangegeven en het startnummer ophalen ging ook erg snel.

Bij het startgebied aangekomen daar even rondgekeken en omgekleed, nog even snel naar de wc en wat praten met bekenden, er waren er weer genoeg! Hier kreeg ik ook te horen dat Michel Verhaeghe mee zou doen, de winnaar van de Koning van Spanjetrail dit jaar. Wat dus betekende dat ik erg mijn best zou moeten doen om op het podium te komen. En de 2e plek waarschijnlijk ook buiten bereik was. Het was in ieder geval weer gezellig met alle lopers. Ook voor de supporters was er genoeg te beleven, klimmuren en speeltoestellen voor de kinderen. Eettentjes, hottubs en verkoopstalletjes voor de volwassenen. De spanning zat er ondertussen weer goed in, vooral toen ik in het startvak ging staan. Meteen maar weer vooraan gaan staan en daar naast Michel Verhaeghe en Pascal van Norden gewacht tot het startsein viel. Na een kleine briefing van Robin Kinsbergen werd er dan eindelijk afgeteld. Ok, hier gaan we weer!

Pang! En los! De eerste kilometer was bijna allemaal asfalt, dit om het veld de gelegenheid te geven om hun eigen plekje te zoeken voordat we bij de smallere padjes kwamen. Maar dat liep dus erg makkelijk. Pascal liep uiteraard meteen vooraan, maar vlak daarachter zat ik zelf met in mijn kielzog Michel. "Jeroen, het is een marathon, je moet 42km, het is geen 10km wedstrijdje", dacht ik terwijl de eerste kilometer in 3'44/km ging. De adrenaline en de toppers om je heen zorgen er toch altijd voor dat ik te snel start. Maar het voelde goed en ik hield Michel nog achter me, dus gewoon blijven gaan. We liepen toen lekker in het bos over een paar mooie padjes en na een tijdje kwamen we de eerste trappetjes tegen. Ondertussen hadden we al 5km gehad, deze ging in 20.10, nog steeds veel en veel te hard voor een trailmarathon. Helemaal voor deze. Maar gewoon doorgaan op de trappen! De treden waren van houten balken en het was goed vochtig in het bos, dit maakte dat ze erg glad waren en je goed moest uitkijken hoe je je voeten neerzet. Maar het ging alsnog in een noodvaart eroverheen. Korte pasjes, tik tik tik, omhoog buffelen. Michel liep me na het 2e trappetje voorbij en ik volgde in zijn sporen. Nog een stukje harder, Michel volgen met 2 treden tegelijk. Wat kan die man lopen! Nou ja, hopelijk kunnen we straks wat herstellen op het vlakke deel. Dus ging ik redelijk diep om toch maar bij Michel te kunnen blijven.

Na de trappetjes volgde er inderdaad een vlak bospad. Nog steeds een behoorlijk tempo erin, maar genoeg ruimte om iets te herstellen. Hier ging ik Michel ook weer even voorbij. Hij hoeft natuurlijk niet al het kopwerk te doen. Met 10km kwamen we langs de eerste verzorgingspost, hier snel voorbij gelopen, had mijn camelbak mee dus had genoeg te drinken. Het eerste gelletje was ook al ingenomen. Maar de 10km betekende wel dat we nu het mulle zand kregen. Helaas. Dat mulle zand begon al heen snel na de post en ik verloor er al mijn snelheid, zo leek het in ieder geval. Michel ging me voorbij na een paar 100 meter en liep soepel bij me weg. Pascal zagen we toen ook nog een stuk verderop lopen, dat hij nog zo dichtbij was had ik niet verwacht. Het scheelde misschien nog wel 2 minuten, maar het betekende toch dat ik echt veel te snel gestart was. Dat bleek ook wel toen ik helemaal kapot ging in het mulle zand. Shit, daar komt de rekening. Michel liep steeds verder op me uit en ik leek nog langzamer te gaan voor mijn gevoel. Ik probeerde zo goed als mogelijk in de wielpaden van auto's te lopen, deze waren wat steviger dan de stukken eromheen, maar het kostte zoveel kracht om vooruit te komen. Met mijn tong op mijn borst zo goed als het kon door blijven lopen, kleine pasjes nemen, niet afzetten, zo licht mogelijk blijven. Maar het was een ontzettend lang stuk mul zand. En de moed zonk me samen met het zand in de schoenen. Vooral toen ik vlak voor de 18km de 4e loper al zag naderen. Dit was een behoorlijke tik en bijna gaf ik eraan toe. Doe maar even rustig, top 10 is ook ontzettend goed. Ga maar gewoon lekker genieten van de natuur, van de prachtige trail, van het lopen zelf. Je hoeft geen pijn te lijden, waarom zou je ook altijd zo snel mogelijk willen lopen?

Op 18km was ook weer dezelfde verzorgingspost als bij de 10km, we hadden een rondje gemaakt. Maar dit keer was ik geknakt, mijn gelletje had ik net al ingenomen, maar ik stopte toch om even 2 bekers sportdrink te drinken en te kijken wat de nummer 4 ging doen. Deze stopte ook voor een beker en liep achter me aan toen ik weer vertrok. Fijn, een loper achter me die erg nog fris uitziet en soepel lijkt te lopen. Als hij me maar niet in de berm gaat inhalen, want dan zeg ik er wat van. Tot mijn verbazing bleef hij achter me lopen. Door de bekers sportdrink en het gelletje kreeg ik alleen een steek in mijn zij, man wat dom! Het was teveel energie ineens, denk nou eens na! Nu heb je het helemaal verprutst. Maar tot mijn verbazing trok dit redelijk snel weer weg zonder snelheid te verliezen, gelukkig maar. De andere loper kwam naast me lopen en we raakten zelfs aan de praat. Samen afzien schept toch een band. Hij liep normaal geen trails, maar had al wel eens de 80km Limburgs zwaarste gelopen. Ook liep hij soms wegmarathons zo rond de 3 uur. Hij vond dit toch wel een stuk pittiger en mijn hoop gloorde op toen hij zei dat ik eigenlijk net iets te snel voor hem liep. Samen vervloekten we de mannen van MudSweatTrails die dit parkoers hadden uitgezet, vooral als er weer een deel mul zand op ons af kwam.

Het was nog steeds ontzettend afzien, maar het gezelschap zorgde ervoor dat ik toch nog wat meer kon geven. We hielpen elkaar over het dode punt en hielden elkaar scherp. Dit kon ik erg goed gebruiken. Al lopend passeerden we prachtige heidevelden, mooie bossen en gaven uitzichten. Konden we toch nog een klein beetje genieten ondanks dat we allebei kapot gingen. Pas na de volgende verzorgingspost kwam ik erachter dat hij niets bij zich had, geen drinken, geen gelletjes. Hij vertrouwde op de posten en dacht wel dat dat genoeg was. Maar het gelletje wat ik hem later aanbood was een welkome versterking vond hij. Na 33 km kreeg Dion ineens een klap van de man met de hamer. Hij zei me door te lopen en hijzelf ging iets rustiger aandoen. Misschien toch te weinig energie mee. Aangezien ik al een tijdje aan het bedenken was hoe ik de eindsprint ging aanpakken als we samen aankwamen was dit voor mij een verrassing. Erg jammer voor Dion, ik gunde het hem ook wel, het was een fijne loopmaat. Maar ik was toch ook erg blij dat die podiumplek er voor mij nu weer wat meer inzat. Dit gaf me ook een boost en ik zette zelfs nog een versnelling in. Het was ook

weer een wat makkelijker stukje, met redelijk harde paden en zelfs een stukje door het water. Gelukkig maar enkeldiep, was al bang dat ik kramp zou krijgen als het water hoger was. Ook omdat ik al wat krampscheutjes voelde. En bij de 35km was alweer de laatste verzorgingspost. Hier toch weer even stilstaan, wat zoute pinda's en wat tucjes achterover werken. Zout had ik nodig! Ik wil geen kramp vlak voor de finish, die 3e plek moet voor mij zijn! Het zoontje van Robin was hier ook, deze grote kleine man bood me aan mijn camelbak te vullen, maar ik had nog genoeg over zei ik al. Hij vertelde dat de nummers 1 en 2 al lang weg waren en dat ik op moest schieten omdat de nummer 4 er al aan kwam. Erg behulpzaam! Ik vertrouwde hem toe dat het wel goed zat en toen Dion bij de post aankwam gaf ik hem een high-five en vertrok zelf weer.

Laatste stukje, nog maar 8km. Dit kan je normaal gesproken ook makkelijk! Dus het tempo weer iets steviger en lekker gaan lopen. De lintjes zag ik ineens niet meer, tot ik goed keek en ik dwars door het gras ergens verderop een lintje zag hangen. Ok, dit wordt leuk! Zonder te kunnen zien waar je je voeten neerzet was het hopen op het beste. Gras tot in je neus en maar gaan. Natuurlijk vond Rein dit een leuke plek om wat foto's te schieten en te sporteren, dit kon ik wel weer gebruiken!

Alsof dat nog niet gek genoeg was liep het daarna over in heideveld. Waar we ook dwars doorheen moesten, dus dat was slalommen om de grote heideplanten heen en uitkijken dat je niet je enkels brak. Dit stuk kostte weer erg veel kracht. Nog maar een klein stukje, hoorde ik. Een vrijwilliger was de mensen de goede kant aan het uitsturen en ik moest nog even rechtdoor tot waar ik het fietspad moest oversteken. Dat fietspad was erg druk, de halve marathon was onderhand ook van start gegaan en probeerde daar mijn pad te blokkeren. Gelukkig viel er precies toen ik bij het fietspad aankwam een gaatje en kon ik daar mooi tussendoor duiken. Anders hadden ze ook maar moeten wachten, ik ben al 38km onderweg ofzo. Het bospad hierna voelde weer als tapijt onder mijn voetjes. Het laatste stuk was gelukkig alleen nog maar vlak bospad en dit was een verademing, opnieuw. Heel toevallig zag ik op het naastgelegen fietspad een bekende lopen met de HM en ik riep hem toe. Hij zwaaide terug en met deze kleine moraalboost maakte ik het af.

Toen ik het bos uitkwam liep ik bijna het meer in, oh bochtje! Dit was het laatste stukje, een mooi schelpenpaadje langs het meer waarna de finish was. Nog maar iets versnellen! 300m voor de finish kwam Jeroen van MST voor me fietsen om iets plaats te maken en te laten zien dat de nr3 eraan kwam. Over het bruggetje waar Daniëlle, Lena en Debbie keihard aan het juichen waren en door naar de finish. Klein eindsprintje eruit geperst en op het goede moment mijn Garmin uitgedrukt! Blij! Moe! Gesloopt! Maar ontzettend euforisch! Toch echt de 3e plek kunnen pakken en gewoon in mijn droomtijd van 3.15.37! Wauw!!! Ik had het wel gehoopt, maar om het dan toch zo te zien doet echt wel wat met je.

Later op het podium gewoon naast die ontzettende held Pascal van Norden staan! Die had gewoon een 2.57 gelopen, sub3 op zo'n parkoers, wtf! Michel was ook nog 10 minuten sneller dan mij maar daar kon ik niet mee zitten. Topdag gehad!

Hierbij het verslag van Marek

De eerste trail wedstrijd na de zomer voor mij en de eerste ooit voor mijn broer. Aangekomen bij het evenement was alles prima geregeld, parkeren, startnummer, verkleedtenten en de hot tub voor na de finish. Al snel kwam ik de nodige bekenden tegen en was het meteen gezellig. Iedereen had er zin in. Robin van Kinsbergen had me verteld dat het een serieus zwaar parcours was met echt veel mul zand. Daarnaast had ik Leidens Ontzet

gevierd op 2 en 3 oktober waardoor ik had besloten rustig te lopen en vooral lekker om me heen te kijken.

Na de laatste woorden van Robin vertrok de stoet trailrunners. 400m asfalt aan het begin, waren zo gepland om iedereen de gelegenheid te bieden op de juiste plek in het veld te komen. Mijn broer en ik liepen ergens bij de eerste 100. Na een minuut of tien besloot ik mijn eigen race te lopen en iets te versnellen, ik wenste mijn broer succes en veel plezier. Ruud Snoek liep voor me op blote voeten, dat wist ik zeker. Leek me een goed idee om naar hem toe te lopen. De trail liep gedurende een aantal km over bospaden met vele trappetjes, erg leuk om overheen te denderen. Voorzichtigheid was wel een beetje geboden, omdat de trappen ietwat nat waren. Ruud was blijkbaar rap gestart, want het duurde een half uur voordat ik bij hem was. Barefoot Ruud en ik liepen gezellig door met zijn twee en babbelden over trail dingen, voeding, trails, looptechniek. Altijd leuk. Na een km of acht raakte Ruud een klein beetje achterop en wenste ik ook hem veel plezier en succes. Leidens Ontzet was totaal niet voelbaar, erg fijn.

Aangekomen bij de verzorgingspost op 18km waren er reeds een km of 6 zand voorbij gekomen. Heerlijk om je volkomen uit je ritme te halen. De zandpaden hebben als voordeel dat ze over de heidevelden lopen waardoor de pracht en praal van de Hoge Veluwe zichtbaar wordt. Zo nu en dan waande ik mij op de steppe in Afrika en had ik niet raar opgekeken als er een kudde gnoes voorbij was komen draven. Ik dacht dat km 18 tot 25 door het bos zouden leiden met redelijk stevige bospaden, dat was maar deels waar. Stukjes van de trail bleken voldoende hard te zijn om vaart te maken. Stukje herstellen, stukje zand, stukje herstellen, stukje zand. Voor me zag ik zo nu en dan een andere trailer wegzakken in het zand en even later weer vaart maken op een steviger stuk trail. Ik liep lekker en was in mijn element. Zo nu en dan haalde ik iemand in en vroeg ik me af of ik daarvoor afgestraft zou worden rond de 35km. Zo rond de 32km leek het me verstandig om toch even een beetje te dimmen. Het was nog slechts 10km, maar hoeveel zand zou er nog komen?! Een paar trailers haalden mij nu weer in en ik banjerde gestaag door en genoot van de omgeving. Dwars door de waterplas uiteraard en verder door het zand met een soort van klompen aan je voeten vanwege het natte zand dat eraan kleeft. Vlak voor de laatste verzorgingspost op 36km gooi ik nog een grote hand cranberry's in mijn mond zodat de laatste km's nog wat energie vrijkomt. Ik neem op de verzorgingspost de tijd om twee bekertjes sportdrank in te nemen en een stuk banaan. Een vriendelijk man op de verzorgingspost vraagt of het zwaar is, en ik bevestig dat. Er komt nog een mooi stuk, zegt hij. Ik interpreteer dat als zwaar en kan toch bijna niet geloven dat ik de laatste 7km nog veel zand krijg. Een stukje verderop begrijp ik waar het mooie stuk op sloeg. Dwars door de hei, soort van onbegaanbaar, overwoekerd pad. Ik geniet volop, wat een gave trail! Weer in het bos wil ik wat foto's maken, maar mijn telefoon weigert, helaas. Mijn energie level is goed en ik ruik de finish waardoor ik besluit de laatste 4km te versnellen. Ik raas door het bos over een paar mooie singletracks en haal nog wat trailgenoten in waarmee ik al een paar keer stuivertje heb gewisseld. Niet veel later leg ik de laatste paar honderd meter af langs het water en geeft de drumband bij de finish je het gevoel dat je een ware held bent! Ik heb heerlijk gelopen en enorm genoten. Hartelijk dank voor de mooi trail en de puik organisatie!

Achteraf kom ik erachter dat ik als 13e man ben gefinisht in 3:39. Mooi extraatje! Mijn broer Iwan, finisht zijn eerste trail in een knappe tijd van 4:27! Topper geeft aan dat het best meeviel. Denk dat velen het daar niet mee eens zijn. De hot tub slaan we over, maar in de tent verderop laten we de hamburger en het biertje smaken!

Hartelijk dank voor de leuke dag, Organisatie, Vrijwilligers, Toeschouwers en Trailgenoten!

Informatie Marathon van Frankfurt

Het is nog minder dan 2 weken tot aan de marathon van Frankfurt. Met een ploeg van ruim 20 lopers gaan we door de stad rennen. Er is hard getraind en we zijn er klaar voor. Tijdsdoelen worden gesteld en steeds intensiever wordt naar de weerspeeling gekeken. Onderwijl start de de piekperiode/taperperiode (daarover verderop meer).

In dit deel wordt wat praktische informatie verstrekt.

Programma

De meeste Frankfurt gangers gaan op vrijdagmiddag al naar Frankfurt toe. Het is mogelijk om vanaf Arnhem te reizen, zodat we daar met elkaar aankomen. Op vrijdag zal ergens in de stad worden gegeten.

De idee is om dan op zaterdagochtend een rustige training af te werken. Dat betekent wat loslopen en een paar stukken op beoogd marathon tempo lopen. Tevens kan dan carbo loading worden gedaan volgens de Western Australian Carbo Loading methode (2x400m heel snel lopen en direct daarna laden door middel van carbo loader). We zitten vlak bij de oever van de rivier en daar ligt een prachtig hardlooppad.

Ook kan worden deel genomen aan de Pretzelloop die om 10 uur start vanaf de expo. De Pretzelloop is kostenloos.

Tussen de middag kunnen we in het hotel pasta eten. Het hotel heeft een uitgebreid menu opgesteld. 19 personen maken daar gebruik van. De kosten daarvan bedragen Euro 22,- per persoon

's Middags gaan we dan naar de expo om de startnummers te halen en even rond te kijken. 's Avonds kan dan een lichte maaltijd worden gegeten in de stad. Daarvoor hebben we nog niks geregeld.

Op zondagochtend kan in het hotel vanaf 6 uur ontbijt worden gegeten. We gaan rond 8.30 uur naar de start. Het transportschema moeten we nog even goed bestuderen.

De start van de eerste golf van lopers is om 10.00 uur. Dat zijn de lopers met een opgegeven tijd tot 3h45'. De tweede golf start daar direct achter aan om 10.10 uur.

Na afloop van de marathon is het mogelijk om uit te puffen in de expo. Er zijn daar meeting points beschikbaar in hall 1, niveau 2 of bij P1 (gebied tussen de Feesthal en expo hal 1). Afhankelijk van wat we afspreken komt de groep weer bij elkaar in het hotel of in de expo.

Carbo loading

Een nare bijkomstigheid van de marathon is dat die afstand net te ver is om op basis van de normale hoeveelheid opgeslagen glycogeen uit te lopen. Glycogeen zijn de koolhydraten die in de spieren en rondom de lever opgeslagen is. Dat is de brandstof die relatief makkelijk voorhanden is en een hoog rendement geeft (met weinig zuurstof wordt veel energie opgewekt).

Een loper van 70kg heeft voor een marathon ongeveer 2900 kcal aan energie nodig. Vuistregel per kg lichaamsgewicht heb je 1kcal nodig per gelopen km.

Aan glycogeen heeft een loper, met de glycogeen tank volledig gevuld, 2000 kcal (500 gr glycogeen die 4 kcal per gram aan energie geven) bij zich. Daarnaast wordt gedurende de race al wat vet verbrand. Dat vet geeft ongeveer 25% van de energiewaarde van het glycogeen, dus ongeveer 500kcal. In het optimale geval is er een tekort van 400kcal en in het slechtste geval van 900kcal. Kortom tussen de 30-34km zal de glycogeen voorraad uitgeput zijn en wordt volledig overgeschakeld op vetverbranding. Die overschakeling wordt vaak de man met de hamer genoemd. Doordat meer

zuurstof nodig is om vet te verbranden, gaat het lopen moeilijker. Automatisch ga je dan vertragen en voelt het zwaar aan.

Zoals gezegd de normale voorraad glycogeen is niet voldoende, dus moeten er een aantal maatregelen worden genomen:

1. Zorgen dat tijdens het lopen het mengsel vet en glycogeen zo gunstig mogelijk is. Vet is een minder rendabele brandstof omdat je er meer zuurstof voor nodig hebt. En voor zuurstof moet je veel ademen en gaat je hard sneller kloppen. Voordeel van vet is dat je er voldoende van hebt. Een persoon van 70kg kan op 1 kg vet ongeveer 100km lopen. Om de verhouding gunstig te maken is ook getraind op rustig lopen. De hartfrequentie was laag en daardoor werd meer vet verbrand.
2. Zorgen dat de glycogeen tanks maximaal gevuld zijn. Dat wordt gedaan door carbo loading voor de wedstrijd.

Het is de bedoeling om rond de lever en in de spieren zoveel mogelijk glycogeen op te slaan. Immers, hoe meer glycogeen je mee hebt, hoe langer het duurt voor de reserves uitgeput zijn en de man met de hamer langs komt. Het laden met koolhydraten hoort bij de voorbereiding op de marathon.

Er zijn diverse methoden om optimaal geladen te zijn. Een goede voorbereiding bestaat uit het eten van ongeveer 10gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht gedurende de periode 12-36 uur voor de marathon. Gevolgd door 150 gram koolhydraten gedurende de ochtend van de marathon. Haal de koolhydraten vooral uit de producten met een lage glycemische index waarde.

Hieronder staat link naar een calculator op een site waarmee je kun berekenen hoeveel je moet laden. In de onderste tabel staat achter "Carbohydrate Loading Required Prerace (kcal)" hoeveel kcal je extra als koolhydraten moet eten voor de marathon. Zie het tekstvak "Target marathon performance" en dan de regel Minimal Fueling Required During Race voor de energie die je nodig hebt tijdens de race en de regel Carbohydrate Loading Required Prerace voor het laden gedurende de laatste 48 uur.

<http://endurancecalculator.com/EnduranceCalculatorForm.html>

Het opnemen van koolhydraten wordt verbeterd door gedurende de laatste 24 uur voor de marathon een korte intensieve training te doen. Kort en intensief is 2x400m of 4x200m met een rust van 45". Deze korte intervallen kunnen worden gedaan naast het lopen van 2k op M-pace. Het tempo voor de intervallen is af te leiden uit HM tijd voor de 400m of uit de 10k tijd voor de 200m. HM PR tijd in uren en minuten geeft de tijd van de 400m in minuten en seconden; voorbeeld HM PR = 1h30' dan loop je de 400m in 1'30". De PR tijd op de 10k geeft het aantal seconden op de 200m. De snelheidsprikkel leidt ertoe dat het opname vermogen van de spieren wordt vergroot. Het is wel belangrijk om direct na de training te eten.

Eerder starten met laden dan 48 uur voor de marathon heeft niet zoveel zin.

Er is ook een tactiek waarbij gedurende een periode van 3 dagen weinig tot geen koolhydraten worden genomen en de voorraden volledig uit te putten om vervolgens gedurende 3 dagen heel veel koolhydraten te nemen zodat de voorraden maximaal gevuld worden. Die tactiek moet je eerst een paar keer hebben getest voordat je die voor een marathon toepast. Er bestaat een risico van ziek worden door verlaagde weerstand en ongemakkelijk voelen door het afwijkende dieet.

Het is gebruikelijk dat je zwaarder wordt van het laden van glycogeen. Per gram glycogeen wordt gemiddeld 3 gram water vastgehouden. Dus het is niet vreemd dat je tot 1,5kg zwaarder wordt. Gunstig is dat het lichaam daarmee ook een extra voorraad water bij zich draagt.

3. Zorgen voor dat je tijdens de wedstrijd de koolhydraten aanvult. Het aanvullen van koolhydraten kan niet onbeperkt. Onderzoek heeft uitgewezen dat tussen de 60 en 90 gram koolhydraten per uur kan worden opgenomen. Een mengsel van glucose (2 delen) en fructose (1 deel) werkt het beste.

Bij een verbruik van 400-900kcal boven de aanwezige glycogeenreserves moet tussen de 100 en 225 gram aan koolhydraten worden ingenomen gedurende de race. Bij een looptijd van 3 uur is 225 gram aan de bovengrens (75 gram per uur).

Gemiddeld heeft een gel met een verpakking van 40 gram ongeveer 30 gram koolhydraten en 120 kcal. Een probleem van veel gels is de consumptie ervan. Door de stroperigheid is het nodig om er water bij te drinken om de maagpassage te stimuleren. Er zijn ook gels die zonder water kunnen worden ingenomen. Die hebben per verpakking minder koolhydraten en energie. Het is even experimenteren om de juiste samenstelling te vinden.

De looper van 70kg die tussen de 400 en 900 kcal aanvullende energie nodig heeft, zal dus minimaal 4 en maximaal 7 gels van 40 gram moeten consumeren tijdens de marathon.

Een goed ritme is om elke 30 minuten een gel van 40 gram te nemen.

De laatste week

Wat te doen met de laatste week:

- Niks nieuws in of aan de looper; met andere woorden ga geen nieuwe kleding, schoenen of sokken kopen en dragen voor de training of marathon. Ga geen nieuwe gerechten uit proberen. Neem gerust je eigen ontbijt mee naar Frankfurt.
- Verzorg je voeten tenminste een week van tevoren, zodat in geval van een iets te korte nagel er voldoende tijd is voor herstel;
- Kies je kleding voor in het startvak (wegwerp poncho en/of schilders overall). Een overall kun je voor 3 euro kopen bij Gamma, Karwei of dergelijke. Die kun je makkelijk weggoien.
- Pas je belt en gels of die goed zit;
- Maak je geheugen schoon van je Garmin zodat je niet aan de start een scherm krijgt dat het geheugen vol zit
- Wissel eventueel de batterij van je hartslagband;
- Meld je nummer aan vrienden en kennissen zodat die je kunnen volgen
- Slaap goed gedurende de nachten voor de marathon. Probeer 8 tot 10 uur te slapen (als dat realiseerbaar is). De nacht zelf gaat vaak verloren in woelen en draaien, maar dat is niet erg.
- Doe in de week voorafgaand aan de marathon een korte maar snelle&soepele training;
- Ga geen trainingen inhalen. Trainingen zijn in dit stadium niet voor opbouw, maar alleen voor onderhoud. De adaptatie periode (herstel en verbetering van conditie) is te lang om nog baat van te hebben. Dus alleen loslopen en de benen prikkelen om te lopen. Eventueel trainen op tempovastheid, maar dat is over korte afstanden.
- Loop in ieder geval de dag voor de marathon (mede ook voor de carbo loading)
- Maak je paklijst (vergeet niet je championchip)
- Pak ook pleisters, blarenpleisters, sporttape, vaseline en andere hulpmiddelen in die nodig zijn tijdens de marathon.
- Download de app van marathon van Frankfurt

- Denk na over de tijd die je wilt gaan lopen en noteer voor jezelf de splittijden. Splittijden zijn beter dan blind vertrouwen op je GPS. Je GPS heeft een afwijking qua afstand en zeker aan het begin van de marathon kan, tussen de gebouwen een afwijking ontstaan. De organisatie heeft alle kms gemarkeerd en dus kun je registreren hoe je er voor staat.
- Bedenk je zelf dat het lopen van een marathon niet makkelijk is, maar dat je wel aan de start staat. Dat is al een prestatie van formaat.

60 en 120 van Texel

In 2015 wordt weer de 60 en 120km van Texel gelopen. Barry, Pascal, Niels en Ron hebben de handschoen opgepakt en hebben zich ingeschreven om daar deel te nemen aan de 60. René Schoen wil graag de 120 lopen, maar heeft de limiet op een haar na gemist in Winschoten.

Wedstrijden

Wedstrijden kunnen worden gepland via de site: www.defamilieagenda.nl

Inlognaam: teamvroem@hotmail.com en password: teamvroem

Er staan diverse wedstrijden gepland tot eind van het jaar:

Marathons van Amsterdam, Frankfurt, Spijkenisse en Las Vegas, 7 Heuvelenloop, Monferlandrun.

Binnen Garmin Connect is ook een groep aangemaakt Team Vroem. Daar kun je je bij aanmelden. Dat kan ook als je geen Garmin hebt. Een account aanmaken kan namelijk ook zonder Garmin device. Eventueel kun je via Strava ook trainingen van andere GPS horloges opladen naar Garmin Connect.

Met toegang tot Garmin Connect heb je inzicht in elkaars trainingen en doelstellingen.

<http://connect.garmin.com/dashboard>

Nawoord

Als ik iemand vergeten ben om te noemen of iets verkeerd heb opgenomen, dan bij deze mijn oprechte excuses. Ik heb met dit document met de beste intenties geschreven.

Ik zal proberen om regelmatig (eens per maand of 2 maanden) een nieuwsbrief rond te sturen. Voel je vrij om input te geven voor dit document. Wat wil je er in hebben? Draag ook gerust copy aan.