

CLUBBLAD ATLETIEKVERENIGING HILVARENBEEK 1986-2

Wij zijn erg blij met de geboorte
Van onze dochter

Ilse

Jan en Hanny Rutten-Heitzer

6 februari 1986
Gagel 75
5052 CN Goirle

Beste clubgenoten,

Op 6 februari jl. is ons dochtertje geboren. Van veel clubgenoten ontvingen we felicitaties en ook kregen we namens de vereniging een ontzettend leuk en origineel cadeau. We willen jullie voor dit alles graag bedanken (ook namens Ilse)!

Jan en Hanny Rutten

De redactie wenst Marjolein de Vugt beterschap met haar gebroken pols

Na afloop van de 10-km-tijdloop vraagt een ongeveer 4-jarig kind aan zijn vader waarom pa nooit zo'n mooie beker krijgt. Zou pa lid zijn van de Beekse atletiekclub?

UITSLAGEN

JANUARI

26. Moergestel 9,9 km

Rien vd Meijdenberg	41.03
Peter vd Meijdenberg	41.03
Jack van de Sande	35.19

FEBRUARI

22. Eersel, 1/2 marathon

Ad Wolfs	1:25
Jack vd Sande	1:17
Alice Otte	1:23
Jack van Terheijden	1:31
Rien vd Meijdenberg	1:28
Harrie Loijens	1:19
Geert Abrahams	1:16
Patric van Raak	10km 46.30
Jurgen Wolfs	45.20
Bernadette Paijmans	46.50
Johan Veerwater	47.50

23. Hilkolooop

Frans Kuypers	3,5km	17.45
Lia Vennix		17.46
Antoinette v. Doormaal		17.50
Vera Willems		17.46
Rick Mastenbroek		24.38
Emmeken Otte		24.58
Judith Wolfs		19.28
Roos Smolders		19.54
Marjan Wijten		19.54
Jurgen Wolfs		13.25
Judith Pas		19.42
Clary Pas		19.42
Wim Koks	6,5km	23.58
Jack vd Sande		24.37
Huub Joosten		25.42
Henk Bayens		26.12
Piet van Doormaal		26.21
Sjef Stokmans		27.38
Piet Smolders		29.13
Thomas Putters		29.19

Johan Veerwater	29.29	Toon Martens	46.06
Bernadette Paijmans	29.33	Peter Cools	41.15
Geert Abrahams	30.58	Gerard van der Heiden	42.01
Jeanne Jansen	31.24	Peter vd Meijdenberg	41.35
Arthur Pas	32.10	Hennie Dekkers	54.09
		Jurgen Wolfs	43.25
M A A R T		Jack vd Sande	35.56
		Bernadette Paijmans	43.57
<u>9. Tijdloop 10 km</u>		Vera Willems	54.40
Ria van Lieshout	45.11	Ton Kluijtmans	34.54
Gerard van Lieshout	37.48	Thomas Putters	45.01
Frans van Hees	38.32	Judith Wolfs	1:06.07
Paul Dobbelaar	59.18	Huub Joosten	39.11
Alice Otte	38.43	Rien vd Meijdenberg	42.06
Piet Smolders	47.04	Johan Veerwater	45.01
Clary Pas	49.26	Geert Hesselmans	40.40
Arthur Pas	49.49	Paul Backer	47.33
Wim Koks	37.59	Lilian de Vugt	41.08
Ad Wolfs	39.58	Harrrie Loijens	36.41
Rob de Groof	42.01	Henk Mangnus	38.56
Toos van Rijswijk	50.12		
Martje van Riel	53.51	<i>Estafettes</i>	
Nelly de Brouwer	49.26	Emmeken Otte, Jeske Paijmans	
Jeanne Jansen	50.00	Charissa Koks	56.43
Gerard Abrahams	36.58	Judith Pas, Natasha Koks	1.02.06
Piet van Doormaal	41.22	Jurgen van Kollenburg	
Patrick van Raak	45.00	René Hendrikkx	50.05
Cees van den Broek	43.52		
Paul Mangnus	40.17	<i>Parcoursrecord heren:</i>	
Sjef Stokmans	43.48	Jan van Rijthoven	31.30
Pieter Bijvoet	43.18	<i>Parcoursrecord dames:</i>	
Jan Rutten	42.36	Alice Otte	38.43

Het diploma “30 minuten aan één stuk lopen” behaalden Reynier van Bommel, Paul Dobbelaar, Sander Giessen, René Hendrikkx, Jochem Koks, Natasha Koks, Jurgen van Kollemburg, Arthur Pas, Judith Pas, Thomas Putters, Patric van Raak, Martje van Riel, Christian van Terheijden

Op zaterdag 22 maart zuurstoftraining voor alle liefhebbers, speciaal als voorbereiding op de marathon.
 Parcours: Groot Loo, Kasteeltje, linksaf naar Roover, Rooverse dijk, Klein Loo (9 km). Dit traject wordt 5 x gelopen. Start om half 3 op hoek Herlaerstraat/Groot Loo. Over de 45 kilometer wordt 4 uur gelopen, dus gemiddelde snelheid goed 11 km per uur. Wie vroeger wil ophouden, kan gemakkelijk uitstappen. Wie later komt, loopt de lopers gewoon tegemoet. De training van Henk Mangnus vervalt.

Ingezonden door “je ziet maar”:

.....wist u dat....

- de Atletiek Club Hilvarenbeek bijzonder goed loopt!!!
- er al vele persoonlijke records zijn verbeterd.
- de Torenloop weer in aantocht is.
- er dit jaar nog meer leden aan mee zullen doen
- er mensen bij zijn die in het geheim trainen,
- omdat ze anders hun zoon/dochter niet kunnen voorblijven.
- wie dat zijn, zoek dat zelf maar uit.
- ze misschien wel samen kunnen gaan trainen
- Gerard Abrahams altijd nerveus is voor een wedstrijd,
- maar dit tijdens de wedstrijd oplost....
- er steeds meer toerrijders (RTCH) gaan lopen.
- er deze winter weer meer mensen zijn gaan lopen,
- ondanks het koude en gure weer.
- ik nu stop en ga trimmen.

Grappen voor de jeugd

“Mag ik binnenkomen?” vraagt Jantje. “Maar natuurlijk, jochie!” “Maar ik heb vuile voeten”, zegt Jantje. “Dat geeft niets, je hebt toch je schoenen aan!”

Na vele jaren ontmoeten twee vriendinnen elkaar weer. Vraagt de een: “Hoe gaat het met je? Heb je werk?” “Ik werk in de schouwburg.” “Mooi zo, wat doe je daar?” “Ik verdeel de rollen.” “Niet makkelijk, denk ik. ”O jawel, op ieder toilet één.”

TRAINING BEGINNENDE LOPERS

Harvard-Step-Test

Om vast te stellen op welk niveau je met je looptraining moet beginnen, is het zinnig een bepaalde proef te doen, die op eenvoudige wijze uitsluitsel geeft welk trainingsschema voor jou geschikt is. De test is ontwikkeld aan de beroemde Amerikaanse Harvarduniversiteit, i.s.m. de “American Medical Association”.

Om de test te doen, heb je nodig een blok hout, een krukje of een stoel met een hoogte afhankelijk van je eigen lichaamslengte, nl.:

- tot 1.52 meter 30 cm
- 1.52 – 1.60 meter 35 cm
- 1.61 – 1.75 meter 40 cm
- 1.76 – 1.83 meter 45 cm
- boven 1.83 meter 50 cm.

De kruk of stoel moet minstens 30 cm breed zijn, zodat je er met je volle voet op kunt stappen.

De test gaat als volgt: je klimt 4 minuten lang de kruk op en af; tempo: 30 keer per minuut ofwel 120 stappen. Het beste kan iemand met de stopwatch het tempo controleren. Deze oefening valt niet mee!

Na 4 keer 120 stappen, dus na 4 minuten, ga je zitten om je pols enkele keren te meten, en wel als volgt:

- eerste meting: tussen 5 minuten en 5'30" Noteren!
- tweede meting: tussen 6 minuten en 6'30" Ook deze meting schrijf je op.
- derde meting: tussen 7 minuten en 7'30"

Het aantal slagen van de derde meting tel je op bij het aantal van de eerste en de tweede. Dit is de som van de polsslag. M.b.v. de volgende formule kun je het peil van je conditie vaststellen:

$$\frac{\text{Duur van de oefening in seconden} \times 100}{\text{Som van de polsslag} \times 2}$$

Wie er niet in slaagt 4 minuten lang de kruk te beklimmen, moet bij "duur van de oefening" het aantal seconden invullen dat hij wel vol heeft gemaakt.

Hoe moet je de uitkomst van de formule interpreteren?

Uitkomst	onder de 60	=	slecht
	61 – 70	=	bevredigend
	71 – 80	=	goed
	81 – 90	=	zeer goed
	boven 91	=	uitstekend

Goede marathonlopers komen op 120 en meer. Je kunt de test telkens opnieuw uitvoeren, ook als je al met de training begonnen bent. Met deze methode kun je ook goed de vooruitgang in je conditie vaststellen.

Afhankelijk van de uitslag van de test kun je kiezen voor trainingsschema I, II, III of IV, en wel als volgt:

Uitslag onder 50:	trainingsschema groep I
50 – 60	trainingsschema groep II
61 – 70	trainingsschema groep III
71 – 80	trainingsschema groep IV

Lees voor je met de training begint wel goed de richtlijnen bij dit schema die volgen onder 2.

Met dank aan Alice Otte. Bedoelde trainingsprogramma's zijn verkrijgbaar bij trainer of redactie. Zodra de ruimte het toelaat, worden ze ook in het clubblad gepubliceerd.