



Evaluatie 100 dagen sportrusten met als einddoel de Rotterdam marathon.

Henk van Driel.

VanDrielRunners.

Een marathon lopen op basis van 4 trainingen: wekelijks 2 duurlopen tot een maximale afstand van 14 km, een tempotraining tot 9 km en een hersteltraining tot 5 km? Is dat mogelijk en druist het niet in tegen de opvattingen van lange duurlopen? Met een aantal lopers uit mijn loopgroep VanDrielRunners ging ik de uitdaging aan, ik wilde het zelf aan den lijve ervaren of je een marathon kunt lopen op een duurloopomvang van maximaal 14 km.

### **Wie ik ben en wat ik doe.**

Mijn naam is Henk van Driel (1949). Ik draai pakweg 40 jaar mee in het hardloopwereldje. Mijn roots liggen als wedstrijdloper bij de Bataven in Leiden. Ik trainde hard 5 tot 6 keer in de week. We joegen elkaar op, liepen baan en wegwedstrijden en in de winter crosswedstrijden. Van periodiseren was nauwelijks sprake, geen hartslagmeters of gps, puur op gevoel met regelmaat in het rood. Ik was een laatbloeier rond mijn 40ste liep ik de marathon in 2:52.

Leidinggeven was onderdeel van mijn beroep en bij ziekte van een trainer nam ik al snel het initiatief. Geïnteresseerd in trainingsleer en fysiologie volgde ik al snel de cursussen bij de Atletiekunie. Bij Harm Hendriks en Hugo Tijsmans volgde ik op zaterdagen de cursus trainer loopgroepen. S' ochtends een theoretisch blok en in de middag op de atletiekbaan alle vormen van trainen. Looptechniek bestond toen nog slechts uit hakken billen, skippings en nog wat.

Ik had de smaak te pakken en volgde in Papendal de opleiding trainer-coach B en de specialisatie midden en langeafstand met steeplechase. De weekenden waren pittig, vrijdagavond start en de hele zaterdag door. Ik herinner mij de kennisuitwisseling op de vrijdagavonden aan de bar. Geen E learning, maar open dialoog tot in de late uurtjes.

De documentatie was overweldigend, ik heb de donkerblauwe mappen nog op mijn boekenplank staan als naslagwerk. Veel referentie uit het voormalige Oostblok over trainingsprincipes en periodisering. Mijn leermeesters in die tijd: Hans Westra, Toine van den Goolberg, Has van Guyk, Drs. Ton Gielen, Rob Helwig, Piet Nijdam, Carel van Nisselrooy, Peter van Wijk, Drs. Peter van Zon om er maar een aantal te noemen. Theorie en praktische kennis was overweldigend. In de loop van de jaren volgde ik vele bijscholingen (zie mijn website: [www.vandrielsports.nl](http://www.vandrielsports.nl))

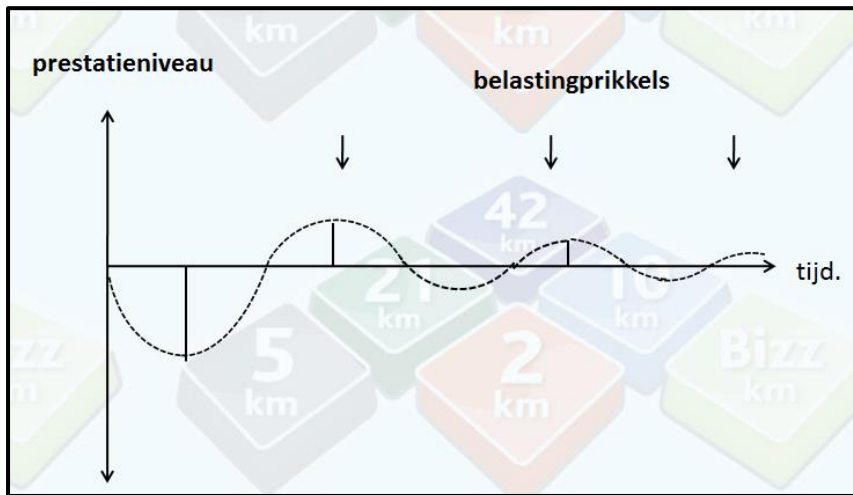
Op mijn 54<sup>e</sup> werd ik boventalig verklaard. Ik ben niet bij de pakken neer gaan zitten maar als ondernemer een start gemaakt onder de bedrijfsnaam VanDrielSports. Ik geef trainingen bij bedrijven, zorginstellingen, voetbal en hockey. Sinds 5 jaar heb ik mijn loopgroep VanDrielRunners, thans ruim 60 hardlopers.

Als trainer ben je altijd opzoek naar nieuwe ontwikkelingen. Ik kwam ik contact met Koen de Jong en Stans van der Poel die het concept 100 dagen sportrusten ontwikkelden. De basis van 100 dagen sportrusten is bewust worden van de ademhaling. Een te hoge ademhalingsfrequentie (boven de 10 teugen per minuut), veroorzaakt vermoeidheid en verlies van koolhydraten een belangrijke brandstof voor spieren. Onderdeel van de trainingsopbouw is dagelijkse ademhalingsoefening van 10 minuten.

In mijn inleiding stelde ik de vraag: kun je met 4 trainingen met een duurloop van maximaal 14 km de marathon uitlopen? Ja, dat heb ik met een aantal van mijn lopers bewezen.

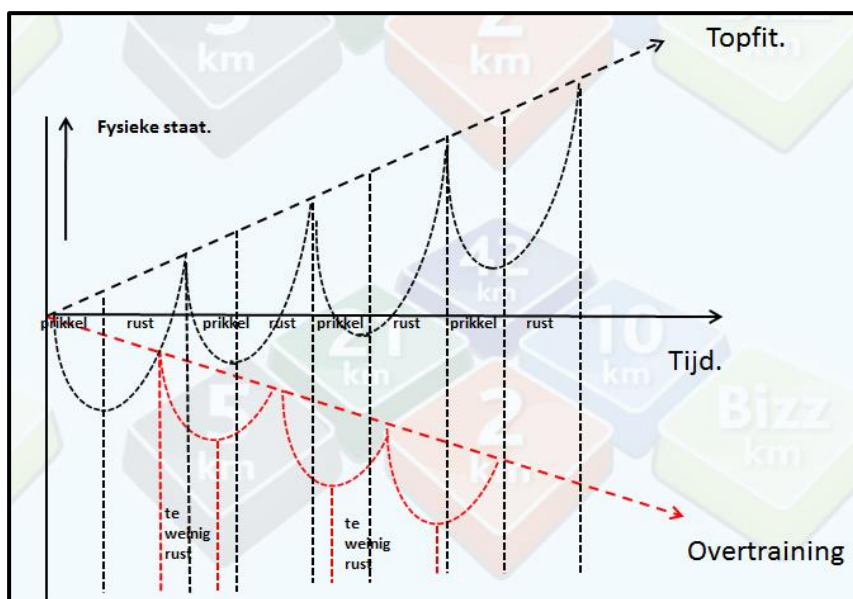
Om te onderbouwen waarom 100 dagen sportrusten werkt een stukje trainingsleer. Tijdens trainen wordt het lichaam belast. De belasting bestaat uit een verschillende componenten:

- De omvang van de belasting b.v. het aantal kilometers.
- De intensiteit van de belasting. b.v. snelheid, hartslag.
- De dichtheid van de belasting (tijdsverhouding belasting en herstel)
- Duur van de belasting. b.v. een duurloop van 14 km.
- De trainingsfrequentie. (Per week, per dag)
- Duur en vorm van de herstelfase. (Passief of actief herstel)



Na een trainingsprikkel zal het lichaam zich aanpassen (adaptatie) en boven het uitgangsniveau uitstijgen (supercompensatie)

Is er onvoldoende continuïteit in trainingsopbouw dan stagneert de conditieopbouw.

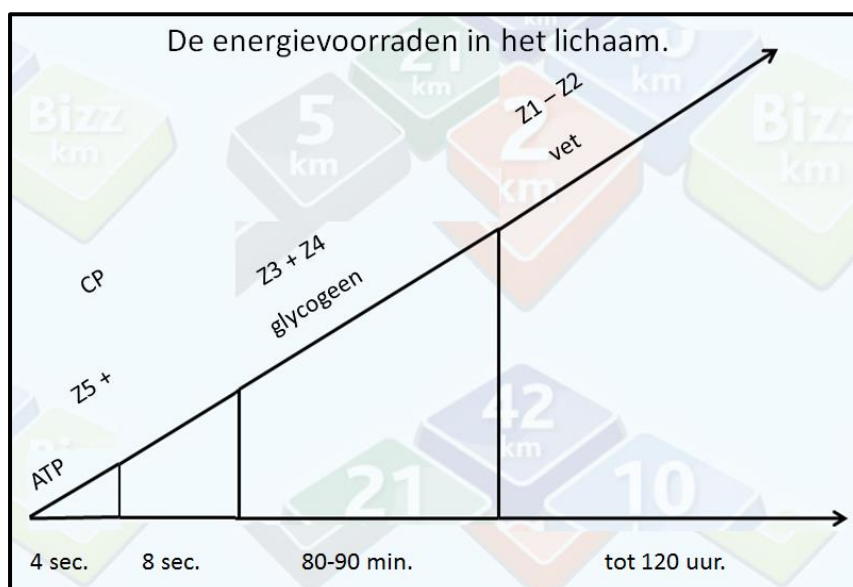


Het op tijd toedienen van een trainingsprikkel in combinatie met herstel De conditie stijgt naar topfit.

Train je te hard met onvoldoende rust dan is er sprake van een neerwaartse spiraal wat kan uitmonden tot overtraining. Hormonaal kan het lichaam in disbalans zijn geraakt. Herstel kan maanden vergen.

Je wordt beter door:

- Meerdere trainingseenheden op elkaar te laten volgen.
- Rekening te houden met belasting en herstel.



In de grafiek weergegeven de energievoorraad van het menselijk lichaam.

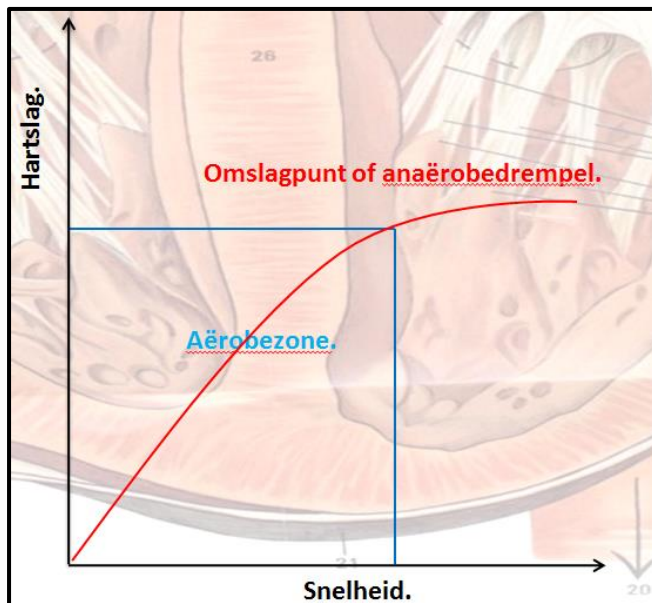
Adenosinetriphosfaat (ATP)  
Creatinefosfaat. (CP)

Glycogeen.

Vetten.

De energieleverende processen zijn

prestatiebepalend voor de loopafstand.



Een belangrijke trainingsparameter is de anaerobedrempel, omslagpunt of verzuringsdrempel.

Train je boven de anaerobedrempel (in zuurstofschuld), het snijpunt in de grafiek, dan verbruik je voornamelijk spierglycogeen (suikers). De voorraad is beperkt. Na verloop van tijd schakelt het lichaam over op vetverbranding en dat kan alleen worden vrijgemaakt op een lagere intensiteit. Een nadelig effect is de ophoping van melkzuur (zware benen)

De 3 grafieken passen binnen de methode van 100 dagen sportrusten.

- Belastingprikkel;
  - Als basis van de marathonopbouw volgens het concept van 100 dagen sportrusten is het uitgangspunt 4 belastingprikkel per week. Na een trainingsprikkel volgt herstel waarna 3 nieuwe trainingsprikkel volgen.

Vooraf wordt door middel van een inspanningstest het omslagpunt vastgesteld. Daarnaast worden uit de uitkomsten de  $VO_2$ max berekend (zuurstofopname) en een eindtijd geprognosticeerd voor de marathon. Reële hartslagtrainingsintensiteiten worden vastgesteld. Voordeel: je traint altijd in het juiste gebied. Een keer in de 4 weken is er een 10 km testloop opgenomen. Trainingsintensiteiten kunnen worden aangepast.

- De intensiteit varieert. De langere duurlopen vinden plaats in het gebied van de vetverbranding de energiebron voor de marathon.
- Een tempotraining rond de anaerobedrempel. Doel van deze training is de glycogeen voorraad te verhogen.
- Een hersteltraining.

Een veel gevoerde discussie:

Kun je op basis van slecht 14 km =  $\frac{1}{3}$  marathon de marathon uitlopen? Moet je niet tenminste duurlopen maken van rond de 30 km?

Koen de Jong drukt dat als volgt uit: je bent "Hailie Gbrselassi niet". Hailie loopt met zijn 56 kg de marathon in 2:03:59. (2:56/ km). Op de 30 km is zijn doorkomst 1:28. Zijn energievoorziening komt hoofdzakelijk vrij uit glycogeen = suikerverbranding.

Gaan we uit van een eindtijd van 3:40 (5:13 km) dan kom je op de 30 km uit op een tijd van 2:36. De gemiddelde glycogeen voorraad is  $\pm$  1:30 uur. Je duurlopen gaan vaak iets langzamer met als gevolg dat je je lichaam behoorlijk uitput.

Het herstel kan worden geremd door drukte/ stress in het dagelijks leven. De ademhalingsfrequentie neemt toe en de hartslag gaat omhoog. Ga je daarnaast nog eens hard trainen dan zal het herstel achterblijven.

En dat is een van de belangrijkste trainingsbouwstenen: train dagelijks je ademhalingsfrequentie. Je hartslag wordt lager, je slaapt beter, je wordt fitter.

Henk van Driel.

Lange duurlopen zijn per definitie niet slecht mits je voldoende tijd neemt voor volledig herstel. (energiesysteem/ spierpeesapparaat). Het herstel is afhankelijk van de druk in je dagelijks leven (workbalance)

Samengevat:

- De marathon uitlopen op basis van 100 dagen sportrusten is mogelijk mits:
  - Je traint op de juiste intensiteit.
  - 4 trainingen afwerkt in de week.
  - Dagelijks een ademhalingsoefening doet van 10 minuten.

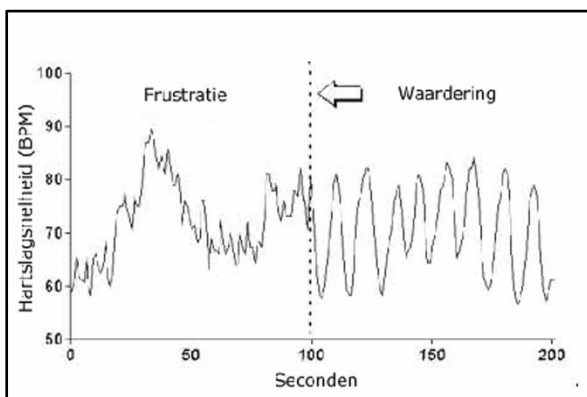
Wanneer ben je hersteld?

Dat kan afhangen van:

- Intensiteit van de laatste training, rekening houdend met:
  - Externe omstandigheden zoals het weer, warm, koud, parcours, drukte in het dagelijkse leven.

Een verhoogde rusthartslag kan duiden op onvoldoende herstel. Het is een goede controle mits je het dagelijks bijhoudt. Bij veel voorkomende stress al dan niet in combinatie met hard trainen zal het zenuwstelsel uit balans raken. Het gaspedaal en het rempedaal zijn niet meer op elkaar ingesteld. Er is dan sprake van overtraining of burn-out.

Hartslagvariatie (HeartRateVariability).



De tijd tussen de hartslagen moet variëren. Vervlakt de variatie dan is er een indicatie van onvoldoende herstel.

Met geavanceerde meetapparatuur is de HRV zichtbaar te maken. Stans van der Poel die samenwerkt met Koen de Jong ontwikkelde een softwareprogramma voor rust en inspanningstesten.



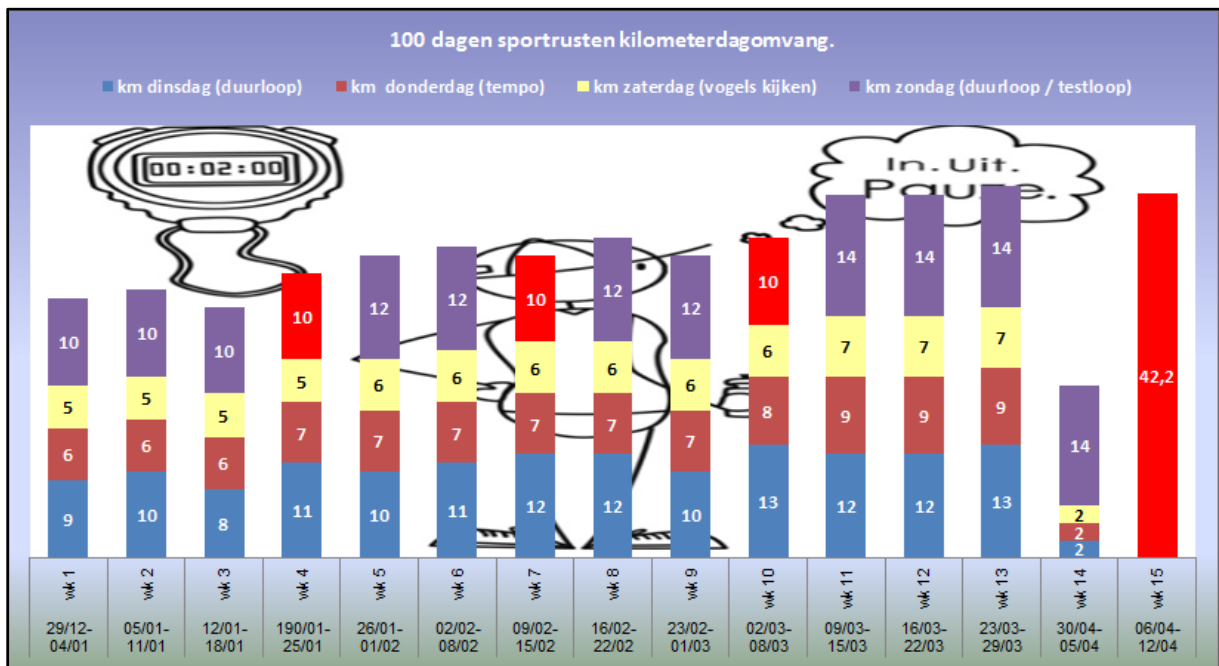
1. Dagelijks 10 minuten een ademhalingsoefening
2. Kort voor het lopen een ademhalingsoefening
3. 3 x per week hardlopen
4. 1 x per week vogels kijken

*'Wow, na 100 dagen heb ik meer energie en ik ontspan als het mij uitkomt. Oh, en mijn pr op de 10 is verbeterd'*

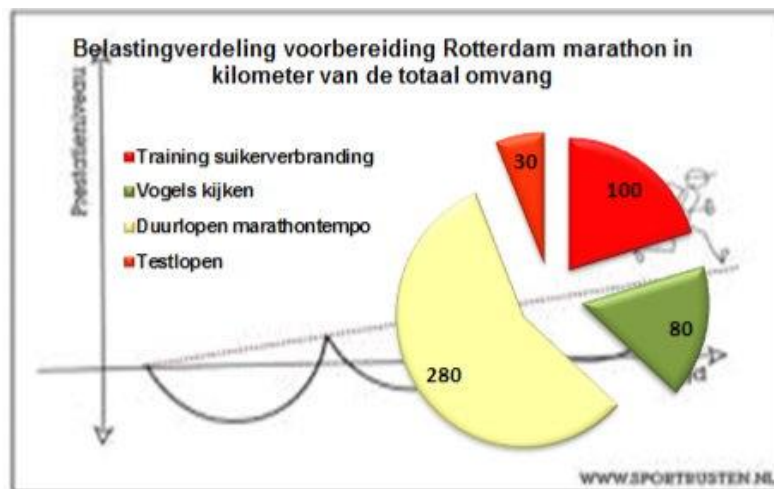
Er wordt gefluisterd:

- Ik train maar 14 km. Wat gebeurt er als ik het 14 km gepasseerd bent op de marathon?
  - Maar je kunt ook zeggen "ik heb er al 1/3 opzitten"!
  - En er waren weken van bijna 50 km!





Henk van Driel.



Uitdaging; zoek een 10 km loper rond de 30 minuten en laat hem trainen volgens 100 dagen sportrusten. Ik ben benieuwd naar de eindtijd.



Henk van Driel.

<p>Henk van Driel (1949)          Bedrijf: VanDrielSports.          Eigenaar loopgroep VanDrielRunners          Trainingsleeftijd: 40 jaar.</p> 	<p>Gestart met een basisomvang rond 21,1 km in 1:48.          Aanvang 10 km tijd: 52:30, gedurende de opbouw naar 48:50.          De tempolopen vond ik het zwaarst, de duurlopen verliepen prima.          De marathon begeleid als haas, stijve spieren, wel snel hersteld.</p>  <p>Regelmatig kampte ik met achillespees en kuitklachten. Op advies probeerde ik de Hoka One-One uit, een hardloopschoen met extra demping. Een hardloopschoen die dwars ingaat tegen de filosofie van de minimalistische hardloopschoenen (weinig demping vlakke zool).</p> <p>Voor mij als "oudere" loper het ei van Columbus. Sindsdien geen klachten meer.</p>
<p>VanDrielRunner</p> 	<p>Aanvang 10 km tijd: 50:55.          Gedurende de opbouw naar 45:00.</p> <p>Vogels kijken moeilijk in te schatten qua tempo en insteek.          De 10km tempolopen waren mooie ijkpunten, met duidelijke verbetering. De duurlopen verliepen prima.</p> <p>Marathon boven verwachting (3:48:00), eerste periode na de marathon geen klachten, daarna wel een energie terugslag.</p> <p>Ik heb altijd gezegd geen marathons te gaan lopen ivm trainingsinzet. Met Sportrusten toch de uitdaging aangegaan. Het gezin heeft er geen last van ondervonden en volgende marathon (obv sportrusten) staat al weer gepland. 29 november San Sebastian.</p> <p>Als je met andere hardlopers praat, kom je snel uit in een discussie. Die ik door mijn positieve ervaringen met Sportrusten verdedigend moet voeren.</p>
<p>VanDrielRunner</p> 	<p>Aanvang 10 km tijd: 58.30</p> <p>Een jaar of 6 ben ik aan het hardlopen en ik hoor in de categorie niet getalenteerde hardlopers die er wel veel plezier aan beleven. 21 km was mijn maximale afstand tot april 2015. Een marathon stond ergens ver onderaan mijn bucketlist. Door de lange duurlopen in de voorbereiding had ik het eigenlijk al afgestreept. Het 100-dagen sportrusten concept leek me de enige mogelijkheid om het toch te proberen. 14 km maximaal trainen is te doen natuurlijk. Heb me strak aan het schema gehouden, tot en met het afplakken van de kalender en de ademhalingsoefeningen! Trainingen waren heel goed te doen, hoewel tempolopen nooit mijn favoriet zullen worden.</p> <p>De marathon was een hele belevenis: al vanaf 26 km kreeg ik het zwaar. Toch geen moment gedacht aan opgeven en de focus op de eindstreep gehouden. Veel steun gehad aan de medelopers Ada en Karen en begeleider Henk. M'n tijd is niet voor in de boeken (4.58) maar ik heb fysiek en mentaal grenzen verlegd waar ik nog steeds plezier aan beleef!</p>

VanDrielRunner



Aanvang 10 km tijd: 56:33.  
Gedurende de opbouw naar 55:34.

Ook ik had de droom om een marathon te lopen. Ik ben geen snelle loper en zou het alleen al geweldig vinden een marathon uit te lopen. Vorig jaar heb ik het geprobeerd met een traditioneel schema, met als gevolg dat ik al voor de start van de marathon uitgeput was. Deze marathon heb ik niet uitgelopen. Eind 2014 ben ik bij Henk gaan lopen. Hij vertelde over trainen voor de marathon volgens het sportrusten principe. Ik vond het verhaal over het 'waarom' precies zo klinken als mijn verhaal! Maar zou die 14 km maximaal echt genoeg zijn? In december loop ik, heel ontspannen met een vriendin die voor het eerst een halve loopt, de halve marathon van Linschoten in 2:15. Dan begint het sportrusten schema, samen met Lilian, Karen en Cees lopen we heel wat kilometers in ons beoogde marathon tempo, maar nooit meer dan 14 km. De tempotrainingen gaan langzaam sneller, jeetje dat ik nog sneller kan, wat een heerlijk gevoel. Vogels kijken doe ik vaak alleen, ook heerlijk, lekker ontspannen zonder gps en hartslagmeter, echt kijken en voelen hoe het gaat. Tijdens de hele periode weet ik soms zeker dat het gaat lukken, het volgende moment ben ik zo bang dat het echt te weinig is, die 14 km..... 12 April is de dag, zoals voorspeld, die eerste 14 lopen we (Henk, Karen en Lilian) makkelijk, dat hebben we al zo vaak gedaan, de tweede 14, oh die gaan ook nog wel, en de derde 14, ja het is (even) doorbijten, vooral de laatste 10, maar ik ga niet nog een keer opgeven, we doen het! Echt geweldig! Soms denk ik voorzichtig over een volgende marathon en hoe heerlijk het is dat ik dan weet dat het schema werkt. Zal het voor mij dan nog meer ontspannen zijn?

VanDrielRunner

Tijd 10 km: 40.00  
21: rond de 1:30  
42: PR 3:34



Aanvang 10 km tijd: 40:23.

Had voor Sportrusten 7 marathons gelopen (2006 – 2014) volgens traditioneel schema voorbereid. Heb me dit voorjaar niet geheel gehouden aan het Sportrustenprogramma door in totaal 4 halve marathons te lopen. Wel veel getraind in een snel tempo (4:40 per km) om een eindtijd van 3:20 of daaromtrent te halen. Daardoor ook veel snelle trainingen afgelegd. Ik begon de 100 dagen na een achillespeesblessure, maar heb door de trainingen geen blessures opgelopen en voelde me topfit (mede door het koud douchen). Hoopte dus op een PR.

Marathon verliep tot 33 km prima, geheel volgens schema in 4.40 de km. Daar stop ik voor plaspauze en kom daarna niet meer in ritme. Verzuring schiet in mijn spieren (bovenbenen) en besluit te dribbelen. Finish in 3:39) Na de finish erg stijf en dag later weer veel pijn aan achillespees. Wat tot 12 mei duurt. Ga de volgende keer (november San Sebastian) toch weer op zelfde schema trainen maar dan iets minder snel .. Doel: onder de 3:30 Kortom: fan van sportrusten geworden, maar doel was wat te hoog gesteld!







VanDrielRunner






### **Sporten!**

Allerlei sporten beoefenen, ik weet niet beter. Ik heb vele jaren op ballet gezeten, geturnd, aan vechtsporten gedaan, gesquasht, gevolleybald, (zaal en veld) voetbal gespeeld, en op blauwe maandag zelfs gehockeyd. De laatste jaren doe ik niets liever dan spinnen en tennissen (het liefst mee doen met tennistoernooien en een prijsje pakken). Al jong merkte ik dat een goede conditie de basis is voor vrij veel. Hardlopen leek me wel wat. Gelukkig waren er klasgenoten die wilden hardlopen en op onze 15<sup>e</sup> probeerde we twee keer in de week in het warme Suriname (waar ik geboren en getogen ben) hard te lopen. Het leven ging verder, ander land, studeren, werken, sportblessures, extra kilo's, verhuizen naar Leiderdorp. Al vrij snel sloot ik me aan bij de renners van Henk van Driel. Henk gaf inhoud aan het wat en hoe van hardlopen. Ik kreeg meer plezier in het lopen, minder geblesseerd en kon de sprints heel goed op de tennisbaan gebruiken. Begin vorig jaar had ik een redelijk loopplan voor mezelf bedacht, nl. beginnen met de Dam tot Damloop, in oktober de halve marathon van Amsterdam, en in november de halve marathon van Suriname. Hoe machtig mooi om in je geboorteland mee te kunnen doen met hun jaarlijkse (halve) marathon. Het geschiedde. In het najaar begon Henk over een marathon op basis van sportrusten. Al vrij snel was ik eruit, als ik een marathon wil lopen moet ik nu meedoen. We moesten ons 'te pletter' lopen in het Warmoesland want dan kon Henk op basis van de outcome van alles voor ons berekenen. We gingen verder, we moesten snelle 10km's lopen, vogels kijken, door onze suikers heen lopen...door weer en wind enne... warm was het niet! Maar er was ook heel veel goeds, namelijk we deden het met elkaar, we hadden veel lol samen en werkten de trainingen goed af. Heel veel lieve steun was er ook vanuit de rest van de groep Van Driel runners (kus kus). Ik richtte mij op Lilian en Ada, eeuwig dankbaar! Met hen zou ik iets unieks proberen te doen. En verder zonderde ik me af van de reacties zoals, alleen met 14 km trainingen red je het toch niet. Maar jawel, ik denk dat wij het bewezen hebben. Henk heeft mij in staat gesteld om mijn grenzen te verleggen...na 12 april 2015 is alles anders!



<p>VanDrielRunner</p> 	<p>Ik ben een laatbloeier in "loop-land". In de afgelopen 30 jaar in verschillende perioden enige activiteiten op sportgebied ontplooid. Toen ik 30 was enkele keren een mini Triatlon gedaan Zwemmen was daarbij mijn achilleshiel. Dat werd niets. Maar lopen en fietsen ging mij aardig af. Later in mijn professionele carrière wel een paar keer gefietst en een paar maal een D2D gedaan en een 1/2 van Amsterdam (1 uur en 52 minuten). Intussen wel 10 jaar lang sporten bij Felter, maar dat had niet zoveel met lopen en fietsen te maken. Een beetje spinnen en fitness en dat was het wel. Toen kwam in 2011 het moment dat ik mij bij "VanDrielRunners" aanmeldde. Een net verzelfstandigde looporganisatie met ambitie.</p> <p>Mijn doel was van het eerste moment, om een marathon te gaan lopen. Ik dacht onder bezielende leiding van Henk van Driel moet dat lukken, ondanks mijn lamme pootje. Dat was ook helemaal het geval, alleen het fysiek liet mij in de steek. Het 1e jaar gelijk dikke blessures (Achillespezen), maar het 2e en 3de jaar een mooie Leidse marathon gelopen waarbij Rob &amp; Janneke Schutte en Arnoud mij het 1e jaar mij op de goede weg hielpen. Het 2e jaar met Suus &amp; Sabine was ook een succes voor mij, Ondanks de hitte maar dankzij de goede voorbereiding werd het een mooi resultaat, van ruim boven de 4 uur. Toen kwam 2015, nu zou het gebeuren, een geheel alternatief schema. Geen eindeloze lange duur trainingen, 4 maal per week een impuls of hoe je dat ook noemt en dan moet het lukken.</p> <p>Ondanks de onderbouwing van het systeem knaagt het toch een beetje. Zou ik toch niet een paar duurloopjes ertussendoor doen. Want uiteindelijk wil ik een keer (liefst nog voor mijn 65ste) onder de vier uur eindigen. Dat hebben we (Gertjan de Zwart en ik) dan toch ook gedaan. Een paar keer een 21/27 km loop om toch het gevoel voor de langere afstand erin te houden. Dat is gelukt, maar wel met de basis van viermaal een km of 10/14 per keer per week waar het toch allemaal op gebaseerd is. Wat mij van dit schema het meest is bij gebleven is dat ik niet zo eindeloos moe was na meerdere malen in de vorige edities een 32/33 km duurloop te doen. 27 km is dan toch iets anders (en maar een paar keer) dan 32 km en dat nekt je niet echt. Maar de ambitie blijft om een hele (1/1) marathon onder de 4 uur te lopen en wel hopelijk voor mijn 62ste. Ik hoop de komende 100 dagen in de opgang naar San-Sebastian, het gevoel te krijgen dat dat er nu wel in zit. We zullen zien. Het is het proberen waard.</p>
<p>VanDrielRunner</p> 	<p>Zonder VanDrielRunners en zonder Sportrusten was ik mogelijk nooit aan een marathon begonnen. Een marathon lopen stond al jaren op mijn wensenlijstje, echter een marathon trainen leek mij een stuk minder aantrekkelijk. Te tijdrovend en daarbij was lopen voor mij net niet inspirerend genoeg om een dergelijk trainingsschema lang genoeg vol te houden. Nu in teamverband betekent lopen voor mij veel meer. Laat ik het een 'beleving' noemen en laat ik er ook vooral bijzeggen dat ik blij ben met de mix (male/female), eenieder op haar/zijn eigen niveau. Ik heb vanaf mijn 20e levensjaar veel gelopen vaak in het kader van schaatstrainingen. Mijn piek lag op de 800m en na mijn 20e langere afstanden zoals de 20 van Brussel, de Halve van Alphen en de Halve van Amsterdam gedaan. Ik weet nog dat ik die van Brussel in minder dan 1:30 uur volbracht. Vond ik toen een geweldig evenement en was op uitnodiging van een bedrijf.</p> <p>In het verloop van mijn sportieve carrière diverse sporten beoefend zoals, windsurfen, tennissen, volleybal, voetbal echter mijn talent lag toch wel in de richting van Duursport.</p> <p>Een aantal maal Luik Bastenaken Luik en de Ronde van Vlaanderen gefietst. In Nederland Amstel Gold en rondjes IJsselmeer gedaan. 1x Weissensee op de schaats.</p>

<p>VanDrielRunner</p> 	<p>Eind vorig jaar kwamen ineens die honderd sportdagen om de hoek kijken. Ik ben o.h.a. wel in voor wetenschappelijk onderbouwde experimenten hoewel wars van tijd en hartslagwaarneming. Ik zie van deze laatste 2 wel het nut maar ik wil gewoon zonder poespas zo direct uit mijn dagelijkse beslommingen het hardloopcircuit in. Alles wat ik doe, doe ik voornamelijk op gevoel.</p> <p>Een enkelband knelt, een hartslagband vind ik spannend, en een horloge gaat zweten. Ik wil eenieder die deze technische hulpmiddelen wel ter hand neemt graag bedanken want ik maak er via hen wel gebruik van en eens zal ik er zelf ook aan gaan geloven. Dus hoewel dergelijke meet - en regeltechniek geheel niet bij mij past heb ik mij gedurende de honderd dagen meer en meer overgegeven aan de richtlijnen van het Sportrusten.</p> <p>-----</p> <p>Samenvattend; Samen met de VanDrielRunners (de 10 collegamarathonlopers) o.l.v. Henk en op het ritme van het Sportrusten is het mij gelukt op een gezonde wijze de Marathon van Rotterdam te volbrengen. Daar ben ik zeer dankbaar voor. Ik heb me tijdens die 100 dagen wel voorgehouden, mocht ik om de een of andere reden deze marathon uiteindelijk niet kunnen starten dan zal ik was. toch met voldoening terugkijken op die bijzonder 100 dagen. Zover is het gelukkig niet gekomen.</p> <p>Voor een volgende marathon overweeg ik opnieuw de Honderd dagen Sportrusten.</p>
<p>VanDrielRunner</p> <p>Licentie wedstrijdathlet, geen sportruister.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 01-02 21,1 km Cadzand 1:39:40</li> <li>• 07/02 10 km cross Westenschouwen 0:43:30</li> <li>• 15/02 25 km Spijkcity 1:55</li> <li>• 01/03 20 van Alphen 1:27:40</li> <li>• 08/03 30 van Tilburg 2:20:01</li> <li>• 14/03 Salland Trail 25 km 2:02:39</li> </ul> <p>Verkoudheid opgelopen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 22/03 21,1 km Roelofarendsveen 1:35</li> </ul> <p>Nog verkouden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12/04 Rotterdam marathon 3:21:28</li> </ul> <p>Tussendoor 2 x clubtraining en 2 duurlopen van 60 minuten. 1 duurloop minder bij een wedstrijd.</p> 
<p>VanDrielRunner</p>	<p>Waarom lopen? Mijn eerste doel was afvallen. Daarna ging het toch</p>



naar meer smaken en omdat ik toch al een aantal marathons gelopen had (de laatste in 1995 te Leiden) richtte ik mij na een redelijke halve in Linschoten op het doel Rotterdam. De presentatie van Sportrusten veranderde daar niet veel aan en ik had toch nog wel wat ouderwetse ideeën. Kan toch niet? Je moet toch minstens een 30 achter de rug hebben. Ik besloot mee te doen, maar samen met Jitze beschouw ik mij toch wel als een sjoemelaar. Niet stiekem, maar toch. Wel de ademhalingsoefeningen en meelopen in het programma, maar er vervolgens toch nog wat kilometers aan vast knopen, want het gaat toch lekker?! Een groot voordeel is dat je toch samen eraan toe aan het werken bent. Ging nog bijna fout, na een fikse terugval. Na een uitgebreide sportkeuring bleek er fysiek niets aan de hand. Fris aan de start en redelijk tevreden met de 4:28. Toch denk ik dat er best nog wel rond de 4:00 inzit en de volgende Marathon (San Sebastiaan) zal ik mij wat meer aan het programma Sportrusten houden. Wel weer samen met de loopmaatjes van HenkVanDriel

**Geen doel is te ver, als je plezier hebt in wat je doet.**

Marathon Rotterdam 12 april 2015  
Na 100 dagen sportrusten.  
Na 42,2 km hardlopen.  
Na de finish 10-tallen die je kusten.  
Is er maar 1 Elegant en die moet open.  
Proost

**Elegant**  
Springvrij  
alc. 6,5%

hergist op de fles  
niet houdbaar  
na 12 april 2015

38cl bier van lage gisting  
koel en donker bewaren  
statiegeld € 0,10

www.elegantbier.nl

Ingrediënten: water, mout (gewaas, tarwe, rogge), gist.  
hop (Melisse, Kochschower, Bartschelderhop) Jeneverstam, merck

M

NN  
MARATHON  
ROTTERDAM