



Jaargang 25 – november 2013

CoMore CONTACT



MEDIA AANDACHT

EEN KIJKJE OP KANTOOR

PERSONEELSFEEST 1931

HET GEHEIM VAN HARDLOPEN



Redactioneel



Beste lezer(es),

er gebeurt momenteel van alles in de vee- en vleessector. Na de paardenvleesaffaire zorgde het televisieprogramma

Zembla met haar uitzending 'Sjoemelen met vlees' van 5 september jl. voor nieuwe beroering, zowel in de sector als in de landelijke pers. Ook de politiek reageerde. De gevolgen zijn nog niet te overzien. Ron van Megen besteedt aandacht aan de 'reuring' die momenteel in de sector leeft.

'Just another day at the office' is een veelgehoorde term. Maar wat houdt een dag op kantoor eigenlijk in? Welke afdelingen zijn er en wat doen ze, wat is hun rol in het bedrijf? Henk de Graaf maakte een verhaal over het kantoor in Zeist en de zaken die er spelen.

Van de afdeling P&O komt deze keer een verhaal over leaseauto's. We gaan in de toekomst zuiniger en milieubewuster rijden. Hier wordt uitgelegd hoe en waarom.

De rubriek in EIGEN TIJD besteedt deze keer aandacht aan Ron van Megen, die niet alleen hard loopt maar daar met zijn loopmaatje Hans van Dijk ook een boek over geschreven heeft. Het Geheim van Hardlopen werd in de Nederlandse hardloopwereld met groot enthousiasme ontvangen. Het is verkrijgbaar in de boekwinkels (ISBN-10 9082106906).

De Personeelsvereniging kondigt haar feestavond aan!

Kortom, er is weer voor elck wat wils.

Henk Jalink
hoofdredacteur

Nieuwe wereldburgers!

- Na nachten vol met mooie dromen over wanneer de baby nu zou komen is het dan eindelijk zover: *Ons broertje is er!*

Tom is op 6 augustus 2013 geboren. Zijn ouders zijn Fabian Chambon en Ingrid Gijsbers uit Geldrop.

- *There's a new girl in town. Welkom kleine meid!*

Maevari is op 11 augustus 2013 geboren. Haar ouders zijn Rivellino Tahalele en Lisette Rutten uit Nijmegen.



- *De zee fluistert zachtjes je naam, in de golven kan je het horen. De zon komt stralend op, omdat onze dochter is geboren.*

Sanne is op 2 september 2013 geboren. Haar ouders zijn Aart en Linda van de Wetering uit Amersfoort.

- *Groei, geniet en geef Lach, laat gaan en leef Straal met je aanwezigheid En wees jezelf, altijd!*

Duuk is op 6 september 2013 geboren. Zijn ouders zijn Rob en Hester Bergevoet uit Deventer.

Van harte gefeliciteerd namens de redactie en veel geluk met de kleintjes!

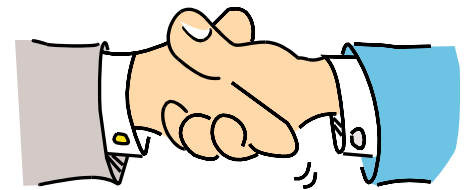


Proficiat Jubilarissen!

- Op 1 september 2013 was Albert Hulsen, werkzaam als classificateur bij BV CBS, 12½ jaar in dienst.

- Op 3 september 2013 was Jo van Eijndhoven, werkzaam als officiële assistent bij KDS, 40 jaar in dienst.

Namens de redactie hartelijk gefeliciteerd met het bereiken van deze mijlpaal!



Afscheid!

Uit dienst:

- *Miranda Smits, Johan Steenhagen.*

Succes voor de toekomst gewenst namens de redactie!

Het personeelsbestand van CoMore bevat bijna 700 mensen. 'In EIGEN TIJD' is een rubriek waarin collega's vertellen over de manier waarop ze in het leven staan en hoe ze omgaan met alle aspecten die het leven leuk en gezond maken.

Het Geheim van Hardlopen

Hardlopen behoort tot de meest beoefende sporten in Nederland. Dat heeft een aantal oorzaken. Hardlopen is een individuele sport, die vrijwel overal en altijd kan worden beoefend. Het exacte aantal hardlopers is daardoor niet vast te stellen. Het is een relatief goedkope sport die geen grote financiële investeringen vergt. Het is gezond en verder heeft het een positieve invloed op het algehele gevoel van welbevinden van de sporter.



QR code naar de website.

door Henk Jalink

Ron van Megen kwam ter wereld in 1957. Hij is geboren en getogen in Nijmegen, een stad die wel iets heeft met lopen. Na zijn studie Civiele Techniek aan de Technische Universiteit te Delft en het vervullen van zijn militaire diensttijd solliciteerde Ron in 1984 bij DHV, een internationaal opererend advies- en ingenieursbureau. DHV zijn de eerste letters van de drie oprichters: Dwars, Heederik en Verhey. Het hoofdkantoor van DHV, tegenwoordig Royal HaskoningDHV, ligt aan de rand van de Leusderheide, een schitterend natuurgebied. Dat bood Ron een mooie mogelijkheid om vrijwel elke middagpauze met collega's een rondje te gaan hardlopen. Ron werd dan ook mede oprichter en eerste voorzitter van de DHV Runners Club. Na verloop van tijd verkaste hij naar Kiwa en momenteel is hij zoals alom bekend de operationeel directeur bij CoMore.

Gezond

Ron: 'Het belang van een goede conditie is al eeuwenlang bekend. Dat blijkt uit oude zegswijzen als 'rust roest' of 'een gezonde geest in een



Hans en Ron na de halve marathon van de World Masters Games.

gezond lichaam'. Hardlopen leidt tot een gezond lichaam. Het combineert een aantal effecten. Zo heeft dagelijkse training een direct en groot positief effect op de lichamelijke fitheid; je krijgt het lichaam en de conditie van een atleet. Een ander voordeel is dat je min of meer vanzelf gezonder gaat leven. Hardlopers eten en drinken minder en gezonder. Verder gebruiken ze minder alcohol en zijn er onder de hardlopers weinig rokers. Dat heeft positieve gevolgen voor onder meer de bloedwaarden en het cholesterolgehalte. Het risico op ziekten daalt en de weerstand neemt toe!

Aanpassen

'Fysiologen en sportcoaches weten dat het menselijk lichaam het vermogen heeft om zich aan te passen wanneer er meer getraind wordt. Dagelijkse training zorgt er voor dat het lichaam zich ontwikkelt en betere prestaties gaat leveren. Veel zaken, zoals uithoudingsvermogen, snelheid, kracht, lenigheid en coördinatie zijn door training te verbeteren. Het hart wordt sterker, waardoor de hartslag zowel in rust als bij inspanning daalt. De longen kunnen meer zuurstof aan. Spieren, vooral de beenspieren en botten worden sterker en de belastbaarheid van de gewrichten stijgt. Doordat je meer beweegt val je af en krijg je een betere stoelgang.'



Hans en Ron in hun hardloopterritorium.

Flow

'Voor iemand die niet hard loopt zal het moeilijk zijn om bovenstaande voetstoots aan te nemen. Na enige tijd kom je tijdens het lopen in een flow, die wordt veroorzaakt door de vorming van endorfinen tijdens het lopen. Dit hormoon zorgt er voor dat je je prettiger voelt en ook dat je in je werk scherper en productiever bent. Fervente hardlopers vinden dan ook dat een dag niet gelopen hetzelfde is als een dag niet geleefd.'

Winnaars

'Hardlopen kun je altijd en overal. Je kunt er bij ontspannen, luisteren naar de vogels en genieten van de natuur. Het kan ook samen, met vrienden of in verenigingsverband. Je kunt wedstrijden lopen of alleen recreatief, samen sterke verhalen vertellen of in alle rust alleen werken aan een topprestatie en achteraf de successen vieren. Eigenlijk ben je altijd de winnaar, want je loopt vooral tegen jezelf. En hoe beter je prestaties, hoe beter je je voelt.'

Dertig jaar

In de sollicitatiecommissie bij DHV zat destijds Hans van Dijk, die erg onder de indruk was van de verschijning van Ron die rechtstreeks van een oefening in zijn militaire tenue solliciteerde. Het bleek de opmaat voor een langdurige vriendschap en samenwerking. Ron en Hans lopen sinds die ontmoeting al dertig jaar elke zondagochtend samen hard in en om hun beider woonplaats Leusden. Ze maken ook nu nog steeds zwerftochten van 25-35 km door de schitterende natuur van de Utrechtse Heuvelrug. Tijdens deze tochten werden en worden de belevenissen van de voorgaande week doorgenomen, nieuwe plannen gemaakt en nieuwe doelen gesteld. In de jaren tachtig en negentig zaten beiden op hun sportieve hoogtepunt. Daarna werden de prestaties gaandeweg minder, maar het plezier bleef.

Proefkonijn

Beide heren zijn nieuwsgierig van aard, wetenschappelijk onderlegd en onderzoekers. Geïnspireerd door Gerard

Nijboer, die zilver won tijdens de Olympische Spelen in Athene in 1980, begon Hans van Dijk een dag na deze prestatie met hardlopen. Hij hield allerlei zaken bij: zijn gewicht, hartslag bij rust en inspanning, gelopen afstanden en tijden. In 2011 gebruikte hij deze gegevens als start van het onderzoek. Hij was inmiddels 11 kilo zwaarder, trainde minder en leidde een fysiek minder inspannend leven. Hans ging op dieet en schroefde de training op. Tijdens de trainingen op de zondagochtend besprak hij deze zaken met Ron, die vanwege een tegenvallende tijd in de marathon van Venetië eind 2011 ook weer sneller wilde worden. Zij stelden zichzelf de vraag wat de oorzaken waren dat hun prestaties steeds minder werden.

Proefondervindelijk

In onderlinge discussies en onderzoek waarbij zij zelf het proefkonijn waren en dus de gevolgen aan den lijve ondervonden, kwamen ze tot een aantal conclusies en wetenschappelijk- en proefondervindelijk onderbouwde inzichten. Het bleek mogelijk een theoretisch model te maken waarmee de tijd van een hardloper vrijwel exact berekend kan worden. Daarbij wordt rekening gehouden met een groot aantal factoren: training, voeding, gewicht, leeftijd, loopstijl, het effect van wind, heuvels, temperatuur, schoenen en nog veel meer. Ron: 'In theorie is er geen verschil tussen theorie en praktijk. In de praktijk wel!' Het onderzoek leverde een grote hoeveelheid informatie op die schriftelijk werd vastgelegd.

Het Geheim van Hardlopen

Al deze informatie werd gebundeld in een boek dat als titel meekreeg: Het Geheim van Hardlopen, dat medio vorige maand uitkwam. Het is een naslagwerk voor zowel de beginnende als de gevorderde hardloper. Het zou te ver gaan alle informatie uit het boek hier uit de doeken te doen, het bevat 198 pagina's. Bovendien bestaat een aanzienlijk deel er van uit foto's, afbeeldingen, grafieken en statistieken. Alles wordt op begrijpelijke wijze aan



Cover van het boek.

de hand van praktijkvoorbeelden uitgelegd. Ron: 'We tonen in het boek aan dat je 20% sneller en 40% gezonder kunt worden.' Er is ook een website bij waar de calculatoren te vinden zijn en de lezer eenvoudig voor zichzelf kan uitrekenen wat het effect is van wind, heuvels en andere factoren op zijn of haar hardloopprestatie.

Olympisch medaillewinnaar Gerard Nijboer kreeg het boek te lezen voor het uitkwam. Zijn reactie staat op de voorpagina van het boek. ●



Het 1e exemplaar van het hardloopboek werd aangeboden aan Gerard Nijboer ter gelegenheid van het Nederlands Kampioenschap 10 km bij de Singelloop op 29 september 2013 in Utrecht.