

Gazet van Turnhout

de internetkrant voor de Turnhoutse stadsregio

JAN VAN DUPPEN JEF ABBEEL KATRIJN KLAASSEN LUC MERTENS KIERDS KONIJNENBERGSTAD TOON VAN BOURGOGNIE TOM DRIESEN
WIM PAESHUYSE CHARLOTTE VAN DEN BROECK WIM DE BELDER STEVEN WOESTENBORGHES KOEK

[Home](#) / [Cultuur](#) / [Cultuurblogs](#) / [Jef Abbeel](#) / [Het geheim van het hardlopen](#)

JEF ABBEEL

Het geheim van het hardlopen

woensdag 13 november 2013 07:27



komt uit Ravels, vlak bij de bossen, maar woont sinds 1978 in Turnhout. "We hebben twee



De auteurs overhandigen hun boek aan Gerard Nijboer (foto:hetgeheimvanhardlopen.nl)

Het geheim van hardlopen bestaat er volgens de auteurs in dat mensen 20 % fitter, gezonder en sneller worden door te lopen. Ze hadden er ook aan toe mogen voegen dat dagelijks lopen ook een heel goed gevoel bezorgt.

Het boek bestaat uit drie delen.

In deel 1 (De basis van het lopen) gaat het over de effecten van het lopen op ons lichaam en op onze geestelijke gezondheid, de energiesystemen, VO_2 max, basisprincipes van de training, trainingsdoelen en vormen, looptechniek en loopscholing, voeding. De uitleg gebeurt in verstaanbare taal.


dochters, we zijn allebei leraar, mijn vrouw geeft Frans aan het SHT, ik sinds 1970 Latijn en Geschiedenis aan het Sint-Jozefcollege, de ideale school voor mij. Ik hoop dat nog lang te blijven doen, nu minister Smet mij toestemming heeft gegeven om na mijn 65 verder les te geven."

Mijn hobby's zijn: a)lesgeven; b) sporten: vroeger elke dag lopen, nu elke dag ca. 40 -45 km fietsen; c)boeken beoordelen; d) voordrachten geven over China en andere onderwerpen.

Ik volg ook de politiek, zowel de lokale als de regionale, Belgische, Europese en mondiale.

MEER VAN JEF

Het geheim van het hardlopen

13-11-2013 Hits:63 Jef Abbeel 
Jef Abbeel



Het
gehei

Deel 2 is ingewikkelder. Het gaat over de wetenschap van het lopen. Hier komen aan bod: wereldrecords, waarbij dat van de marathon alweer met wat seconden verbeterd is, de toenemende daling van de prestaties vanaf 35 / 55 / 75, VO²max en de moeilijke berekening ervan, de invloed van het gewicht, cholesterol, methodes om af te vallen, hartslagmetingen, optimale training. Hierbij benadrukken zij de kwaliteit, het gebruik van een hartslagmeter en de bedoeling om te presteren in wedstrijden.

Ze tonen ook wetenschappelijk aan welke invloed een heuvelachtig parkoers en wind hebben op je marathontijd, welke winst je maakt dank zij een groepje hazen en dank zij een efficiënte loopstijl.

Ze onderzoeken ook het energieverbruik, de “man met de hamer”, het koolhydratendieet, sportdrink, hoogtestages. .

Verder gaat het over de kleine winst bij gebruik van lichte wedstrijdschoenen, over paslengte, pasfrequentie, vetverbranding, doping en de reële winst die ermee behaald wordt. Voortdurend geven zij concrete en bruikbare tips voor marathonlopers. Ze besluiten dit deel met een overzichtelijke tabel van alle invloedsfactoren.

Deel 3 gaat eerst over commerciële producten en diëten, die ons zogezegd sneller doen lopen. De auteurs sommen de bekendste supplementen op , bekijken ze kritisch en concluderen dat een atleet voldoende heeft aan een gezonde en gevarieerde voeding zonder supplementen.

Ze geven ook een zevental verklaringen waarom de Afrikaanse atleten de lange afstanden en zeker de marathon domineren. Dan stellen ze enkele leuke loopevenementen voor, de World Master Games van Turijn 2013 en enkele bekende Nederlandse masters.

Het boek is heel degelijk. De auteurs zijn twee wetenschappers en zij hebben er met grote nauwkeurigheid een wetenschappelijk werk van gemaakt, met henzelf als proefpersonen. Zij volgden een vermageringsproject van 18 % en toonden ook aan welke invloed dat had op hun loopprestaties.



m van
hardl
open
besta

at er volgens de auteurs in dat mensen 20 % fitter, gezonder en sneller worden door te lopen. Ze hadden er ook aan toe mogen voegen dat...

[Meer](#)

Ivo Van Damme

Na Roger Moens, was Ivo Van Damme de tweede Belgische 800 meter loper van wereldformaat. Beiden hadden uitzonderlijke talenten, trainingsjijver, wilskracht; beiden haalden Olympisch zilver, Moens in Rome(1960), Van Damme...

Strijd om de stroom

De Schelde, met Antwerpen als voornaamste wereldhaven, werd in 1585, bij de verovering van de stad door de Spanjaarden, een twistpunt tussen de Noordelijke en de Zuidelijke Nederlanden. Holland en Zeeland...

[Anna Applebaum: IJzeren Gordijn](#)

De meeste foto's zijn louter illustratief en niet functioneel. De twee auteurs staan er te dikwijls op. De grafieken en tabellen zijn wel functioneel. Soms zijn ze te ingewikkeld en enkel begrijpelijk voor kenners.

Het boek is zeer geschikt voor competitie-lopers en meer bepaald voor geschoolde 35-plussers.

Hans van Dijk en Ron van Megen, **Het Geheim van het Hardlopen**. Uitgeverij NedRUN, 2013. 196 p. ; foto's, tabellen, grafieken, literatuur. ISBN 978 90 821069 0 9. 19,95 euro.

Vind ik leuk **Delen** 1 persoon vindt dit leuk.
[Registreren](#) om te zien wat je vrienden leuk vinden.



Een reactie toevoegen

Reageren

Sociale plug-in van Facebook

Volgende >

Tweeten 0

Plaats reactie

Anne Applebaum (°1964) is bekend om haar boek Gulag (2003), waarmee ze in 2004 de Pulitzer Price won. Zij is een Amerikaanse, maar woont sinds 1988 in Warschau. Van daaruit...

Ai Weiwei

Ai Weiwei, bij het brede publiek vooral bekend om het Olympisch stadion Vogelnest, dat hij bouwde samen met de Zwitserse architecten Herzog & de Meuron, is kunstenaar en voornaamste...

België begrijpen

Dit boek bundelt zeer uiteenlopende essays van bijna uitsluitend Franstalige auteurs over de politieke toestand in België: het zeer ingewikkelde federalisme (met een record aantal regeringen, parlementen heel veel goed...

Nikolaus de la Haye

De Luxemburger Nikolaus Augustin de la Haye (1782-1866) was de overgrootvader van de moeder van Guido Naets. Als kind leefde hij nog even

Naam (verplicht) **E-mail (verplicht)** **Website** **Titel (verplicht)** **Nieuwe reacties per e-mail ontvangen**

Vernieuwen

Verstuur

in de Oostenrijkse tijd en tussen 1805 en...

Haile Gebrselassie

Haile Gebrselassie is ongetwijfeld de beste lange afstandsloper aller tijden. Ten minste tot nu toe, want zijn landgenoot Kenenisa Bekele kan hem misschien nog evenaren.

Congo: kolonisatie en dekolonisatie

Het Museum voor Midden-Afrika in Tervuren houdt zich al sinds zijn oprichting tijdens Leopold II (1904-1909) intensief bezig met voormalig Belgisch Congo, de emotioneel geladen geschiedenis van de kolonisatie en...

Vlaamse migranten in Wallonië

Van januari tot april 2013 loopt in Le Bois du Cazier in Marcinelle de tentoonstelling Vlamigrant, over de Vlamingen die hun armoede wilden ontvluchten en gingen werken in de Waalse...

Geschiedenis van België

In dit boek behandelen een Nederlander en een Vlaming de geschiedenis van wat

JComments

sinds 1830 "België" heet. Ze beginnen met de prehistorie ("de oeroude Belgen"), dan volgen de oude Belgen...

Page: 1 / 2

RECENT TOEGEVOEGD

Het geheim van het hardlopen



Het geheim van hardlopen bestaat er volgens de auteurs in ...

13-11-2013 Hits:63

Turnhout: Grote controle van het uitgaansleven in Turnhout



In het verlengde weekend van 11 november werd in Schorvoor...

13-11-2013 Hits:124

Turnhout: Erwin Brentjens bij 11 november



Maandag werd de wapenstilstand van de Eerste Wereldoorlog ...

12-11-2013 Hits:134

Pacman, de nieuwste Van Nueten



Guy Van Nueten (uit Vosselaar) heeft een nieuw album uit: ...



12-11-2013 Hits:130

Fien De Roose: 'Oorlog mag niet meer, oorlog kan niet meer'

Ivo Van Damme

Turnhout Trapt Het Af: deelnemers fietsen 155.007 kilometers...

TURNHOUT: Programmatie Stripgidsfestival bekend

Turnhout: Familie van twee missionarissen gezocht

Turnhout: Verslag gemeenteraad 7 november '13

Uit de geheime archieven van Hergé

Turnhout: Het beton van skatepark Jailyard wordt ingereden

In het land van uitersten

Turnhout: Pop-upkunst in Hanolux

Page:1 / 3

CULTUUR

GESCHIEDENIS

OPINIE EN COLUMNS

Het geheim van het hardlopen



Het geheim van hardlopen bestaat er volgens de auteurs in dat mensen 20 % fitter, gezonder...

[Meer](#)

Uit de geheime archieven van Hergé



Fans van Kuifje komen ruimschoots aan hun trekken in een nieuwe publicatie.

[Meer](#)

In het land van uitersten



Wat vliegt de tijd! Vier maanden zijn we al in Chester Springs! De kinderen gaan naar...

[Meer](#)

Ivo Van Damme



wereldformaat. Beiden...

Na Roger Moens, was Ivo Van Damme de tweede Belgische 800 meter loper van

[Meer](#)

De Bibliotheek: hoogtepunten uit de were...



Een prachtig nieuw boek bestudeert meer dan 20 eeuwen bibliotheekgeschiedenis.

[Meer](#)

Turnhoutse BBC: Het verhaal van lange we...



gedetailleerd en strikt financieel...

Door het (nieuw) Beheers- en Beleidscyclus-verhaal moet vanaf 2014 iedere gemeente een

[Meer](#)

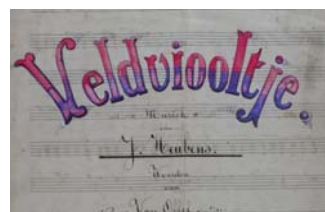
Freudsaft: Intelligent, met een knipoog

...



Vier ex-kaaimannen verenigden zich recent in een

Veldvioletje



Europeana 1914-1918 hield op 7 september een collectiedag in Turnhout. Daar

Een coalitie van het verstand..., nu nog h...



Waar sommigen er vanuit gingen dat een 4 partijen



toneelgroep:
Alligator is

eigenlijk nog maar pasgeboren. Dat één van...

[Meer](#)

Meetskunde

Turnhout: Victor Ramirez in het Museum van de
Speelkaart

achter

Turnhout: Acteurs in woning Jozef Schellekens

Page:1 / 3

verhalen of voorwerpen...

kon iedereen

[Meer](#)

Hoofdaltaar van de H.-Hartkerk

Luisteren naar Ludendorff

Louis Goris

Expo Henry Van de Velde

Page:1 / 3



coalitie (T.I.M. –
Groen! – sp.a -...

[Meer](#)

Turnhout Trapt Het Af: afsluitmoment op
zaterdag 9 november

Over de nood aan deskundige
stervensbegeleiding

Fietsvriendelijke signalisatie bij wegenwerken
gevraagd

Turnhout: Danny Vermeijen 'heel heel eerlijk'
over de N-VA

Page:1 / 3

[Over ons](#) [Adverteren](#) [Nieuws voor ons?](#) [Reageren](#)

Gazet van Turnhout vzw 2006-2013