

Voor u gelezen

Het geheim van hardlopen

Hans van Dijk en Ron van Megen

ISBN 978 90 82 821069 0 9

Uitgeverij: Nedrun Publisher, prijs: € 19,95

Het boek vol verwachting opengeslagen. Zouden de auteurs mijn geheim hebben ontdekt?

Gelukkig niet, maar wel een heleboel wetenswaardigheden. Getallen en grafieken, daar houd ik van (beroepsdeformatie). Vol verwachting her en der stukjes gelezen alvorens het hele boek door te worstelen.

Allereerst een paar teleurstellingen. De foto's. Mijn eerste reactie was: dit is een herdenkingsboek van twee hardlopers, die hun hardloop logboek hebben uitgewerkt, omdat ze op een zekere leeftijd zijn aangekomen (VUT of pensioenering bedoel ik dus) en leuke herinneringen hebben uitgewerkt tot een mooi boek voor zichzelf of familieleden. Een stuk of 50 kleine foto's van de auteurs en ruim 20 stuks op halve paginagrootte vonden een plaats in dit boek. Na een paar foto's weet je het eigenlijk wel en het draagt niets meer bij. Een volgende reactie was: is dit een VVV-hardloopgids? Een stuk of 20 foto's op halve paginagrootte over mooie en leerzame plekjes die ze onderweg tegenkomen, van "Huize Den Treek" tot aan paardenbloemen, schapen en damheren. Al met al had dit 196 pagina's tellend boek met gemak tot zo'n 150 à 160 pagina's kunnen worden teruggebracht.

En dan de interessante inhoud, verdeeld in drie delen: de basis van hardlopen, de wetenschap van hardlopen en tenslotte de mythes van hardlopen en meer.

Ik beperk me tot het tweede deel, want daarin kunnen we wellicht "het geheim" vinden. De delen 1 en 3 zijn redelijk gemeen goed op een paar zaken na, maar die komen in het

tweede deel uitgebreid aan bod. Na de introductie, voor zover nodig, van de formules van Pete Riegel (als de afstand tweemaal zo groot wordt, neemt de factor tijd met bijna 2,1 keer toe en dus de snelheid met 1,05 af, dus 5% en de kilometer tijd met 5% toe). Deze formule doet het zeer goed, reken met je eigen resultaten maar na! Vervolgens een voor veteranen interessante beschouwing over het langzamer gaan met de toenemende leeftijd aan de hand van het wereldrecord voor mannen op de marathon, zie ook het verhaal in het decembernummer van onze vereniging. Ik heb daar zelf al eens over gepubliceerd in de beginjaren negentig in de "Runners" aan de hand van de Nederlandse veteranen populatie van dat moment. De resultaten komen uiteraard overeen. Jammer dat, de helaas te vroeg overleden, Piet van Alphen, niet met name wordt genoemd. Hij liep in 1983 in Rotterdam 2.22.14 in de 50+ klasse en dat was toen het wereldrecord in die klasse. En dus ook veel beter dan de, aan het einde van het boek, bejubelde Cees Stolk met 240 s per kilometer tegenover de 200 van Piet. En wat te denken van Wil van der Lee, die in de 60+ klasse 2.38 liep in 1993 in Eindhoven. Dat is per kilometer ruim een halve minuut sneller dan Cees!

Andere interessante tabellen en grafieken zijn voor vele onderwerpen te vinden bijvoorbeeld VO2 max. De auteurs laten zien wat het betekent en hoe het wordt gemeten. Ook geven ze een paar formules hoe je het zelf kunt schatten aan de hand van de maximale en rust hartslag, de Coopertest en uit een test met de fiets ergometer, waarbij het maximale wattage wordt bepaald. De tabel op bladzijde 23 geeft verandering en bevat een onnauwkeurigheid. Allereerst de bijbehorende letter m in de formules is het gewicht. Lastig als m ook gebruikt wordt voor meters, dat is de standaard. Bij de hartslagformule staat een - (min)teken, dat moet een deelteken zijn. En bij de Coopertest had er beter bij kunnen staan de afstand in meters. Trouwens de formules door het boek heen bevatten wel eens drukfouten, zoals op bladzijde 63: de tweede T2 moet T1 zijn. Jammer.

Tenslotte nog een onderwerp waar ik zelf over heb geschreven, namelijk de invloed van het weer op de (marathon)tijden. Om te beginnen in ons blad in 1985 (pfffft, waar blijft de tijd) en later een wetenschappelijke beschrijving met formules en grafieken onder de titel: "De invloed van het weer op marathonprestaties". Dit is te vinden op internet: Google de titel en je komt bij Meteorologica, de naam van het tijdschrift met de pdf file. Jammer dat de auteurs dit onderwerp verspreid over 3 verspreid staande paragrafen hebben behandeld. In mijn artikel kun je zien dat de toppers bij 10 graden en 50% relatieve vochtigheid de warmte productie nog kunnen afvoeren, terwijl bij 20 graden en 50% de lopers sneller dan 4,5 m/s in moeilijkheden komen.

Het boek is verder goed te lezen, om veel over jezelf te weten te komen door lekker met de formules te rekenen en is makkelijker toegankelijk dan de bijbel op dit gebied van Tim Noakes: "Lore of running".



Hans Vugts

