

Hardlopen met **Power!**

Hans Smeets doet het weer!



De 88 mannen en 44 vrouwen van de Nederlandse delegatie hebben afgelopen twee weken liefst 31 medailles in de wacht gesleept bij de wereldkampioenschappen atletiek in het Zuid-Spaanse Málaga. Aan deze World Masters Athletics Championships namen ruim 8.000 atleten deel afkomstig uit 101 landen. Van oudsher nemen weinig Afrikaanse atleten deel aan dit soort kampioenschappen. Dat is duidelijk aan het veranderen. Met name uit Kenia werd ditmaal regelmatig vooraan om de prijzen mee gestreden.

10 kersverse Nederlandse wereldkampioenen

Nederland is een hele reeks wereldkampioenen rijker. De derde dag klonk meteen al driemaal het Wilhelmus voor de meerkampsters. Riet Jonkers (V70) pakte met een Nederlands record van 5.657 punten de wereldtitel. Anja Akkerman (V60) won met 5.335 punten. Wendy Visser (V35) tenslotte stond met 4.434 punten op het hoogste podium.

Bert Schalkwijk (M70) behaalde in zijn categorie in de 10 km wegwedstrijd over de boulevard van het warme Málaga de gouden plak in een tijd van 40:08. Een week later lag Bert in de halve marathon goed op koers voor nog een podiumplek. Helaas moest Bert uitstappen met een kuitblessure.

Brigitte van de Kamp (V55) werd wereldkampioen met een polsstokhoogspringen prestatie van 2,90 m. De sprong over 1,22 m van Annelies Steekelenburg (V70) leverde eveneens goud op. Toine van Beckhove (M45) pakte met een uitgekiende race in de 400 m horden de gouden plak in een tijd van 57.02. Rick Liesting (M40) sleepte een gouden medaille binnen door de 20 km snelwandelen in 1:35:33 af te leggen.

Nicole Weijling-Dissel (V50) was nog maar drie maanden hersteld van een enkeloperatie en met 18:13.13 heel tevreden met haar goud op de 5.000 m en zilver op zowel de 800 m (tijd 2:19.91) als 1.500 m (tijd 4:40.20). De fenomenale versnelling van de wereldrecordhoudster 800 m Eva Trost in de laatste meters maakte dat Nicole tot tweemaal toe haar meerdere moest erkennen in de Duitse.

Hans Smeets (M70) pakte op de slotdag zondag 16 september 2018 goud op de 1.500 m in 5:14.48. Vier dagen daarvoor stond hij ook al op de hoogste trede van het podium voor de 800 m (tijd 2:30.11). Hans werd na afloop van zijn 1.500 m gehuldigd door de wereldbond. Hij kreeg de award WMA Best Master of the Year 2017 overhandigd.

Hans Smeets is niet te evenaren

De 71-jarige uit Gulpen afkomstige Hans Smeets is in zijn klasse niet te evenaren. Bij de 800 m ging Hans meteen op kop en maakte de race hard. Met in zijn kielzog steeds de Australiër Kevin Solomon. Het leverde Hans een meer dan verdiende wereldtitel op. Hans was Solomon met 2:30.11 precies 0.34 seconde te snel af. Hans werd hier niet nerveus van. Hij vertrouwde op zijn sterke eindschot. De 1.500 m finale liep Hans meer strategisch door steeds in tweede en derde positie te blijven. In laatste ronde ging Hans los en finishte met 5:14.48 drie volle seconden voor de Australiër Solomon die bij deze overmacht zich opnieuw tevreden met zilver moest stellen. Als M70 heeft Hans Smeets 4:55.72 staan op deze afstand. Heel zelfverzekerd vertelde hij na afloop zich dan ook geen moment zorgen te hebben gemaakt. Wat Hans nog te wensen heeft? Het wereldrecord 1.500 m indoor heeft hij met 4:59.62 al op zak. Hij wil nog een aanval doen op het indoor wereldrecord op de mijl. Dit staat al sinds 1987 met 5:32.4 op naam van de Amerikaan Scotty Carter.

De switch van Hans Smeets

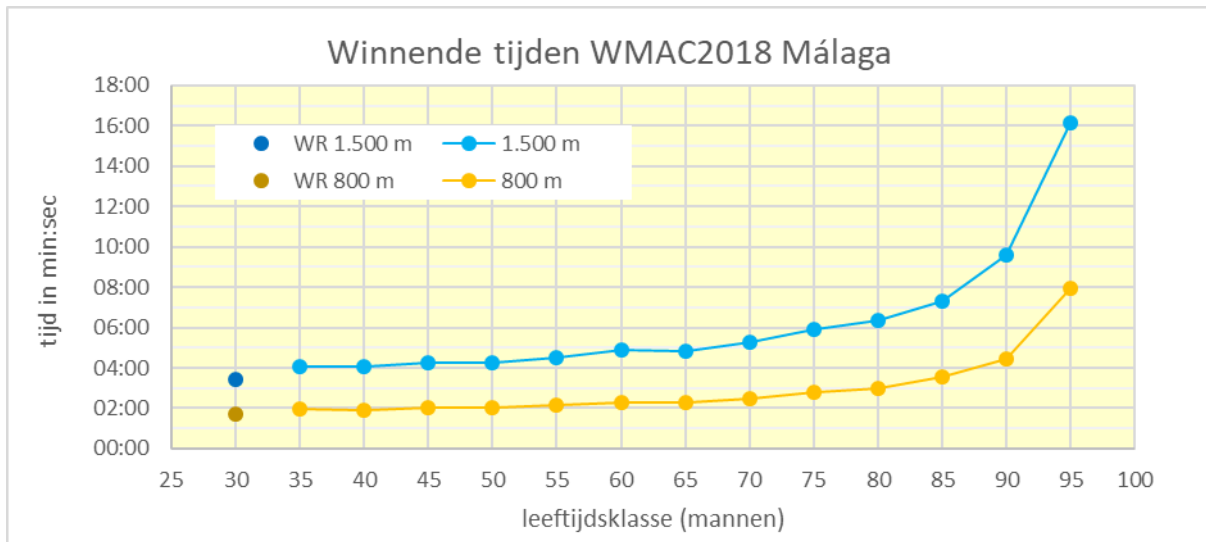
Hans liep rond zijn 60^{ste} de marathon nog in 2:53 en de 10 km in 36:54. Hij heeft daarna bewust de lange afstanden ingeruild voor de kortere. In het eerste jaar liep Hans meteen al de 800 m in 2:16.09 en de 1.500 m in 4:37.75. Als je de 10 km of marathon prestatie van Hans invult in de calculator op ProRun <https://www.prorun.nl/calculator/>, zie je dat deze prestaties vrijwel tot op de seconde met elkaar in verhouding staan. Dat Hans relatief beter was op de 800 m en 1.500 m valt ook op. De switch van Hans naar de kortere afstanden was dus een goede keuze. Het past gewoonweg beter bij hem. Aan het eind van het seizoen loopt Hans nog wel graag een 10 km of een halve marathon.

Geïnspireerd door het boek Het Geheim van Hardlopen is Hans een paar jaar geleden zo'n 6 kilo afgevallen. Hans werd zoals verwacht beloond met flink wat seconden tijdwinst. Zijn Belgische biertjes laat hij tegenwoordig dan ook staan. Hij houdt het bij maximaal twee weizenbiertjes per dag. Verder eet hij gezond en gevarieerd. De afgetraind ogende Hans neemt geen supplementen of extra eiwit.

Voor zijn krachtraining maakt Hans dankbaar gebruik van het Zuid-Limburgse heuvellandschap. In een duurloop neemt Hans minstens twee heuvels op van het kaliber Keuterberg. Die loopt hij voor de versterking van zijn kuitspieren in rustig tempo naar boven.

Hoe goed lagen de tijden van Hans?

We weten dat tijden minder worden naar mate je ouder wordt. We schreven daar eerder over op ProRun. <https://www.prorun.nl/gezondheid/onderzoek/als-je-ouder-wordt-lever-je-langzaam-maar-zeker-wat-in/> In Málaga is op alle afstanden tot op hoge leeftijd gelopen. We hebben de tijden voor de 800 m en 1.500 m voor de M35 en ouder in een grafiek gezet. Bij 30 jaar hebben we ter vergelijking het wereldrecord in een iets donkerder tint gezet. De tijden van de M70'er Hans Smeets staan uiteraard bij 70 jaar. Het leeftijd-prestatieverloop is zoals verwacht. De wereldrecords voor masters staan in het algemeen wel wat scherper dan in Málaga is gelopen. Deze master records zijn ook op ProRun te vinden. <https://www.prorun.nl/training/32657/de-wereldrecords-van-de-masters/>



Op ons YouTube kanaal *The Secret of Running* kun je veel bekijken

<https://www.youtube.com/channel/UCZD6RjE9d17TsXpB-TDCCrg>

Je kunt het effect van alle factoren op je prestaties nalezen in ons boek

Hardlopen met Power!

Het boek luidt een revolutie in op hardloopgebied. Het boek legt de achtergronden en voordelen uit van hardloopvermogensmeters, die momenteel op de markt verschijnen. Net als wielrenners, kunnen hardlopers nu ook hun prestaties in de training en in de wedstrijd optimaliseren met de extra informatie van hun wattage! Van de schrijvers van *Het Geheim van Hardlopen*.

De ISBN nummers zijn:

paperback 978-90-821069-7-8

e-book (ePub3) 978-90-821069-8-5

e-book (Adobe DRM pdf) 978-90-821069-9-2

Hans van Dijk en Ron van Megen

www.hardlopenmetpower.nl