

## **Hardlopen met *Power!***

### **Trilogie voor Miranda Boonstra bij NK marathon**

Afgelopen zondag 21 oktober 2018 werd Miranda Boonstra met een tijd van 2:42:07 voor de 3<sup>e</sup> keer Nederlands kampioene marathon. Het kampioenschap maakte deel uit van de TSC Amsterdam Marathon. Overall pakte de atlete van Nijmegen Atletiek de 14<sup>e</sup> plaats bij de vrouwen. Dat is een heel mooie prestatie. Temeer als je ziet dat de inmiddels 46-jarige Miranda Boonstra alle Nederlandse vrouwen van alle leeftijden achter zich liet en op maar één master atlete moest toegeven: alleen de Belgische Mouchet Stephane (V40) was Miranda 1,5 minuut te snel af. De TSC Amsterdam Marathon werd bij de vrouwen gewonnen door de Ethiopische Tadelech Bekele in 2:23:14.

Het is derde keer dat Miranda Boonstra Nederlands kampioen marathon is. Eerder pakte Miranda de titel in 2012 (Eindhoven, 2:28:18) en in 2015 (Rotterdam, 2:32:13). Haar tijd in Eindhoven staat nog steeds als Nederlands record voor de leeftijdsklasse V40, vrouwen van 40 t/m 44 jaar.

Het was de eerste marathon voor Miranda Boonstra sinds 2015. Na de 20 km kreeg ze het wel al wat moeilijker. Tot de 25 km gingen de tempo's van Miranda in 3:44-3:48 per km. De volgende 10 km gingen in 3:54/km. Het laatste stuk was er verval tot gemiddeld 4:01/km



Fotobijlschrift: Miranda Boonstra Nederlands kampioene marathon 2018 (foto Bjorn Parée)

#### **Hoe goed is Miranda Boonstra?**

We wilden natuurlijk meteen weten hoe goed de prestatie van Miranda wel niet is. Met de calculator op ProRun <https://www.prurun.nl/calculator/> kun je berekenen dat haar VO<sub>2</sub> max 67 ml zuurstof per kilogram lichaamsgewicht per minuut bedraagt. Haar anaerobe drempelvermogen ADV is 4,81

Watt/kg, Dit is het vermogen dat je gedurende een uur vol kunt houden. De maximale ADV van vrouwen van haar leeftijd is 5,8 Watt/kg. De prestatie index voor haar leeftijdsklasse zit dan ook tegen internationaal niveau aan.

### Marathon records

In de tabel laten we zien wat de actuele wereldrecords en Nederlandse records in de verschillende leeftijdscategorieën voor vrouwen zijn. De Nederlandse records voor vrouwen V75 en ouder zijn nog vacant. De grafiek laat zien dat Miranda Boonstra reëel uitzicht heeft om over een paar jaar het Nederlands record marathon bij de V50 scherper te zetten. Wij zijn heel benieuwd en blijven haar volgen!

In Amsterdam zette Cecile Jumelet van Heijningen bruto 03:05:24 neer. Ze heeft haar Nederlands record bij de V60 met liefst 9 (!) minuten scherper gezet. Haar tijd was zelfs beter dan haar eigen Nederlands record bij de V55.

leeftijds- klasse	wereldrecord		Nederlands record	
	tijd	naam	tijd	naam
30	02:15:25	Paula Radcliffe (UK)	02:23:43	Lornah Kiplagat
35	02:19:19	Irina Mikitenko (GER)	02:25:52	Lornah Kiplagat
40	02:22:27	Marlya Konovalova (RUS)	02:28:18	Miranda Boonstra
45	02:29:00	Tatyana Pozdnyakova (UKR)	02:37:21	Carla Beurskens
50	02:31:05	Tatyana Pozdnyakova (UKR)	02:52:47	Ingrid Prigge
55	02:52:14	Rae Baymiller (USA)	03:07:08	Cecile Jumelet van Heijningen
60	03:02:50	Claudine Marchadier (FRA)	03:14:38	Cecile Jumelet van Heijningen
65	03:12:57	Emma Lüthi (SUI)	03:55:18	Digna de Boer
70	03:35:29	Helga Miketta (GER)	04:19:31	Ria van Weezep
75	03:53:42	Yoko Nakano (JPN)		
80	04:11:45	Yoko Nakano (JPN)		
85	05:14:26	Betty Jean McHugh (CAN)		
90	08:53:08	Mavis Lindgren USA		



Op ons YouTube kanaal *The Secret of Running* kun je veel bekijken  
<https://www.youtube.com/channel/UCZD6RjE9d17TsXpB-TDCCrQ>

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](http://www.hardlopenmetpower.nl)