

Groningen • Stad Marathon

27 augustus 2006



SPECIALE EDITIE

• Marathon Meeting GSM benadrukt voordelen hardlopen

Door Herman Weening

De organisatie van de eerste **Groningen • Stad Marathon** organiseert in de aanloop naar 26 en 27 augustus een aantal thema-avonden. Meer dan 100 belangstellenden konden maandagavond 20 maart in het congrescentrum Meerwold in Groningen luisteren naar een drietal sprekers die het thema "Duurlopen als investering" voor het voetlicht brachten.

De sprekers

De avond werd in samenwerking met de afdeling Economische Zaken van de stad Groningen georganiseerd. Het geheel stond onder leiding van Vincent Hillebrand, voorzitter van de Stichting **Groningen • Stad Marathon**. De twee olympische coryfeeën Henk Jan Zwolle en Gerard Nijboer zorgden samen met hoogleraar klinische Sportgeneeskunde Ron Diercks voor een leerzame avond.

Henk Jan Zwolle

Henk Jan Zwolle kreeg als roeier grote bekendheid in Nederland vanwege zijn bijdrage aan de gouden acht van Atlanta (OS 1996). Samen met zijn voormalige teamgenoot Ronald Florijn (organisatiedeskundige) ontwikkelde Zwolle het concept "Human Energy Management". De inspanningsfysioloog gebruikt wetmatigheden uit de sport om belastbaarheid van medewerkers en afdelingen te verhogen. Neem nu de supercompensatie. Niet alleen in de sport

maar ook op het werk zal het prestatievermogen na volledig herstel van een trainingsbelasting weer op een hoger niveau komen. Door persoonlijke metingen uit te voeren wordt er inzicht verkregen in de belastbaarheid van werknemers. "Hoe voller de energiereservoirs van de werknemers hoe minder energie er nodig zal zijn om de arbeidsklus te klaren" aldus Zwolle. Een fitte werknemer is daarmee het kapitaal voor de werkgever.



Koen Schuiling

Wethouder Koen Schuiling (EZ) zorgde voor een hilarisch intermezzo. De wethouder, hij liep zelf enkele marathons, schoot een paar flinke bressen in een aantal marathonwijsheden. "Laat ik u één ding duidelijk maken, de man met de hamer bestaat niet". "U moet gewoon in een heel rustig tempo beginnen en vervolgens weten dat de marathon pas na 30 km begint". Zelf had de wethouder zich kostelijk vermaakt in de marathon van Chigaco. In 2000 volgde de

New York City marathon waar de plannen ontstonden voor een echte stadsmarathon in Groningen. "Het is geweldig om nu te zien dat deze plannen werkelijkheid worden". Groningen zet in op cultuur en sport en daarmee willen wij ons onderscheiden". "Met een doortimmerde organisatie gaat Groningen op 26 en 27 augustus een groot sportfeest tegemoet". De wethouder liet doorschemeren ook zelf aan de start te staan.



provincie groningen



Deloitte.

ING  BANK

Arbo Unie
De mensenkenners



Management Facilities Group





Groningen • Stad Marathon

Ron Diercks

Hoogleraar Ron Diercks bekleedt als enige in Nederland de leerstoel klinische sportgeneeskunde. Verbonden aan het Universitair Medisch Centrum Groningen houdt de voormalige roeier op nationaal niveau zich dagelijks bezig met onderzoek in de sportwereld. Zo is hij nauw betrokken bij een uniek gestructureerd onderzoek naar de marathon. Dit *Ga Groningen Academic MArAthon Research Project* (Ga Maar) gaat binnenkort van start en is gelieerd aan de GSM. Diercks baarde opzien door te verklaren dat een ander onderzoek lijkt uit te wijzen dat de beruchte verzuring al veel eerder in het lichaam van een atleet optreedt dan men tot nu toe dacht. Diercks maakte zijn gehoor duidelijk dat bewegen een absolute must is om allerlei ouderdomskwalen te bestrijden. De nationale beweegnorm is daarvoor een goede graadmeter.

(Zie hiervoor: www.dehardloopkrant.com)

Gerard Nijboer

Marathonicoon Gerard Nijboer (Zilver Moskou 1980) vergastte de zaal met een opsomming van een groot aantal gezondheidsvoordelen van het hardlopen. Nijboer maakte duidelijk dat organisaties te maken zullen krijgen met een enorme toevloed aan lopers en vooral loopsters. "Nederland telt bijna vier miljoen mensen die met enige regelmaat lopen", aldus Nijboer. Vrouwen halen de mannen in is de overtuiging van Nijboer. Opvallend is verder dat lopers de



sport kiezen om zich vrij te voelen. "Prestatie is minder van belang maar veel meer gezond leven en de sfeer proeven van een gezellig evenement", aldus Nijboer.

Forum

Na afloop van de lezingen werd er door de zaal nog geanimeerd meegesproken in een forum. Belangrijk thema was oa hartdood tijdens het sporten. De hartdoden in een aantal hardloopwedstrijden waren volgens Diercks geen reden tot grote ongerustheid. "De oorzaak daarvan is vaak moeilijk vast te stellen", aldus de hoogleraar. Nijboer beantwoordde vragen over de langste duurloop in de marathonvoorbereiding. "Wees hier voorzichtig mee", aldus Nijboer. De gelauwerde marathonloper van weleer toonde met enkele voorbeelden aan dat een te lange duurloop kort voor de marathon alle energie weg sloopt. "Zelf plan ik voor een recreatieve marathonloper zes weken voor de marathon de langste duurloop", aldus Nijboer. Henk Jan Zwolle kreeg de lachers op de hand met de uitspraak. "Training zorgt alleen maar voor een slechte prestatie", om aan te geven dat teveel training vaak afbreuk doet aan een goed wedstrijdresultaat.

Inschrijvingen

Hillebrand deelde de zaal mee dat al 751 inschrijvingen waren geteld voor de **Groningen • Stad Marathon** op zondag 27 augustus. Het nummer 65 is gereserveerd voor de Groninger hardlooplegende Tjeerd Doornbos. Doornbos bereikt dit jaar namelijk de 65 jarige leeftijd. De wedstrijdloper op leeftijd toont met zijn prestaties aan wat de positieve gezondheidseffecten zijn van het hardlopen en onderstreepte met zijn aanwezigheid het thema van deze avond.

© hardloopnieuws.nl

Nederlandse  Hartstichting
Redt levens
met steun van de Vrienden van de Hartstichting


MARATHON

www.groningenstadmarathon.nl

Graauwedijk 86
9625 PD Overschild

0596-566497 • T
0596-566255 • F
06-51122123 • M



27 AUGUSTUS 2006

Door *Niek ter Veld*

Heet is't in't noordelijk Toscaan
Waar Stadgers en Buitenlui staan
Langs Gronings' talloze wegen en paden
Bonkige lijven in zonlicht baden
Zweet gutst langs de stoere koppen
Spanning kan men niet verkroppen
Asfalt zindert, de lucht die trilt
Een zuchtje wind was graag gewild
Hand gestrekt langs d'ogen nauw
De eerste kijker valt al flauw
Plots geroep, een schreeuw: "Daar zijn ze!"
Ieder schrikt uit't overpeinzen
In de verte zwart en vaag
Zwevend boven de tarmac laag
Dunne streepjes die heel snel dijen
Opwinding groeit in de lange rijen
En opeens vanuit het niet
De eerste lopers die men ziet
Gejuich en applaudiserende handen
Gejoel en gegil voor de vrouwen en mannen
Die doof en onwetend van al om hen heen
Kreunen en steunen om de pijn in hun been
Hijgende longen, deinende lijven
Schoenen die aan het wegdek beklijven
Denkend aan spijt dat ze ooit zijn begonnen
In de hoop het te volbrengen konden
Gekweld door schier onlesbare dorst
Vloekend om elke druppel gemorst
Oneindig verlangen naar de meet of de dood
Al wat maar verlossing bood
Uit deze zelfverkozen hel
Waar wanhoop en verwildering kwelt
Maar dan, opeens, het is niet waar!

Het twee- kilometerpunt is daar
Opluchting tekent de bleke koppen
Niet langer meer in zones verstoppen
Maar voluit nu, de ruggen recht
De tijd breekt aan voor het laatste gevecht
Gevaar voor verzuring wordt vergeten
Eindelijk laat je heel Groningen weten
Dat jij, Jij eraan komt, de Held van de dag
Je duizelt van alle gejuich en ontzag
En als generaal aan het hoofd van zijn troepen
Terwijl het Legioen staat te schreeuwen en roepen
Donder je over de laatste kasseien
Niets meer zie je van al die rijen
In een roes van pompend endorfine
Verdwijnt subiet al je kwelling en piene
En neem je dromend van al wat je wacht
De eindstreep die stralend en zoet naar je lacht
Want daar wachten familie en vrienden je op
Met flessen en bloemen, ze vinden je top
Je zoekt dan je Lief, haar blik sluit je in
Haar stralende lach geeft alles weer zin
En straks de tafel waar je aan zit
Een slemp- partij met zwijn aan het spit
Feesten en drinken tot diep in de nacht
En dan naar het bed, waar Zij op je wacht
Haar ogen die glanzen, Haar armen gestrekt
Toomloze passie moeiteloos gewekt
Na hartstochtelijk verblijf in de tuin van de lusten
Je Lief je uitgeput "slaap lekker" kuste
Stort je je in het pikzwarte gat
Peilloze diepte zo diep je nooit zat
'd Engelen van de slaap je dromen bezongen
In' t hemels besef, 'k heb de Groningstadmarathon bedwongen!