

AV ATOS



De Start

**mei
2012**

Atletiekvereniging Atos
Opgericht 1 januari 1969

De Start officieel clubblad van A.V. ATOS.
G.J. Scheurleerweg Sportpark Elzenhagen
Amsterdam Tel: 020- 6370684 K.v.K 530655
Postadres: postbus 36130 1020MC Amsterdam
Internet: www.av-atos.nl

Dagelijks bestuur:

Voorzitter: Michael Steenbakker
E-mail: voorzitter@av-atos.nl

Penningmeester: Chris Sybrands.
E-mail: penningmeester@av-atos.nl

Secretaris: Trudy Buijs.
E-mail: secretariaat@av-atos.nl

Overig bestuur: Joke Halekor
Bas Westhof

Jeugdcommissie: Trudy Buijs
E-mail: jeugdcommissie@av-atos.nl

Redactie: Arie Brands & René van Schaik.
E-mail: redactie@av-atos.nl

Wedstrijd Secretariaten:

Wegwedstrijden: Ronald van Kempen
E-Mail: wegwedstrijden@av-atos.nl

Thuiswedstrijden: Machiel Vegting
E-Mail: wedstrijdsecretariaat@av-atos.nl

Uitwedstrijden: Tanja de Groot / Sander Rietveld
Sen/Jun/A.B.
E-mail: wedsec_senioren@av-atos.nl

Uitwedstrijden: E-mail: wedsec_jeugd@av-atos.nl

Aangepaste sporters: Theo Bank
E-mail: wedstrijd_A-atleten@av-atos.nl

Inhoud deze maand o.a.:

- Van Uw Voorzitter
- Verjaardagen Mei
- Kantineroster Mei
- 30 van Amsterdam Noord
- Uitslagen verzameld door Louis Vink
- Trainingsleer(10)
- Sporten en griep
- Geschiedenis van doping
- Cairo 29 april 2012
- Het ATOS zomerfeest
- Competitiedag bij ATOS
- Trainer worden??

**Volgende kopijdatum
voor het Juninummer:
voor 2 Juni a.s.**





Van uw voorzitter

Iets meer dan twee maanden zitten er op als voorzitter. Als gewoon lid kon ik alleen maar gissen wat er in de bestuurskamer, op of rond of buiten de baan gebeurde. Dat het veel werk zou zijn kon ik vermoeden, dat het zoveel werk is dat was wel even wennen. Maar het is leuk, heel leuk! Samen met de andere bestuursleden werken wij keihard aan de toekomst van Atos. Waarbij wij niet alleen de atletiekprestaties nog meer willen verhogen, maar ook een club willen zijn waar iedereen zich thuis voelt. En met thuis voelen bedoel ik dat er met plezier gesport kan worden. Door iedereen op zijn eigen niveau, prestatiegericht, recreatief, Dam tot dam groepen, masters, jeugd, senioren en A-sporters. Ben ik een groep vergeten? Ook die horen erbij! Dat het gezellig is in de kantine. Dat juryleden met plezier lid zijn van Atos en het leuk vinden om bij Atos te jureren. En dat geldt ook voor vrijwilligers. En niet te vergeten de trainers die elke training in wat voor weer ook klaar staan ons als atleten. En dat is iets wat mij bijzonder opvalt bij Atos niet alleen het bestuur, maar veel mensen willen wel iets doen voor onze club!! Uiteraard kunnen we altijd nog meer hulp gebruiken. Dat hoeft dus per persoon helemaal niet veel te zijn, vele handen maken immers licht werk.

In de voorbije maanden was het voor ons vooral werken aan het verdelen van taken, regelen van administratieve zaken, kennismaken en ons verbazen: "Doen wij dit ook als Atos?" Er bleef ook nog tijd over voor nieuwe dingen. Zo zal er dit jaar het Atos Zomerfeest zijn voor alle leden, zijn de computers vernieuwd, is de atletiekaccommodatie geïnspecteerd en krijgen wij advies van de Gemeente Amsterdam. En oh ja dit Clubblad verschijnt digitaal op de site, naast de papieren versie!

Sportief gezien kijken we nu al terug op een geslaagde Louis Vink loop en de eerste competitiewedstrijden op de baan met goede sportieve en organisatorische prestaties.

Is er dan helemaal niets negatiefs te melden? Jazeker wel. Onze accommodatie is als 'matig' gekwalificeerd. Dit betekent dat het vernieuwen van de baan hard nodig is. Wij willen tijdens het Europees Kampioenschap Atletiek in 2016 een goed gastheer zijn voor topatleten die zich voorbereiden. Hiervoor is een topaccommodatie nodig. Wij als bestuur zullen ons inzetten om dit voor elkaar te krijgen. Dit is goed voor de atletiek in het algemeen, goed voor Amsterdam-Noord en voor Atos in het bijzonder.

Genoeg voor deze maand. Heeft u ideeën vertel het ons, wilt u iets doen voor de club meld u dan aan bij het bestuur of heeft u een opmerking zeg het ons.

Michael Steenbakker

Uw voorzitter

AV. ATOS VERJAARDAGEN MEI 2012

1-5-1971	Ellen	Kleverlaan	Recreant
1-5-1971	Jan-Willem	van Winkel	Recreant
5-5-1994	Sanne	Goedkoop	Junior
5-5-1978	Gerrane	Lautenbach	Recreant
4-5-1996	Tristan	Smart	Junior
5-5-1998	Lizzie	Meijer	Junior
5-5-1976	Elsie	van der Molen	Recreant
6-5-1981	Jorrit	Tol	Senior
7-5-1939	Frits	Velthuijsen	Lid van Verdienste
8-5-1995	Tom	Bosman	Junior
8-5-2002	Dennis	Patiwael	Pupil
10-5-1963	Gonny	van Riessen	Recreant
11-5-1941	Albert	Abbring	Erelid
11-5-1974	Marije	van Willigenburg	Master
14-5-1971	Joleen	Braams	Recreant
14-5-1975	Annemee	Siersma Jury	
16-5-1962	Philmar	Ehrismann	Recreant
17-5-1962	Mario	Schmelzer	Recreant
17-5-2000	Suza	Zeegers	Pupil
19-5-1951	Paul	de Graaff	Recreant
20-5-1969	Bart	Bulsing	Recreant
20-5-1965	Jeanet	Gorter-Jongmsma	Recreant
21-5-1970	Hellen	Hanenberg	Recreant
22-5-1974	Mirjam	de Haan	Recreant
22-5-2001	Ferdy	Feenstra	Pupil
22-5-1959	Egbert	Mulder	Recreant
24-5-1953	Rina	Stout	Jury
25-5-1965	Ellen	Damen	Jury
25-5-1970	Joost	van der Wegen	Recreant
26-5-1986	charlotte	van Brakel	Senior
27-5-1971	Simone	van der Graaf	Recreant
29-5-1957	Harm	van Meurs	Recreant
30-5-2001	Isa	Winkelaar	Pupil
30-5-1996	Sera	Zalman	Junior
31-5-1956	Anton	Pot	Recreant



KANTINEROOSTER MEI 2012
TRUDY BUIJS
JOKE HALEKOR

Dinsdag	1	mei	19.00	Faysel
Woensdag	2	mei	18.30	
Donderdag	3	mei	19.00	
Maandag	7	mei	18.30	Catharina Kiburg
Dindag	8	mei	19.00	Joke Halekor
Woensdag	9	mei	18.30	
Donderdag	10	mei	19.00	Rinske Wempe
Maandag	14	mei	18.30	Annelies de Groot
Dinsdag	15	mei	19.00	
Woensdag	16	mei	18.30	
Donderdag	17			Hemelvaartsdag
Maandag	21	mei	18.30	
Dinsdag	22	mei	19.00	Thea Zirschky
Woensdag	23	mei	18.30	
Donderdag	24	mei	19.00	Gonnie van Riessen
Maandag	28			Pinksteren
Dinsdag	29	mei	19.00	Rob Stouten
Woensdag	30	mei	18.30	
Donderdag	31	mei	19.00	Jan ter Beek

30 van Amsterdam Noord.



Zoals je weet is de inschrijving geopend en krijgt elke 50e deelnemer een gratis startnummer. Zoals je ook weet is de datum iets later dan verleden jaar, nu 9 september, omdat we meegaan met de datum van de TCS Amsterdam Marathon. Zoals je ook kunt weten, als je wel eens op de website www.30vanamsterdamnoord.nl kijkt, dat we weer dezelfde afstanden en parcours handhaven.

Zoals je inmiddels ook wel kunt weten hebben we weer veel vrijwilligers nodig, maar daar hebben we Joke voor om je binnenkort liefdevol te benaderen.

Wat je niet weet is dat Frank Schuring op dit moment de laatste hand legt aan de folder en dat die half mei in de kantine ligt.

Wat je eigenlijk ook zou moet weten is dat we wederom aan je willen vragen om reclame te maken voor de 30 om bij elke wedstrijd, waar je naar toegaat., folders mee te nemen en neer te leggen.

We hebben ook 2 spandoeken met daarop de datum van de 30, mag je ook meenemen naar een wedstrijd en ophangen. (wel even vragen aan desbetreffende organisatie.)

Wil je nog meer weten over de 30 van Amsterdam Noord, vragen staat vrij bij Jan Daatselaar, Adri de Vries en Johan v.d. Heyden en/of

organisatie@30vanamsterdamnoord.nl.

Uitslagen verzameld door Louis Vink



Heilo Trias B- Junioren Competitie APR 15 2012

Op zondag 15 april ging er een bijna complete ploeg naar Heiloo voor de eerste B-junioren competitiedag. Voor het eerste sinds lange tijd was het voor ATOS weer eens mogelijk om een B-juniorenploeg samen te stellen. Helaas waren niet alle B-junioren aanwezig. Kevin was in de aanloop geblesseerd geraakt en anderen waren door omstandigheden niet aanwezig.

Gelukkig konden we ook nog een beroep doen op enige tweedejaars C-junioren. De B-junioren competitie kent een groot aantal onderdelen. Buiten de werpnummers; kogel, discus, speer, zijn er ook nog alle springnummers; ver, hoog en polstokhoog en hink-stap-sprong.

Daarnaast moet er nog gesprint worden op de 100m, 400m en 4x100m, Daarnaast zijn er ook nog de mila-onderdelen 800m en 1500m.

Kortom een zeer volledig programma en toch op vrijwel alle onderdelen een dubbele bezetting.

Onze B-juniorenploeg heeft op alle onderdelen punten behaald. Alleen dat al is een enorme prestatie voor ATOS. En volgens de nog onofficiële uitslag een 8e klassering van de 19 ploegen. Een prima resultaat!

De dag begon goed met een vet PR bij het polsstokhoogspringen van de C-junior Lucas Huikeshoven. Nog nooit een wedstrijd gedaan en dan ineens 2.20m.

Tristan Smart liet zien wat voor bijzonder talent hij bezit door zonder noemenswaardige trainingen zijn serie op de 800m ruim te winnen in een tijd van 2.08 en daarnaast goed te kogelen. Marinho sprong even tussen door 1,65m hoog om even later ruim 42m speer te werpen. Denisio sprong in zijn eerste echte wedstrijd 5.39m ver terwijl met een betere landing er zeker 40cm verder kan. Onze andere C-junior Abe Iping liep op de 110m horden een prima tijd van 18,39. Zelf vindt hij dat niet goed genoeg dus we kunnen nog wat verwachten.

Door de afwezige en de blessure van Kevin moest Jurre de punten zien te behalen met discus. Dat lukte prima. We zijn troost op iemand die dat dan toch maar weer doet. Twan had een lastige opdracht om de 400m tegelijk af te werken met het lastige hink-stap-springen. Na een stevige 400m in 58,17 wat een prima prestatie was, werd er ook nog een ruime 9m gehinkt, gestapt en gesprongen. Tussendoor liep Arnold op zijn verjaardag een degelijke 1500m in 4,50.

Na een goede 100m van Denisio van 12,1, Moest ook Méron aantreden op de 100m. Vanuit de training was wel duidelijk dat hij progressie maakte, maar tot ieders verrassing kwam er een geweldige 100m uit in 11,57. De beste tijd van alle sprinters. En dat met een flinke zijwind. Als laatste onderdeel mochten we de 4x100m doen met de tijd van Méron in gedachten moest dit wel goed gaan. Met een zeer goede tijd van 45 sec. werden we net tweede. Eigenlijk heel goed want nu hebben we wat te verbeteren en te winnen bij onze volgende B-junioren competitie. Een speciale vermelding wil ik nog maken voor de ander C-junioren die een bijgedragen hebben geleverd aan deze geslaagde dag. Luca Bellinzis was onze tweede man op 1500m en stampte lekker

door. Tarik Mahammadi werd knap tweede in zijn serie op de 800m en volbracht daarna nog eens een 400m.

09-04-12 GER KRAGTEN ZAANS KAMPIOEN

Eervolle 2e plek Sander Heesen
Vandaag werd in Krommenie het z.g.n. open Zaans kampioenschap gelopen over 10 mijl.
Ger Kragten en Sander Heesen deden gezamenlijk een gooi naar dit open kampioenschap. Echter volgens betrouwbare bron wilde Sander daar toch van afzien, omdat hij snel na afloop naar huis moest. Na 2 km moest Sander stoppen om zijn veter vast te maken, wat hem zeker 15 sec scheelde in zijn eindtijd. Neemt niet weg dat Sander toch aan een stevige inhaalrace begon, om de verloren tijd goed te maken. Ger donderde er achteraan en verloor Sander niet uit het oog. Voor beiden wel een pittige race, want op de weg terug naar Krommenie hadden zij de wind pal tegen. Beiden pikten met enige regelmaat andere lopers op en lieten andere strijdmakers hun hielen zien. Sander finishte in 59 min en 50 seconde, 5e totaal maar een tweede plek in zijn categorie 35+ . Ger kreeg echt loon naar werken en werd in zijn categorie 55+ eerste in 1 uur, 1 minuut en 42 seconde. Daarmee de hoogste tree van het ereschavot beklimmen om gelauwerd te worden als één van de Zaanse kampioenen 2012. Ger kreeg als eerste prijs een Mercedes mee naar huis.

Nescioloop rondje Mokum 15 km Amsterdam 15-APR-2012

Gisteren de Nescioloop bij AV'23. Een wedstrijd- en recreatieloop over 15 km. Van het terrein van AV'23, via het Sciencepark en over de Nesciobrug om vervolgens een ronde te maken over het Diemerpark/IJburg. Mooi weer, wel koud maar gelukkig kwam de harde wind voornamelijk van opzij. Diverse ATOS leden verschenen aan de start, waaronder Michael Nijland, Martin Geerders, Jimenez Cova Hector, Arie Post, Arnoud Beens, Aalt Smienk . Dus vanuit de club wel wat deelnemers in een matig bezet deelnemersveld overigens. Michael Nijland viel in de prijzen: hij werd derde in de categorie 35 +. Zoals hij verwachtte viel dan vandaag de echte prijs in zijn mailbox:

eerste in het Rondje Mokum, een paar gouden loopschoenen. Jimenez werd tweede en krijgt een leuke waardebon. Uitslagen.

Man.35+ 3e Michael Nijland 55.05. 7e Arnoud Beens 58.43. 8e Jimenez Cova Hector Lu 1.07.37.

M 45+ 11e Arie Post 1.06.05. 14e Aalt Smienk 1.09.21.

Man 55+ 3e Bert Schalkwijk 59.15.

Bij de recreatieloop over 7,5 km was ATOS goed vertegenwoordigd. Mai Neijens werd eerste bij de vrouwen over de 7,5 km.

4e Sandry meerdink 35.46.

Utrecht 9 april 2012

Michael Nijland was als enige atosser actief bij de Marathon van Utrecht. Hij liep daar de ½ marathon in 1.19.07 netto, goed voor een 26e plek overall en 23e in zijn categorie. Plus een PR voor Michael, proficiat! Een beetje pech of geluk dat hij niet voor de 10 km had gekozen, want door een fout in de parcoursaanwijzing was die afstand maar 8.8 km! Zo dacht Arie Post effe dat hij ook zijn PR op de 10 km had gebroken met 37.07! Het 8 journaal hielp hem uit zijn droom. In Amstelveen pakten ze echter dit paasweekend de zaken anders aan. Evert Kranendonk liep in zijn marathontempo de 10 EM bij de Poelster Bosloop en de organisatie gaf hier juist aan dat deze 95 meter langer was!! Met 1.26.33 werd hij met gemak en onbedreigd eerste atos atleet in Amstelveen.

Brijderloop te Alkmaar 01-04-2012

De start van deze loop begint met bijna 2 rondes over de atletiekbaan van Hylas. Dan een aantal lastige bochten en vervolgens over een fietspad richting Bergen met een keerpunt. De lopers hadden eerst een flink windje tegen maar na het keerpunt vloog iedereen naar de finish. Ger Kragten liep de wedstrijd met een leeftijdsconcurrent die hij helaas vlak voor het opgaan van de baan moest laten schieten. Maar Ger werd toch heel mooi 2e bij de M50 in 37.12. In zijn kielzog liep Ed de Jong ook een lekkere wedstrijd en Ed werd 4e bij de M60 in 43.42.

Gonnie van Riessen leverde een mooie prestatie door bij de V45 op de 5 km. als 1e de finish te passeren in 23.31.

Braassemloop te Roelofarendsveen 01-04-2012

De 7e wedstrijd van het Zorg en Zekerheid Circuit was de Braassemloop. Rachid Mohammadi loopt regelmatig de wedstrijden in dit circuit. Vandaag was hij ingehuurd als haas van Maureen Koster, een zeer getalenteerde jonge dame van AV '47. Rachid heeft zijn werk goed gedaan want hij leidde Maureen naar de overwinning op de 5 km. in een hele mooie tijd van 16.17. Met deze tijd deed hij het bij de M35 ook niet verkeerd want het leverde hem de 3e plek op.

Rotterdam Marathon

Patricia Unepetty, zij loopt bij de recreantengroep van René. Maanden alles opzij gezet voor haar tweede marathon. Verleden jaar haar debuut in Amsterdam (4.26.20), nu plukkend aan haar loopbroekje bij de start in Rotterdam. Van alles flitst door haar hoofd, het schot, de golvende beweging van het deelnemersveld. De eerste drinkpost! Het gaat goed, ze houdt zich in. De energieverdeling. De 10, 20 30.

Geen inzinking, genieten!
Versnellend gaat ze langs het 35km punt. Het voelt goed, schepje er bovenop. Geen verzuring, drinkbekertje, het gaat in een roes. De aanmoedigingen opzuigend. Het 40 km punt. Nog sneller over het asfalt. Met een glimlach over de finish, met een prachtig behaalde p.r. van 4.18.46. Met de omgeslagen armen van haar echtgenoot even nagenietend.

Londen marathon 22 April 2012

Nee, ze zijn niet op safari geweest maar Mai Neijens en Evert Kranendonk zijn vandaag wel van start gegaan in de Londen Marathon. En in mooie tijden gefinisht! Voor Mai stond er een nieuw PR op de klok van 3.25.01 en Evert passeerde na 4.02.05 de finish. En met deze Londen Marathon hebben beiden de BIG FIVE volbracht ofwel de marathons van New York, Chicago, Boston, Berlijn en Londen uitgelopen. Proficiat alle twee!

Louis Vink

Trainingsleer (10)

Effecten van overtraining: het overtrainingssyndroom

De meeste van de symptomen die volgen uit overtraining, zijn pas herkenbaar als de prestaties en het fysiologisch functioneren van een persoon achteruit zijn gegaan. De onderliggende oorzaak van overtraining is vaak een combinatie van emotionele en fysiologische factoren. Onrealistisch hoge doelen en de verwachtingen van anderen kunnen een bron zijn van grote emotionele stress.

De symptomen van het overtrainingssyndroom zijn zeer individueel en subjectief. Ze kunnen niet algemeen worden toegepast. De aanwezigheid van één of meer van deze symptomen is voldoende om de trainer of verzorger erop attent te maken dat een sporter overtraint kan zijn.



Mogelijke verklaringen voor het overtrainingssyndroom zijn veranderingen in het functioneren van het autonoom zenuwstelsel en een geremde immuunfunctie. Het overtrainingssyndroom wordt behandeld met een duidelijke afname in trainingsintensiteit of met complete rust, desnoods gedurende een periode van weken of maanden.

Geperiodiseerde trainingsprocedures waarbij de trainingsintensiteit en het trainingsvolume worden gevarieerd, kunnen preventief werken. Duursporters dienen te zorgen voor een koolhydraatopname die voldoende is om in de energiebehoefte te voorzien.

Gas terugnemen voor piekprestaties

Voor topprestaties is een maximale lichamelijke en psychologische weerstand nodig. Maar door periodes van intensieve training neemt de spierkracht tijdelijk af, waardoor het prestatievermogen afneemt. Om in topvorm te komen verminderen veel sporters voorafgaand aan een belangrijke wedstrijd hun trainingsintensiteit en – volume. Dit om het lichaam en de geest een onderbreking te geven van de zware trainingsbelasting. Deze belasting wordt *tapering* genoemd.

Deze periode, waarin de intensiteit en het volume minder zijn, moet voldoende tijd geven voor het genezen van de door intensieve training beschadigde weefsels en voor het volledig aanvullen van de energiereserves van het lichaam. Tapering geeft ook tijd aan een spier om alle schade te repareren die opgelopen is tijdens een intensieve training en om de energiereserves (spier- en leverglycogeen) aan te vullen. Hardlopers die hun training met ongeveer 60% verminderen gedurende twee tot drie weken laten geen verliezen in de maximale zuurstofopname of in duurprestaties zien.

In een studie bij duurlopers verbeterden de lopers die een taperperiode van zeven dagen ondergingen hun tijd over 5 km met 3% vergeleken met lopers die niet taperden. De submaximale zuurstofopname bij het lopen op 80% van de maximale zuurstofopname was met 6% verlaagd bij diegenen die taperden.



Sporten en griep: 10 aandachtspunten

Sportzorg.nl heeft 10 punten opgesteld waar de sporter op moet letten bij sporten met een griep. Een griep epidemie betekent dat verkoudheden, griepaanvallen en andere infectieziekten weer in groten getale de kop kunnen opsteken. Ofschoon de niet-sporter al gauw zal zeggen dat het niet verstandig is om te sporten als je ziek bent, leeft de vraag onder fanatieke sporters wel degelijk. Wij zijn toch allemaal ongeveer 3 tot 4 maal per jaar verkouden en als dat moment samen valt met sportieve plannen moet je toch een keuze maken.



Een luchtweginfectie is vrijwel altijd een virusinfectie die zich kan manifesteren als een eenvoudige neusverkoudheid maar ook als een veel ernstiger beeld zoals een longontsteking of een zware griep. Voordat een advies gegeven wordt moet er onderscheid worden gemaakt tussen een infectie met algemene verschijnselen zoals koorts en spierpijn, of een infectie die zich beperkt tot lokale verschijnselen boven de nek zoals keelpijn, loopneus, hoofdpijn.

10 aandachtspunten voor sporters met griepverschijnselen:

- Bij koorts, spierpijn en een verhoogde hartslag in rust wordt afgeraden te sporten in welke vorm dan ook;
- Het vroegere geloof dat een verkoudheid of griep "eruit gezweet kon worden" moet dus afgeraden worden;
- Aangezien virusinfecties niet behandeld kunnen worden met antibiotica zit er niets anders op dan goed uit te zieken. Daarbij kan als stelregel gebruikt worden dat, als de koortsperiode bijvoorbeeld 4 dagen bedroeg, vervolgens nog 4 dagen gewacht moet worden alvorens weer rustig te gaan sporten;
- Ook andere virussen dan het griepvirus kunnen koorts en spierpijn veroorzaken, bijvoorbeeld virussen die darminfecties met diarree veroorzaken. Ook hierbij geldt een absoluut sportverbod;
- Alleen bij een simpele neusverkoudheid mag gewoon door getraind worden. Hierbij zal in de regel geen echte koorts optreden en geen spierpijnachtige klachten. Als de klachten dus beperkt blijven tot een zere keel, hoesten en een loopneus, kan er gewoon doorgesport worden;



Het zijn nog geen rokjes dagen!

- Verder moet er bij een verkoudheid met alleen lokale verschijnselen in de eerste drie dagen alleen rustig en niet te intensief worden getraind;
- De beslissing om al of niet te gaan sporten neemt u altijd voordat u een koortsverlagend middel of pijnstiller hebt genomen zoals aspirine of paracetamol;



Regelmatig sporten verhoogt de weerstand. Alleen tijdens en kort na intensieve inspanning is de weerstand tijdelijk verminderd. Op dat moment ben je vatbaarder voor infecties, zoals de griep. Bovendien kom je bij veel sporten in nauw contact met medesporters, die ziektekiemen kunnen overdragen. Hopelijk zal niemand het in zijn hoofd halen om met een fikse griep te gaan sporten!

Bron: www.sportzorg.nl

- Indien er alleen lokale klachten zijn mag tegen de hoofdpijn overigens wel een pijnstiller middel worden genomen en gesport worden;
- Indien de verkoudheid leidt tot een voorhoofdsholteontsteking, zal sporten extra hoofdpijnklachten veroorzaken en is dan ook niet aan te raden;
- Ook bij bronchitis zal inspanning leveren moeilijk worden, ook al omdat de functie van de longen dan gestoord is en de zuurstofaanvoer belemmerd wordt.



Langdurig zitten verhoogt kans op vroege dood

Iemand die dagelijks langer dan elf uur zit, heeft een 40 procent hogere kans om binnen vier jaar te overlijden dan iemand die minder dan vier uur per dag zit. Ook bij voldoende lichaamsbeweging en een gezond gewicht. Dit concluderen wetenschappers van de universiteit van Sidney op basis van een onderzoek onder ruim 200.000 mensen. De onderzoekers raden aan om zitten regelmatig af te wisselen met staan en



Stofwisseling

Volgens de onderzoekers leidt langdurig zitten tot een verstoorde stofwisseling, wat het risico op hart- en vaatziekten verhoogt.

Bewegen

Hoewel sporten niet compenseert voor de risico's van langdurig zitten, is het beter dan helemaal niet sporten, benadrukken de onderzoekers. Fysiek actieve personen die veel zitten, hebben nog altijd een beter vooruitzicht dan zittende mensen die daarnaast weinig lichaamsbeweging krijgen. Publicatie De resultaten van het onderzoek zijn gepubliceerd in [Archives of Internal Medicine](#). Bron: Time 27 maart 2012

Fysieke inspanning verlaagt bloedsuikerpieken

Patiënten met diabetes type 2 houden hun bloedsuikerspiegel beter onder controle als ze regelmatig bewegen. Elke dag trainen blijkt echter niet noodzakelijk: er zit nauwelijks verschil tussen dagelijks een half uur bewegen en om de dag een heel uur. Dat blijkt uit een publicatie van promovendus Jan-Willem van Dijk en collega's van de Universiteit Maastricht. 'Bijzonder dat zo'n klein beetje inspanning zoveel kan bereiken', verklaart mede-auteur Luc van Loon, hoogleraar Inspanningsfysiologie.



Onderzoek

Aan het onderzoek namen dertig mannen met diabetes mellitus type 2 deel van rond de zestig jaar. Eerst fietsten zij een uur op de eerste dag, gevolgd door een rustdag. In een tweede experiment fietsten ze twee dagen achter elkaar een half uur. Tenslotte trainden ze helemaal niet in een derde test. Zonder training constateerden de onderzoeker een verhoogd bloedsuikerniveau bij 32 procent van de mannen. Mét training was dit slechts 24 procent. Beter dan medicatie Van Loon: 'Er zijn eigenlijk geen medicijnen die dit kunnen bewerkstelligen, inspanning is hierin echt uniek. Daar komt nog eens bij dat de bijwerkingen van inspanning gezondheidsbevorderend zijn, in tegenstelling tot medicatie.'

Geschiedenis van doping

Door de Chinese arts Do Ping



Over de herkomst van het woord doping doen twee verhalen de ronde.

Herkomst uit Zuid-Afrika

Het eerste verhaal vermeldt dat het woord 'doping' of 'dope' in 1899 voor het eerst opgenomen werd in het Engels woordenboek. Het betekent smeersel of dikke saus, bedwelmende saus of opwekkend middel en in overdrachtelijke zin ook ezel of uilskuiken. Het woord is ontleend aan de naam van een drank 'dop' die door Kaffers in Zuid-Afrika werd bereid. Zij gebruikten deze drank bij godsdienstige rituelen om in trance te raken. Via de Boeren (Nederlandse kolonisten in Zuid-Afrika) werd het woord 'dop' bekend bij de Engelsen (Zuid-Afrika was destijds een kolonie van de Engelsen), die het op hun beurt weer vertaalden als 'dope'.

Herkomst uit Amerika

Het tweede verhaal gaat terug naar de zeventiende eeuw, toen Hollandse kolonisten in Amerika een opwekkende saus kregen van de Indianen. Dat hielp blijkbaar, want ze hadden opeens de puf om in 1614 de Hollandse nederzetting Fort

Nassau te beginnen, het latere Nieuw Amsterdam en uiteindelijk New York. De kolonisten noemden die saus 'doop', oud-Nederlands voor een dikke saus. In die tijd bestond de originele 'doop' uit een mengsel van pek, hars, olie en buskruit. Een halve eeuw later werden het fort en de kolonie Nieuw Amsterdam door Engelse legers aangevallen. Op den duur namen die het woord 'dope' over voor stimulerende middelen. De 'dope' had een slechte invloed op het menselijk lichaam en daarom stelden de autoriteiten een wet op die de doop verbood.



Ontwikkeling van de definitie van doping

Het woord 'doping' heeft verschillende omschrijvingen gekend. Omstreeks 1900 werd het woord 'dope' gedefinieerd als: *'Een combinatie van medicijnen voor het prestatieverbetering van racepaarden'*. In 1963 werd doping in de sport door de Raad van Europa gedefinieerd als *'De toediening of het gebruik van een lichaamsvreemde stof en/of een fysiologisch middel in abnormale hoeveelheden en/of via een niet gebruikelijke toedieningwijze om opzettelijk op een oneerlijke manier de prestatie van een individu tijdens wedstrijden te verbeteren'*.

In 1984 werd doping door de Raad van Europa als volgt gedefinieerd: *'Het gebruik van verboden stoffen overeenkomend met*

de voorschriften van de bevoegde sportorganisaties'.

In 1989 definieerde de Raad van Europa in de Anti - Doping Conventie doping als: *'Het toedienen en gebruiken van farmacologische middelen en methoden die op de dopinglijst staan door vrouwelijke en mannelijke sporters'*. Het IOC gaf in 1967 de volgende definitie: *'Het gebruik van verboden stoffen zoals op de lijst die door het IOC is gepubliceerd en/of de internationale organisatie van de organisatie die aangesloten is bij het IOC, de aanwezigheid van deze stoffen in urine of bloedmonsters en het gebruik van methoden om het resultaat van een urine- of bloedmonster te manipuleren'*. In 1999 werd WADA opgericht en in 2004 werd de eerst Wereld Anti – Doping Code van kracht. Hierin werd de huidige definitie van doping gegeven: *'Doping is een overtreding van een of meer bepalingen van het dopingreglement'*. Deze bepalingen zijn: aanwezigheid van verboden stof(fen) en/of verboden methode(n), (poging tot) het gebruik van verboden stof(fen) en/of verboden methode(n), (poging tot) gebrekkige medewerking, gebrekkige informatieverstrekking; (poging tot) manipuleren, (poging tot) bezit; (poging tot) handel, (poging tot) toediening. Voor minder valide sporters geldt het verbod op 'boosting'. Een stof of methode kan op de dopinglijst worden geplaatst als het aan minimaal twee van de volgende drie criteria voldoet:

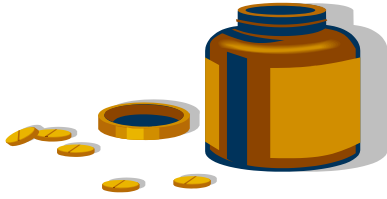
1. (Mogelijk) prestatiebevorderend;
2. (Mogelijk) schadelijk voor de gezondheid;
3. In strijd met de 'spirit of



Oude geschiedenis

De eerste meldingen over het gebruik van prestatiebevorderende middelen dateren van 2700 voor Christus. Er waren toen nog geen regels die het gebruik van deze stoffen verboden. In China was toen al het gebruik van planten uit het geslacht Ephedra bekend. Deze bevatten het opwekkende middel efedrine. Tijdens de klassieke Olympische Spelen in 480 v.Chr. won de atleet Dromeus van Stymphalus de lange afstandloop. Zijn geheim was een dieet van uitsluitend vlees in een tijd waarin de dagelijkse kost bestond uit brood, groenten, kaas en vijgen. De oude Griekse sporters zochten naast vlees ook hun heil bij hydromel (gegiste honing) en pittige kazen (deze bevatten de opwekkende stof tyramine). De Griekse arts Herodikos (vijfde eeuw v.Chr.) kende bovendien een opmerkelijk recept om afgematte sporters weer op te peppen: melk uit de borsten van jonge moeders. En Romeinse zwaardvechters kregen het advies om vooral vlees van wilde dieren te eten. De Azteken brouwen uit cactussen een strychninebevattend opwekkende drank en het kauwen op bladeren van de cocastruik (bevat cocaïne) is bekend in Zuid-Amerika. Ook zijn er verhalen bekend dat primitieve volkeren het hart van hun vijand opaten, zodat ze de goede eigenschappen die nodig waren voor strijd in zich zouden opnemen, ofwel de eigen

prestaties konden verbeteren. In de loop der tijden werden er steeds andere middelen “geadviseerd” om de prestatie te verbeteren, zoals kruiden en andere natuurlijke middelen.



Doping in de moderne tijd

Met de opkomst van de (internationale) wedstrijd sport, namen ook de verhalen rondom middelengebruik toe. Aan het eind van de negentiende eeuw werden er allerlei chemische middelen, zoals strychnine (rattengif), cafeïne, cocaïne en alcohol gebruikt waarvan men dacht dat het de prestatie verbeterde. Zo kreeg de Engelse marathonloper Thomas Hicks tijdens de Olympische Spelen in St Louis in 1904 na ongeveer 30 kilometer een inzinking. Zijn begeleiders gaven hem toen een mengsel van strychnine en brandy waar hij inderdaad van opknapt. Hij vervolgde zijn race maar kreeg enkele kilometers voor de finish nog een inzinking. Zijn begeleiders gaven opnieuw een mengsel van strychnine en brandy en hij was nu in staat om de marathon te voltooien. Strychnine is een behoorlijk giftig stimulantium en het staat tegenwoordig op de dopinglijst. In 1904 was dit middel nog niet verboden, omdat er toen nog geen dopinglijst bestond. In 1928 was de Internationale Atletiekfederatie (IAAF) de eerste sportorganisatie die dopinggebruik officieel verbod. Ook andere sportfederaties volgen dit voorbeeld, maar omdat er geen testmogelijkheden voor handen waren was het verbod op doping niet effectief. Na de Tweede Wereldoorlog werden er binnen de sport amfetaminen en anabole steroïden gebruikt om de prestatie te verbeteren. In 1966 startten de UCI

(wielrennen) en de FIFA (voetbal) als eerste Internationale federaties met dopingcontroles. In 1967 stelde de medische commissie van het IOC voor het eerst een dopinglijst vast. In de tweede helft van de twintigste eeuw leidden nieuwe inzichten ertoe dat stoffen en methoden, die in eerste instantie bedoeld waren voor medische toepassing, ook gebruikt kunnen worden om sportieve prestaties te verbeteren. Een bekend voorbeeld van zo'n medicijn is erythropoëtine, kortweg EPO. Dit medicijn stimuleert de aanmaak van rode bloedlichaampjes en wordt in de geneeskunde toegepast bij bepaalde vormen van bloedarmoede en als voorbereiding op grote operaties.

(Duur)Sporters, zoals wielrenners en (lange afstand) lopers passen het toe om langer op een hoger niveau te kunnen presteren. **De dopinglijst**

In 1962 werd door de Raad van Europa de eerste dopinglijst opgesteld. Op deze lijst stonden narcotica, stimulantia met een amine-achtige structuur, alkaloiden, tonica en bepaalde hormonen. In 1967 stelde de medische commissie van het IOC voor het eerst een dopinglijst vast. Op deze lijst werden alleen stimulantia en narcotica vermeld inclusief bèta-2 agonisten. In 1976 werd het gebruik van anabole steroïden door het IOC verboden. In 1985 werden bloeddoping en bètablokkers aan de dopinglijst toegevoegd. In 1986 werden diuretica door het IOC verboden. In 1987 werd HCG (bij anabole steroïden) en manipulatie (o.a. probenecid) aan de lijst toegevoegd. In 1989 werden de peptidehormonen, waaronder ook groeihormoon op de lijst gezet. In 1990 werd erythropoëtine (EPO) door het IOC aan de lijst toegevoegd als 'peptidehormoon'. In 2003 werden genetische doping en de anti-oestrogenen aan de dopinglijst toegevoegd. In 2004

werden cafeïne, pseudo-efedrine, fenylefrine, fenypropanolamine, pipradol en synefrine van de lijst gehaald. In 2010 is pseudo-efedrine weer op de lijst gezet, maar wel met een hogere grenswaarde.

Cairo, 29 april 2012

In Nederland is de meivakantie begonnen. Ik heb mijn vakantie net gehad. Egypte is prachtig.



In de eerste week heb ik een cruise gemaakt op Lake Nasser van Aswan naar Aboe Simbel. Onderweg heb ik verschillende tempels bezocht, met als hoogtepunt de twee tempels in Aboe Simbel. De tempels zijn 3000 jaar oud en prachtig en overweldigend. Ik had de vijf delen gelezen van de historische roman van Christian Jacq over Ramses de Tweede. Dat inspireerde me om zijn tempels in het echt te gaan zien.



Mijn kennis van hiërogliefen is weer vergroot. Ik was eerder in het museum in Cairo op zoek geweest naar de cartouche van Ramses II. Een cartouche is de omcirkelde naam van een farao geschreven in hieroglyfen. Nu begrijp ik waarom ik daar niet helemaal achter kwam: hij had acht namen.

Dit is door Amenhotep II geschreven over



een stamlid van de vijand. Er staat dat hij hem heeft gedood en opgehangen aan zijn boot om hem tentoon te stellen.

Na de bezoeken aan de tempels heb ik op het dek in een ligstoel onder een parasol zitten lezen en genieten van het uitzicht, zoals deze zonsondergang. Er was een zwembadje om in af te koelen. Er waren een paar collega's aan boord; best gezellig. Het eten was lekker en het personeel vriendelijk.

De tweede vakantieweek heb ik samen met twee collega's, de twee zonen van een collega en mijn vader een wandeltocht van vier dagen in de Sinai gemaakt. Er liepen een gids, twee dromedarissen en hun bedoeïen begeleiders mee. Overdag liepen we een paar uur. We genoten van de omgeving en vonden fossielen en mooie stenen. Voor de lunch zochten we een klein schaduwplekje naast een rots of onder een boom. 's Middags liepen we weer een paar uur.

Een van de dromedarissen was een tikje eigenwijs en had de neiging om weg te lopen. Zijn voorpoten werden tijdens de lunch aan elkaar gebonden. Dromedarissen kunnen echter elegant en goed springen, al

zou je dat niet verwachten. De dromedaris kon springend een heel eind komen. We vroegen ons af wat ze aten. Een bananenschil? Al snel leerden we dat het alleseters zijn. De kartonnen doos van de waterflessen werd in stukjes gescheurd en ging smakelijk als koek naar binnen.



Onze spullen werden met een jeep naar de volgende kampeerplek gebracht; daar werd voor ons gekookt. We eindigden de dag met thee en liedjes rond een vuurtje. We sliepen onder de blote sterrenhemel.

De laatste dagen van de vakantie waren we in een hotel aan zee in Dahab. Lekker om weer te douchen. En je kon er mooi snorkelen. Een reis die ik graag nog eens overdoe!

Annemee

Het Atos Zomerfeest



Zaterdag 14 juli 2012

Het feest start vanaf 15.00 uur met leuke spelletjes voor de jeugd.

Vanaf 18.30 uur begint de barbecue met een loterij, vervolgd door een super-quiz omlijst met leuke en gezellige (dans)muziek.





Inschrijfformulier Zomerfeest 2012

Inschrijving bestemd voor Atos-leden, partner of Atos jeugd met ouder(s) / begeleider(s).

Naam:

.....	Volwassen/Kind	Barbecue	Ja/Nee	Lid Atos
Ja/Nee				
.....	Volwassen/Kind	Barbecue	Ja/Nee	Lid Atos
Ja/Nee				
.....	Volwassen/Kind	Barbecue	Ja/Nee	Lid Atos
Ja/Nee				
.....	Volwassen/Kind	Barbecue	Ja/Nee	Lid Atos
Ja/Nee				
.....	Volwassen/Kind	Barbecue	Ja/Nee	Lid Atos
Ja/Nee				
.....	Volwassen/Kind	Barbecue	Ja/Nee	Lid Atos
Ja/Nee				

(doorstrepen wat niet van toepassing is)

De kosten voor het deelnemen aan de barbecue zijn € 7,50 voor volwassenen (vanaf 16 jaar) en € 4,00 de jeugd, van 0 t/m 3 jaar is gratis. Voor iedereen hebben we 3 consumptiebonnen. Graag doorgeven als je vegetarisch bent.

U kunt het formulier inleveren en betalen bij
Angelique Borsch, Ed de Jong, Jan Fidder, Arie Post of Ria Post.

De Feestcommissie.

Na de barbecue alleen op het feest komen is natuurlijk ook mogelijk, inschrijving is dan niet noodzakelijk.



Competitiedag bij Atos



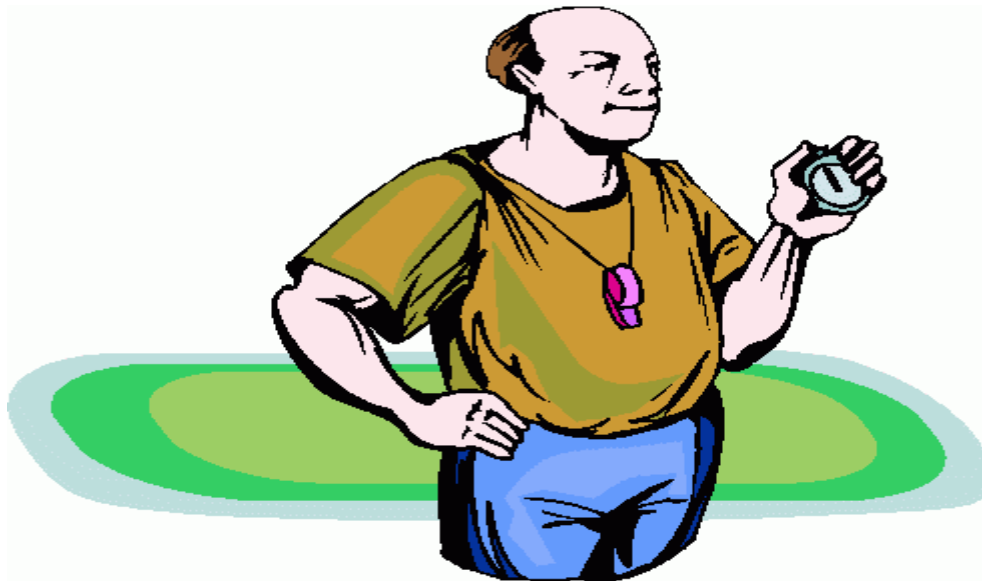
Een paar maanden geleden vroeg mijn trainer Sander Rietveld of ik het leuk vond om weer eens een 800 m te lopen bij de dames competitie voor Atos. Ik was vroeger een goede 800 m loopster toen ik 16 jaar was liep ik 2.14.20 en ik heb denk ik 10 jaar geleden ook nog wel eens een 800 m gelopen als senior maar daarna ben ik vooral lange afstanden gaan lopen. Omdat ik het wel weer leuk vond om een keer te lopen dacht ik waarom niet. Dit betekende wel dat ik mijn schema moest aanpassen en vooral kortere afstanden moest trainen, met behulp van Sander. Een maand terug ben ik daarmee begonnen. Het viel niet mee om korte en snelle schema's te lopen. Ik voelde dat natuurlijk wel in mijn kuit, hamstrings, dijbenen, achillespezen, etc. Ik ben toch ook niet meer de jongste. Af en toe even de spieren los masseren hielp ook goed. Een week voordat ik de 800 m moest lopen begon mijn oude blessure weer op te spelen. Mijn achillespees begon behoorlijk pijn te doen. Ik moest toen rustig aan doen een paar dagen voor de wedstrijd heb ik veel geïjst en mijn achillespees goed blijven masseren. Zondag 21 april was de competitiedag bij Atos en het weer was flink bewolkt en redelijk veel wind. Aangekomen bij Atos was het lekker druk. De damesploeg van Atos was niet helemaal compleet maar dat mocht de pret niet drukken. Ik begreep dat sommige dames al bezig waren met hun onderdeel

jammer genoeg kon ik ze niet aanmoedigen omdat ik om 13.00 uur mijn 800 m moest lopen. Met het inlopen voelde ik mijn achillespees natuurlijk veel pijn doen, maar na goed inlopen werd het wat minder. Ik moest in de tweede serie starten en ik was natuurlijk redelijk zenuwachtig ik had geen idee wat ik ging lopen. Ik had gelukkig nog spikes schoenen om op te lopen mijn spikes zagen er nog als nieuw uit dus dat was ook even wennen om daar op te lopen.

Ik startte in baan 4. Ik ging rustig weg en probeerde de eerste ronde een goed tempo aan te houden, ik kwam door in 77 seconden, dus dat ging goed. Ik moest wat dames inhalen in de bocht wat natuurlijk niet handig is maar ik dacht ik moet mijn eigen tempo blijven lopen anders zak ik in. De tweede ronde toen ik nog 200 m te gaan had voelde ik mijn benen langzaam vollopen en probeerde ik nog een keer aan te zetten, nog 100 m te gaan hoorde ik achter me nog een dame aankomen maar ik kon niet meer versnellen mijn benen wilde niet meer ik zag alleen nog maar de finish en eindigde als vijfde.

Ik was tevreden over de wedstrijd en ook mijn tijd was goed ik liep 2.36.50 seconden. Het was leuk om weer te doen en de punten voor de damesploeg waren weer binnen.

Angelique Borsch



Beste Atosleden, Trainer worden?

Wel eens aan gedacht om atletiektrainer te worden? Lijkt het je leuk om te werken met pupillen, of juist met wat oudere kinderen? Zie je jezelf vooral als looptrainer functioneren, of eerder als trainer van de technische nummers? Bij Atos kan dat allemaal werkelijkheid worden, want de vereniging heeft broodnodig nieuwe trainers nodig. De club biedt clubleden daarom (financiële) ondersteuning bij hun eventuele opleiding bij de atletiekunie.

Heb je belangstelling en wil je eerst eens praten over de voorwaarden en de beloning, neem dan contact op met de Technische Commissie van Atos, TC@av-atos.nl. We maken dan een afspraak om je wensen en de mogelijkheden van Atos te bespreken.

Namens TC van Atos,

Bas Westhof