

## 'We zijn hier na 65 jaar afgeschreven'

gaan en de wedstrijd won. Daarna pas voelde ik de pijn. En elk jaar krijg ik met Pasen en Kerstmis een ouderwets kaartje uit Polen. Van een loper die ik heb leren kennen bij een wedstrijd in Perpignan. Hij is nu ouder dan 70.'

Gerard van Nuffelen zal niet snel de WK van vorig jaar in Buffalo (Verenigde Staten) vergeten. 'Het was 38 graden. Op 200 meter voor de streep had ik 35 seconden voorsprong, maar toen kreeg ik plots een hifteslag. Ik ben als tweede over de meet gekropen. Daarna zijn alle andere wedstrijden afgelast.'

Van Noten vertelt over een bergloopwedstrijd in Zwitserland. 's Morgens vertrok hij met de auto uit België, samen met een vriend. In de late namiddag arriveerden ze en gingen vroeg slapen. De volgende ochtend liepen ze de wedstrijd, kregen 's mid-

dags de uitslag en stapten dan in de auto voor de terugreis. De volgende dag was een werkdag. Zijn kompaan schreef daarover in het clubbladje: 'Je moet gek zijn om dat te doen, maar wat ben ik gelukkig dat ik zo gek was.'

Wellicht de strafste verhalen komen uit de mond van Emiel Pauwels, 77 jaar en nog steeds kwiek op de baan. 'De Belg is een speciaal ras, surtout de Vlaming', vindt hij. Hoe was het in zijn jeugd? 'Ik heb me nog ingeschreven bij de bond voor vijf frank. Nu is dat 2500 frank, dat loopt wat de spuigaten uit. En nu krijgen de toplopers een miljoen alleen om aan de start te verschijnen. Ik heb nog een soldatenvalies gekregen als eerste prijs. En tijdens de oorlog won ik een stel schoenen, maat 44. Ik heb ze bij de boer omgewisseld voor een zak tarwe.'



FOTO: KOEN MORELMANS

### EEN MENS IS NOOIT TE OUD OM TE LEREN LOPEN

Nogal wat veteranen hebben om gezondheidsredenen het lopen ontdekt. Professor Jan Borms (VUB, Menselijke Biometrie en Gezondheids promotie) kan dat begrijpen. Onderzoek bevestigt het ook. 'Als je aan mensen vraagt waarom ze aan sport doen, staat gezondheid altijd bij de eerste tien redenen. En vraag je waarom ze geen sport doen, dan speelt gezondheid dikwijls impliciet een rol. Een zelfstandige bijvoorbeeld, die zegt dat hij het risico op een beenbreuk niet wil lopen. En vraag je wanneer ze opnieuw zouden willen sporten, dan is het antwoord dikwijls: als het slecht zou gaan met mijn gezondheid.'

Vooraf op middelbare leeftijd staat gezondheid voorop, stelt Borms. 'Een vroege dood van een vriend, uitwendige tekenen van luxe rond de buik of cardiovasculaire klachten kunnen de mensen doen nadenken en zijn argumenten om aan sport te doen.'

De professor, tevens hoofdredacteur van de gezondheidsbrief BodyTalk, predikt de gulden middenweg voor sporten op leeftijd. 'In functie van de verbetering van de gezondheid is het niet nodig om zware inspanningen te doen. Wie fysiek actief is, heeft kans op een

langere levensduur, maar er bestaat een kritische drempel van energieverbruik, waarboven de fysieke inspanning geen extra voordelen meer voor de gezondheid oplevert. Te veel sport kan dan zelfs schadelijk zijn.'

De prestatiedrang bestaat zowel op recreatief als competitief niveau. Het gevaar dat sommige veteranen hun krachten wat overschatten, is niet gering. Borms: 'Veteranen zijn wel een apart ras. Ofwel beschikken ze genetisch over een zeer goede constitutie, ofwel hebben ze door een langdurige training zo'n fysiek opgebouwd, dat ze hun plaats bij de besten waard zijn. Maar het is nodig dat oudere mensen de signalen van hun lichaam leren kennen.'

Vanaf gemiddeld het 30ste jaar is er een geleidelijke vermindering van de meeste biologische functies. De maximale hartfrequentie en hartcapaciteit dalen, het lichaam slaat makkelijker vet op, de bloeddruk stijgt. Borms: 'Ik stel dat alles mag, zolang de grenzen van het gezond verstand niet overschreden worden. Bijvoorbeeld, ik kan geen enkele tegenaanwijzing vinden dat een persoon van 60 jaar niet mag skiën. Maar hij moet ook niet als een bolide naar beneden stormen.

Want bij een botsing of val kan hij meer schade oplopen, omdat zijn botweefsel minder sterk is.'

De kans op blessures neemt bij oudere lopers toe door de gestegen fragiliteit en een minder soepel bewegingsstelsel. Wie pas begint met lopen, moet dan ook enkele basisregels in acht nemen. Borms: 'Traag beginnen is primordiaal. Drie keer twintig minuten wandelen of lopen per week lijkt me goed om te starten, en dat ritme geleidelijk opbouwen naar een uur. Belangrijk is de opwarming en de cooling-down van de dij- en de kuitspieren. In het algemeen neemt de spiermassa bij oudere mensen af en ik pleit ervoor om naast het lopen ook andere sporten te beoefenen, die de spieren van de bovenste lichaamshelft trainen.'

Wie enkele logische regels in acht neemt, zal van het lopen enkel baat ondervinden, hoe oud men ook is. Borms: 'Lopen is een motorisch simpele activiteit, met gunstige effecten op korte en vooral op lange termijn. In de praktijk zijn er veel voorbeelden van mensen die na hun 50ste de marathon lopen en dat goed doen. Zowel de ervaring als het gezond verstand zeggen ons dat men nooit te oud is om te leren lopen.'