

Comrades & ultravoorbereiding vir dommies - Leon Bezuidenhout



‘n Ultra oefenprogram en ‘n paar stukkie advies vir gewone ouens, deur ‘n gewone ou.

In my lewe het ek nog nooit ‘n Comrades oefenprogram gesien wat deur ‘n “gewone” mens geskryf is nie. Almal wat hulle hand hieraan probeer, het ‘n hardloop pedigree wat net neffens dié van Bruce Fordyce is. Hulle stel hulle oefenprogramme dus op vir ouens met bo gemiddelde talent, en dit is nie hoe die meerderheid van ons is nie.

Uit onkunde volg ons hulle programme of oefen sonder enige plan vir ses maande na ‘n jaar. Dit eindig meestal in beserings en bitter min van die wat 12 maande voor die tyd begin, kom by die wegspringlyn uit.

Hierdie program is nie noodwendig wetenskaplik nie, maar dit berus op “common sense” en duur ervaring. Onnodige beserings was deel hiervan.

As resultaat het ek darem sewe Comrades wedlope begin en sewe medaljes om te wys. Ek is nie naastenby in Bruce Fordyce of die programuitwerkers se klas in tyd of hoeveelheid wedlope nie, maar dan is dit ook nie nodig om met hierdie ouens te kompeteer nie. Sewe keer begin, sewe keer klaar maak. En ‘n hele paar ander atlete vanaf niks deurgehelp tot ‘n medalje.

Daar is eers ‘n paar grondbeginsels voor enige oefening begin:

- i. **Comrades is die minste van jou probleme.** 88% van alle atlete wat die oggend daar opdaag maak die wedloop in tyd klaar.
- ii. **Om by Comrades uit te kom is die eintlike probleem.** Dit verg wilskrag en deursettingsvermoë. Bitter min mense wat voor die TV hulle voorneme maak, daag ooit by die begin op. Dit impliseer eerstens om ‘n begin te maak, om deur te byt en fiks te word.
- iii. **Tyd word altyd voor gehou as hoekom mense nie by Comrades uitkom nie.** Dit is ‘n vals verskoning. Jy maak tyd. Dit beteken as ander ouens wakker word op ‘n Saterdagoggend jy alreeds twee ure op die pad is. Dit beteken as ander ouens na werk koffie drink by die huis, jy 45 minute gaan hardloop.
- iv. **Dit beteken om ontbering te kan oorkom.** Jy gaan voel hoe voel koue en wind, jy gaan soms in die reën hardloop. Die son gaan jou brand. Jy gaan sekere dae swaar trek. As jy daarvan kan terugkom sien ons jou by die beginstreep van die Comrades.
- v. **Jy gaan terugslae kry.** Jy kan verkoue of griep kry. Jy kan ‘n besering opdoen. Of jy daarna gaan terugkom, gaan bepaal of jy gaan deurdruk.
- vi. **Deur alles mag jou Comrades-doelwit nooit die primere doel in jou lewe wees nie.** Jy moet steeds gebalanseerd lewe. Jou huis, jou kinders, jou werk, jou godsdien, alles het ‘n plek - dan kry die Comrades sin - om jou mense om jou te hê by die einde, om jou vriende se SMS’e te kry voor en na die tyd.
- vii. **As jy klaar is sal jy die held wees.** Jou lewe sal nooit weer dieselfde wees nie. **Maar jy moet ‘n plan he. Jy moet gefokus wees.** Jy

moet weet waarna jy streef. Jy moet doelgerig werk - stap vir stap. Kry jou plan.

- viii. **Bo alles moet hardloop 'n plesier wees en nie 'n werk nie. Jy moet dit geniet.** Maak seker jy geniet dit. Maak nuwe vriende. Sien nuwe plekke.

“So maak 'n mens”

1. Gewig:

Sorg dat jy so 6 maande voor die tyd (teen Desember) in 'n redelike fisieke toestand is. Probeer om gedurende Desember so gereeld as jy kan te draf. Probeer om jou gewig gedurende hierdie maand in toom te hou. Dit is moeilik, maar Comrades verg opoffering. Sodra jy ernstig begin oefen sal jy outomaties begin kyk wat jy eet en wat nie.

2. Klub:

Sluit aan by 'n klub en doen hulle tydtoetse. Die hardloop ding is aansteeklik. As jy tussen ander mense is wat dit doen, is dit baie makliker. As dit nie anders kan nie, doen dit alleen of met 'n hardloop vennoot. Ek het beide beleef.

3. Skoene:

Maak absoluut seker dat jy die regte skoene het. Gaan sien spesialis hardloopskoenwinkels en praat met die eksperts. Hulle sal 'n vinnige ontleding van jou hardloopstyl doen en die regte skoene aanbeveel. Jy kan maar meer as een besoek om 'n duidelike, ondubbelsinnige prentjie te kry. Dit is ook nie verkeerd om reg aan die begin twee pare te koop nie - een stel vir elke tweede week. As jy die regte skoene vir jou gekry het, bly daarby. **PRYS OF KLEUR BEHOORT NIE 'N OORWEGING TE WEES NIE.** Dit is wat die skoene kan doen. Een besoek aan die dokter oor 'n onnodige besering gaan die geld wat jy op die skoene bespaar het, onmiddellik ongedaan maak.

4. Afstand:

Die algemene opinie dat jy ten minste 1000 km in die ses maande voor die wedloop moet hardloop, is nonsens. As jy wil hardloop vir 'n spesifieke medalje is dit 'n ander saak. Hierdie program is om klaar te maak binne 11 ure of dan binne 12 ure. Ons mik hier vir 'n klaarmaak met 'n brons of Vic Clapham.

Jy kan met so min as 500 km 'n sub 11-ure Comraders doen. Al my wedlope het ek gedoen met tussen 600-800 km.

Begin die eerste naweek in Januarie met 'n 10 km-wedloop. Doen dan in die volgende weke 4 X 6 km. Jy kan later ook die 4 X 6 km vervang met 3 X 8 km. Teen die derde week in Januarie kan jy probeer om 'n 21 km te doen.

Die idee met hierdie program is om omtrent 40 km per week te hardloop. Dit sluit in die vier oefensessies in die week en die wedloop oor die naweek. Dit kan ook gewissel word met 'n 37 km week gevolg deur 'n 42 of 45 km week. Dit is onnodig om meer as 50 km in 'n week te doen nie. Ek het in my sewe Comrades jare in totaal seker nie meer as 10 maal die 50 km grens oor gestee nie. Miskien 2 maal per seisoen.

Dus 24 km op jou eie of met ander en dan 'n 21 km oor 'n naweek. Dit gee 45 km. As daar nie die Saterdag 'n 21 km is nie, doen op jou eie 8 of 10 km - 24 en 10 is 34 km. Hardloop dan die Sondag miskien so 6 km. Dan het jy sonder vreeslike vermoëning al weer 40 km gedoen.

Dit is selde nodig om meer as 10 km op jou eie te doen. As jy regtig min gedoen het in die week, hardloop die Saterdag miskien 'n 12 km. Maar niks meer nie. Onthou dit is beter vir jou liggaam om twee dae in 'n ry 10 km te doen as om een maal 'n 20 km te doen. Jy herstel vinniger en dit het 'n beter effek op jou "muscle memory".

40km per week is wat ons na jaag.

5. Wedlope:

Wedlope is deel van die voorbereidingsproses. Ons doelwit is Comrades en alles wat ons tot dan doen is deel van die voorbereiding. Gaan doen spesifieke en sinvolle wedlope. In al die wedlope wat ek gehardloop het (meer as 300), het ek net een marathon in Gauteng gedoen. Gaan hardloop in die platteland. Gaan doen wedlope in mooi omgewings, tussen die plattelandse mense met hulle gasvryheid en die natuurskoon - Loskop, Elandsvallei, Ellisras, Ottosdal en baie ander.

Daar is 'n paar wedlope wat ons gebruik - 10 km wedlope, veral aan die begin en dan veral ook die 10 km Woensdae-wedlope. Ongelukkig het die Woensdagaandwedlope die laaste paar jaar al minder geword. Hardloop hulle waar jy kan. Dit is 'n maklike manier om kilometers op te bou.

21 km wedlope is die brood en botter van ons voorbereiding. Ons probeer so gereeld moontlik een hardloop. Een 21 km wedloop saam met ons 4 oefensessies en ons het 45 km vir die week gehardloop. Ons loop nie binne 'n 21 km wedloop nie, maar hardloop die hele

een, miskien met 'n vinnige stap op 'n waterpunt of twee. Ons gebruik hierdie wedlope om te kondisioneer.

Doen een of twee 32 km wedlope as jy kan. Daar is gewoonlik middel-Februarie een by Bronkhorstspuit. As daar nie is nie, kan jy sonder hulle klaarkom, gebruik 21 km om daarvoor in te staan.

Marathonne, 50 km's en die Two Oceans (56km) - hier is die een GROOT fout wat hardlopers maak. Jy kan met net 2 of 3 van hierdie lang wedlope gaan Comrades hardloop. Meer as 3 is wat my betref 'n vermorsing.

Dit vat 'n maand om te herstel van 'n marathon. Marathonne en ultramarathonne haal ook die vuur uit jou. As jy 'n ultra gehardloop het, gebeur dit dikwels dat jy nie meer lus is om te hardloop nie. Doen eerder 2 X 21 km as een 42 km wedloop.

My aanbeveling is een 50 km (ek het altyd "Om die dam" gedoen) teen einde Maart. Dit is 11 weke na die begin van ons "ernstige" voorbereiding. Die week voor die tyd hardloop jy glad nie, of miskien 'n rustige 6 km op die Dinsdag, 56 km vir die week. Dan rus jy 'n HELE week voordat jy die volgende Saterdag weer 'n rustige 8 km doen. Daardie week is 'n rusweek. Die Two Oceans-wedloop is gewoonlik op die ODD datum of die week daarna. Doen net een, nie beide nie.

Moenie 'n langer as 21 km-wedloop hardloop binne 3 weke na die eerste of enige ander lang wedloop nie.

Dan kan jy weer 'n 42 of 50 km wedloop omtrent 6 weke voor die groot dag doen, met die laaste een voor Comrades. Die Loskop-wedloop gebeur rondom hierdie tyd. Hardloop 6 km die Dinsdag voor die tyd en die 42 of 50 km die Saterdag, dan rus jy weer 'n hele week, met 'n 8 km die Saterdag daarna.

Tim Noakes skryf in sy boeke dit is nie nodig om so baie te hardloop nie. Ek kan dit beaam.

Sowat 10 dae voor Comrades hardloop jy klaar. Jy gaan nie fikser of beter word in die 10 dae voor Comrades nie, so vat dit af en rus. Die tyd vir kanse vat met beserings, verkoue of griep is dan verby.

6. Te veel te vinnig:

Moenie op enige stadium (en veral aan die begin) te vinnig en te veel probeer hardloop nie. Beserings is mense se voorland wat hulle hieraan oorgee. Vat dit rustig. Moenie in die atmosfeer meegesleep word nie. Hang terug en bly lus. Laat die horison bly waar hy is. Jy sal wel daar kom.

7. Rus:

Rus is 'n belangrike deel van afstandhardloop. Dit is nie nodig om jou self aan flarde te hardloop nie. Rus baie. Met 40 km per week is daar genoeg rustyd. Vrydae en Sondag hardloop ons glad nie, tensy ons probeer om darem so naby 37 km te kom.

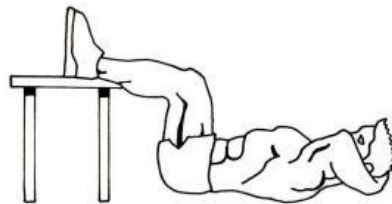
Rus die week voor 'n groot wedloop en die week daarna. As ons die dag vir Comrades aanmeld moet ons omtrent 40 km per week afgelê het. Werk jou program so uit dat dit omtrent so uitwerk.

8. Ander oefening:

Die kragbron van enige hardloper is jou laer bolyf. Dit is die plek wat jou postuur regop hou en jou bene die kans gee om hulle werk te doen. Maag- en rugoefening is absoluut noodsaaklik, maar ons doen ook uithou-oefeninge - nie net gewone 20 vinnig-in-'n-ry repetisies nie.

Maagoefeninge op twee maniere.

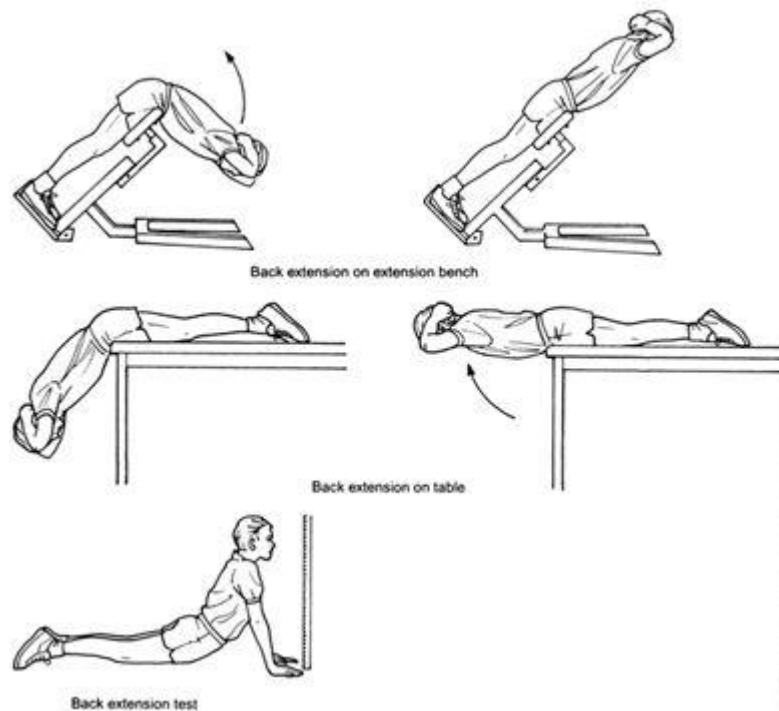
Die hoër maag doen ons met "crunches". Lê op die grond met jou bene 90 grade teen 'n bank, met jou kuite op die sitplek. Nou doen jy 'n "crunch" maar as jy bo kom hou dit daar. Jy tel elke keer 1,2,3,4,5, dan sak jy stadig. Doen 30 "crunches" op hierdie manier.



Dan skuif jy om. Jy lê met jou kop by die voete van die bank. Jy tel jou bene 90 grade op. Hou aan die bank se voet vas en tel jou beken net 3cm van die grond op. Doen dieselfde as met die crunch. Tel 1,1,2,3,4,5 dan 2,1,2,3,4,5. As jy 20 van hierdie oefening in 'n ry kan doen begin daar hoop kom. Dan skuif jy aan vir die volgende oefening.



Rugoefening. Die gim ouens noem dit 'n "back extension". Die 4 sketse hieronder is inherent dieselfde. Jy sak jou bo-lyf teen 90 grade af en dan kom jy op. Jy tel weer - vyf tellings vir elkeen. Doen 25 na mekaar, drie stelle van elkeen na mekaar. Met 30 "crunches", 25 lae maagspier en 25 "back extensions", is jy reg vir Comrades. Dit is nie nodig vir 'n gimkontrak nie. Die maagoefening het geen apparaat nodig nie. Die rugoefening kort net 'n elementere bankie wat, as jy iemand ken wat kan sweis, miskien R 300 gaan kos - 700 mm hoog, 500 mm breed en 600 mm lank, met 'n plek om jou bene in te haak. Jy moet hom op 'n manier in die grond anker anders gaan jy op jou neus val.



9. Gimnasiumwerk:

Probeer sowat 6 na 8 keer in die gimnasium kom, nie nader as 3 weke voor die wedloop nie. Doen veral bobeeoefeninge - "leg-extensions", "legpresses", "leg curls" en kuitoefening, dit natuurlik saam met die maag- en rugoefening wat jy ten minste een maal per week doen.

10. Strek en beserings:

Strek is een van die maklikste en sekerste maniere om beserings te voorkom. Hardlopers wil net hardloop en los die strekkery vir ander mense. 'n GROOT fout. Die grootste hardloopbeserings volgens Tim Noakes is Illiotubiale band friksie sindroom (ITB) en sy boetie bursietis en dan ook "Runners knees". Hardloperskniee word volgens hulle toegskryf aan verkeerde (te sagte) skoene. Dit moet nooit gebeur nie.



ITB ontstaan as gevolg van die Illiotubiale band wat oor die buitekant van die knie beweeg, en dan met die friksie inflammasie ontwikkel. Dit ontstaan as gevolg van 'n magdom redes - verkeerde skoene, te veel, te vinnig, te harde oppervlak en nog 'n klomp ander. Die onderliggende rede is egter atlete wat nie strek nie. Jy kan met baie van hierdie goed weg kom deur doodeenvoudig net jou ITB's te strek. Doen die strekoefeninge, elke been vir een minuut, drie maal. Doen dit ook drie maal per dag en veral voor jy gaan hardloop. Die ses minute se strek gaan 'n groot verskil maak.



Standing



My gunsteling is die staande een. Staan met al jou gewig op een been, swaai jou bolyf weg van die been met die gewig. Jy sal aan die buitekant van jou knie en boud die spanning voel. As jy dit kan regkry om jou ITB met 2 cm te rek, sal jy baie minder moeilikheid hê. ITB- en bursa-beserings kan omtrent in alle gevalle voorkom word. Spandeer die 18 minute per dag aan strek as jy ernstig is oor hardloop.

As jy ITB het, is daar 'n paar maniere - rus, strek, anti-inflamatoriese medikasie soos Cartaflam of Mobic en 'n kortisoon-inspuiting by die dokter.

Die goue reël met enige besering of moontlike besering is ys. As jy twyfel, sit ys op, vir lank. Dit voorkom die opbou van inflammasie en stop beserings. Sit ys in 'n plasiëksak en sit dit direk op die knie, draai die ys toe met 'n handdoek. Los dit somer vir 30 minute op, haal af vir 20 minute, herhaal en hou so aan totdat die besering wyk.

11. “Alignment”:

Dit is onteenseglik bewys dat almal verskillend biomechanies aan mekaar gesit is. Hoe meer jy hardloop hoe meer leer jy jouself ken. Natuurlike “alignment” beteken dat as jy regop staan met jou voete 30 cm uitmekaar en jy met jou linkerhand teen die buitekant van jou linkerbeen afstrek, en jy dieselfde doen met jou regterkant, jy aan die eenkant 10 cm verder sal strek as die ander. Hierdie verskil kan geneutraliseer word deur te strek. Hoe meer soepel jy is, hoe makliker gaan jy kan hardloop, veral as jy moeg raak.

12. Siekte:

Dit is bykans seker dat jy iewers in jou voorbereiding verkoue of griep gaan optel. Meeste atlete sukkel binne twee weke na 'n marathon met griep of verkoue - so sê Tim Noakes. Dit moet deel wees van jou beplanning. Sou dit gebeur, hang terug. Rus en herstel. Sodra jy reg is, kom terug na die oefenpad en gaan aan waar jy op gehou het. Moenie kans vat nie. Comrades en hardloop is 'n speletjie. Moenie langtermynrisiko's met jou gesondheid loop nie. 'n Mens verloor nie fiksheid in twee weke nie. Ten tyde van die eerste Comrades het ek as gevolg van ITB vir 6 weke voor die wedloop nie meer as twee kilometer in totaal gehardloop nie. Ek het daardie dag steeds 'n 10:48 Comrades gehardloop.

13. Eetpatrone:

Comrades-hardlopers wat toegewyd oefen besef dadelik dat ekstra gewig ekstra moeite verg. So eet gesond maar nie te veel nie. Jy sal agterkom dat jy na soetgoed en ander lekkernye smag. 'n Bar-One 'n dag het geen hardloper nog ooit skade gedoen nie. Luister na jou liggaam. Hardlopers is ook geneig om baie minder te drink. Jy kan nie jouself druk en dan oorgee aan vergiftiging nie. Eet pasta en brood en ander koolhidrate. Jou liggaam sal dit verbrand. Bier is nie 'n koolhidraat nie.

14. Hidrering:

Water is die middel wat jou liggaam smeer en ook afkoel. Sonder water kan jy nie hardloop nie. Tot op 12 km kan jy wegkom sonder om te drink. Daarna moet jy ongeveer elke uur 'n hoeveelheid water inneem. Afhangend natuurlik van hoe warm dit is. Gewoonlik is die

besikbaarheid van water nie 'n probleem gedurende wedlope nie. Hoe dit aangewend word is natuurlik die kuns. Te min water en jy eindig in die hospitaal met dehidrasie. Te veel en jy eindig met orgaanversaking en jy eindig ook daar.

My ervaring is dat water op 'n vroë oggend maag lei tot maagprobleme. Dus moet jy self uitvind waar jy staan. Ek het nooit water in die eerste 12 km gedrink nie, daarna net in klein hoeveelhede. Voor en gedurende ultramarathonne het ek altyd Immodium of Betaperimade gebruik.

Om maagprobleme te voorkom as gevolg van water, het ek later gevind (ook met ander atlete) dat hulle sterk koffie en 'n ontbyt eet voor ultramarathonne. Dit het die effek dat jy 'n ordentlike toilet besoek het voor die wegspring. Dit voorkom gewoonlik enige moontlike probleme.

Begin so twee dae voor 'n groot wedloop om met 'n water bottel te loop. So hidreer jy die vinnigste.

15.Koolhidraatlading (“Carbolaoding”):

“Carboloading” is 'n belangrike fase van die aanloop tot enige ultra. Koolhidrate word in die lewer gebêre. Brood, pasta, aartappels, slap skyfies en sulke goed is die regte middels. Begin ook so twee of drie dae voor 'n wedloop. Om een of twee kilogram voor Comrades swaarder te wees is in orde. Die water wat jy saamdra en die koolhidraatgewig is nodig om te oorleef.

16.Hoe hardloop ons - die pas:

Ons is nie naelopers nie. Ons hardloop ook nie net 5 km nie, ons hardloop 21 en 50 en 89 km. Ons hardloop stadig. Ons vat dit baie stadig aan die begin. Ons kan altyd later die pas versnel, maar as jy eers moeg is kan jy nie weer daardie krag terug kry wat jy aan die begin gemors het nie. Moenie in die atmosfeer jou fokus verloor nie. Jy gaan vinnig wegspring en saam met mense met meer talent en vermoë as jy hardloop. Hulle gaan uiteindelik vir jou weghardloop en jy gaan dit berou. Jy hardloop jou eie pas en met jou eie plan. Bly daarby.

'n Bus is 'n vloekwoord. Tensy jy nie uitdruklik saam met hulle geoefen het nie, of dan gereeld saam met hulle hardloop nie, bly jy weg van hulle. Uit ondervinding weet ek dat hulle vinnig hardloop as hulle hardloop, opgevolg met stap en dan weer teen 'n vinnige pas hardloop. Ja, hulle maak dit binne die tyd, maar as jy saam met hulle hardloop kon jy dit self ook gemaak het. Ek het gesien hoe die dapperes met busse gesneuwel het. As jy besluit om die Comrades

met 'n bus te hardloop, dan sorg jy dat jy elke Saterdag saam met die bus hardloop. Persoonlik dink ek dit is nie nodig nie. Vermy die bus as jy my vra.

17. Wat drink jy (behalwe water)?

Coke, Powerade, Energade, as jy die goed natuurlik probeer het. Anders kan jy dalk tussen die langgras langs die pad eindig.

Bio-Plus as jy dink jy is in die moeilikheid, maar wees versigtig. Dit is sover ek weet onwettig en 'n opkikker. En jy mag dalk die aand na die wedloop kookwater wees terwyl almal uitgepass het. Ek weet, ek was daar.

Pynpille het ek agtergekom word so by 30 km uitgepluk. Spasmed's het ook 'n onwettige bestanddeel in, maar werk goed om die senupunte net so effens dood te maak, anders twee Disprinsen daarna so elke 20 km weer twee. Ja, jy kan sonder dit klaarkom. Dmitri Grishin het in 1998 se Comrades 10 pynpille gedrink in die laaste twee ure.

Anti-inflamatoriese produkte het nog nooit 'n gesonde persoon skade gedoen nie. Cataflam en Voltaren vat ook die pyn weg, of maak dit minder.

18. Kopseer na hardloop:

Nog iets wat ek later uitgevind het algemeen voorkom is hoofpyne die middag na 'n wedloop. Tim Noakes en ander weet nie wat die oorsaak is nie. Dit kan dalk die fisiese inspanning wees, moontlik die vroeg opstaan en minder slaap. Moontlik ook verkeerd eet. Die antwoord is maar om so ver moontlik al hierdie goed aan te spreek - reg te eet en te rus na 'n wedloop, anders probeer maar 'n pynpilletjie.

19. Die wedloop self:

Die reëls is eenvoudig:

i. Hou by wat jy ken. Geen snaakse nuwe truuks nie.

ii. "Speed kills" - vat dit stadig, veral in die eerste helfte. Ek het rekord waar ek omtrent laaste by halfpad deur is en in die tweede helfte meer as 60 minute voor mense wat 45 minute voor my deur halfpad is, by die eindpunt is.

iii. Eet langs die pad goed wat jy ken. Brood, 'n stukkie steak, piesangs, sjokolade.

iv. Drink water, maar nie te veel nie. Jy wil nie soos die half vol waterkar klink as jy hardloop nie.

v. Wees sielkundig reg. As jy 'n terugslag kry kom daar deur. Hitte is 'n pes. Daar mag 'n opdraende wees wat jou gaan kou. Jy mag dalk oor 'n katogie val, of op 'n bottel trap en val. Wees reg vir sulke goed. Die af Comrades se 5 km voor en 5 km na halfpad word nerens vermeld nie. Jy mag ontnugter wees - Inchanga se 4 km, dan Drummond se halfpad en die euforie. Dan kom die ontnugtering. Skielik is die mense weg en drie bykans naamlose bulte wag - Alverstone, Rob Roy, Assegay en dan Botha's Hill. Wees bedag op sulke goed. Farraday Hill op Loskop dieselfde storie. Die grootste 2 km bult lê en wag 4 km voor die einde. Ek het een maal 'n man uit 'n voertuig gepluk toe hy 200 m voor hy bo was wou opgee. Hy was klaar en nie meer lus nie. Ons het tot bo geloop en toe hardloop hy vir my weg!

vi. Loop voor dit nodig is om te loop. Sommer reg aan die begin. Jy sal bly wees jy het.

vii. Byt vas, kom hel of warm son.

Geniet dit om te kan deelneem. Waardeer elke oomblik. Hierdie sport hou jou nederig. Daar is altyd 'n beter man (of vrou).

Laastens, dit is nie nodig om 'n ultramarathon te hardloop nie. Daar is duisende mense wat nooit by 'n ultramarathon of die Comrades uitkom nie. Op die ou end is die Comrades 'n besigheid met 'n massiewe bemerkingsveldtog. Jy kan nog steeds sonder hierdie of enige wedloop klaar kom sonder om sleg te voel. Dat dit egter 'n ongelooflike ervaring is, is nie altemit nie. En as jy een gedoen het, hoef jy nie tien te doen nie. Dat ek persoonlik net sewe gedoen het, verander niks aan my hardloopervaring nie. Sou ek nog drie wou doen? As ek dit nog geniet het, ja, maar nou doen ek steeds wat ek geniet. Ek deel my kennis en maak seker dat almal voor my is en klaar maak. Daar is ook ander kwessies soos byvoorbeeld deelname op 'n Sondag wat 'n kwessie vir my is, maar dit is persoonlik en ek hou dit nie teen iemand wat dit sou doen nie.

Leon Bezuidenhout het sy eerste padwedloop gedoen toe hy 26 jaar oud was. Hy het daarna vir 6 jaar niks gedoen nie. Op die rype ouderdom van 31 het hy 'n terugkeer tot die rugbyveld gemaak. Die lyn hardlopery het daarna gelei tot 'n toetrede tot die pad. Ses maande na sy eerste wedloop het hy 'n 10:48 Comrades gedoen - dit na 'n 8 weke probleem met ITB.

Daarna volg 'n 10:40 af Comrades in 1999, 'n 11:00 Comrades in 2000 (12-uur Comrades), 'n 10:54 (11-uur Comrades 2001), 'n 10:40 op in 2002, daarna longprobleme in genadiglik 'n 12-uur Comrades (11:39) in 2003, geen

Comrades in 2004 en 'n 11:54 om nommer 7 vol te maak (2005). In 2006 was hy reg om te hardloop toe hy 10 dae voor die wedloop griep gekry het. Hy het 9 Om die Dam-wedlope, 1 Two Oceans en nog omtrent 25 marathons en Ultramarathonne gehardloop. In totaal het hy sowat 330 wedlope gehardloop. Hy het reeds 27 wedlope georganiseer, ingesluit die ou Voetpad, die Springbok vasbyt en die Muller Potgieter 15 km.

Die grafiek hieronder sluit die jare 1999-2005 in.

COMRADES KILOMETERS 1999-2005

RUNNING COMRADES IS NOTHING, GETTING THERE IS THE TOUGH PART

| WEEK | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | AVE |
|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-----|
| 1 | 0.00 | 11.50 | 14.10 | 15.20 | 4.20 | 0.00 | 0.00 | |
| 2 | 8.70 | 48.30 | 37.00 | 21.80 | 23.80 | 48.85 | 23.40 | |
| 3 | 20.00 | 35.30 | 40.40 | 41.80 | 47.55 | 43.00 | 26.00 | |
| 4 | 20.00 | 42.80 | 33.90 | 49.60 | 38.30 | 48.40 | 41.30 | |
| 5 | 39.50 | 36.10 | 38.30 | 38.65 | 46.85 | 39.10 | 43.00 | |
| 6 | 39.50 | 35.10 | 8.00 | 40.20 | 40.60 | 55.60 | 42.00 | |
| 7 | 39.50 | 52.60 | 58.00 | 50.40 | 50.00 | 51.20 | 14.20 | |
| 8 | 50.00 | 24.60 | 39.00 | 43.65 | 41.50 | 0.00 | 42.00 | |
| 9 | 46.60 | 47.10 | 48.10 | 46.45 | 47.20 | 0.00 | 37.00 | |
| 10 | 45.70 | 30.50 | 24.70 | 40.00 | 37.80 | 0.00 | 30.00 | |
| 11 | 30.00 | 58.00 | 58.75 | 30.87 | 58.00 | 55.00 | 54.20 | |
| 12 | 68.00 | 0.00 | 11.50 | 40.50 | 11.40 | 0.00 | 10.00 | |
| 13 | 0.00 | 18.00 | 47.30 | 56.00 | 39.60 | 0.00 | 37.00 | |
| 14 | 33.70 | 0.00 | 44.90 | 11.40 | 60.00 | 0.00 | 32.50 | |
| 14 | 44.80 | 0.00 | 41.20 | 41.10 | 0.00 | 0.00 | 48.80 | |
| 15 | 20.00 | 18.80 | 50.00 | 55.50 | 8.75 | 0.00 | 50.00 | |
| 16 | 42.20 | 26.30 | 8.70 | 12.60 | 48.55 | 0.00 | 26.60 | |
| 17 | 18.00 | 42.20 | 62.00 | 44.80 | 48.55 | 0.00 | 55.40 | |
| 18 | 57.00 | 26.50 | 13.80 | 47.00 | 56.65 | 0.00 | 20.00 | |
| 19 | 42.00 | 35.00 | 28.60 | 45.40 | 43.75 | 0.00 | 23.80 | |
| 20 | 8.00 | 37.10 | 35.00 | 24.60 | 24.50 | 0.00 | 41.00 | |
| 21 | 27.80 | 18.20 | 20.00 | 18.40 | 23.00 | 0.00 | 30.00 | |
| 22 | 10.00 | 15.90 | 0.00 | 20.75 | 8.00 | 2.00 | 3.70 | |
| C | | | | | | | | |
| TOTAL | 711.00 | 659.90 | 763.25 | 836.67 | 808.55 | 343.15 | 731.90 | |
| C WEEK | 0.00 | 87.60 | 89.90 | 0.00 | 0.00 | 26.00 | 89.00 | |
| C WEEK | 90.00 | 0.00 | 0.00 | 86.55 | 89.20 | 12.50 | | |
| WEIGHT | 78 | 78 | 77 | 77 | 79 | | 80 | |
| PULSE | | 55 | 56 | 44 | 56 | | 58 | |
| TIME | 10:40:03 | 11:00:45 | 10:54:30 | 10:40:40 | 11:39:00 | NO | 11:54:30 | |

1998 NOT SHOWN, AROUND 800 KM, INJURED FROM WEEK 12-COMRADES

ACHILLES INJURY 2000 WEEK 14 ONWARDS

BEST YEAR 2002, ONLY TWO OCEANS AND LOSKOP

LUNG PROBLEMS STARTED WEEK 17 2003, RUN AFTER THAT ON 70% CAPACITY

HOSPITAL ICU WEEK 14 2004, NOTHING TO DO WITH RUNNING, 343 IN FIRST 11 WEEKS, NOT TO B

2005 PATCHED, NO STRUCTURE, VERY OBVIOUS

WHAT IS VERY CLEAR THROUGHOUT A HARD WEEK (MORE THAN 40 KM) FOLLOWED UP BY A SO

STOMACH & BACK MUSCLE EXERCISES ALWAYS

LOTS OF STRECHING

POWER WORK AND GYMING USSAULLY IN APRIL/MAY

THE RIGHT SPOT, 38-50 KM PER WEEK, LOOK AT 2002 AND 2003!!

HIGH KILO'S, MORE THAN 50 PER WEEK, LOOK IT SELDOM HAPPENS 3-4 WEEKS PER COMRADES

NICE CHANGE, REST OR SLOWER WEEKS

WAITING FOR COMRADES

SICK/FLU/INJURY

LAZY/WORK/OTHER

STARTING/OVERWIGHT/UNFIT

TRY TO STICK AS CLOSE TO 2002 AND 2003 FOR BEST RESU

2003, BAD LUCK WITH LUNGS, THE REASON FOR THE BAD COMRADES TIME, VERY WELL PREPAR