

ランナーのためのアンチエイジング×4



世界記録を出した2022年マースマラソン(ベルギー)

70代世界記録保持者も語る 「笑わない1時間は、無駄な1時間だ」

マスターズ70-74歳世界記録(2時間54分19秒)保持者である
 オランダのヨー・シューンプローツさん(73歳)も、4つのポイントを重視していた。

私もジェニーさんや弓削田さんと同じで、自分の半分にも満たない年齢のランナーとよく一緒に走っているよ。私はトレーナーとして様々なランニングクラブや学校、企業でレッスンをを行い自分の経験を伝えてい

て、そこで若い人たちと出会った。若者と一緒に走ると変化に富んだトレーニングができるし、精神的にも肉体的にも若さを保つこと、つまりアンチエイジングにかなり役立っていると思っよ。

私は70歳を過ぎてから走行距離を増やしたんだ。ケガをしないうちに、基本的にペースはゆっくり、週に3回は午前と午後に分けた2部練習、ときには3部練習を行い、昨年は年間6026km、週平均116km走ったんだが、それだけの距離を走るためにも、食事はいつも2人前を食べているよ。こだわりは地元で採れた旬の食材を食べること。冬に遠くから輸入したトマトやイチゴを食べても美味しくないからね。メニューは簡単に作れて消化も良いスパゲッティやマカロニが好きで、マラソンのレース前日には1kgのラザニアを食べるのが定番。

これは体力回復にバツグンで、10分も寝ると、生まれ変わったような気分になるんだ。ジェニーさんの「笑うことはアンチエイジングに良い」も同感だね。「笑わない1時間は無駄な1時間」だと思ってるくらい、笑うことは大切だ。人生は短いんだから、毎日パーテイミたいに過ごさないと、道すがら出会うランナー皆に笑顔で「おはよう」と挨拶するだけで、自然と笑顔になれるものだよ。私のお勧めは「スキップ」だ。レッスンをする時、ウォーミングアップの中でやってみようことにしているのだけれど、皆スキップの時はビッグスマイルになっている。不機嫌な顔でスキップすることは、ほぼ不可能だからね!

ヨー・シューンプローツ(73歳)
 36歳で走り始め43歳で初サブスリー。54歳で出した2時間41分1秒が自己ベスト。22年5月のマースマラソン(ベルギー)でマークした2時間54分19秒はマスターズ70-74歳世界記録

Ook een wereldrecordhouder van in de zeventig spreekt

"Een uur zonder lachen is een uur verspild."

Jo Schoonbroodt (73 jaar) uit Nederland, houder van het Masters 70-74 wereldrecord (2 uur 54 minuten 19 seconden), benadrukte ook vier punten. Net als Jenny Hitchings en Yugeta loop ik vaak met hardlopers die jonger zijn dan de helft van mij. Als trainer geef ik lessen bij diverse hardloopclubs, scholen en bedrijven en deel ik mijn ervaringen.

Ik ontmoette daar jonge mensen. Door met jonge mensen te hardlopen kun je een verscheidenheid aan trainingen krijgen, en ik denk dat het erg nuttig is om veroudering tegen te gaan, omdat het je zowel mentaal als fysiek jong houdt.

Maasmarathon 2022 met een wereldrecord (Visé/België)

Jo Schoonbroodt (73 jaar) Begon op 36-jarige leeftijd met hardlopen en werd op 43-jarige leeftijd voor het eerst sub-drie. Zijn persoonlijk beste tijd was 2 uur 41 minuten en 1 seconde, die hij op 54-jarige leeftijd behaalde. De 2 uur 54 minuten en 19 seconden die hij neerzette tijdens de Maasmarathon (België) in mei 2022 was het Masters' 70-74 wereldrecord.

Ik begon mijn kilometers te verhogen nadat ik 70 werd. Om blessures te voorkomen, houd ik mijn tempo over het algemeen laag en oefen ik soms drie keer per dag.

Vorig jaar liep ik 6026 km per jaar, een gemiddelde van 116 km per week, maar om zo'n lange afstand af te leggen, eet ik altijd twee porties. De nadruk ligt op het eten van lokaal geteelde, seizoensgebonden ingrediënten. Het eten van tomaten en aardbeien die van ver komen in de winter is niet lekker.

Ik hou van spaghetti en macaroni, die gemakkelijk te maken en licht verteerbaar zijn, en ik eet meestal 1 kg lasagne de dag voor een marathonrace.

Rust. Dit is een geweldige manier om je fysieke kracht te herstellen, en na 10 minuten (Powernap) slaap heb je het gevoel alsof je herboren bent. Om veel te kunnen rennen, slaap ik meer dan 8 uur per dag.

Ik ben het eens met de stelling van Jenny dat 'lachen goed is tegen veroudering.'

Lachen is zo belangrijk dat ik geloof dat 'een uur niet lachen tijdverspilling is.'

Het leven is kort, dus waarom zou je niet elke dag als een feestje laten voelen?

Nou ja, zelfs als het moeilijk is, zal het glimlachen en het zeggen van "Hallo!" tegen elke hardloper die je onderweg tegenkomt, een glimlach op je gezicht toveren.

Mijn aanbeveling is "Huppelen". Als ik les geef, laat ik ze dit doen tijdens de warming-up, maar als ze huppelen, toveren ze een grote glimlach op. Met een chagrijnig gezicht is het bijna onmogelijk om over te huppelen.

M 70-74 world record holder (2 hours 54 minutes 19 seconds), Jo Schoonbroodt, 73, from the Netherlands, also emphasized four points.

Like Jenny Hitchings and Yugeta, I often run with runners who are less than half my age. As a trainer, I give lessons at various running clubs, schools, and businesses to share my experience, and that's where I meet young people.

Running with young people gives me a varied workout, and I think it helps a lot in keeping me mentally and physically young, in other words, anti-aging.

I increased my mileage after I turned 70. I ran 6026 km in 2023, an average of 116 km per week, and I always eat double portions to replenish the calories. I mainly eat products that also grow regionally in season. Tomatoes or strawberries in winter do not taste as good as in summer and come from far away. My preference is for pasta dishes such as spaghetti and macaroni, which are easy to make and easy to digest. The day before the marathon I eat 1kg of lasagna.

In order to run a lot, I sleep at least 8 hours a day. Three out of the seven days in a week I have two or sometimes three training sessions. In between I take my power nap (10 minutes) to recover sufficiently.

I also agree with Jenny's statement, 'Laughing is good for anti-aging! Laughing is so important that I consider' An hour without laughing is an hour wasted.

Life is too short not to make it a (sporty) party every day. What also helps is to say a friendly hello to every runner I meet along the way. During the warm-up I let the group skip and then I see everyone with a big smile. Skipping with a sour face is almost impossible.

