

# DIE PADVAT

Kontak: Elrika  
084 587 6114 elrika@nwinternet.za.org

APRIL 2009

## BELANGRIKE GEBEURTENISSE

### 9 Mei

Ons eet lekker ontbyt by die klubbuis saam met ons Comrades atlete om 9H00.

Vir meer besonderhede kontak

Corné by  
082 2545224

### 10 Mei

Kerkdiens  
NG Sederpark  
Om 18:00 vir al ons Comrades atlete, families en almal van ons.  
**Kom ons gaan almal Kerk toe en ondersteun ons atlete!**

24 Mei  
**COMRADES!!!!**

## ONS NUWE BESTUUR

### VOORSITSTER:

Mariette van Biljon

### SEKRETARESSE:

Corné van Rooyen

### TESOURIER:

Barbara Willemse

### WEBMEESTER:

Hein van Rooyen

### ADDISIONELE LEDE:

Sarel Kok

Theo Vorster

Eddie Leighton

Elrika Leighton



ONS BESTUUR VIR 2009

### WELKOM BY 'N SPLINTERNUWE PADVAT!

Die PADVAT het weer die "lig" gesien en almal is welkom om nuus en brokkies te plaas. Kontak net vir Elrika. Vergewe my maar as die eerste uitgawe grotendeels oor die Comrades gaan—maar ons atlete het hard geoefen en ons gun hulle die spasie.

## UIT DIE VOORSITTER SE PEN

**PADVAT.** Dit sê alles. Trek jou tekkies aan en vat die pad. Met die wind deur jou hare en die son wat lekker bak, word die probleme van die dag al minder soos die kilo's op die pad vermeerder.

Draf is so 'n maklike sport. Jy maak jou tekkies vas en daar gaan jy. Vir die sport is daar min geldige verskonings. Al wat regtig nodig is, is motivering.

### WAT MOTIVEER 'N DRAWWER OM AAN DIE GANG TE BLY?

#### 1. 'n SPESIFIEKE WEDLOOP

Comrades bly vir party 'n droom, maar ander werk om dit te bereik. Vir sommiges is daar die Twee Oseane en vir die meer avontuurlustiges is daar veldwedlope. Maak nie saak watter wedloop jy wil doen nie, daar is een goue reël - jy sal moet oefen om jou doel te bereik.

#### 2. 'n GESONDE LIGGAAM EN GEES

Oefening is wonderlik vir die selfbeeld en natuurlik vir 'n slegte bui. Dit doen wondere vir die postuur, maar net jammer van drafbeserings wat van tyd-tot-tyd kop uitsteek. Tog kan ons uit elke swaarkry iets leer. Probeer dus om altyd op die positiewe te fokus.

#### 3. KAMERAADSKAP

Sonder kameraadskap sou daar min Comradesatlete gewees het. Om ure alleen en passievol te oefen vat baie - te baie. Drafmaats vul lang moeë ure en kilometers met skerts, lag, moed inpraat en filosofieë. Om toegewyd te oefen raak makliker, want jy doen dit nie alleen nie.

Aan elke Lichtenburg Marathonklublid, baie dankie. Saam maak ons alleen draffies, gesellige geleenthede wat goed is vir liggaam en siel. Dit laat ons gefokus werk om 'n droom te bereik. Moenie uitstel nie. Kom ons vat saam die pad!  
Geniet 2009.

Mariëtte.

# Om die lei weer skoon te maak

Dikwels wanneer ek draf, bid ek—nee, versoek ek, 'n ritmiese afwagting—vir nederigheid. Om nie met myself op hol te gaan nie. Om myself nie te ernstig op te neem nie. Want nederigheid lê net daar teen die teerpad. Nederigheid is net op 'n klip verkeerd trap.

Ongeag hoe naby motors aan jou probeer verbyry en hoe honde in jou rigting blaf, het draf die manier om jou kop skoon te maak. Dis 'n eenvoudige meditasie van een voet voor die ander wat presies net dit van jou vra.

Op die pad takseer jy nie sommer 'n ander drawwer op sy baadjie nie—jy weet nie hoe lank hy al aan die hardloop is, hoekom hy daar is en waarvoor hy of sy voorberei is.

Ek draf byvoorbeeld nie om fiks te word nie—dis toevallig 'n newe-effek van die aksie van draf. Ek draf om te ontlaai, te herprogrammeer en om te herlaai. Van die strek oefeninge voor die tyd na die hardloop self en die yskoue bier in die stort daarna (my vrou vermoed dit is eintlik maar hoekom ek draf), is draf een die eenvoudigste lei-skoonmaak-prosesse wat bestaan.

Dalk lê die oorsprong in 'n oerprogram in 'n mens se brein wat sê jy hardloop nou van 'n groot vleis-etende karnivoor af weg en jy beter

nou die beste daarvan maak?

Party mense reken: Hoekom hardloop as die wiel hier is om te bly? Maar: Elke draf sessie is vir my die herinnering van berge.

Van sneubedekte pieke in die Jonkershoekvallei bo Stellenbosch tot die asemrowende krater van Kilimandiaro se Uhuru-piek in Tansanië. Selfs die Klein Karoo se Towerkop in Ladismith fluister dan soms in my agterkop.

En 'n mens se lyf—wanneer jy hom behoorlik afstof en voorberei—is die ongelooflikste *off-road*-masjien op aarde.

**"En 'n mens se lyf—wanneer jy hom behoorlik afstof en voorberei—is die ongelooflikste *off-road*-masjien op aarde"**

Wys my enige enjin wat die lyf teen 'n krans uit kan volg in versengende hitte, en wat net op piesangs loop?

Sodra 'n mens jou drafskoene aan het, is jy halfpad daar.

En die vreemdste lesse lê in jou pad.

Ek kom keer op keer agter ek pes 'n plat pad. Gee my enige tyd 'n op- of afdraand en ek's gelukkig. Maar 'n plat pad? In my alledaagse wel en wee geld dié metafoor perfek: Ek

sukkel maar met die saai gelykpaai in my lewe waar dinge alles uitwerk.

'n Bult laat my uit die bed opstaan—maak dat ek wil wys ek kan tot bo en anderkant uit.

Die probleem is net: Bulte veronderstel afdraand en plat paaie het jy nodig om by dip te kom tot jou volgende uitdaging.

Maar dan weer die oerprogram.

Jy kom tot op 'n punt waar die pad agter jou en wat voorlê niks beteken nie.

Jy kom teen 'n muur wat skoon en leeg is en elke oomblik van strek en rek en skoene aantrek en hardloop het jou tot hier gebring.

Dan druk jy jouself ver verby jou eie vermoëns.

En jy weet dié oomblik—hier en nou—dit is waar jy 'n verskil moet maak.

Beeld—17 Maart 2009

(geplaas deur Barbara)

**"Remember that the most difficult tasks are consummated, not by a single explosive burst of energy or effort, but by the constant daily application of the best you have within you."**

## STORIE DEUR EDDIE

Ek het in die jaar 2000 laas verby die 60Km punt gegaan, amper 'n dekade terug! Na drie marathons het ek eers gekwalifiseer vir die jaar se af Comrades en ek dink terug - ek het laas die af-Comrades in 1995 klaar gemaak! Dit is 14 jaar terug en ek ont hou goed hoe dit was toe ek klaargemaak het. Ek het redelik hard geoefen die jaar saam met my marathonklubmaats teen 'n spoed ver bokant wat ek die laaste paar jaar kon handhaaf. Die huiswerk is gedoen. Ek het my totale Km's gemeet vanaf Ottosdal se marathon en my kilos le op 566 met net 'n paar weke oor! Ek bly aan die oefen so die kilos is meer as dit.

Saterdag moet ons die 60Km distansie aandurf in Klerksdorp. Nou-ja dit sal my ultra vir die jaar wees en die week moet ek "Peak". Daarna sal die weke se kilos met ten minste 10 Km per week moet afneem dat die bene heeltemaal uitgerus word voor Comrades. Ek voel regtig weer soos 'n novice, miskien moet mens so voel, Comrades moet gerespekteer word!

Ek moet nogal sê, ek begin uitsien! Ons blyplek is gereël en 'n paar van ons gaan ten minste die Comradesnaweek saam deuring daaronder.

Dit kan 'n lekker gees wees. Dit sal lekker wees as ons oom Charlie, wie ook nou in Ballito bly, kan uitnooi vir 'n aand van Comrades-stories om 'n tafel met pasta en gesondheids drankies wat Elrika baie goed kan maak!

Die expo gaan lekker wees. Vir meeste van die vorige jare het ek en Elrika langs die pad gestaan en fotos geneem en gewag in angs om ons klubmaats te sien verby kom.

Daardie ophelder van elke gesig maak daardie dag absoluut die moeite werd! En dan het ons gery na die eindpunt om die vreugde te deel met elkeen wat betyds inkom soos soldate wat die stryd gewen het.

Ek wil graag baie dankie sê vir al my oefenmaats - vir hulle ondersteuning en kameraadskap wat ek evaar het met die jaar se oefening.

Dankie dat julle geduldig vir my gewag het by die waterkrane vroeg in die oggende.

Dankie dat julle my weer hoop gegee het om Comrades weer aan te durf en dankie vir Elrika my "Coach" by die huis vir al haar ondersteuning die jaar.

Sterkte vir almal wat Comrades gaan draf die jaar, ek wens julle goeie gesondheid en sukses tot die einde.

Eddie Leighton



Eddie Leighton

The hardest part of **Comrades** is getting to the start. **Comrades** day itself is about going to fetch your medal.

## *Make a commitment to complete the 2009 Comrades and win a medal*

The half hearted and undecided runners don't make good **Comrades** material. The undecided are continually postponing a full **commitment** and are waiting for some marker such as "I'll see after Oceans", "I'll decide in the New Year." "Provided that injury clears up". "I am waiting to see if my running partner is going to do it this year." It is endless and the same runner will be saying on the night before **Comrades**, when clubmates are asking for what time they are going for, "I'll see at halfway". They are the ones that miss that medal.

You must look at yourself and accept your weaknesses and gradually remove them before **Comrades**.

**"Don Oliver"**

### **BELIEVE IN YOURSELF!**

This is probably the most important aspect to running the **Comrades Marathon**. It doesn't matter how fit you are, how much mileage you've done or how fancy your shoes are, if you don't **believe in yourself**, you are destined to fail! The prediction calculators use time and distance data to calculate outcome, they do not use **mental strength** and belief. On the day it is you and your body out there. You have to make things happen. If you do not **believe in yourself** and entertain a positive outcome in your head it is going to be a very long day out there. It doesn't matter what other people think and say about your training. They are not you! If you **believe in yourself** you can do whatever you set your mind to. As long as your mind is sending positive sig-

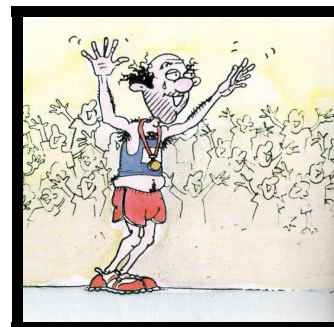
nals to the rest of your body, your body will react in the same way. Backing yourself also helps when things aren't going according to plan on the day. Believe in your own ability and in your own **mental strength**.

**M a k e e y e c o n t a c t**  
I can't take credit for this! I got this bit of advice from Lindsay Weight. It's applicable throughout the day but comes into its own when you are tired. Let me explain. When you are tired it is so much more difficult to motivate yourself. You are using all your effort just to keep your legs moving. It is difficult to send positive messages from your brain to your body. Now, this is where **making eye contact** works so well. When you make **eye contact** with someone it evokes a reaction from this person. They will

somehow acknowledge the **eye contact** made. From experience I have found it is usually a smile or a "keep going", "well done" or "looking good". By their reaction they are "sending" a positive message to my body because I am hearing what they are saying and "passing the message" on. Go on, **t r y i t i n y o u r** next race—SMILE!

Again, this isn't mine to take credit for. Yes, it was Lindsay's favourite "last minute" advice to Comrades runners. **Smile**, it evokes a reaction from anyone who sees you. You'll hear things like "look at her (him) **smiling**, you're looking good". Again, you are getting positive feedback which is being absorbed by your brain.

"Don Oliver"



**KONTAKBESONDERHEDE:**

POSBUS 2035  
FAKS: 086 602 2334  
TEL: 082 254 5224 (Corné)  
E-pos:  
info@lichtenburgmarathonklub.za.net

**ONS WEBADRES.**

[www.lichtenburgmarathonklub.za.net](http://www.lichtenburgmarathonklub.za.net)

**AAN ONS COMRADES DEELNEMERS,**

Ons het julle gesien oefen; In die donker, in die reën en in die koue - vroeg oggende en laat aande. Deur die pyne, beserings en verkoues deur. Van onfiks tot fiks was ons saam met julle. Om vir julle water en coke te gee was net 'n voorreg. Met sommige moes ons duime en tone vasgehou het om te kwalifiseer. Partymaal moes daar hard gepraat word om julle uit die bed te kry om te gaan oefen. Maar ons is baie trots op julle en ons weet dat julle julle huiswerk gedoen het. Nou moet julle net aan julle koppe werk en droom oor hoe jy die eindstreep oorsteek. Party van ons sal langs die pad wees om julle te ondersteun en die ander sal voor die kassie wees en hoop om van julle op televisie te sien.

**BRING JULLE MEDALJES HUIS TOE!!!!**

Elrika

**PACING CHART**

**DEUR**

**Don Oliver**

*Safe Bronze sub 11 hour*

Kms to Go	Stopwatch Time
80	1 hour 12mins
70	2 hours 17mins
60	3 hours 20mins
50	4 hours 30mins
45 - Halfway	5 hours 00mins
40	5 hours 50mins
30	7 hours 05mins
20	8 hours 22mins
10	9 hours 40mins
5	10 hours 15mins
Finish	10 hours 50mins

*Bill Rowan sub 9 hours*

Kms to Go	Stopwatch Time
80	0 hour 58mins
70	1 hour 51mins
60	2 hours 46mins
50	3 hours 43mins
45 - Halfway	4 hours 10mins
40	4 hours 43mins
30	5 hours 44mins
20	6 hours 46mins
10	7 hours 49mins
5	8 hours 19mins
Finish	8 hours 50mins

**ONS COMRADES  
ATLETE  
2009**

40494	Rika	Huysen
31545	Sarel	Kok
12490	Eddie	Leighton
24409	Glorius	Mooka
42615	Aubrey	Morwe
44709	Gert	Odendaal
17542	Nelius	Rall
17567	Nelmarie	Rall
19866	Josef	Schlebusch
8680	Walter	Schutte
21019	Waldo	Weyer
40331	Barbara	Willemse
	Karien	Vd Merwe
12121	David	Oosthuizen

