

# De ongekroonde koning van de lange afstand: Jo Schoonbroodt (M60)

20.11.2014 | RIK THAENS



*Hoe langer, hoe beter en hoe ouder, hoe beter. Het is een korte omschrijving van Jo Schoonbroodt, de blikvanger van de 'Het Geheim van Hardlopen'-rubriek van deze week!*

Toen **Hans** in 2011 weer serieus ging lopen, werd hij gewezen op de prestaties en de [website](#) van **Jo Schoonbroodt**. Zijn mond viel open toen hij de fenomenale tijden van Jo las op zijn fantastische website. Hij is hét grote voorbeeld voor ons en vele andere lange afstandslopers, zowel door zijn ongeëvenaarde prestaties als door zijn vriendelijkheid en passie voor de loopsport.

## Wie is Jo Schoonbroodt (11-09-1950)?

Jo werkte tot 2013 als system engineer bij Sabic in Limburg. Hij begon in **1986** met lopen omdat zijn cholesterolgehalte te hoog was. In **1989** liep hij zijn 1ste halve marathon in 1:25. Bij zijn debuut op de marathon in **1993** (Rotterdam) finishte hij meteen al in 2:49! Hij is al meer dan 20 jaar de ongekroonde koning van de **oudere lange afstandslopers** in Nederland. Hij werd vele malen Nederlands Kampioen in de klassen M45, M50, M55 en M60 en vestigde een **wereldrecord** op de 6 uur bij de M60 (78.953 km!). Jo loopt vooral in **Limburg** en de **Ardennen** en is een groot liefhebber van (zeer zware) ultralopen en bergtrails.



Jo krijgt een exemplaar van het Geheim van Hardlopen bij het Henschotermeer

## 25 jaar topprestaties!

De website van Jo bevat een **schat aan informatie**, waaronder de ontwikkeling van zijn prestaties in de afgelopen 25 jaar. Zie de **tabel**.

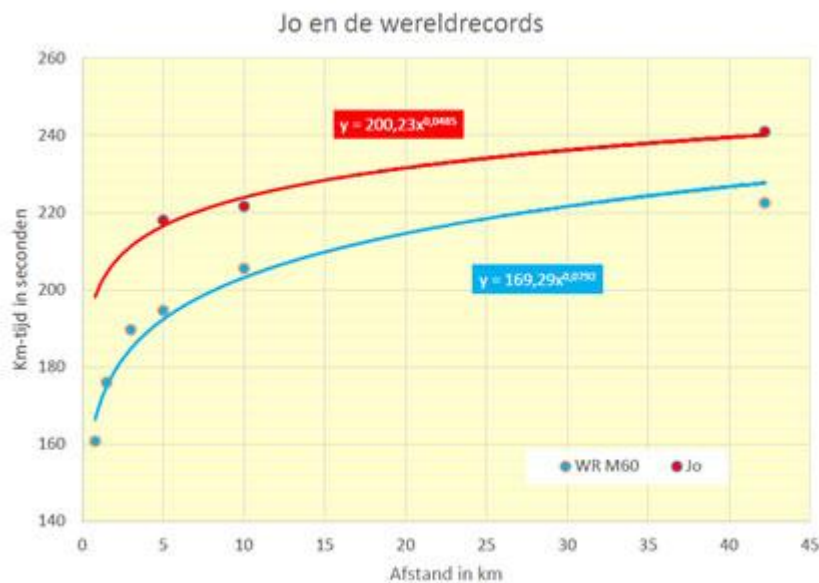
Jaar	Leeftijd	5Km	10Km	1/4 M	15Km	10EM	1/2 M	Battice	Marathon
1988	38			0:42:05					
1989	39		0:36:40	0:39:05	0:55:39		1:25:50		
1990	40	0:17:45	0:35:42	0:37:45	0:55:30	1:00:40	1:18:16		
1991	41	0:17:21	0:35:21	0:37:51	0:53:27	0:58:30	1:16:34	2:19:10	
1992	42	0:17:34	0:35:15	0:38:19	0:54:59	0:59:00	1:17:13	2:35:26	
1993	43	0:17:16	0:35:08	0:38:02	0:54:40	1:01:16	1:16:31	2:23:57	2:49:22
1994	44	0:17:28	0:35:11	0:37:26	0:54:54	1:00:16	1:18:03	2:20:29	2:46:11
1995	45	0:17:37	0:36:15	0:38:17	0:55:33	0:59:11	1:18:58	2:21:00	3:12:27
1996	46	0:17:30	0:35:15	0:38:04	0:57:30	1:00:33	1:21:24		
1997	47	0:17:47	0:35:18	0:36:59	0:55:05	0:59:30	1:17:55	2:19:32	
1998	48	0:16:46	0:34:38	0:38:20	0:53:40	0:58:30	1:16:39	2:15:10	2:43:44
1999	49	0:16:50	0:34:35	0:37:30	0:51:49	0:56:56	1:14:57		2:42:06
2000	50	0:17:29	0:35:14	0:37:40	0:53:43	0:58:17	1:15:58	2:23:48	2:43:34
2001	51	0:17:35	0:35:20	0:37:49	0:54:19	0:59:30	1:16:28	2:27:40	2:45:43
2002	52	0:16:58	0:34:55	0:37:41	0:53:51	0:58:00	1:15:40	2:14:04	2:47:27
2003	53	0:17:31	0:34:52	0:37:38	0:54:11	0:57:55	1:16:08	2:18:35	2:48:25
2004	54	0:16:42	0:34:48	0:37:14	0:51:38	0:57:57	1:15:23	2:14:03	2:41:01
2005	55	0:17:23	0:35:20	0:37:30	0:53:14	0:57:09	1:15:17	2:11:53	2:41:40
2006	56	0:17:36	0:35:53	0:38:08	0:53:58	0:57:35	1:15:57	2:11:51	2:43:19
2007	57	0:17:44	0:36:29	0:38:28	0:55:23	0:59:41	1:17:01	2:14:05	2:44:21
2008	58	0:18:22	0:36:35		0:55:59		1:21:08	2:16:52	2:45:41
2009	59	0:18:20	0:35:50	0:38:52	0:56:27		1:18:36	2:18:41	2:44:58
2010	60	0:18:10	0:37:01		0:55:54		1:18:40	2:19:46	2:51:23
2011	61	0:18:15	0:36:56	0:38:55	0:55:46		1:18:50	2:16:03	2:47:37
2012	62	0:18:50	0:37:49	0:39:11	0:56:15		1:18:34	2:22:58	2:45:48
2013	63	0:19:16	0:38:10		0:59:13		1:23:31		2:52:55
2014	64	0:19:05	0:38:30				1:22:20		2:55:33

In de tabel zijn twee bijzondere kenmerken van Jo al meteen te zien:

1. Jo behaalde zijn beste prestaties pas op **latere leeftijd** (50-55 jaar) en ook nadien gingen zijn prestaties nauwelijks achteruit
2. Jo heeft een uitzonderlijk goed **uithoudingsvermogen** en behaalt zijn beste prestaties op de marathon en ultralopen.

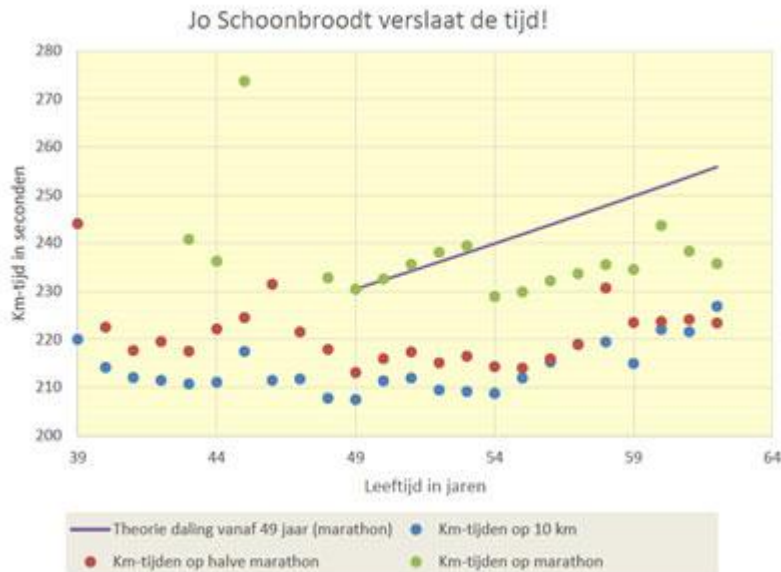
## Hoe langer, hoe beter!

Hoe bijzonder het **uithoudingsvermogen** van Jo wel niet is, kan afgelezen worden uit de grafiek, waarin de tijden van Jo bij de M60 zijn vergeleken met de wereldrecords bij de M60. Uit de grafiek blijkt dat de machtsfactor uit de formule van **Pete Riegel** voor Jo geen **1,07** is, zoals bij gewone mensen, maar slechts **1,0485**! Een dergelijk lage machtsfactor is zeer uitzonderlijk en bevestigt wat de concurrenten van Jo bij de masters wel weten: Jo wordt steeds beter naarmate de afstand toeneemt!



## Hoe ouder, hoe beter!

Hoe onverwoestbaar Jo is, blijkt uit de grafiek waarin de **prestaties door de jaren heen** zijn weergegeven. We zien dat hij op alle afstanden steeds beter werd tot hij rond zijn 50ste tot 55ste zijn beste tijden liep. Zoals we al eerder gezien hebben, worden normale mensen per jaar 0,8 % per jaar langzamer. Om het effect hiervan te illustreren is in de figuur de theoretische daling van 0,8% per jaar aangegeven met de gele lijn (vanaf 49 jaar). Op de marathon zou dit dus bijna 20 seconden per km schelen, ofwel in de orde van 15 minuten over de hele marathon. Op basis van dit theoretische verval zouden we dus in 2012 een marathontijd van rond de 3 uur verwacht hebben, maar Jo versloeg de tijd en liep gewoon weer 2:45 in Rotterdam 2012!



### Wat zal de toekomst brengen?

Jo blijft **genieten** van het trainen en het lopen van wedstrijden. Hij traint zijn eigen groepje bij de **AV Maasrunners**, begeleidt vele lopers in de voorbereiding voor marathons en organiseert jaarlijks een trainingsweekend in de prachtige **Ardennen**. Ook loopt hij vrijwel wekelijks wedstrijden in **Limburg, Duitsland** en de **Ardennen**. Zijn snelheid op de kortere afstanden wordt misschien iets minder, maar op de marathon blijft hij onovertroffen. Zo liep hij in **Rotterdam** dit jaar 'gewoon' weer 2:55 en heeft hij recent eventjes binnen 2 maanden 3 marathons onder de 3 uur gelopen (op 14 september **Meerssen** in 2:58, op 12 oktober **Eindhoven** in 2:55 en op 9 november **Nice-Cannes** in 2:56).



Jo Schoonbroodt actief in zijn Ardennen speeltuin.  
 In dit geval de Trail des Croix te Francheville (2012).  
 Jo finishte bij de masters als 1\* M60, maar ook 1\* M50  
 en zelfs voor de 1\* M40.

Je kunt het effect van de leeftijd op je eigen tijden berekenen met onze calculator op de website [www.hetGeheimvanHardlopen.nl](http://www.hetGeheimvanHardlopen.nl)

Dit artikel werd mogelijk gemaakt door Hans van Dijk en Ron van Megen.