



Gevorderdensessie van 5 naar 10 km

**Op Dinsdag 20 maart 2007 start er een nieuwe sessie
“Start to Run voor gevorderden”.**

**Een organisatie van Bonheiden Atletiekclub in samenwerking
met Sportdienst Bonheiden**

DOEL:

**In 10 weken, uithouding opbouwen van 5 naar 10 km joggen.
Vereiste basisconditie, reeds 5 km kunnen joggen, snelheid of tijd
heeft geen belang.**

**Begeleiding door gediplomeerde jogbegeleiders van Bonheiden
Atletiek.**

WAAR : Op de atletiekpiste Domein Berentrode

WANNEER :	Dinsdag	19:00 uur
	Donderdag	19:00 uur
	Zondag	10:30 uur

INSCHRIJVING : Op 20 maart vanaf 18:30 uur (Sportkeet Berentrode)

Persoonlijke bijdrage verzekering : 20 €
Joggers reeds aangesloten bij Bonheiden Atletiekclub: Gratis

Bijkomende info tel. 015/ 55 08 69

Praktische tips

1. Om problemen en kwetsuren te vermeiden is het belangrijk om enkele nuttige tips mee te geven.
2. Zorg voor geschikte kledij. Voor atleten is dit vanzelfsprekend, maar voor mensen die niet regelmatig lopen is het belangrijk om hier de nodige aandacht aan te besteden.
 - Schoenen: Tijdens het lopen is een **goede en juiste loopschoen** van cruciaal belang. Vaak zie je dat beginnende lopers nog op verkeerd schoenen lopen. Bij deze lopers kan de stijgende belasting in de loop van de weken de oorzaak zijn van allerlei blessures en ongemakken.
Goede loopschoenen koop je het beste in een gespecialiseerde runningswinkel. Hier wordt de juiste voetstand bekeken tijdens de hele loopbeweging (via loopbad of voetscan) en aan de hand hiervan word je een juiste loopschoen aangeraden.
 - Degelijke, warme **kledij aangepast aan het seizoen**.
Zomer: lichtere kleuren, deze absorberen beter de warmte.
Winter: verschillende lagen over elkaar. Zorg voor voldoende warme kledij, je kan beter ter plaatse iets uittrekken, zodat je na de training dit terug kan aandoen. Draag bij koud weer ook handschoenen en een muts.
 - **Sportsokken** (katoen of gemengde vezel). Draag steeds loopsokken in je loopschoenen!
 - **Regenjasje** (liefst ademend materiaal) steeds meebrengen voor als het gaat regenen.

- Voor Start to Runners die een **bril** dragen kan een pet zeer nuttig zijn. De klep van je pet hangt vlak boven je bril, zodat je bij regenweer minder hinder ondervindt van de regen.
 - Voor vrouwen is een stevige **sportbeha** een aanrader!
3. Loop zoveel mogelijk op zachte ondergrond. Een Finse piste is ideaal, maar ook hard zand, bosgrond of gras zijn te verkiezen boven asfalt en beton. Indien men toch op de openbare weg moet lopen, is een fluo vestje verplicht!
Wanneer men kiest voor het lopen op een tartanpiste (kunststofpiste), moet men er rekening mee houden dat dit meer belastend is voor de spieren.
4. Elke training, ook een Start to runtraining is opgebouwd uit 3 grote delen:
- Opwarming: 10' wandelen, lenigheidsoefeningen en beperkte loopscholing (juiste loophouding, afrollen voeten...)
 - Hoofddeelte: Loopschema (aantal minuten lopen)
 - Cooling-down: wandelen, stretching
5. Probeer zeker niet te snel te lopen, uithouding opbouwen doe je door langere afstand te lopen tegen een zeer rustig tempo. Zolang je kan blijven praten, gedurende het lopen, loop je zeker niet te snel en loop je het juiste tempo.
6. Loop niet altijd in dezelfde richting, maar tracht een beetje variatie te brengen.
7. Breng steeds een flesje water mee naar de training, zodat je regelmatig een slokje water kan nemen.
8. Tracht steeds in groep te lopen. Er zullen verschillende groepen zijn voor de verschillende niveaus. (Verschillende tempo's)
9. Zorg steeds voor droge kledij voor na de training. Wanneer je bezwete of natte kledij aanhoudt, ga je immers veel sneller afkoelen.
10. **“Uw grenzen kan je alleen verleggen door ze voorbij te steken” Veel succes !!!!!**