



START 2 RUN

NA 10 WEKEN LOOP JE IN één STUK 5 KM !!!

START: vrijdag 15 april 2022

FINISH: woensdag 29 juni 2022

❖ WAAR:

- Samenkomst telkens aan de atletiekpiste van AC Waasland, het Gerard Bontinckstadion in de Lange Rekstraat.
- De trainingen vinden plaats op het recreatiedomein "DE STER" of op de atletiekpiste van AC Waasland.

❖ DRIE trainingen per week op

- Woensdag van 19 tot 20 uur
- Vrijdag van 19 tot 20 uur
- Zondag van 10 tot 11 uur

❖ ONDER LEIDING VAN GEDIPLOMEERDE TRAINERS MET MEER DAN 20 JAAR ERVARING IN START TO RUN

❖ VIA DE VLAAMSE ATLETIEKLIGA verzekerd voor sportongevallen

VOOR SLECHTS 50 EURO !!!



VOORWOORD

Lopen is de ideale manier om je fitheid en conditie te verbeteren en om je zo beter te wapenen tegen allerhande gezondheidsrisico's.

Lopen heeft tal van voordelen tegenover andere sporten:

- Je kan overal en op elk moment van de dag lopen
- Het is een eenvoudige en goedkope sport
- Het is zeer goed om je te ontspannen
- Het kan een onderdeel zijn van een dieet
- Het is een gezonde buitensport, al lopend genieten van de natuur
- Je voelt je conditie snel verbeteren
- Wat is mindfulrunning? Het is bewuster lopen en de loopbeleving verhogen door verschillende eenvoudige technieken toe te passen. Zowel een recreatief loper als een competitieloper kunnen van de technieken gebruik maken en het lopen niet alleen aangener maar ook efficiënter maken.
- Wat beogen we? We gaan aan de slag met RunMindful, een programma om lopers te leren hoe ze bewuster hun lichaam onder controle houden tijdens hun loopactiviteiten en zo meer loopbeleving ervaren.

Start to Run en RunMindful zijn de beste manier om het lopen onder de knie te krijgen, je kan bij inschrijving vrij kiezen welke je gaat doen.

Atletiek Club Waasland bied je deze cursus “**Start to Run**” en “**RunMindful**” aan in samenwerking met de Vlaamse Atletiek Liga. Op woensdag- en vrijdagavond om 19u en op zondagmorgen om 10u kan je terecht in de club voor een groepstraining onder begeleiding van een gediplomeerde trainer. Na 10 weken kan je zonder problemen 5km aan één stuk lopen.

Start to Run bestaat reeds meerdere jaren. Sinds MEER DAN 20 jaar – 21 om precies te zijn - hebben wij bij AC Waasland ervaren en gediplomeerde trainers die jou op passende wijze begeleiden.

Voor slechts 50€ kan je deelnemen en ben je eveneens verzekerd voor sportongevallen die dankzij de deskundige begeleiding zoveel mogelijk vermeden worden.

Na het behalen van jouw brevet (5km) kan je recreant van AC WAASLAND worden. Je blijft dan verzekerd en je kan tot eind oktober driemaal per week blijven lopen bij de meer dan 200 recreanten van AC Waasland

Je kan steeds inlichtingen of advies inwinnen bij de begeleiders.

Waarom lopen?

... tal van voordelen om voor deze sport te kiezen

Lopen is de meest efficiënte manier om hart, bloedvaten en longen in een optimale conditie te brengen en je te wapenen tegen gezondheidsrisico's zoals hoge bloeddruk en overgewicht. Wanneer je driemaal per week 30 minuten gaat lopen, zal je je snel fitter voelen. Meermaals lopen per week is beter dan eenmaal per week een lange duurloop doen. Geen enkele andere sport geeft je na zo weinig tijd zoveel trainingseffect. Wanneer je bijvoorbeeld gaat fietsen zal je minstens drie keer zoveel tijd moeten spenderen om hetzelfde effect te bekomen. Ook sporten zoals tennis, volleybal, zwemmen, fitness en andere, vragen veel meer tijd om de conditie te verbeteren.

Lopen is één van de beste manieren om te ontspannen na een drukke werkdag, het beste medicijn tegen stress en spanning. Dertig minuten lopen doet wonderen tegen alle mogelijke vormen van stress. Deze fysieke inspanning geeft een geweldig ontspannend gevoel en geeft je tevens een energie boost. En wanneer je de mogelijkheid hebt om 's morgens te oefenen, zal je versteld staan van de hoeveelheid energie waarover je de rest van de werkdag beschikt.

Lopen in groep is zeker aan te raden en wordt door velen als positief ervaren. Het sociaal contact tijdens de wekelijkse trainingen werkt enorm motiverend. Je zal het bij een dipje makkelijker en langer volhouden dankzij de steun van de groep. Zo zal je bij 'slecht' weer geen reden hebben om een training over te slaan, want het motto is: *“(bijna) elk weer is loopweer”*.

Lopen is een prima onderdeel van een afslankprogramma. Er zijn weinig activiteiten die sneller of meer calorieën verbranden dan lopen. Voor vetverbranding is het veel beter lang en traag te lopen dan stukken snel lopen af te wisselen met stappen.

Veel diëtisten raden hun patiënten aan om te gaan lopen als aanvulling op hun dieet. Gezond eten en meer bewegen (lees: lopen) zijn de beste manieren om definitief gewicht te verliezen.

...belangrijke informatie en tips voor beginnende lopers

Wie kan lopen?

Iedereen is geschikt om te lopen. Toch is het aan te raden om vooraf even langs te gaan bij de huisarts. Zeker bij chronische gezondheidsproblemen maar ook wanneer men de voorbije jaren nauwelijks aan sport of beweging heeft gedaan.

Hoe snel lopen?

De meest voorkomende fout van beginnende lopers is dat ze te snel lopen. Lopen heeft als bedoeling de uithouding te verbeteren. Traag lopen is dan ook de boodschap. De 'praattest' kan je hierbij helpen. Tijdens het lopen probeer je een normaal gesprek te voeren met je trainingspartner(s) zonder dat je naar lucht moet happen. Als je alleen loopt moet je zonder problemen een liedje kunnen zingen.

Hoe lang lopen?

Een andere vaak voorkomende fout bij beginnende lopers is dat men te lang wil lopen. Volg stipt het Start to Run programma. Na 10 weken ben je in staat om 5 kilometer te lopen zonder te moeten stappen. Lopen moet progressief worden opgebouwd om de pezen, gewrichten en de spieren te laten wennen aan de nieuwe sportgewoonte. Vandaar dat het programma regelmatig rustdagen voorziet. Bij eventuele spierpijn loop je best niet, maar neem je een extra rustdag.

Zijn loopschoenen echt noodzakelijk?

Loop nooit op versleten tennis-, volley- of basketbalschoenen. De noodzaak en het nut van goede loopschoenen is wetenschappelijk bewezen: het beschermt je tegen mogelijke blessures. Dat is het belangrijkste waarin je moet investeren als je wil lopen. Bij loopschoenen is de schokdemping onder de hiel extra groot. Je draagt bij voorkeur ook sokken in de loopschoenen. Zonder kousen vergroot de kans op blaren door de wrijving.

Westpoort 68

9120 Zwijndrecht, België

<http://www.rslab.be/nl/home>



03 775 22 13

