



Nieuwsbrief Opstartgroepen, jaargang 2012-1, nr. 1

Inhoud

Inleiding

De eerste training

Tips

De startende loper en zijn voeding (Naomi Zitter)

Blessurespreekuur

Loopschema

e-mailadressen

Inleiding

Beste opstarters,

Langs deze weg nogmaals hartelijk welkom bij de opstartcursus van VAV.

De hoofdtrainer Hans Kooistra en de trainers André Leppers en Huib Cluistra zullen hun uiterste best doen om jullie de komende weken te begeleiden naar het einddoel: het lopen van de 5 of 7,5 km afstand.

Namens het bestuur van VAV wens ik jullie daarbij alle succes toe en schroom niet om ons te benaderen met vragen en opmerkingen. Met jullie inbreng zijn wij in staat om verbeteringen aan te brengen waardoor de kwaliteit van de opstartcursus nog meer toeneemt.

Middels deze Nieuwsbrief, speciaal voor de opstartcursus (zie e-mailadressen op pag. 5), willen we jullie regelmatig op de hoogte houden van alles dat er speelt rondom het opstartgebeuren. Ook kan aandacht worden besteed aan de diverse aspecten die naast de training van belang zijn zoals blessure preventie, voeding, kleding e.d.

Jan Hendriks, bestuurslid Operationele aansturing.

De eerste training

Maandagavond, 6 februari om 19.30 uur is het dan zover. De eerste trainingsavond van de opstartgroep. Temperatuur ver onder nul, ieder weldenkend mens kruipt bij de kachel, waar ben ik aan begonnen. Ik kan me zo voorstellen dat diverse deelnemers dat gedacht hebben afgelopen maandag. Maar zie bij VAV wordt er op de baan getraind en diverse groepen verzamelen zich om een training op de weg te gaan doen. Blijkbaar kun je dat er toch levend afbrengen. Inderdaad op de eerste trainingsavond hebben jullie al in de praktijk gebracht dat lopen praktisch altijd mogelijk is. Uitzonderingen zijn ijzel, hevige sneeuwval, storm en onweer.

De training wordt altijd begonnen met een warming-up. Onder koude omstandigheden extra van belang. Het lichaam moet goed voorbereid worden op de inspanning die gaat komen. Hart-long

systeem, spier- en zenuwstelsel moet goed op elkaar afgestemd worden om de bewegingen correct uit te voeren en de kans op blessures tot een minimum te beperken. Vervolgens de baan af de weg op voor de schematraining. Waarom niet op de atletiekbaan? We hebben de ervaring dat de korte minuutjeslopen op de baan uitnodigen om dat te snel te willen doen en daardoor blessures in de hand werken. Op de weg blijft de groep wat compacter bij elkaar en ondanks dat zal het voor de meeste deelnemers toch even wennen zijn. Wees gerust, het lichaam is best gewillig om mee te gaan werken maar je moet het wel even de tijd geven om zich aan deze plotselinge verandering aan te kunnen gaan passen.

Tips

We kunnen het niet genoeg benadrukken maar een paar goede loopschoenen zijn een absolute voorwaarde om dit gebeuren blessurevrij te kunnen doorstaan. We beseffen terdege dat dit een investering is, maar er is geen alternatief. Op een paar oude tennisschoenen eerst maar eens een maandje kijken of het was is, helaas het is geen optie. Je maakt de maand niet eens vol.

De weersomstandigheden zijn momenteel best extreem te noemen. Hans heeft al de nodige adviezen gegeven betreffende kleding. Ook in thermo kleding bestaan diverse uitvoeringen. Een winter tight is bij temperaturen onder nul zeker geen overdreven luxe. Voor het bovenlichaam is een iets dikker thermoshirt met een jack meestal wel voldoende. Koude voeten komen bij hardlopen niet voor dus zeker niet proberen om met extra dikke sokken in je schoenen te komen dat geeft alleen maar problemen. Pas op met afkoeling. Zeker zolang er nog redelijke wandelpauzes in het schema zitten ligt een snelle afkoeling op de loer. Ook na afloop van de training zo snel mogelijk een jasje aan of nog beter droge kleren.

Een uitstekende vorm van warming-up en nog meer als cooling-down is het op de fiets naar de training komen. De minder belastende vorm van fietsen is uitermate geschikt om het hart-long systeem voor te bereiden op de training en met name het spierstelsel na afloop in de gelegenheid te stellen om de afvalstoffen rustig af te voeren.

De startende loper en zijn voeding

(onderstaande info is van diëtiste Naomi Zitter)

Onlangs is er weer een fanatieke groep lopers gestart. De één is gestart om zijn conditie op peil te brengen of te verbeteren en de ander zou graag het getal op de weegschaal wat lager zien. Wanneer u gaat hardlopen om af te vallen, zullen er allicht al wat pondjes af gaan. Wilt u echt effectief (en blijvend!) gewicht verliezen, dan vereist dat ook aanpassingen in de voeding. Het veranderen van voedingsgewoontes kan een lastige klus zijn. Hierin kan een diëtist goede ondersteuning bieden. Een professionele beoordeling van het huidige eetpatroon, ondersteuning in het veranderen van eetgewoontes en hulp bij het voorkomen van terugval in oude patronen zijn punten die u van een diëtist kunt verwachten. Bent u nieuwsgierig geworden naar wat een diëtist voor u kan betekenen? Voor meer informatie en/of het maken van een afspraak kunt u bellen naar 0318 655804 of mailen naar praktijk@grietjetammenga.nl

Naomi Zitter, diëtiste werkzaam in de praktijk van Grietje Tammenga
Gespecialiseerd in Sport & Voeding

Blessure spreekuur VAV

Per 9 februari heeft u als lid van VAV de mogelijkheid om advies te vragen over uw blessure bij de medische commissie van VAV. Het gaat vooral om advies of kort consult. Voor een uitgebreid consult/analyse raden we u een afspraak te maken op de praktijk van één van de onderstaande fysiotherapeuten.

De fysiotherapeuten zijn aanwezig bij VAV op:

Monique de Goede	:dinsdag	18.45-19.15 en 21.00-21.30
Steven van der Pauw	:woensdag	18.15-18.45 en 20.30-21.00
Ronald Dercksen	:donderdag	21.00-22.00
Vincent Böhm	:donderdag	21.00-22.00

Spreekuurrooster 1^e helft van 2012

Februari

Donderdag	09-02	Ronald Dercksen
Dinsdag	14-02	Monique de Goede
Donderdag	23-02	Vincent Böhm
Woensdag	29-02	Steven van der Pauw

Maart

Donderdag	08-03	Ronald Dercksen
Dinsdag	13-03	Monique de Goede
Donderdag	22-03	Vincent Böhm
Woensdag	28-03	Steven vd Pauw

April

Donderdag	05-04	Ronald
Dinsdag	10-04	Monique
Donderdag	19-04	Vincent
Woensdag	25-04	Steven

Mei

Donderdag	03-05	Ronald
Dinsdag	08-05	Monique
Woensdag	16-05	Steven
Donderdag	24-05	Vincent
Dinsdag	29-05	Monique

Juni

Donderdag	07-06	Ronald
Woensdag	13-06	Steven
Donderdag	21-06	Vincent
Donderdag	28-06	Ronald

Telefoonnummers fysiotherapeuten :

Monique de Goede	(Amfys fysiotherapie/SEC)	:0318-711091
Steven vd Pauw	(PMI Rembrand)	:0318-512548
Ronald Dercksen	(Amfys fysiotherapie/SEC)	:0318-711091
Vincent Böhm	(Fysiq Vision)	:0318-552565

Loopschema

Ik heb het loopschema verkort opgenomen en de dagen van de eerste week kunnen al worden doorgestreept. De kop is er af.

Week	Datum	Dag	Schema opstartcursus	aanvang 6 Feb 2012	19.30 t/m 20.30
1	6-feb	Maandag	1min (1pauze) 1,min	15	sessies
1	8-feb	Woensdag	1min (1pauze) 1,min	15	sessies
2	13-feb	Maandag	2min (1pauze) 1min	10	sessies
2	15-feb	Woensdag	2min (1pauze) 2min	10	sessies
3	20-feb	Maandag	3min (1pauze) 3min	8	sessies
3	22-feb	Woensdag	3min (1pauze) 2min	8	sessies
4	27-feb	Maandag	4min (1pauze) 4min	6	sessies
4	29-feb	Woensdag	Variatie 1min t/m 3min		
5	5-mrt	Maandag	4min (1pauze) 4min	6	sessies
5	7-mrt	Woensdag	5min (2pauze) 5min	5	sessies
6	12-mrt	Maandag	5min (1pauze) 5min	5	sessies
6	14-mrt	Woensdag	6min (1pauze) 6min	4	sessies
7	19-mrt	Maandag	Variatie 1min t/m 6min		
7	21-mrt	Woensdag	7min (1pauze) 7min	4	sessies
8	26-mrt	Maandag	8min (1pauze) 8min	3	sessies
8	28-mrt	Woensdag	3 (1) 3 (1½) 3 (2) 3 (2½) 3 (3) 3 (rust) Baan		
9	2-apr	Maandag	10min (1pauze) 10min	3	sessies
9	4-apr	Woensdag	12min (1pauze)	2	sessies
10	9-apr	Maandag	2e Paasdag (geen les)		
10	11-apr	Woensdag	13min (1pauze) 13min	3	sessies
11	16-apr	Maandag	14min (1pauze) 14min	2	sessies
11	18-apr	Woensdag	15min (1pauze) 15min	2	sessies
12	23-apr	Maandag	Sport en spel Meetingloop		
12	25-apr	Woensdag	Rustige Duurloop		
13	30-apr	Maandag	Koninginnedag (geen les)		
13	2-mei	Woensdag	Fartlek		
14	7-mei	Maandag	40min Duurloop		
14	9-mei	Woensdag	Variatieloop div min.		
15	14-mei	Maandag	Interval (Gr.Beer)		
15	16-mei	Woensdag	60min Duurloop		
16	21-mei	Maandag	Zwaan-kleef-aan (Baan)		
16	23-mei	Woensdag	Heuveltraining		
17	28-mei	Maandag	2e Pinksterdag (geen les)		
17	30-mei	Woensdag	5 km t/m 7½ km Baan		
18	4-jun	Maandag	circuit training		
18	6-jun	Woensdag	Rustige Duurloop		
9 juni aflopen heuvelrug			(info volgt in nieuwsbrief)		

e-mailadressen

Deze Nieuwsbrief wordt digitaal verzonden aan de deelnemers waarvan het e-mailadres bekend is. Daarnaast wordt de Nieuwsbrief ook op de website van VAV opgenomen. Indien je de Nieuwsbrief persoonlijk wilt ontvangen geef dan je e-mailadres door aan jhendriks10@freeler.nl

Jan Hendriks

Team Opstart VAV