



ROAD RUNNERS

Kennismaking met de Wegatletiek

Voor de beginnende en gevorderde loper en wandelaar

2020



Alles over
hardlopen en
wandelen

33 jaar Road
Runners
Zoetermeer

Schema en
training

Inhoud

Voorwoord van de Voorzitter	3
33 jaar Road Runners Zoetermeer	4
Algemene informatie RRZ	5
Evenementen	6
De trainingen	8
Sportverzorging	8
Trainingsopbouw	8
Opbouw en schema kennismakingscursus	9
Effecten van hardlopen	11
Kleding	12
Koude weersomstandigheden	13
Warme weersomstandigheden	14
Voorkom blessures	15
Loophouding	17
Voeding	17
Meedoen aan wedstrijden	18
R in de maand	19
Afgelasten van trainingen	19



Voorwoord van de Voorzitter

Fijn en goed dat je besloten hebt om bij ons te komen trainen. Een heel verstandige keuze. In groepsverband hardlopen is leuk, maar ook leerzaam. Je leert je looptechniek te verbeteren, je ambities te verleggen of gewoon gezellig en toch gezond met anderen te bewegen.



Voorzitter Ben Brinkel

Je bent van harte welkom bij deze prachtige vereniging Road Runners Zoetermeer, gespecialiseerd in wegatletiek en wandelen. Een bloeiende, gezonde en vooral gezellige vereniging van ongeveer 350 leden. Sinds de oprichting is de basis nog altijd dat iedereen op zijn eigen niveau sportief bezig kan zijn. Natuurlijk ieder op zijn of haar eigen niveau. Om dit waar te maken dragen de technische commissie en sportmassage commissie al jaar en dag zorg voor een professionele begeleiding van de leden. Ze gaan mee met de tijd en veranderingen en staan open voor nieuwe inzichten op het gebied van loop- en trainingstechnieken en blessure preventie.

De cultuur binnen de vereniging is open, onbevangen, sociaal en begripvol, maar ook resoluut als het over veiligheid en gezondheid gaat. Nieuwe leden worden moeiteloos opgenomen in een van de loopgroepen, als vrijwilliger bij evenementen of in een van de commissies. Mooie en goede initiatieven worden gewaardeerd en ondersteund. Dit doen we allemaal vanuit ons mooie clubhuis aan het Lange Land. Vanaf de opening in november 2008 draagt een aparte stichting (SESWAZ) zorg voor onderhoud en beheer van ons clubhuis.

Om je op de hoogte te houden komt vier maal per jaar ons mooie, digitale clubblad, de Roadie, uit en is er een website, www.roadrunnerszoetermeer.nl, waar je bijvoorbeeld altijd het laatste nieuws kan lezen, je trainingsschema kan vinden en via wedstrijdresultaten.nl kan je je looptijden bijhouden. Daarnaast vind je de RRZ ook op Facebook en per groep is er een aparte Facebook- of WhatsApp-groep. We wensen je heel veel plezier en succes met je nieuwe passie! En heb je vragen of ideeën spreek ons aan. Dan kunnen we samen kijken wat we ermee gaan of kunnen doen.

Namens het bestuur

Ben Brinkel
voorzitter

Bestuur

Voorzitter	Ben Brinkel
Secretaris	Sarah Bertrand tot april 2020
Penningmeester	Jacques van Male
Algemeen Bestuurslid	Edwin Adams
Bestuurslid EC	Theo Houtman

voorzitter@roadrunnerszoetermeer.nl
secretaris@roadrunnerszoetermeer.nl

33 jaar Road Runners Zoetermeer

1987-2020

In 2020 bestaan de Road Runners Zoetermeer (RRZ) al weer 33 jaar. De vereniging is gestart vanuit een kelderbox. Nu zijn we de trotse bewoners van een geweldig mooi clubhuis aan de rand van de Zoetermeerse Plas. RRZ is uitgegroeid tot een volwaardige wegathletiekvereniging met ongeveer 350 leden verdeeld over zeven loopgroepen en een aantal wandelgroepen. Er starten twee keer per jaar

kennismakingscursussen, gevorderden cursussen en maandelijks organiseren we de 3Plassenloop, een wedstrijd over 5 km. Elk 2^e zondag in februari staat de Noord-Aa Polderloop op het programma en in september de Geuzenloop Zoetermeer. Daarnaast is er een Polderpad trail aan het begin van het seizoen, een nieuwjaarscross en een wandeltocht.



Impressie van de Polderpadtrail en wandeltocht bij het Geertje

Algemene informatie RRZ

Missie

RRZ heeft als doel het bevorderen van de loopsport in het algemeen en die van de wegatletiek in het bijzonder. Ze bereikt dit door in groepsverband te trainen en het gezamenlijk deelnemen aan en organiseren van loopevenementen. Daarbij staan veiligheid, gezondheid en gezelligheid voorop. We zijn een sociale club. Dat zie je terug in de wijze waarop we trainen en met elkaar omgaan.

Veiligheid

Alle groepen van RRZ lopen onder leiding van door de Atletiekunie gediplomeerde trainers en/of volgens de Atletiekunie opgestelde lesprogramma's opgeleide assistent-trainers.

Gezondheid

RRZ heeft de beschikking over een team van sportmassieurs. Bij elke training is tijdens en na afloop één van onze masseurs aanwezig om mogelijke problemen te behandelen (voor zover dit in het vermogen ligt). Ze zijn in het bezit van EHBO en AED diploma.

Lidmaatschap

De vereniging bestaat uit ca. 350 leden. Diverse commissies ondersteunen het bestuur. Het

lidmaatschap van RRZ bedraagt €36,75 per kwartaal (2020). De verplichte jaarlijkse bijdrage voor de Atletiekunie bedraagt €17,20 per jaar. Alle info over contributie en lid worden staat op de site www.roadrunnerszoetermeer.nl.

Het clubhuis

Het clubhuis van RRZ is gevestigd aan het Lange Land 14-16 te Zoetermeer aan het recreatiegebied Noord Aa. Het is voorzien van ruime kleedkamers met warme douches en een massageruimte. Na afloop van de training kun je lekker iets drinken. Doordat we werken met vrijwilligers achter de bar, kunnen we de prijzen laag houden.

Leden kunnen het clubhuis huren voor privé-activiteiten. Je betaalt €120 euro voor een dagdeel van 4 uur. Verlenging kost € 20 per uur. Je betaalt daarnaast € 7,50 per uur voor een barmedewerker. Bij meer dan 50 gasten zijn twee barmedewerkers verplicht.

Bekijk op de website onder mijn RRZ, of de gewenste datum beschikbaar is. Wil je ook een keer het clubhuis huren voor een familiefeestje, verjaardag, receptie o.i.d., stuur dan een e-mail naar: clubhuis@roadrunnerszoetermeer.nl



Evenementen

Van oorsprong is de RRZ een hardloopvereniging maar de vereniging is ook actief met wandelen. Daarnaast is er ook een groep die op de racefiets samenkomt (Roadracers). In het jaar worden er naast hardloopwedstrijden diverse andere evenementen georganiseerd. Hier volgt een (niet-compleet) overzicht.

3Plassenloop

De 3Plassenloop is een recreatieve wedstrijdloop over 5 kilometer. Deze vindt plaats op de laatste zondag van de maand (m.u.v. september) en is bedoeld voor leden en niet-leden.

De Noord-Aa Polderloop

De Noord-Aa Polderloop wordt jaarlijks georganiseerd op de tweede zondag van februari. Het is een wedstrijd met 3 afstanden: 5, 10 of 15 kilometer. Naast deze wedstrijden voor individuele lopers, vindt er ook een businessrun plaats.

De Geuzenloop Zoetermeer

De Geuzenloop Zoetermeer kent drie afstanden: 5, 10 en 21 kilometer. Het is een onderdeel van de festiviteiten op de Zoetermeerse Geuzendag op de laatste zondag van september.

Seizoensstart

Aan het eind van de zomer, als het nieuwe seizoen van start gaat, staat altijd een bijzonder evenement op het programma voor RRZ-leden. Er is altijd sprake van sportiviteit en gezelligheid. Zo hebben we in 2018 en 2019 een Polderpad trail gedaan vanaf geitenboerderij het Geertje.

Nieuwjaarsreceptie

De eerste zondag van het nieuwe jaar is de nieuwjaarsreceptie. Als het weer het toelaat

combineren we dit ook met een sportief programmaonderdeel zoals een nieuwjaarscross en een wandeltocht.

Vrijwilligers

Voor het organiseren van de evenementen en andere activiteiten binnen de club hebben we veel vrijwilligers nodig. We hebben hulp nodig bij inschrijven, lunchpakketten verzorgen, richting aangeven, achter- en voorfietsers, verkeersregelaar etc. We hopen dat we ook op jou een beroep kunnen doen.



Hardloopcursussen

Elk jaar organiseert de RRZ speciale hardloopcursussen voor de gemotiveerde loper waarin je toewerkt naar een toptijd op een wedstrijd. Zo hebben we al speciaal voor de Noord-Aa Polderloop, de Geuzenloop Zoetermeer en de Linschotenloop voor zowel leden als niet-leden een speciaal programma van 12 weken opgezet, waarin je in groepsverband werkt aan het verbeteren van je tijd of je toewerkt naar je eerste wedstrijd.



Impressie van de Geuzenloop Zoetermeer en Noord-Aa Polderloop, zomerse versus winterse omstandigheden.

De trainingen van de wandel- en loopgroepen

Trainingstijden

Maandagochtend	09:30 uur
Maandagavond	19:30 uur
Woensdagochtend	09:00 uur
Woensdagavond	20:00 uur
Vrijdagochtend	09:30 uur
Zaterdagochtend	09:00 uur

Op maandagavond, woensdagavond en zaterdagochtend trainen we in verschillende niveaugroepen. Dit zijn lopers die een vergelijkbaar niveau hebben. Op de overige trainingsmomenten in de ochtend trainen we als één groep, waarbij wel zoveel mogelijk rekening wordt gehouden met de niveauverschillen van de verschillende lopers. Regelmatig trainen we op andere locaties.

Bij het trainen staan blessurepreventie, verantwoorde trainingsopbouw en gezelligheid voorop. Voor verantwoorde deelname aan de trainingen geldt, dat je 5 km kunt lopen in maximaal 37 minuten.

7 niveaugroepen

Groep 1 Niveau op 10 km:	< 45:00
Groep 2 Niveau op 10 km:	45:00 – 49:00
Groep 3 Niveau op 10 km:	49:00 – 54:00
Groep 4 Niveau op 10 km:	54:00 – 58:00
Groep 5 Niveau op 10 km:	58:00 – 60:00
Groep 6 Niveau op 10 km:	60:00 – 64:00
Groep 7 Niveau op 10 km:	> 64:00

Ervaren Atletiekunie-gediplomeerde trainers van de Road Runners verzorgen de training, samen met de assistent-trainers. Iedere groep werkt met haar eigen schema's. Deze beslaan in het algemeen een periode van 13 weken. De schema's van de zeven groepen zijn zodanig op elkaar afgestemd, dat de mogelijkheid van doorstroming van laag naar hoog gewaarborgd is. Met behulp van de schema's werken we toe naar twee wedstrijdperiodes in november - december en april-mei. In die maanden vallen

namelijk de wedstrijden waaraan grote aantallen RRZ-leden deelnemen. De maanden januari en juli-augustus zijn rustperiodes waarin we op lager niveau trainen.

Sportverzorging

Binnen RRZ is een Sportverzorging- en Massage Commissie (SMC) actief. Deze commissie bestaat uit een team van gediplomeerde sportmassieurs (m/v) in bezit van EHBO en AED diploma. De SMC hecht er natuurlijk veel belang aan dat de leden van RRZ gevrijwaard blijven van blessures en ander sportletsel. De diensten van de SMC richten zich op directe zorgverlening bij acuut letsel en op blessurepreventie. Tijdens en na afloop van elke reguliere training is altijd een lid van de SMC aanwezig in het clubhuis als "sportmasseur van dienst". Tegen een vergoeding kunnen de leden van deze dienst gebruik maken door zich in te schrijven via de massage-app op de website. Voorkomen is beter dan genezen, aldus de SMC.

Trainingsopbouw

Een goede trainingsopbouw is belangrijk. Hoeveel mensen starten niet met lopen vanaf hun huis totdat ze niet meer kunnen en vervolgens zijn ze er helemaal klaar mee door de spierpijn en oververmoeidheid. Wil je met veel resultaat blijven sporten? Zorg er dan voor dat je dit goed opbouwt. Als je de trainingen volgt bij de RRZ, ben je daarvan verzekerd.

- We starten een training of wedstrijd altijd met een goede warming-up, een moment van concentratie en opladen.
- We bouwen de intensiteit en frequentie van het sporten op de juiste manier op. We zorgen voor voldoende variatie.
- We eindigen ook altijd met een cooling-down, dit voorkomt spierpijn.

Opbouw en schema kennismakingscursus

Twee keer per jaar starten er kennismakingscursussen voor wandelaars en voor hardlopers. Het programma van de hardloop kennismakingscursus werkt er naar toe dat je in 12 weken onafgebroken 5 km kunt hardlopen. De opbouw is zeer geleidelijk. We beginnen met blokken van 2,5 minuut hardlopen en na 12 weken sluiten we de cursus af met een 5 kilometerloop tijdens de 3Plassenloop.

Als je begint met hardlopen op de weg, vraagt dit veel van je lichaam. Je lichaam krijgt plotseling veel schokken te verduren en je conditie wordt op de proef gesteld. Het schema van de kennismakingscursus is erop gericht om je lichaam langzaam te laten wennen aan de veranderingen. We trainen twee keer per week op zaterdagmorgen (8.45 uur) en op

woensdagavond (19.45 uur). In het blokkenschema staat het verloop van de trainingsopbouw per week. Dit schema is door de Atletiekunie opgesteld speciaal voor de beginnende loper. De trainingen worden verzorgd door ervaren (Atletiekunie-gediplomeerde) trainers van de Road Runners. Tevens is er tijdens iedere training een gediplomeerd sportmasseur aanwezig. De trainingen duren in het begin ongeveer een uur, aan het eind maximaal anderhalf uur. We besteden in elke training veel aandacht aan de warming-up en cooling down met de bijbehorende rek- en strekoefeningen, loopstijl, looptechniek en loopscholing. Op pagina 10 vind je het schema van de kennismakingscursus.



week/dag	5'	10'	15'	20'	25'	30'	35'	40' draf min
1/za								10,0
1/woe								10,0
2/za								12,5
2/woe								12,5
3/za								15,0
3/woe								15,0
4/za								17,5
4/woe								17,5
5/za								20,0
5/woe								20,0
6/za								20,0
6/woe								20,0
7/za								22,5
7/woe								22,5
8/za								22,5
8/woe								25,0
9/za								25,0
9/woe								25,0
10/za								27,5
10/woe								30,0
11/za								27,5
11/woe								30,0
12/za								30,0
12/woe								30,0
<u>slotloop</u>							ca 35'	35,0
zwart blokje = versnellen								
grijs blokje = rust (wandelen)								
Doe geen hardlooptrainingen buiten dit schema om!!								

Effecten van hardlopen

Hardlopen draagt bij aan het verbeteren van je gezondheid en je conditie. Maar er is meer! Het zorgt ervoor dat je meer zelfvertrouwen krijgt en een beter figuur. Hardlopen draagt bij aan een betere bescherming tegen stress. Tijdens het hardlopen maakt je lichaam de stof endorfine aan. Deze stof zorgt voor een euforisch gevoel en zorgt er voor dat je spanningen die stress veroorzaken beter aankunt. Ook bewijzen verschillende onderzoeken dat hardlopen kan helpen om depressieve gevoelens te verminderen. Kortom, hardlopen is een wondermiddel voor diverse ongemakken.

Voorzichtig beginnen

Hoewel hardlopen heel laagdrempelig is en een geschikte sport lijkt voor iedereen, moet je er

Hardlopen is een wondermiddel!

toch mee oppassen. Voor bepaalde mensen is het niet geschikt. Bij overgewicht bestaat het risico op blessures, want bij hardlopen worden de gewrichten fors belast. Vooral de knieën hebben vaak te lijden wanneer men te fanatiek begint. Denk eraan dat spieren, pezen en botten tijd nodig hebben om te wennen aan deze belasting. De kennismakingscursus houdt hier rekening mee. Een goede ondergrond en een goede kwaliteit loopschoenen zijn onontbeerlijk. Hardlopen lijkt goedkoop, maar bespaar niet op goede loopschoenen. De schoenen moeten een goede pasvorm hebben en passen bij jouw loopstijl. Luister altijd goed naar je lichaam en geef je lichaam rust als je voelt dat je spieren overbelast zijn.



Kleding

De tijd dat men in katoenen shirts en wapperende joggingbroeken liep, ligt voorgoed achter ons. Sportkleding van nu is veelal functioneel. Functionele hardlooptkleding zorgt voor een goede ventilatie en vochtafvoer en zodoende een goede regulatie van de lichaamstemperatuur. De keus aan goede hardlooptkleding is enorm. Het schema geeft inzicht in de benodigde basiscollectie om hardlopend alle seizoenen door te komen. De rode draad daarbij is het opbouwen van laagjes. Elke laag heeft een eigen functie. Dit overzicht maakt de kledingkeuze wat makkelijker en zorgt ervoor dat je niet te warm gekleed bent. Een drie lagen systeem geeft je tijdens koude en

natte omstandigheden optimale bescherming. De eerste laag is de onderlaag: functionele onderkleding en ondergoed. Deze laag is bedoeld voor isolatie en snelle afvoer van transpiratievocht. De tweede laag is een shirt met korte of lange mouwen voor de afvoer van overtollige lichaamswarmte en transpiratievocht uit de eerste laag. Het hardloopjack vormt de derde laag en beschermt je tegen weer en wind. Met deze combinatie, samen met een goede muts (of Buff) en handschoentjes, hoef je een strenge winter niet uit de weg te gaan.

In het schema kun je precies zien wat je bij welke temperatuur het beste kunt dragen.

Temperatuur	Broek	Onderlaag	Shirt	Jas	Hoofd	Handen
22+ °C droog	Dun, kort		Singlet			
22+ °C regen	Dun, kort		Korte mouw, dun			
17-22 °C droog	Dun, kort		Korte mouw, dun			
17-22 °C regen	Dun, kort	Singlet	Korte mouw, dun			
12-17 °C droog	Dun, kort	Korte mouw	Korte mouw, dun			
12-17 °C regen	Dun, kort	Korte mouw	Korte mouw, dun	Mouwloos jack		
8-12 °C droog	Dun, lang	Korte mouw	Lange mouw, dun			
8-12 °C regen	Dun, lang	Korte mouw	Lange mouw, dun	Jas met voering		
3-8 °C droog	Dun, lang	Lange mouw	Lange mouw, sweater		Hoofdband	Handschoenen, dun
3-8 °C regen	Winter tight, lang	Lange mouw	Korte mouw	Jas waterafstotend	Muts	Handschoenen
Min 3-3 °C droog	Winter tight, lang	Lange mouw	Lange mouw	Sportjack	Muts	Handschoenen
Min 3-3 °C sneeuwval	Winter tight, lang	Lange mouw	Lange mouw	Sportjack	Muts	Handschoenen
Min 15-3 °C droog	Tight, kort + Winter tight, lang	Lange mouw	Lange mouw sweater	Sportjack	Hoofdband + muts	Handschoenen dun en dik

Koude weersomstandigheden

Waarom je moet denken voordat je gaat hardlopen in koud weer:

Drink voldoende

Drink voldoende voor, tijdens en na de training. Ook bij koud weer. Droge vrieslucht onttrekt ongemerkt veel vocht aan je lichaam.

Draag een pet of muts

De grootste hoeveelheid warmte raak je kwijt via je hoofd. Draag iets op je hoofd.

Handschoenen

Draag dunne handschoenen om gevoelloze vingers te voorkomen.

Bril

Bij de combinatie van wind en extreme vorst kunnen je ogen uitdrogen. Draag ter bescherming een zonnebril of sportbril.

Bij vorst géén vaseline

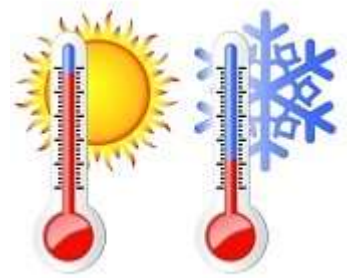
Smeer bij extreme vorst geen vaseline op het gezicht en andere blote oppervlakken maar alleen op kloven op de vingers. In vaseline zit vocht en dit kan bevriezen.

Droogshirt na afloop

Na afloop van de training en wedstrijd koelt het lichaam snel af, vooral als je huid nog nat is door transpiratie. Trek iets droogs en warm aan of ga lekker direct onder de douche.

Extra risico

Mensen met hart- en longklachten, diabetes, een slechte conditie of een beperkte weerstand lopen een extra risico. Bij twijfel raadpleeg een (sport)arts



Warme weersomstandigheden

Luchtig kleden

Wanneer je veel kleding aan hebt, belemmert dat de ventilatie. Het vocht kan niet weg en de lichaamstemperatuur stijgt veel te veel. Je raakt vocht kwijt, maar geen warmte. Draag dus lichtgewicht kleding die goed ventileert. Polsbandjes zijn handig om de handpalmen droog te houden en met een hoofdband kun je het zweet uit je ogen houden.

Drink regelmatig

Hoe warmer het weer is, hoe meer je drinkt. Het drinken van water is een goede manier om vochtverlies aan te vullen. Pas op met het gebruik van sportdranken; zij bevatten veel suiker!

Mijd hoge temperatuur

Ga niet intensief hardlopen als het 25 graden is of warmer en bescherm je tegen de zon. Een pet houdt het hoofd koel en beschermt

gezicht of de nek tegen verbranding. Tegen felle schittering van de zon is een zonnebril prettig. De huid kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème. Tijdens trainingen in de hitte is ruim gebruik van pauzes aan te bevelen.

Mineralen en koolhydraten

Bij langere trainingsperioden en tijdens wedstrijden is het verstandig om niet alleen het vocht, maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen.

Geén zouttabletten

Vroeger werden zouttabletten soms aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen. Doe dit echter niet. Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar. Drink ruim vocht en vul het verlies van zouten aan met het natuurlijke zout van je voeding.



Zomerse omstandigheden, luchtige kleding (foto Edwin Adams)

Voorkom blessures

Hardlopen op de weg is een heerlijke sport. Het heeft vele voordelen ten opzichte van sommige andere sporten, maar wegetletiek is ook een van de meest blessuregevoelige sporten. Een veel voorkomende oorzaak is overbelasting. De overbelastingblessures kunnen veel narigheid veroorzaken en hebben erg veel tijd nodig om weer te verdwijnen. Het is daarom belangrijk deze blessures tijdig te onderkennen. Nog beter is het voorkomen van blessures. Zorg dat je schoenen goed zijn. Verkeerde schoenen kunnen vervelende blessures veroorzaken. Ga voor advies naar een speciaalzaak voor hardloopschoenen. Heb je toch klachten, aarzel dan niet en maak gebruik van de deskundigheid van de RRZ-masseurs. Zij staan je graag te woord en indien nodig adviseren ze je.

Lopen of niet lopen

Is het verstandig om te lopen met een blessure? Wie een blessure oploopt moet in ieder geval onmiddellijk de trainingsomvang en -intensiteit verminderen, totdat er weer zonder pijn gelopen kan worden. Wanneer je gaat testen of je zonder pijn kunt lopen, neem dan geen pijnstillers in en behandel de blessure niet met ijs. Als lopen pijn blijft doen, hoe licht ook, staak dan de training. Om de conditie op peil te houden kun je in de herstelperiode zwemmen, fietsen, fitnessen etc. Probeer daarna eerst een wandeling of rustige duurloop uit. Als dat goed aanvoelt kun je de trainingsopbouw gaan opbouwen. Gaat het niet naar wens, neem dan



weer rust. Hervat de trainingen altijd met een combinatie van lopen en wandelen en bouw langzaam op.

Voorkom PHPD, pijntje hier pijntje daar

Rust en herstel

Rust en herstel is noodzakelijk voor iedere sporter. Het is niet goed als je na een goed gedoseerde training overmatig moe voelt. Je moet het idee hebben dat je lekker hebt gesport. Neemt de sportbelasting toe, besteed dan meer aandacht aan rust en herstel. Een goede nachtrust is onontbeerlijk. Slapen wordt niet voor niets het nieuwe trainen genoemd. Vermoeidheid leidt tot verminderde concentratie en coördinatie. Je belastbaarheid neemt af en blessures liggen op de loer. Als je heel veel en intensief sport kan het verstandig zijn om ook overdag te rusten. Overdag een dutje doen, mag dan gewoon.

Trainingseffect

Sportbeoefening gaat gepaard met forse lichamelijke en geestelijke belasting. Natuurlijk hangt dit af van het niveau waarop je sport, maar voor een beginnend hardloper is twee kilometer lopen al een forse inspanning. De belasting vereist het nodige herstel. Juist in de herstelfase vindt namelijk het trainingseffect plaats. Als je je lichaam maar de kans geeft, gaat het extra reserves opbouwen. De volgende keer kun je dezelfde belasting gemakkelijker aan. Dat heet vooruitgang!

Ontspanning

Goed eten en drinken levert ook een belangrijke bijdrage aan je herstel. Verder kun je herstel of ontspanning stimuleren met bijvoorbeeld een massage, sauna of yoga. Besef altijd goed dat rust en herstel worden bepaald door je totale belasting. Daarbij gaat het niet alleen om belasting door sport, maar ook om de dagelijkse belasting door werk, studie, huishouden en andere activiteiten. Blessurewijzer online Meer weten over blessures?

www.sportzorg.nl of www.voorkomblessures.nl



Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE de sportschoen specialist!



Aanpassingen
op maat



We helpen u
welkom!

Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE

Cobaltstraat 20
2718 RM Zoetermeer
Tel. (079) 3610110



www.starshoe.nl
info@starshoe.nl



Voet Medisch
Advies



Sportschoenen
analyse



Voet Medisch Adviescentrum

STARSHOE de sportschoen specialist!



Ruim
assortiment



Onderzoek
voetstand

Goed schoeisel voorkomt
sportblessures!



Dynamische
analyse



Deskundig
advies

Loophouding

Hardlopen is een doordacht samenspel van spieren, houding en gewrichten. Daarbij gaat het niet alleen om je benen, enkels en knieën, maar juist ook om je romp. Dus train je beenspieren en je rompspieren met als resultaat: een goede loophouding én goede prestaties. Door aandacht voor de juiste loophouding kun je van blessures herstellen of ze voorkomen. Bovendien verbeteren je



prestaties door een goede loopbalans. Dat laatste wordt weleens onderschat. Vaak wordt er veel nadruk gelegd op enkels en knieën. Maar veel klachten ontstaan veel hoger in de keten. Zo kan bijvoorbeeld een stijve rug leiden tot knieklachten of teveel romprotatie kan

een achillespeesklacht tot gevolg hebben. Een onjuiste loophouding herken je aan overcrossing (catwalkloopje) of teveel zwaaien met de armen.

Goede loophouding

- Je lichaam komt bij de landing steeds recht boven je standvoet uit. Probeer af en toe eens in slow motion te lopen en bedenk dat je romp een anker is. Zo kun je je houding goed oefenen.
- Je hoofd blijft recht en gaat niet teveel op en neer. De kin neigt licht naar de borst. Dit zorgt voor ontspannen nekspieren en je kunt beter kunnen ademen.
- Streef naar korte looppassen, zo'n 170-180 passen per minuut. Zorg voor afwisseling in je training, zowel wat betreft de route, soort training en ondergrond.
- Actieve armzwaai, armen bewegen naast het lichaam en niet opzij.
- Voorkom romprotatie: loop met een lichte torsie, niet het hele lijf laten meedraaien.
- Zorg voor een goede heupstrekking en doe oefeningen voor de transversaal spier, bilspieren, rugspieren en buikspieren.

Voeding

Aan welke eisen voldoet een gezonde voeding voor een optimale sportprestatie?

Iedere maaltijd is even belangrijk. Eet in ieder geval minstens drie keer op een dag en sla geen maaltijden over. Verspreid de maaltijden over de dag. Eet volgens de regels van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Dat houdt in: eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente, fruit en brood en ga veilig met voedsel om. Door gevarieerd te eten, is de kans het grootst dat het lichaam

voldoende van alle voedingsstoffen krijgt. Drink op een dag minimaal 1½ - 2 liter. Geen gezoete drankjes zoals fris- en sportdranken, maar gewoon water is het beste.



Meedoen aan wedstrijden

Het is leuk om het trainen af te wisselen met het meedoen aan een wedstrijd. Tips en tricks om ontspannen aan de start te komen.

Startnummer aan de voorkant

Het startnummer is een borstnummer. Draag het goed zichtbaar anders kan het gebeuren, dat je niet wordt geregistreerd bij de finish. Wanneer je gefinisht bent en terug wilt om een maatje te begeleiden, doe dit dan zonder chip en borstnummer om verwarring bij de registratie van de finishers te voorkomen. Schrijf je naam, telefoonnummer van je partner (of ouders) en je bloedgroep achterop je borstnummer.

Neem voor de zekerheid veiligheidsspelden mee om het nummer op je shirt te spelden. Je kan ook tape gebruiken of speciale startnummer magneetjes. Dan komen er geen gaatjes in je shirt.

Vuilniszak

Neem bij kans op regen een vuilniszak mee. Knip er drie gaten in voor je hoofd en armen en je hebt een goedkoop regenjack voor in het startvak.

Als je langzamer loopt dan de mensen om je heen, ga dan uiterst rechts lopen om anderen

de kans te geven je te passeren. Ga nooit ineens stilstaan, maar rem langzaam af en wijk geleidelijk naar rechts uit. Wandelen doe je altijd rechts!

Bij veel wedstrijden gebeurt de registratie van de gelopen tijden met een persoonlijke chip. De chip is bepalend voor je gelopen tijd, maar de aankomstvolgorde is bepalend voor de uitslag. Bij wedstrijden met een groot aantal deelnemers is het daardoor mogelijk, dat je een snellere tijd hebt gelopen dan degene die vóór jou in de uitslag staat. Dit komt doordat je later over de startstreep bent gegaan dan die ander en de afstand dus in een kortere tijd hebt afgelegd.

Registratie

Via de RRZ-site kun je de wedstrijdresultaten vastleggen. De tijden zijn alleen zichtbaar voor de andere RRZ-leden en we publiceren ze ook in de Roadie. We hebben bij de Road Runners de afspraak, dat we als verenigingsnaam bij wedstrijden alleen de afkorting "RRZ" gebruiken. Dit vergemakkelijkt het zoeken in de uitslaglijsten naar de resultaten van onze leden.

Tenslotte, neem geen waardevolle spullen mee. Meestal is er geen bewaakte garderobe. Op de site van het evenement kun je zien of er kleedruimte en douches beschikbaar zijn.



Na afloop van de wedstrijd blinkt het goud

R in de maand

Als de 'r' in de maand zit, betekent dit dat de dagen korter worden en het kwik daalt. Laat je niet uit het veld slaan door de regen, wind en vallende blaadjes. Juist sporten kan je energie geven, waardoor je jezelf beter voelt. Dus doe gewoon de schoenen aan en blijf lekker lopen tijdens die R-maanden.

Reflectie

Er is echter één ding belangrijk. De R is van reflectie. We moeten zichtbaar zijn dus headlight op, de verlichting aan en een reflecterend hesje. Veiligheid voorop.



Afgelasten van trainingen

De trainingen gaan bijna altijd door. Ook als het slecht weer is. Er zijn echter enkele situaties waarbij de trainingen afgelast kunnen worden:

- windkracht 8 of meer (in verband met rondvliegende takken e.d.)
- (dreigend) onweer
- kouder dan 15 graden onder nul
- gladheid
- overige extreme weersomstandigheden.

Als het overdag 25°C of hoger is geweest, kunnen de trainers besluiten om de intensiteit van de trainingen te verlagen. Ze kunnen hiertoe ook besluiten als het heel erg koud is.



Veiligheid

Bij het besluit om een training niet door te laten gaan, staat het belang van de veiligheid van de lopers voorop.



Fotografie
Wim Bras en Edwin Adams

Eindredactie
Ellen van Luenen

Januari 2020

Road Runners Zoetermeer
Lange Land 14-16, 2725 KZ Zoetermeer
Postbus 6042, 2702 AA Zoetermeer 079-3310101
www.roadrunnerszoetermeer.nl