

**VLAAMSE
ATLETIEKLIGA**



RUNNING&Co

START 2 RUN

1) Een start 2 run organiseren, hoe begin je eraan?

a. Zoek een begeleider

Een goede begeleider is belangrijk om een succesvolle start 2 run te kunnen organiseren. Hij/zij heeft best al enige loopervaring, kan extra's aanbieden bij het lopen (blessurepreventie), maar is vooral een goede motivator.

b. Bepaal een start datum

Een ideale datum bestaat niet. Velen starten in voorjaar (goede voornemens) of najaar (samen met instroom nieuwe leden in de club). Aan te raden is om een cursus te starten als voorbereiding op een loopevent in de regio.

Starten midden in de winter is niet altijd ideaal omdat veel mensen dan liever niet buiten gaan lopen. Anderzijds bereik je in die periode wel de meest gemotiveerde lopers. Veel joggings worden in april-mei georganiseerd, dan is een voorbereiding ten laatste starten in januari wel noodzakelijk.

Best niet starten in zomervakantie, ook het einde van cursus niet in die periode plannen. Teveel mensen zijn dan met vakantie.

Voorzie nadien liefst ook een opvolgprogramma, hetzij behoud van de afstand of een verdere opbouw. Meer info zie verder.

c. Bepaal de locatie

Probeer te lopen op een zachte ondergrond (gras, bos), vermijd zoveel mogelijk stoep en andere harde ondergrond.

Kan je in een park, bos of sportdomein lopen? Aarzel dan niet om dat te doen. Moet je toch op de openbare weg lopen, tracht dan zoveel mogelijk rustige straten op te zoeken.

Op straat moet je ook veiligheid in het oog houden. Alle info over sporten op openbare weg is terug te vinden via www.sportenverkeer.be

d. Geef de start 2 run aan bij de Vlaamse Atletiekliga

De Vlaamse Atletiekliga heeft de rechten op start 2 run, een cursus mag zodoende enkel georganiseerd worden mits kennisgeving aan de federatie.

Clubs doen hun aanvraag via Alabus (handleiding beschikbaar)

Andere organisatoren: sportdienst, bedrijf, privéorganisatie,... sturen hiervoor je info door naar liesl@atletiek.be

- Startdatum en uur
- Locatie
- Gegevens begeleider en organisator
- Wordt er vooraf infosessie voorzien, waar, wanneer?
- Is er nadien mogelijkheid om aan te sluiten bij een atletiekclub?

e. Maak reclame

Maak een affiche en/of flyer en verdeel op zoveel mogelijk plaatsen (ook te verkrijgen via de VAL). Logo start 2 run apart verkrijgbaar bij VAL.

Stuur een mailing naar je leden, kennissen, familie en vrienden en maak zoveel mogelijk promotie via alle andere kanalen (website, krant, lichtborden,...)

f. Bereid je voor

Stel het trainingsschema op. Voorbeeldschema's zijn beschikbaar bij VAL. Aanpassingen naar eigen aanvoelen zijn uiteraard altijd mogelijk.

Voorzie ook oefeningen voor opwarming, stabilisatie, lenigheid, kracht en cooling down. Aanbieden van een totaal pakket is noodzakelijk om de cursus tot een goed einde te kunnen brengen.

Hulp om dit goed voor te bereiden kan je terugvinden onder punt 2: organisatie van start 2 run.

g. Bezorg deelnemers vooraf info of voorzie infosessie

Wie wil starten met joggen is best goed voorbereid. Help de deelnemers door hen vooraf te informeren over gepaste schoenen, kledij en voeding, drinken.

Hieronder alvast enkele tips:

- Schoenen en kledij

Joggen is helemaal niet duur maar degelijke schoenen zijn wel noodzakelijk: in de meeste sportzaken kan je met persoonlijke begeleiding de beste schoen vinden die bij je past. Deins er niet voor terug om tussen 100 en 150 euro uit te geven voor een goed paar. De kans op blessures tijdens het joggen verminderd aanzienlijk met een juist paar schoenen.

Voor kledij zijn er minder eisen: bij warm weer zijn short en t-shirt aan te raden (of kledij in een lichte - ademende stof). Zorg ook voor een pet en insmeren tegen verbranden en zonnslag. Bij inspanningen verbrand je sneller en is kans op zonnslag veel groter. Is het koud? Trek voldoende lagen aan, beter een laagje uitdoen dan onderweg kou lijden. Bij regenweer voorzie je best een regenvest en voor nadien ook droge kledij.

- Eten en drinken

Eet vooraf geen te zware maaltijd, heb je snel last van de maag, vermijd dan eten in uur voor het sporten. Tracht ook zo gezond mogelijk te eten, dit zal zeker helpen om je ook fitter te voelen en het helpt indien je wil vermageren.

Je hoeft zeker niet minder te gaan eten maar wel meer gebalanceerd en veel groenten en fruit. Schrap al eens vlees van het menu en vermijd kant en klare maaltijden.

Voor, tijdens en na het joggen drink je best water. Als je meer dan 30 minuten jopt dan dien je tussendoor ook te hydrateren en drink nadien zeker voldoende water.

Vermijd sportdranken, deze bevatten teveel suiker (ook frisdrank is een slecht idee). Zeker voor beginnende sporters is extra suiker niet nodig.

Drink ook geen alcohol of koffie meteen na het sporten, deze dranken onttrekken vocht uit het lichaam, juist wanneer je het nodig hebt om de reserves weer aan te vullen.

Heb je al deze zaken voorbereid? Dan houd niets je nog tegen om een goede start 2 run te organiseren.

2) Organisatie van start 2 run

Hieronder zal je tips en oefeningen kunnen terugvinden om de trainingen zonder zorgen te kunnen aanbieden. Bij bepaalde oefeningen zijn woorden alleen niet altijd duidelijk, foto's kan je verderop raadplegen. De oefeningen waar foto's bij voorzien worden, worden aangeduid met een *.

a. Opwarming

Ook al start een cursus start 2 run met lage belasting en wordt er vaak gewandeld, een opwarming is altijd aangewezen.

Maak je spieren en gewrichten klaar voor de komende bewegingen.

- Wandel vooraf al 5 minuutjes rustig rond
- Maak je spieren en gewrichten los:
 - o Draai de voeten los (in alle richtingen), hef hierbij de voet die je losmaakt van de grond, zo train je meteen ook de stabilisatie van je andere voet!*



- o Zet je handen op je gebogen knieën en draai rondjes met de knieën.*



- o Zet je handen op je heupen en draai rondjes met de heupen, houd hierbij je bovenlichaam zo stil mogelijk



- o Maak grote cirkels met de armen (voor en achterwaarts)



- Stretchen vooraf is niet noodzakelijk, je doet er zeker geen kwaad mee maar veel nut heeft het ook niet. Voelen de deelnemers zich wat stram dan kan een lichte stretching vooraf voorzien worden.

Een opwarming hoeft niet meer dan 10 minuten te duren. Hoe zwaarder je kern hoe meer opwarming het lichaam wel nodig heeft. Zorg er echter voor dat je na de opwarming nog niet moe bent.

b. Kern

Breng elke training het schema voor die dag mee, zorg dat je dit duidelijk kan lezen.

Tip: tijdens het joggen is het niet zo makkelijk om een papiertje te lezen. Schrijf of druk dus groot genoeg. Eventueel kan je ook gebruik maken van de start2run app:

<http://www.start2run.be/>

Ondervind je dat het schema te licht of te zwaar is dan kan je dit altijd aanpassen. Ben je niet zo zeker hoe je dit best doet dan kan je altijd raad vragen bij de medewerkers van de Vlaamse Atletiekliga: liesl@atletiek.be

In de eerste weken van het schema zijn de trainingen kort, we raden aan om deze dan aan te vullen met extra oefeningen: lenigheid, stabilisatie, kracht,...

Er bestaan 100den oefeningen, we pikken er een aantal uit die erg nuttig zijn en makkelijk uit te voeren

- **Op één been staan**, vrij been heffen tot bovenbeen horizontaal



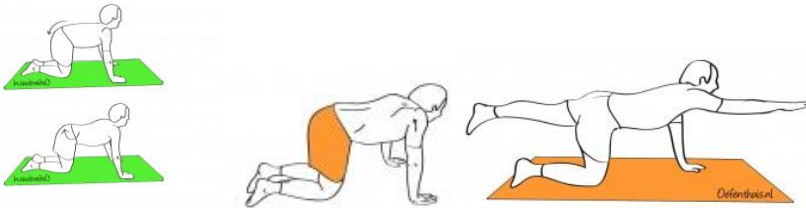
- Geef eventueel extra opdrachten: handen klappen voor-achter, onderboven, ogen sluiten, door standbeen buigen
- Voer uit gedurende 1 à 2 minuten (oefen beide benen)

- Schouderbrug



- In ruglig met benen gebogen, span buikspieren aan en breng bekken licht van de grond zonder spanning te lossen. Houd enkele tellen aan en ga dan terug liggen, ontspan pas als rug terug op grond ligt.
- Hoe beter spanning gehouden kan worden hoe hoger bekken heffen (tot rechte lijn met knieën en schouders)
- Nadien kan nog één voet worden geheven (enkel voor gevorderden)
- Start met 3x5, bouw verder op tot 4x10.

- Knieën-handensteun (superman)



- Ga op knieën en handen zitten, zorg dat rug recht is en hoofd in verlengde van rug (niet heffen of laten hangen)
- Maak afwisselend holle en bolle rug
- Strek een arm uit, zet weer neer, wissel en doe nadien hetzelfde met de benen
- Strek gelijk linker arm en rechter been uit, zet weer neer en wissel van kant
- Start met 3x5, bouw verder op tot 4x10.

- Ellebogen-voetensteun (plankhouding)



- Steun op je tenen en ellebogen, de rest van lichaam vormt één rechte lijn, hoofd in verlengde rug. Span rug en buikspieren goed aan en blijf ademen!
- Houdt dit enkele tellen aan
- Start met 3x10 sec, bouw verder op tot 3x45 sec.

- Sit-up



- Ga op rug liggen met gebogen benen, kruis armen voor de borst
- Span de buikspieren aan, hef daarna licht de schouders van de grond tot je spanning voelt op buikspieren
- Onderrug blijft ALTIJD op de grond
- Varieer met schuine buikspieren door de armen naast het lichaam te leggen en met rechter hand naar rechter hiel te reiken.
- Start met 2x5, bouw verder op tot 3x15

- Squat



- Start rechtop met voeten op heupbreedte, voeten recht naar voor
- Buig door de benen tot bovenbenen maximaal horizontaal zijn
- Zorg dat knieën niet naar binnen draaien en niet voorbij de tenen komen (onderbeen is maximaal verticaal)
- Tip: denk dat je op een stoel gaat zitten, gebruik je armen ook om evenwicht te houden
- Houdt enkele tellen aan en kom dan weer recht
- Start met 2x10 herhalingen (5 sec in houding blijven), bouw op tot 3x10 herhalingen (10 sec in houding blijven)

- Lunges



- Start met beide benen samen, zet één grote pas naar voor en buig hierbij door de benen tot achterste knie een 10tal cm boven de grond is.
- Knie voorste been niet naar binnen laten draaien en achter de teen houden (onderbeen is maximaal verticaal)
- Duw terug op tot de starthouding en wissel dan van kant.
- Start met 2x8 herhalingen, bouw op tot 3x16 herhalingen. Houding telkens een 5tal seconden aanhouden

- zijlig, benen heffen



- Ga op de zij liggen met benen licht gebogen, rug, bekken en voeten liggen in een rechte lijn, knieën liggen meer naar voor
- Hef de knie van bovenste been, laat de voeten op elkaar liggen.
- Opgelet: bekken moet recht blijven liggen, niet mee draaien
- Houd enkele seconden aan. Wissel na enkele herhalingen van kant
- Start met 2x5 herhalingen (elke zijde), bouw op tot 3x10 herhalingen (elke zijde)

Dit is slechts een beperkt overzicht van oefeningen maar ze werken wel op de belangrijkste spiergroepen. Niet alle oefeningen moeten bij elke training worden gegeven, wissel regelmatig af.

Leer de oefeningen eerst correct uitvoeren alvorens veel herhalingen te laten doen. Anders hebben ze geen nut of doe je mogelijk meer kwaad dan goed.

Indien deelnemers klagen van pijn bij bepaalde oefeningen laat deze dan niet meer uitvoeren, tracht een alternatief te voorzien of probeer uit te zoeken wat de oorzaak is dan de pijn. Mogelijk verkeerde uitvoeren, een onevenwicht in het lichaam. Bij aanhoudende pijn is het raadzaam om een arts te consulteren en met kinesithérapie te starten.

Worden de oefeningen te makkelijk, zoek moeilijkere varianten op of zoek nieuwe oefeningen. Altijd verkrijgbaar bij de VAL.

Tijdens de eerste weken kan je veel aandacht besteden aan de oefeningen, naarmate de duurtijd van het joggen-wandelen langer wordt is hiervoor in het bestek van de training mogelijk geen tijd meer voor. Laat de oefeningen dan zeker thuis verder doen! Of overweeg om de 3^{de} sessie korter te lopen en meer oefeningen te doen.

c. Cooling down

Na de training is het belangrijk om je lichaam terug te ontspannen.

Wandel of jog eerst nog enkele minuten heel rustig om de spieren terug los te maken.

Een grondige stretching is raadzaam, sla hierbij geen spiergroepen over.

Enkele oefeningen:

- Bovenbeen
- Kuiten
- Hamstrings
- Bilspier
- Schouders
- Rug
- Nek en hoofd

3) Wat na het behalen van het doel?

a. Blijven joggen?

Proficiat, je bent er in geslaagd om 5km of 30min aan één stuk te lopen. Nu moet je dit volhouden. Maar hoe doe je dat nu?

Blijf met de andere deelnemers afspreken om te joggen.

Biedt vanuit de organisatie een vervolg aan. Dit kan behoud van de afstand zijn of opbouw naar meer kilometers.

Om het lopen uitdagend te houden kan je af en toe deelnemen aan een jogging in de buurt. Meestal heb je keuze uit verschillende afstanden. Ga hier in groep naartoe.

Dit kan ook de ideale afsluiter zijn van de cursus: een jogging waar de hele groep aan deelneemt.

b. Aansluiten bij een atletiekclub?

In een atletiekclub krijg je professionele begeleiding. Je traint altijd in groep en meestal is er voor elke afstand of loopsnelheid een andere groep zodat iedereen er terecht kan.

In een atletiekclub kunnen ook de kinderen gaan sporten. Atletiek is een heel veelzijdige sport en kan ook een perfecte aanvulling zijn op een andere sport.

Voor volwassenen is er mogelijk ook nog een ander aanbod naast het joggen.

Ga zeker eens te rade bij een atletiekclub bij jou in de buurt en ontdek de verschillende mogelijkheden.