

Praktische Info - Start2Run Lint

Naast de vaste groepsles op donderdag is het de bedoeling dat je zelf nog 2x per week zelf traint volgens het trainingsschema. Je kan eventueel zelf andere data kiezen die je persoonlijk beter liggen, maar hou toch altijd het principe aan om trainingsdag altijd af te wisselen met een rustdag. Ga zeker geen verloren trainingen compenseren door er meerdere per dag te doen, of langer te lopen dan voorzien: je kan dan beter een training overslaan. Anders vergroot de kans op blessures: ook al ben je conditioneel OK, je spieren/pezen hebben tijd nodig om te wennen aan de beweging en de belasting. Het is dus de bedoeling de trainingsbelasting geleidelijk aan op te voeren, gespreid over 3 trainingen per week.

Belangrijk: volg je eigen tempo. Snelheid is niet van tel, kies een tempo wat je ligt, en wat je kan volhouden. Het doel is om 5km/10km te kunnen lopen, niet om snel te kunnen lopen.

Voor de geïnteresseerden, er kan telkens op de 'eigen' trainingsdagen ook om 20u kunnen afgesproken worden aan het Lindenhof. Deze 2 lessen zijn dan wel zonder begeleiding (Lindenhof zelf is dan ook gesloten), maar zo is er toch een moment voor mensen die graag in groep willen trainen.

Er is ook een Facebook-groep opgericht:

<https://www.facebook.com/groups/699330910210889/?fref=ts>. Wie zin heeft kan zich hier lid van maken. Zo kan je elkaar inlichten over je prestaties en elkaar motiveren, of een gezamenlijke training afspreken. Wie graag lid wil worden, zoekt op Facebook de groep 'Start2Run Lint' op, en klikt rechts op 'lid worden'.

Wie graag met zijn smartphone de individuele trainingen wil begeleiden, HIIT interval training is een handige app die je kan gebruiken om de trainingsonderdelen aan te geven.

Verzekering

Heb je toch een blessure? Laat direct iets weten aan start2run@suikerensloop.be. De aangifte moet binnen de 5 werkdagen verstuurd zijn, anders kan de verzekering uw aanvraag weigeren.

Opwarming/stretch-oefeningen:

Hoe moet je deze oefeningen uitvoeren?

- Duur: 15 tot 30 sec. / 15 sec. rust / enkele keren herhalen.
- Voordat je begint met de oefeningen loop of wandel je een minuut of twee, drie rustig in om de spieren op temperatuur te brengen.
- Tijdens het uitvoeren van de oefeningen mag je geen pijn voelen.
- Zorg er voor dat je de oefeningen juist uitvoert. Wees kritisch op je houding.

Hieronder in willekeurige volgorde een overzicht van de belangrijkste opwarmingsoefeningen:

- Armzwaaien

Armen ontspannen naar voren en achteren zwaaien. Hierbij kan je ook rustig wandelen.

- Draaien met je heupen

Begin houding: sta in een lichte spreidstand met de handen in de zij. Draai met de heupen langzaam grote cirkels. De schouders en hoofd blijven daarbij zoveel mogelijk op hun plaats.

- Draaien met je schouders (1)

Begin houding: sta in een lichte spreidstand. Draai je afwisselend rechts- en linksom. Wanneer je rechtsom draait kijk je rechterarm (die gestrekt is) zoveel mogelijk na. De hand van je linkerarm bevinden zich bij je rechter schouder.

- Draaien met je schouders (2)

Begin houding: sta in een flinke spreidstand. Afwisselend raak je met je rechter hand je linker voet aan (en andersom). De andere arm wijst naar boven en probeer je zoveel mogelijk na te kijken.

- Draaien met je hoofd

Begin houding: sta in een lichte spreidstand. Maak kleine cirkeltjes met je hoofd. Van je ene schouder naar je andere en via je borst weer terug. Doe de oefening niet te lang, omdat je mogelijk wat duizelig kunt worden. Vijf keer links en vijf keer rechts is voldoende.

- Hakkenbillen of hielaanslag

Oefening waarbij je tijdens het uitvoeren van de loopbeweging steeds een bil aanraakt met de hak van de schoen. Probeer je bovenlichaam rechtop te houden bij het uitvoeren van de oefening. Je armen hangen langs het lichaam.

Voor variatie kan je ook afwisselend 2 x rechts en daarna 2 x links doen.

Of 2 x rechts, 1 x links (en andersom).

- Knieheffen

Tijdens een rustige looppas hef je regelmatig afwisselend je linker en rechterknie op tot een hoek van 90 graden. Bij het neerkomen maken je voorvoeten als eerste contact met de grond.

Probeer je bovenlichaam rechtop te houden bij het uitvoeren van de oefening.

- Dribbelen

Bij het dribbelen is je looptempo heel rustig en maak je hierbij kleine stapjes. De voeten wikkel je overdreven goed af.

- Huppelen

Ongeveer dezelfde oefening als vorige (dribbelen) alleen je bovenbenen hef je iets meer op.

Cooldown

Hoe moet je deze oefeningen uitvoeren?

- Wandel of loop eerst enkele minuten uit na een loopfase
- Doe de oefeningen direct na het uitlopen/wandelen
- Duur: 15 tot 30 sec. / 15 sec. rust / enkele keren herhalen.
- Tijdens het uitvoeren van de oefeningen mag je geen pijn voelen.
- Zorg er voor dat je de oefeningen juist uitvoert. Wees kritisch op je houding.

Hieronder in willekeurige volgorde een overzicht van de belangrijkste cooldown-oefeningen:

- Schouderoefening:

Houd je armen achter je rug en sla je handen in elkaar, hef vervolgens je armen omhoog tot je een lichte "stretching" voelt. Het gevoel dat je armen uitrekken.

Houd vervolgens de schouders ontspannen omlaag.

Hef daarna de armen boven het hoofd en sla je handen in elkaar. Duw de armen daarna ietwat achteruit, tot je terug een strekkend gevoel verkrijgt.

- Kuiten:

Plaats één been voor het andere. Leun op het voorste been. Strek het achterste been, maar houd de hiel van het achterste been terwijl op de grond.

Herhaal de oefening ook met het andere been.

- Bovenbenen:

Hef de hiel van uw linkerbeen langs achter tot op heuphoogte (of zo hoog mogelijk), houd uw voet vervolgens vast met uw linkerhand.

Tip: Gebruik eventueel een muur, stoel of hek om uw evenwicht te bewaren.

Herhaal deze oefening ook met het andere been en de andere hand.

- Totaalstretching:

Ga op de tenen (of op uw 'tippen', zoals sommigen het ook durven noemen) staan en strek de armen zo hoog mogelijk boven het hoofd.

Gratis cadeaucheque van Decathlon twv 6€

Dankzij onze sponsorsamenwerking met Decathlon kunnen wij alle deelnemers, supporters en sympathisanten van de Suikeren Loop en Start2Run een gratis waardebon schenken van 6€.

Het enige dat je hiervoor moet doen, is je decathlon-klantnummer linken aan onze organisatie. Op deze manier steun je bovendien onze organisatie, want bij elke nieuwe aankoop die jij doet, krijgen zowel jij als de Suikeren Loop extra cadeaupunten op de klantenkaart.

Dit kan via deze link:

https://docs.google.com/forms/d/1ZY_WKzCahNDCRg6TpucGgMPMpo69OyLtS5-LTLbq-wk/viewform

Indien je dit nr al had doorgegeven bij de inschrijving, hoef je dit niet meer te doen.

<https://trooper.be/suikerenloopleft>

Via Trooper kan je ons gratis en voor niets steunen met je online aankopen, neem dus zeker een kijkje op <https://trooper.be/suikerenloopleft> om te zien of jouw favoriete webwinkel erbij staat!

Op die manier krijgen wij een percentje op uw aankopen zonder dat u er zelf meer voor betaald! Hoe cool is dat? Shop bij Coolblue, Torfs, Hema, Aliexpress, Collishop, Bart Smit, Fun, E5, JBC, Krefe, Blokker, Pizza Hut, Leen Bakker, Morres, en vele anderen!

Ook als je bvb een reis/verblijf boekt via Roompot, Booking.com, Interhome, Eurorelais, Skikot, Sunparks,... steun je de Suikeren Loop!

Allen daarheen dus! Steun nu ook heel makkelijk onze vereniging door je online shoppen te starten bij onze trooperpagina.

Bedankt om aan ons te denken!

Suikeren Loop

De Suikeren Loop is een initiatief van recreatieve loopwedstrijden, met oa een kleuterloop, kinderlopen en volwassenen loop van 5km en 10km, waar jullie dan als eindtest van deze Start2Run aan de wedstrijd van 5km kunnen meedoen.

De wedstrijd gaat door op zaterdag 16 september 2018, de start wordt gegeven om 14u30. Om alle verwarring te vermijden: de Suikeren Loop vindt plaats op ZATERDAG in het SuikerenZondag-weekend, en dus niet op zondag.

Start en aankomst is op het voetbalveld in het park van Lint (waar we nu altijd de opwarming doen). Het parcours wordt helemaal bewegwijzerd en verkeersarm gemaakt, en onderweg voorzien wij samen met de politie ook de nodige begeleiding om alles zo veilig mogelijk te laten verlopen.

Zowel de deelnemers van de 5km als die van de 10km vertrekken samen. Je kan 1 ronde van 5km lopen, de deelnemers van de 10km doen 2 rondes. Het parcours kan je op de website www.suikerenloop.be bekijken.

Omdat jullie reeds zijn ingeschreven voor de Start2Run, moeten jullie jezelf voor de Suikeren Loop wedstrijd niet meer apart inschrijven. We hebben alle gegevens, en je mag bovendien volledig gratis meelopen die dag.

Je kan je deelnamenummer die dag afhalen vanaf 12u00. Gelieve minimum 20 minuten voor aanvang van de wedstrijd aanwezig te zijn. Via je deelnamenummer zullen wij ook je gelopen tijd registreren, hoewel jullie belangrijkste doel voor die dag het effectief uitlopen van de 5km is.

Breng gerust supporters mee: wij voorzien een gezellig terras met toog en eetstandjes, en een groot springkasteel voor de kinderen. Ken je nog kinderen of volwassenen die graag willen meelopen die dag, maak dan aub wat reclame voor deze wedstrijd. Vorige editie hadden we al +/- 230 deelnemers, maar we mikken elk jaar op meer! Dus, 'like' ons aub op facebook, 'deel' ons evenement op jullie pagina, en stuur gerust de flyer in de bijlage door naar geïnteresseerden...

Meer informatie over de Suikeren Loop zelf kan je terugvinden op www.suikerenloop.be.