



INFO "JOGGEN VOOR BEGINNERS" 2019

Mevrouw, Mijnheer,

Hartelijk welkom bij "Start to Run Editie 2019".

Doel van het project "Joggen voor Beginners" is om iedereen te leren om na 10 weken zonder problemen 5 kilometer te joggen. Joggen is immers de meest efficiënte manier om hart, bloedvaten en longen in optimale conditie te brengen en u tevens te wapenen tegen gezondheidsrisico's zoals hoge bloeddruk en overgewicht.

In de praktijk :

De start wordt gegeven op **woensdag 6 maart** en het project loopt over 10 weken met begeleide trainingen vanaf 20.30 uur aan de atletiekpiste in het Gemeentepark te Kapellen. Elke begeleide training duurt ongeveer 1 uur (info + training + stretching inbegrepen). Wegens de feestdag van woensdag 1 mei zal die training uitzonderlijk op dinsdag 30 april plaatsvinden.

Op volgende data - negenmaal op woensdag, en éénmaal op dinsdag - staat trainer Paul Sauviller voor u klaar: **6 - 13 - 20 - en 27 maart, 3 - 10 - 17 - 24 -en 30 april, en 8 mei telkens om 20.30 uur**. Bijeenkomst aan de kleedkamers bij de atletiekpiste.

Naast de groepstrainingen op woensdag kan u ook op de andere weekdays of in het weekend individueel of in groep terecht op de atletiekpiste voor de twee andere trainingen of kan u het trainingsschema elders individueel afwerken op uw eigen tempo. Doel is alvast om 3 dagen in de week volgens het schema te werken.. Bij de eerste training krijgt elke deelnemer het trainingsprogramma dat gedurende 10 weken verder afgewerkt zal worden.

Alleen deelnemers die bij het begin van het project hun bijdrage betaald hebben kunnen van start gaan.

De bijdrage voor deelname aan de "Start To Run Editie 2019" bedraagt :

€ 40 en is te storten op rekening van Kape:BE91-7755-9465-4376 met vermelding van uw volledige naam EN de vermelding START TO RUN 2019

Het einde van de trainingen is op woensdag 8 mei. **Nadien komt de eindproef om 20h30 op vrijdag 17 mei nl. de 5 km-test**. Indien geslaagd (en de ervaring leert dat dit voor het grootste deel van de deelnemers géén probleem is), ontvangen de deelnemers een "Start to Run"-diploma en een medaille van de organisatoren.

Voor alle **praktische info** kan u steeds terecht bij de **trainer/begeleider:**

Paul Sauviller - E-mail : paul.sauviller@telenet.be - tel. 0496 543135
of op de website van de Koninklijke Atletiekclub Kapellen: www.ackape.be.

NUTTIGE TIPS

Voor deze trainingen hebben wij een reeks nuttige tips op een rijtje gezet:

KLEDIJ

- een joggingbroek en/of loopbroek.
- T-shirt en short met joggingbroek er overheen (die kan u dan uitdoen als u het te warm krijgt).
 - degelijke warme kledij (let op : niet té warm kleden !) indien nodig.
- loop steeds mét sokken (liefst sportsokken van katoen of gemengde vezel).
 - voorzie u van een licht regenjasje (u weet maar nooit !).

SCHOEISEL

- best is loopschoenen aangekocht met voetanalyse in een loopspecialzaak (geen turnpantoffels, versleten tennis-, volley- of basketbalschoenen: dit geeft géén of onvoldoende schokopvang en ondersteuning).

DRANK

- breng steeds een drankje mee (bij voorkeur water, of nog beter een energiedrank (zonder snelle suikers) op basis van koolhydraten), zodat u tijdens én na de trainingen iets kan drinken.

KLEEDKAMERS

- de organisatoren stellen de kleedkamers aan de atletiekpiste ter beschikking, zodat u er uw kledij, uw sportzak, e.d. kan achterlaten en u er eventueel gebruik kan maken van de douches. Denk aan droge kledij en schoenen voor na de trainingen.

VERZEKERING

- de deelnemers aan "Start to Run" worden verzekerd voor eventuele ongevallen via de "Vlaamse Atletiekliga".