

START TO JOG

MET INFO "JOGGEN VOOR BEGINNERS" 2019

Mevrouw, Mijnheer,

Hartelijk welkom bij het project "Start to Jog " Editie 2019".

Doel van het project is het **joggen voor allen** te promoten door iedereen -jong en oud -bij te brengen hoe hij/zij na enkele weken probleemloos 5 kilometer en meer kan 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. Het project richt zich dus ook tot joggers die reeds actief bezig zijn maar hun loopvermogen op een begeleide wijze willen uitbreiden.

In de praktijk :

De start wordt gegeven op **woensdag 16 oktober** en het project loopt over 10 weken met op **woensdag specifieke begeleide trainingen** vanaf **20.15 uur** op de atletiekpiste in het Gemeentepark te Kapellen. Elke begeleide training duurt tot ongeveer 1 uur (info + training + stretching inbegrepen).

Op volgende data staat de trainer speciaal voor u klaar: **16 - 23 - 30 - oktober, 6 - 13 - 20 - 27 november, en 4 -11 -18 december telkens om 20.15 uur**. Bijeenkomst aan de kleedkamers bij de atletiekpiste.

Naast de groepstrainingen op woensdag kan u ook op de andere weekdays individueel of in groep terecht op de atletiekpiste voor de twee andere trainingen. Ook 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 begeleid 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 Jog Editie 2019" bedraagt :

€ 50 en is te storten op rekening van Kape:BE91-7755-9465-4376 met vermelding van uw volledige naam EN de vermelding START TO JOG 2019

Daarnaast een e-mailtje naar Paul Sauviller met uw naam en adres.

Wanneer u na het beëindigen van dit project de smaak te pakken hebt gekregen kunt U zich direct bij KAPE aansluiten als jogger. Zoals U dan reeds zult gemerkt hebben, begint er elke woensdag om 20h30 een gemeenschappelijke training voor alle aangesloten joggers

Voor alle **praktische info** kan u steeds terecht bij

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

nuttige info:

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 Jog" worden verzekerd voor eventuele ongevallen via de "Vlaamse Atletiekliga".