gent: sport

2016

Deel je loopfoto's met ons!

#lopeningent

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	3
Bashir Abdi vertelt	4-6
Freerunning kampen	7
Infrastructuur	8-9
Looproute Claeys-Bouüaert (Mariakerke)	10
Trimpiste Lourdes (Oostakker)	11
Lopen en gezonde voeding	12-14
Looproute Rozebroeken (Sint-Amandsberg)	15
Kalender evenementen	16-17
Trimpiste Henri Story (Nieuw Gent)	18
Looproute Watersportbaan-Blaarmeersen	19
Starten met lopen, hoe doe je dat?	20-23
De Drieleienroute (Drongen)	24
Trimpiste Sint-Gerolfstraat (Drongen)	25
Loopschema voor beginners	26-27
Kalender start-to-run	28
Meer info	29
Loopfestival 2016	30
Contactinformatie	31

Beste Gentenaar

Lopen zit in de lift. Vandaag lopen we met meer dan dubbel zoveel Vlamingen als 10 jaar geleden. Om deze positieve trend alle groeikansen en een duurzaam karakter te geven, zet **Gent:sport** de komende jaren in op lopen met het project **#lopeningent**. We doen dit niet alleen als Stad Gent, we werken samen met alle Gentse actoren die een loop- of joggingsaanbod hebben.

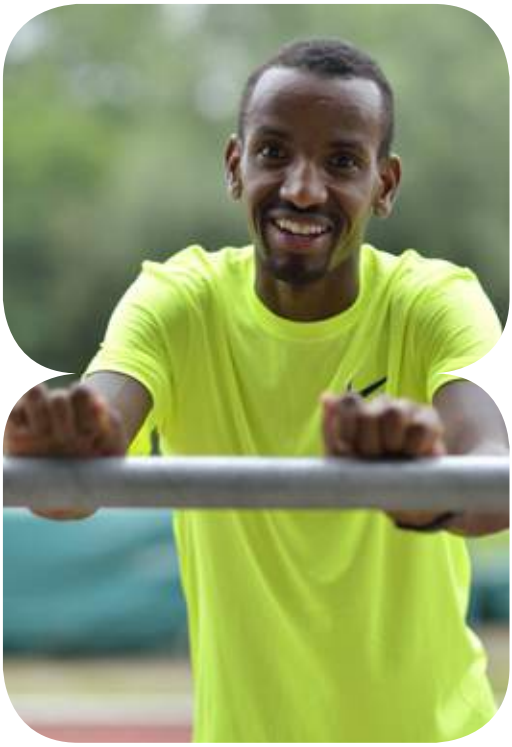
#lopeningent richt zich op al wie loopt in Gent, maar we willen ook Gentenaars die vandaag nog niet de loopschoenen aantrekken aanspreken. Om van Gent dé loophoofdstad bij uitstek te maken worden op vlak van infrastructuur, activiteiten, evenementen en informatie/promotie tal van acties opgezet. **#lopeningent** ging van start in 2014. Verschillende oude en nieuwe loopparcours werden aangelegd of bewegwijzerd, met de eerste brochure **Lopen in Gent** bundelden we 'tips & tricks' voor Gentse lopers, we stelden een loopkalender samen en Gent kreeg z'n eerste loopfestival en eerste Urban Trail.

Voor het komende jaar staat opnieuw heel wat op stapel. U houdt in uw handen de tweede **#lopeningent**-brochure; naast een overzicht van infrastructuur en evenementen focust de folder op gezondheid en gezonde voeding. We verwelkomen dit jaar ook opnieuw enkele vernieuwende loopevenementen in Gent. Op vlak van infrastructuur beweegt er wat met een nieuwe bewegwijzerde BLOSO-looproute tussen Ledeberg en het Liedermeerspark in Merelbeke en met de (langverwachte) voltooiing van de Finse Piste aan de Watersportbaan, rond de kom aan de westkant.

#lopeningent is een project van lange adem. **Gent:sport** wil dat Gentenaars die starten met lopen goed geïnformeerd zijn over de mogelijkheden in Gent. De volgende uitdaging is zoveel mogelijk lopers stimuleren om het lopen vol te houden en uit te kijken naar groeimogelijkheden. Daarvoor is de samenwerking met Gentse loopverenigingen van groot belang.

#lopeningent

Resul Tapmaz
Schepen van Welzijn, Gelijke Kansen, Gezondheid en Sport



BASHIR ABDI

Belgische topatleet vertelt:

Hoe werd je een toploper?

Bashir: *'Ik ben geboren in Somalië en begon mijn sportcarrière als straatvoetballer. In Mogadishu voetbalde ik met mijn vriendjes uit de buurt. Toen ik in 2002 door gezinshereniging in Gent terechtkwam, lag de keuze om te voetballen voor de hand, eerst bij Standaard Muide en daarna bij SKV Oostakker. Door knieproblemen was mijn voetbalcarrière van korte duur.'*

Kort daarop startte Bashir een animatorencursus in het jeugdwerk. Omgaan met kinderen was iets wat hij immers altijd al graag deed. Tijdens zijn opleiding kwam hij in contact met Bert Misplon, winnaar van de Stadsloop 5km. Algauw werden ze goede vrienden. Bert, een fervent loper en lid van atletiekclub Racing Club Gent, overtuigde eerst Bashirs broer Ibrahim om mee te lopen. Daarna trok hij ook Bashir over de streep om kennis te maken met de atletiekwereld.

Bashir: *'Dit was allemaal zo nieuw voor mij dat ik op de eerste training met voetbalschoenen en -uitrusting toekwam. <lacht> Maar na enkele weken trainen liep ik al mijn eerste wedstrijd. Ik werd derde en won een bronzen medaille en een fruitmand. Ik was zo trots op mijn allereerste medaille, dat ik besloot om lid te worden van de club. Na een tijdje trainen mocht ik deelnemen aan mijn eerste echte cross in Zele. Ik kwam bijna te laat aan de start en mocht gelukkig spikes van een meisje van de club lenen, want zelf had ik er nog geen. Ik schrok er zo hard van de knal bij het startschot dat mijn spieren volledig verstijfden en ik zelfs*

niet meer kon lopen. Daardoor werd ik voorlaatste. Toch bleef ik trainen en vechten. Maand na maand boekte ik vooruitgang.'

Bashir timmerde verder aan de weg. Na regelmatig trainen werd hij zesde op zijn eerste BK veldlopen voor junioren. Zo bleef hij gestaag verder groeien en kwam piepen aan de Belgische top. In 2012 volgde zijn doorbraak en werd hij Belgisch kampioen veldlopen, na een stage in Ethiopië. Een opmerkelijke overwinning want hij versloeg er de regerende Europese kampioen. Vorig jaar liep hij met 13.06 een toptijd op de 5000m, hij blesseerde zich jammer genoeg net voor het wereldkampioenschap in Peking waardoor hij zijn kansen niet kon verdedigen.

Warming up, cooling down, stretching, hartslag.

Bashir: *'Ik loop altijd een warming up van ongeveer 20 min en stretch daarna vooral mijn bovenlichaam en onderrug. Ook mijn enkels en knieën maak ik los. Op het einde van de training, de laatste kilometer(s), loop ik wat trager uit. Dit is zeer belangrijk, omdat hierdoor de afvalstoffen sneller afgevoerd en verwerkt worden. Zelf loop ik niet altijd op hartslag, maar ik raad het wel aan voor recreanten. Zo voel je aan wat je beste looptempo is. Om op te bouwen naar grote volumes ga je best stap voor stap te werk: elke keer een beetje meer. Luister daarbij vooral naar je lichaam. Na een intensieve wedstrijd of training laat ik mijn lichaam een dag of twee recupereren, met een rustig loopje.'*

Voeding, voor en na het lopen

Bashir volgt geen strak voedingsschema van een deskundige maar weet wat hij eet. Hij kiest voor fruit, groenten, pasta's en drinkt vooral veel water. Zelf drinkt hij geen alcohol, maar volgens sommige Ethiopische toplopers zou een glas rode wijn de avond voor de wedstrijd heel goed zijn. Een drietal uur voor een wedstrijd nuttigt Bashir een gezonde warme maaltijd en drinkt veel water. Hij let er vooral op geen te grote hoeveelheden te eten. Na de wedstrijd drinkt hij een herstel- of sportdrank. Bij een intense training eet hij een snack rijk aan koolhydraten en eiwitten zoals bijvoorbeeld een banaan of mueslireep.

Waar moet een beginnend loper op letten?

Bashir: *'Goede schoenen zijn de belangrijkste uitrusting, ze moeten goed aanvoelen en voorzien zijn van een goede demping. Ik raad iedere beginnende loper aan om niet teveel na te denken over presteren. Je moet er vooral plezier aan beleven en nog niet te prestatiegericht gaan denken. Loop zeker niet teveel op een harde ondergrond, dat is het beste voor je gewrichten. Je begint best zachtjes aan te lopen en elke keer wat verder. Twee à drie keer in de week volstaat voor een beginnende loper.'*

Favoriete plekjes

Bashir: *'Ik loop ontzettend graag in de natuur. Blaarmeersen is mijn favoriete parcours, ik vertrek aan de Topsporthal, loop een 'Bashirrondje' (betekent heel veel zigzaggen) door de Blaarmeersen en loop dan verder richting Bourgoyen. Zo kom ik aan een afstand van ongeveer 21 kilometer.'*

Andere bezigheden:

Bashir heeft samen met zijn goeie vriend Bert Misplon 'Sportaround' opgericht, een organisatie die alle kinderen sportmogelijkheden wil aanbieden! Ze zetten zich vooral in op kinderen uit kansengroepen, maar iedereen is welkom! Hij gaat samen met de kinderen lopen en toont hen dat je je dromen moet nastreven. Die kinderen kijken enorm op naar Bashir en willen ook op die manier hun grenzen verleggen. Hij wil hen vooral bijbrengen dat je door veel te leren en te werken, veel kan bereiken in het leven.

Bashir plaatste zich reeds voor de 5000m en 10000m voor de Olympische Spelen van Rio. Steun Bashir op weg naar de Olympische Spelen met de hashtag **#BashirToRio**!

Volg Bashir op facebook:
BashirAbdiAthlete

Voor meer informatie over Sportaround kan je terecht op **www.sportaround.be** of mail naar **info@sportaround.be**

FREERUNNING KAMPEN

Ook in ons kampaanbod willen we het lopen promoten. **Voor kinderen geboren tussen 2004 en 2006 zijn er freerunning kampen!** Bij freerunning is het de bedoeling om zo snel mogelijk van punt A naar punt B te gaan met verschillende coole tricks. Tijdens het sportkamp leer je deze verschillende 'tricks'.
Geen ervaring nodig!

Deze sport is nog vrij jong maar is aan het uitgroeien tot een razend populaire sport bij de jongeren. Dit sportkamp wordt georganiseerd in samenwerking met de Gymnastiek Federatie Vlaanderen.

Freerunning kampen:

- Paasvakantie: 29 maart t.e.m. 1 april

we are freerunning

INFRASTRUCTUUR

Bestaande loopinfrastructuur

Benieuwd naar een trimpiste[1] of looproute in je buurt? Kijk dan hiernaast op de overzichtskaart naar de permanente looproutes die werden aangelegd door de Sportdienst. Het is een handig kaartje waarop je ook de drinkpunten[2] en douchemogelijkheid voor lopers kan terugvinden.
Zie je liever een detailkaart per route? Snuffel dan snel verder in onze brochure.

Deze routes werden alvast voorzien van een startbord:

1. Looproute Claeys-Bouüaert (Mariakerke) → 5.800 meter lang (bewegwijzerd)
2. Trimpiste Lourdes (Oostakker) → 725 meter lang
3. Trimpiste Rozebroeken (Sint-Amandsberg) → 1.068 meter lang
4. Trimpiste Henri Story (Nieuw Gent) → 2.889 meter lang
5. Looproute Watersportbaan-Blaarmeersen → 10.700 meter lang (bewegwijzerd)
6. Drieleienroute (Drongen) → 10.700 meter lang (bewegwijzerd)
7. Trimpiste Sint-Gerolfstraat (Drongen) → 970 meter lang

Nieuwe loopinfrastructuur

Door het succes van de Boterkoekenrun komt er aan de groenzone Gentbrugse Meersen een startbord met de route, in afwachting van een permanente route in de sportcluster Gentbrugse Meersen in 2017. Er komt ook een nieuwe bewegwijzerde looproute tussen Ledeberg en het Liedermeerspark in Merelbeke. Tot slot wordt ook de Finse Piste aan de Watersportbaan rond de kom van de Westkant voltooid.
Vanaf april 2015 stelt zwembad Strop aparte douches beschikbaar voor lopers zonder dat je hoeft te reserveren. Je kan er terecht tijdens de gewone openingsuren van de sauna Strop, nl. van maandag tot vrijdag, telkens van 13.30 tot 19.30 uur. De douches zijn toegankelijk mits betaling met een muntstuk.

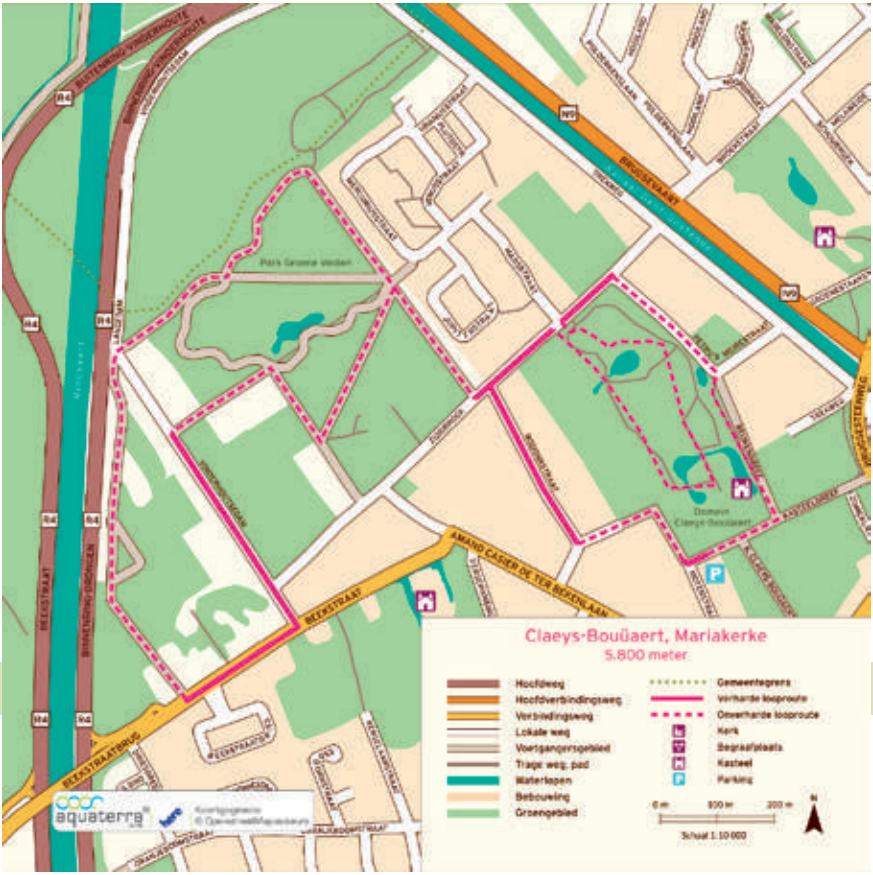
[1] Bij een trimpiste is minimaal 80% van de route in schors aangelegd.
[2] Opgelet: vanaf november tot en met maart zijn de drinkpunten niet beschikbaar omdat de waterinstallatie wordt afgesloten om vorstschade te voorkomen.

Wondelgem
Kanaaldorpen en -zone
Oostakker
Mariakerke
Muide - Meulestede - Afrikalaan
Bloemekenswijk
Sint Amandsberg
Rabot - Blaisantvest
Sluizeken - Tolhuis - Ham
Brugse Poort - Rooigem
Drongen
Elisabethbegijnhof - Papegaai
Binnenstad
Macharius - Heirnis
Dampoort
Watersportbaan - Ekkergem
Oud Gentbrugge
Gentbrugge
Stationsbuurt Noord
Ledeberg
Douches voor lopers in Zwembad Strop
Drinkpunt
Stationsbuurt Zuid
Moscou - Vogelhoek
Sint Denijs Westrem
Nieuw Gent - UZ
Zwijnaarde
0
0,5
1
2 kilometers
1 Looproute Claeys-Bouüaert
2 Trimpiste Lourdes
3 Trimpiste Rozebroeken
4 Trimpiste Henri Story
5 Looproute Watersportbaan-Blaarmeersen
6 Looproute Drie Leien
7 Trimpiste Sint-Gerolfstraat

1. Looproute Claeys-Bouüaert - Mariakerke

Mariakerke biedt naast de Bourgoyen-Ossemeersen nog veel meer mooie loopmogelijkheden.
In landschapspark 'De Groene Velden' en kasteeldomein 'Claeys-Bouüaert' zijn er vier bewegwijzerde looproutes.

Het startpunt is voorzien aan de ingang van 'De Groene Velden' in Zuidbroek. Er is parkeerplaats voorzien. De kleinste lus van 2,3 km laat toe om het landschapspark volledig te ontdekken. Wie nog het stukje aan de overkant van de Vinderhoutse Dam erbij neemt komt aan een afstand van 3,3 km.
Deze route kan er drassig bijliggen in periodes van veel regen. De langere afstanden van 4,6 km en 5,8 km combineren 'De Groene Velden' met de kasteeltuin van 'Claeys-Bouüaert'.



#lopeningent

2. Trimpiste Lourdes - Oostakker

In de achtertuin van het bedevaartsoord Lourdes in Oostakker voltrekken zich elke dag kleine loopmirakels. Want na een of meerdere rondjes op de 725m lange piste kun je er zeker van zijn dat je gezondheid een serieuze ‘boost’ heeft gekregen.

& LOPEN
gezonde voeding

Gezonde voeding, een must voor elke loper: ontdek welke voeding en dranken je moet nuttigen als je gaat lopen.

Weetjes over water:

- Tijdens het lopen verlies je veel vocht.
- Ideale sportdrank.
- Beste dorstlesser bij gewone en intensieve trainingen tot één uur.
- Eén uur voor je gaat lopen minimum een halve liter water drinken.
- Dagelijks drink je best twee liter water.
- Als de fysieke inspanning stijgt neemt de hoeveelheid toe.
- Bij inspanningen langer dan één uur kan sportdrank een oplossing bieden voor het op peil brengen van de vocht-balans.

Let op! Sportdranken bevatten energie waardoor je bij het sporten meer energie kan binnenkrijgen dan je verbruikt.

Weetjes over energiedranken:

- Geen wondermiddel!
- Geven korte energieboost door hoge hoeveelheid suiker.
- Bevatten meestal verschillende (zogezegde) stimulerende stoffen zoals cafeïne en taurine.
- Soms bevatten ze ook toegevoegde vitaminen, planten extracten of zelfs alcohol.
- Kunnen bovendien zorgen voor een verhoogde bloed-druk, hartkloppingen en uitdrogingsverschijnselen.
- Absoluut af te raden voor kinderen, zwangere vrouwen.

Weetjes over koolhydraten:

- Voorzie je lichaam van energie.
- Extra koolhydraten nodig wanneer je langer loopt dan anderhalf uur.
- Kies voor volkoren producten en vermijd wit brood, witte pasta en witte rijst.

Goede bronnen van koolhydraten voor lopers zijn oa. zoete aardappel, havermoutpap, zilvervliesrijst, volkoren pasta, brood, mueslirepen (met weinig suiker), bonen en bananen.
Hoe meer vezels het voedingsmiddel bevat, hoe beter.

Weetjes over eiwitten:

- Zorgen voor opbouw en herstel van de spieren.
- Voorkomen blessures en spierpijnen.

Eiwitten voor lopers zitten o.a. in: eieren, vis, bonen en linzen, pindakaas, yoghurt.

Beperk je dieet niet tot de dagen dat je wil lopen. Na het lopen moet je lichaam kunnen herstellen. Het is goed om dan koolhydraten en eiwitten te eten zoals een bruine boterham met pindakaas, yoghurt met muesli of een fruit smoothie. Zorg er zeker voor dat je je vochtbalans weer op peil brengt.

Gezond ontbijt voor lopers:

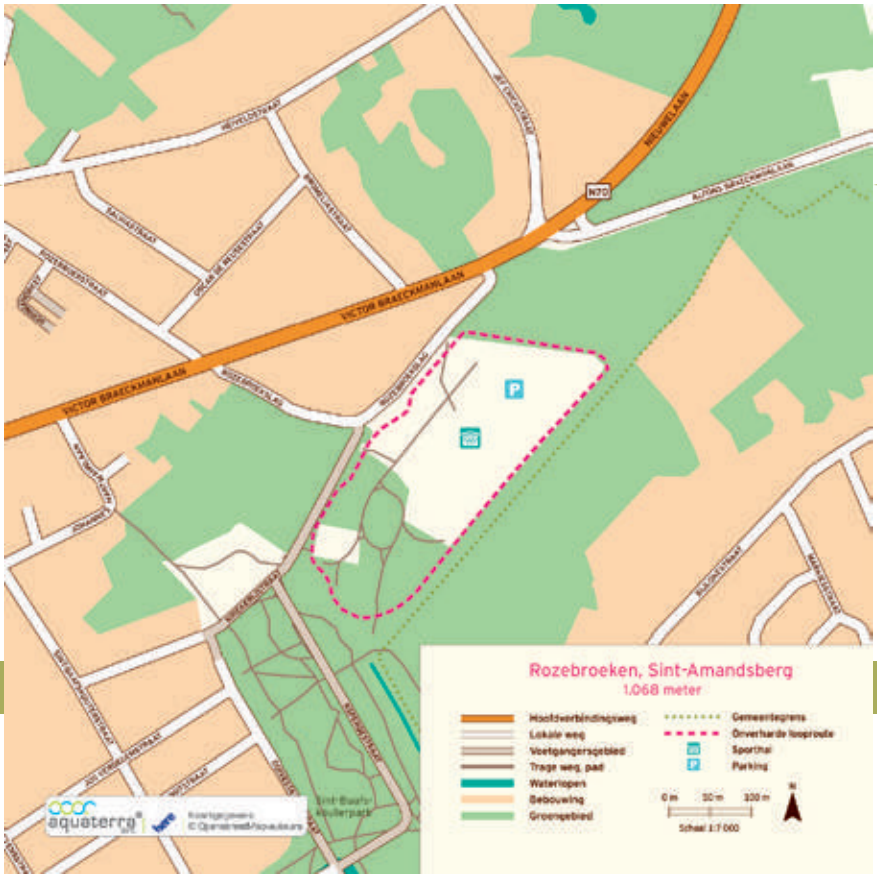
1. Roerei op toast: roerbak eiwit op geroosterd volkorenbrood. Voor extra eiwitten kan gerookte zalm worden toegevoegd. Drink hierbij een kop groene thee of een glas water.
2. Granenpap met fruit: vetarme maar energierijke graanproducten zoals brinta, havermout, muesli (zonder suiker) met magere melk. Voeg hier fruit aan toe om te zoeten. Drink hierbij een kop groene thee of een glas water.
3. Boterhammen: 2 sneden volkorenbrood. 1 snede belegd met confituur en de andere snede belegd met een mespuntje minarine en Filet de Saxe. Neem hierbij nog een potje magere, ongesuikerde yoghurt en voeg hier fruit aan toe. Drink hierbij een kop groene thee of een glas water.

Gezonde snacks voor lopers:

1. Wortelsticks: combineer rauwe wortel met een theelepel pindakaas of vetarme hummus voor extra smaak en eiwitten.
2. Banaan: geschikt voor elk moment van de dag, zowel voor als na het sporten. Ze bevatten koolhydraten en calcium.
3. Rijstwafels: een prima snack met weinig calorieën. Lekker met een beetje pindakaas.

3. Looproute Rozebroeken - Sint Amandsberg

Ook in het prachtige park Rozebroeken kan de loper zijn hart ophalen. Een Finse looppiste van 1.068 meter rondom het centrum geeft lopers de kans om op een verantwoorde manier aan de conditie te werken. De zachte ondergrond van boomschors zorgt voor een goede demping waardoor gewrichten gespaard worden. Bovendien wordt het volledige parcours verlicht. Wie van hieruit de wijdere omgeving inloopt, kan dit in het Rozebroekenpark of richting Destelbergen waar de bomen van Bergenkruis je van extra zuurstof voorzien.
Ook de Scheldekade is een geliefd loopparcours. Een tip: wie exact 10 km wil lopen, combineert 9 rondjes Finse looppiste met een spurtje naar de cafetaria van het subtropisch zwemparadijs, waar je meteen je vochtbalans op peil kunt brengen.



#lopeningent

#lopeningent evenementen

KALENDER

12/03/2016 - Blaarmeersentrail
Organisator: Koninklijke Gentse Politie Atletiekclub
Contact: www.blaarmeersentrail.be - andy.dedobbeleer@politie.gent.be

19/03/2016 - 7de Sfinx Ekiden Gent
Organisator: Sfinx Ekiden Gent
Contact: www.sfinxekidengent.be - sfinxekidengent@telenet.be

20/03/2016 - Gent Urban Trail
Organisator: Golazo Sports
Contact: www.nnurbantrailseries.be - info@golazo.com

26/03/2016 - Blaarmeersenloop
Organisator: KAA Gent Atletiek
Contact: www.kaagatletiek.be - kaag@val.be

02/04/2016 - Blue Run
Organisator: Vlaamse Vereniging Autisme - Groot Begijnhof 14, 9040 Gent
Contact: www.autismevlaanderen.be

17/04/2016 - Boterkoekenrun
Organisator: Sportdienst Gent
Contact: www.stad.gent/sport - sportdienst@stad.gent

24/04/2016 - Havenloop Gent
Organisator: Gent Loopt
Contact: www.gentloopt.be - karine.desmet@gentloopt.be

14 & 15/05/2016 - The Great Escape
Organisator: Run2Escape
Contact: www.run2escape.be - info@run2escape.be

22/05/2016 - Stadsloop Gent
Organisator: Golazo Sports
Contact: www.argentarunningtour.be - info@golazo.com

25/05/2016 - Watersportbaanloop
Organisator: Vlaamse Liga van Bedrijfssport vzw
Contact: www.vlaamse-bedrijfssport.be - info@vlaamse-bedrijfssport.be

18/06/2016 - Midzomernachtrun 15 km, 10 km, 5 km
Organisator: Gent Loopt
Contact: www.gentloopt.be - karine.desmet@gentloopt.be

09/07/2016 - Gent Zwemt&Loopt in en rond de Watersportbaan
Organisator: F.R.O.S.
Contact: www.FROS.be - Simon.Plasschaert@fros.be

20/08/2016 - Ledebergse Feesten Jogging
Organisator: Dekenij Ledeberg
Contact: www.ledeberg.be - info@ledeberg.be

04/09/2016 - Loopfestival Gent
Organisator: Sportdienst Gent
Contact: www.stad.gent/sport - sportdienst@stad.gent

16/09/2016 - Polar Paint Run
Organisator: KAA Gent Atletiek
Contact: www.kaagatletiek.be - kaag@val.be

18/09/2016 - Augustijnenloop
Organisator: CASS Events
Contact: www.augustijnenloop.be - augustijnenloop@gmail.com

24/09/2016 - Energizer Night Run
Organisator: Golazo Sports
Contact: www.energizernightrun.be - info@golazo.com

02/10/2016 - Pierkensloop
Organisator: Racing Club Gent Atletiek
Contact: www.rcgent.be - rcg@val.be

18/12/2016 - Midwinternachtrun 10 km, 5 km
Organisator: Gent Loopt
Contact: www.gentloopt.be - karine.desmet@gentloopt.be

#lopeningent

Meer info over deze evenementen vind je op UitinGent.be

4. Loopnetwerk Henri Story - Nieuw Gent

Aan de rand van de dichtbevolkte woonwijk Nieuw Gent - Steenakker kan er gelopen worden op en rond het Henri Story-plein.
Via de ingang in de Muilaardstraat of op het einde van Steenakker kom je op een goed onderhouden schorspiste. Binnen in het Henri Story-plein is deze piste (met inbegrip van een aantal stukken zonder piste die mooi effen liggen aan de rand van een voetbalveld) 640 meter lang.
Via een verbindingsweggetje van 110 meter (ook volledig in schors) langs het voetbalterrein van Hogent kom je op het 680 meter lange bospad van het Universitair Ziekenhuis Gent. Een mooi bospad, waar lopen iets meer concentratie en conditie vergt door het afwisselende terrein. Dit bospad is bereikbaar tussen 7 en 18 uur (november tot februari) of 20 uur (maart tot oktober). In het weekend is het bospad afgesloten.
Gecombineerd zijn deze twee routes ideaal voor de beginnende loper. Wie al meer ervaring heeft kan er terecht voor opwarmingen en sprinttrainingen (bv. korte zijde voetbalveld sprinten en recupereren op de lange zijde). Er is ruimschoots voldoende materiaal aanwezig om de spieren te rekken en oefeningen te doen tussen het lopen door.

#lopeningent

#openingent

5. Looproute Watersportbaan - Blaarmeersen

De Watersportbaan is de "hot-spot" voor de Gentse loper. Een rondje Watersportbaan meet exact 5 km. Een parcours voor de no-nonsense loper. Eén lang recht stuk heen en één lang recht stuk terug.

Wil je het wat avontuurlijker? Volg dan het parcours doorheen het sport- en recreatiedomein de Blaarmeersen. In combinatie met een rondje Watersportbaan kom je zo aan de respectabele afstand van 10,7 km. Ook hier loop je grotendeels op onverhard terrein (boomschors, veldpaden,...).
In deze groenoase is het puur genieten voor de lopende natuurliefhebber. Mag het best pittig zijn? Neem dan de veriante over de oude skiheuvel. Een fantastische heuveltraining die beloond wordt met een prachtig uitzicht over de historische binnenstad en de meersen rond de stad.

Starten met lopen, hoe doe je dat?

Loop niet te hard van stapel!
Joggen afwisselen met wandelen, hierdoor bouw je langzaam conditie op.

- Je moet tijdens het lopen nog rustig kunnen praten, dan loop je aan een goede hartslag.
- Neem voldoende rustpauzes om je hartslag laag te houden en te voorkomen dat je spieren verzuren.
- Las voldoende rustdagen in.

Zorg voor een goede warming-up voor je begint te lopen en een cooling-down na het lopen.

Warming-up

Belang van warming-up

- Verhoogt de lichaamstemperatuur.
- Zorgt voor betere stofwisseling en doorbloeding.
- De ademhaling wordt dieper en de verbranding in de spieren komt op gang.
- Stelt spieren beter in staat om de gevraagde bewegingen te coördineren en schokken op te vangen.
- Heeft een bewezen gunstig effect op de algemene sportprestatie.

Een goede warming-up voor een beginnende loper!
Pas de warming-up aan volgens eigen kunnen, behoefte, leeftijd...

- 8 minuten rustig lopen/wandelen
- Rekoefeningen (statisch en/of dynamisch)
- 5 minuten rustig lopen/wandelen

Cooling-down

Belang van cooling-down

- Bereidt het lichaam voor op een rustperiode.
- Zuurstoftoevoer wordt gewaarborgd en afvoer afvalproducten in de spieren vindt plaats.
- Voorkomt spierpijn na training.

Een cooling-down voor een beginnende loper!

- 5 à 10 minuten rustig uitlopen.
- Licht statische rekoefeningen.

Stretchen/rekken!

- Begin **NOOIT** met het stretchen van koude spieren omdat je die zo gemakkelijk kan verrekken!
- Een goede uitvoering is een absolute voorwaarde voor een optimaal effect.

Voorbeelden statische stretchoefeningen!

- Spieren geleidelijk tot de maximale lengte uitrekken en gedurende korte periode (12 à 15 seconden) in deze positie vasthouden.
- Doe een reeks van een 8-tal oefeningen waarbij je iedere oefening twee maal herhaalt. Voer dezelfde oefening niet na elkaar uit!

BEWEEGNORM = een half uur per dag matig intensief bewegen

B **B**loeddruk en cholesterol verlagen
E **E**rnstige ziekten voorkomen zoals hart- en vaatziekten, diabetes…
W **W**erken aan een gezond lichaamsgewicht
E **E**motionele draagkracht en zelfvertrouwen vergroten, angst en stress ver minderen, concentratie en aandacht aanscherpen
E **E**nergie en geluksgevoel verhogen
G **G**even van meer kracht, lenigheid en uithouding

1. Bilspier: Ga op één been staan en breng de knie van het andere been omhoog in een hoek van 90° met het lichaam. Draai de knie naar het lichaam toe en duw met de hand de knie nog dichter naar het lichaam. Houd deze positie 12 à 15 seconden aan terwijl je de knie steeds dichter bij het lichaam duwt. Wissel daarna van been. Deze oefening kan je ook uitvoeren steunend met de vrije hand tegen de muur, een boom, een paal…

2. Bovenste deel van de kuitspier: Plaats je handen tegen de muur en zet één voet naar achter, waarbij je achterste been gestrekt is. De tenen wijzen naar voor. Het voorste been is licht gebogen. Duw de hiel van het achterste been naar de grond toe. Buig met de romp naar voor terwijl de achterste hiel op de grond blijft. Hoe verder je het achterste been plaatst, hoe meer rek je voelt in het bovenste deel van de kuitspier.

3. Onderste deel van de kuitspier: Doe met de rechter voet een stap naar voor. De knie van het achterste linkerbeen is gebogen en blijft gebogen terwijl de hiel van deze voet op de grond staat. Ga dan met je gewicht op het rechter (voorste) been staan terwijl je je hiel van je linker been stevig in de grond duwt. Je kunt eventueel je handen tegen de muur zetten. Houd dit 12 à 15 seconden vast. Herhaal deze oefening een paar keer voor elk been.

4. Hamstrings: Plaats een been naar achteren met de voet plat op de grond. Dit is je steunbeen. Buig door de knie van dit steunbeen. Het andere been is gestrekt met de tenen naar boven. Buig nu met het lichaam naar voor, probeer de tenen vast te nemen en trek die naar je toe. Houd dit 12 à 15 seconden vast. Wissel daarna van been.

5. Hamstrings: Leg één been op een verhoog en je standbeen licht gebogen. Buig met het bovenlichaam naar de knie toe. Houd dit 12 à 15 seconden vast. Wissel daarna van been.

6. Dijbeenspieren en voetstrekker: Trek je enkel naar je billen en je standbeen licht gebogen. Rug mooi recht houden. Zorg ervoor dat je knieën op één lijn zijn en druk je heupen naar voren. Houd dit 12 à 15 seconden vast. Wissel daarna van been. Je kan steeds met je andere hand leunen tegen een muur of balustrade of een partner.

7. Binnenkant bovenbeen: Plaats de voeten wijd uit elkaar met de tenen naar voren gericht. Breng langzaam het lichaam en daarmee je gewicht zoveel mogelijk naar bijvoorbeeld je linkervoet waarbij je je linkerknie buigt. Je voelt spanning opbouwen aan de binnenkant van je rechterbovenbeen. Houd dit 12 à 15 seconden vast. Nadat je op die manier de binnenkant van je rechterbovenbeen hebt gerekt, kom je terug naar het midden en herhaal je de oefening in spiegelbeeld voor het rekken van de binnenkant van je linker bovenbeen.

Dynamisch stretchen: de oefeningen worden bewegend uitgevoerd zoals zwaaibewegingen van de armen en de benen en het draaien van de gewrichten (pols, schouders…)

6. De Drieleienroute - Drongen

Een klassieker onder de geoefende lopers is de Drieleienroute. Deze bewegwijzerde looplus is 10,7 km en meandert langs de boorden van de Leie door-heen de prachtige Assels. Naast de natuurpracht is ook de Oude Abdij van Drongen een blikvanger langsheen dit parcours. Vertrekpunt is aan Drongenplein of aan de voorkant van de Topsporthal.

#lopeningent

7. Trimpiste Sint-Gerolfstraat - Drongen

In het landelijke Drongen slingert rondom het voetbalcomplex van KVE Drongen een trimpiste die nagenoeg volledig is aangelegd in boomschors. Pure verwennerij voor de voeten en knieën. Wie wat geluk heeft, kan tijdens het lopen zijn ogen de kost geven aan al dat aanstormend voetbaltalent.

Iets rustiger, maar daarom niet minder boeiend, gaat het er op Golfpractice Drongen aan toe. En voor je het weet, ben je weer aan je vertrekpunt met 970m loopplezier op de teller.

Loopschema voor beginners!

Hieronder vind je een loopschema van 12 weken voor beginners van 0 tot 5 km. Iedere week is opgebouwd uit 3 trainingsdagen en 4 rustdagen. Deze dagen zijn vrij te kiezen, maar het is aan te raden om tussen 2 trainingsdagen een rustdag te voorzien.

Veel succes!

Week	Training	AFWISSELEND LOPEN EN WANDELEN (lopen / wandelen)	TOTAAL Lopen	TOTAAL Wanelen	TOTAAL Training
1	1	1’ 3’ 1’ 3’ 1’ 3’ 1’ 3’ 1’ 3’ 1’ 3’			
		1’ 3’ 1’ 3’	8’	24’	32’
	2	1’ 2’ 1’ 2’ 1’ 2’ 1’ 2’ 1’ 2’ 1’ 2’			
		1’ 2’ 1’ 2’ 1’ 2’ 1’ 2’	10’	20’	30’
	3	1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’			
		1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’ 1’	12’	12’	24’
2	1	2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’	12’	12’	24’
	2	2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’ 2’			
		2’ 2’	14’	14’	28’
	3	2’ 1’ 2’ 1’ 2’ 1’ 2’ 1’ 2’ 1’ 2’ 1’			
		2’ 1’	14’	7’	21’
3	1	3’ 2’ 3’ 2’ 3’ 2’ 3’ 2’	12’	8’	20’
	2	3’ 2’ 3’ 2’ 3’ 2’ 3’ 2’ 3’ 2’	15’	10’	25’
	3	3’ 2’ 3’ 2’ 3’ 2’ 3’ 2’ 3’ 2’ 3’ 2’	18’	12’	30’
4	1	5’ 2’ 5’ 2’ 5’ 2’ 5’ 2’	20’	8’	28’
	2	5’ 1’ 5’ 1’ 5’ 1’ 5’ 1’	20’	4’	24’
	3	6’ 2’ 6’ 2’ 6’ 2’ 6’ 2’	24’	8’	32’
5	1	6’ 1’ 6’ 1’ 6’ 1’ 6’ 1’	24’	4’	28’
	2	7’ 2’ 7’ 2’ 7’ 2’	21’	6’	27’
	3	7’ 1’ 7’ 1’ 7’ 1’	21’	3’	24’
6	1	8 2 8 2 8 2	24’	6’	30’
	2	10 2 10 2 10 2	30’	6’	36’
	3	10 1 10 1 10 1	30’	3’	33’

Week	Training	AFWISSELEND LOPEN EN WANDELEN lopen wandelen						TOTAAL Lopen	Wanelen	Training
7	1	12’	1’	12’	1’	12’	1’	36’	3’	39’
	2	15’	2’	15’	2’			30’	4’	34’
	3	15’	1’	15’	1’			30’	2’	32’
8	1	17’	2’	17’	2’			34’	4’	38’
	2	17’	1’	17’	1’			34’	2’	36’
	3	18’	2’	18’	2’			36’	4’	40’
9	1	18’	1’	18’	1’			36’	2’	38’
	2	20’	2’	10’	1’			30’	3’	33’
	3	20’	1’	10’	1’			30’	2’	32’
10	1	22’	1’	10’	1’			32’	2’	34’
	2	24’	1’	8’	1’			32’	2’	34’
	3	25’	1’	7’	1’			32’	2’	34’
11	1	26’	1’	6’	1’			32’	2’	34’
	2	28’	1’	4’	1’			32’	2’	34’
	3	30’	1’	2’	1’			32’	2’	34’
12	1	32’	1’					32’	1’	33’
	2	10’	1’	10’	1’	10’	1’	30’	3’	33’
	3	De 5 km test.								

Proficiat!

Je kan nu 5 km joggen!

TIP:

Bij blijvende spierstijfheid kan je een extra dag rust nemen. Rust is zeer heilzaam bij overbelasting. Rekoefeningen kunnen wel nog bij aanhoudende spierstijfheid, op voorwaarde dat de spieren opgewarmd zijn door bv. te wandelen of licht te joggen.

Ook ziekte kan roet in het eten strooien waardoor er enkele stappen dienen terug gezet te worden in het vooropgestelde loopschema.

KALENDER to RUN
START #lopeningent

23/09/2015 tot en met 22/05/2016 - move2grow
Elke woensdag NM van 13u30 - 17u30 voor kinderen van 8 tot 12 jaar
Organisator: My Coach Marathon Man
Contact: www.mycoachmarathonman.be - engels.stefaan@gmail.com

11/01/2016 - Start Winterfitprogramma
11 weken looptraining, 6 verschillende niveaus
Organisator: Gent Loopt
Contact: www.gentloopt.be - karine.desmet@gentloopt.be

10/02/2016 - Joggen van 0 km naar 5 km in 12 weken
Organisator: Borluutjoggers
Contact: www.borluutjoggers.be - info@borluutjoggers.be

02/04/2016 - Start to Run
Organisator: KAA Gent Atletiek
Contact: www.kaagatletiek.be - kaag@val.be

11/04/2016 - Start Lentefitprogramma
11 weken looptraining, 6 verschillende niveaus
Organisator: Gent Loopt
Contact: www.gentloopt.be - karine.desmet@gentloopt.be

27/04/2016 - Start to Run van 9u-11u in Baudelopark
Organisator: Brede School Gent
Contact: www.stad.gent
Joke.Blomme@stad.gent (coördinator wijk Sluizeken-Tolhuis-Ham)

04/07/2016 - Start Zomerfitprogramma
11 weken looptraining, 6 verschillende niveaus
Organisator: Gent Loopt
Contact: www.gentloopt.be - karine.desmet@gentloopt.be

10/10/2016 - Start Winterfitprogramma
11 weken looptraining, 6 verschillende niveaus
Organisator: Gent Loopt
Contact: www.gentloopt.be - karine.desmet@gentloopt.be

Meer info

Loopapps

- Nike + running
- MapMyRun
- Bupa Smart Runner
- Runtastic
- Micoach Adidas
- Endomondo
- RunKeeper

Nuttige websites

- www.start-to-run.be
- www.runinfo.nl
- shop.runnersworld.nl
- runnersweb.nl
- www.stad.gent/sport
- www.vlaamseloopomlopen.be

Loop magazines

- **Zatopekmagazine.com** is een tweemaandelijkse magazine met artikels, tips,...
- **Runnersweb.nl** is een maandelijkse magazine met tips, voeding, vermoeidheid, enz...
- **Running.be** is een maandelijkse magazine met tips, schema's, evenementenkalender,...

#lopeningent

Deel je loopervaringen!

www.facebook.com/GentSport

Gebruik **#lopeningent** om nog meer looproutes en al je loop- en trainervaringen te delen op facebook, twitter en andere sociale media!
Ook tips zijn welkom!

gent: sport
Loopfestival Gent
Zondag 4 september 2016 van 14 tot 17 uur
Sport - en Recreatiepark Blaarmeersen
Een bonte mix van loopdisciplines én een ontmoeting
met Bashir Abdi als kers op de taart!
Info: www.stad.gent/sport - sportdienst@stad.gent

Met sportieve groeten

Departement Cultuur, Sport en Vrije Tijd
Correspondentieadres | Stadhuis | Botermarkt 1 | B-9000 Gent
Bezoekadres | Huis van de Sport | Zuiderlaan 13 | B-9000 Gent
Openingsuren | elke weekdag van 9 tot 13 uur, op woensdag ook van 14 tot 17.45 uur | of op afspraak
Tel. | +32 9 266 80 00 (maandag tot vrijdag van 8 tot 19 uur)
Fax. | +32 9 266 80 10 | sportdienst@stad.gent | www.stad.gent/sport

gent: sport

LOPEN in Gent

#lopeningent

v.u.: Paul Teerlinck, stadssecretaris - Botermarkt 1, 9000 Gent - 2016