



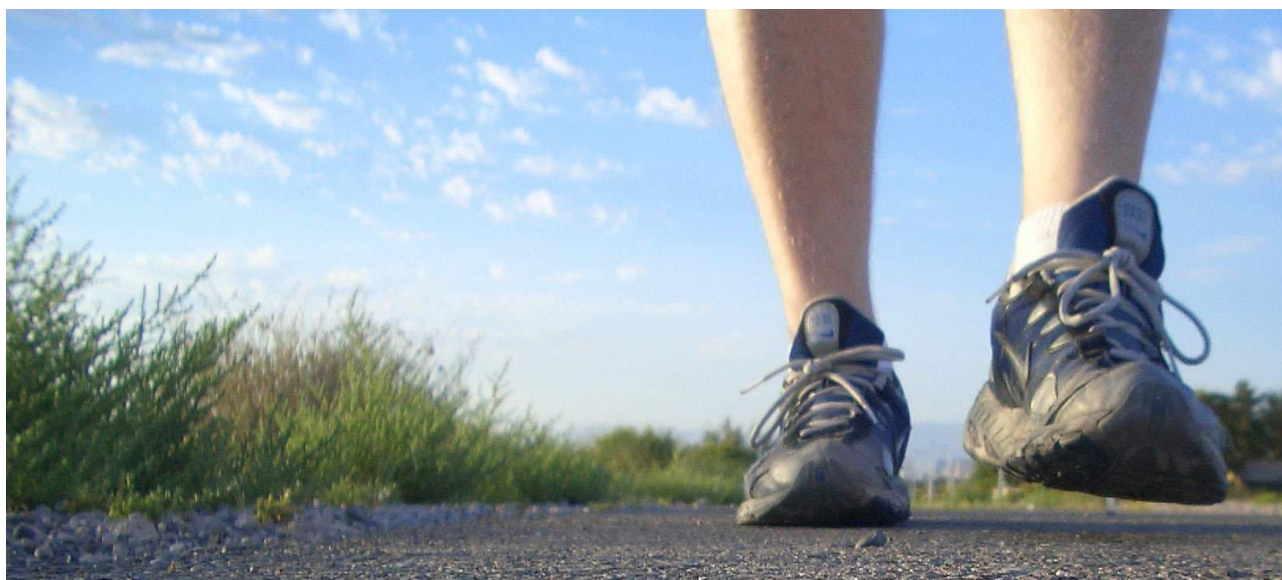
www.arena-atletiek.nl

Sportief Wandelen

informatie en antwoorden op veel gestelde vragen

2 x per week

*op woensdag avond een uur (19.15 uur, start vanaf P Gastland, Rhenen) en
op zondagochtend (9.00 uur, start vanaf P Plantage Willem III, Elst)*



Wat is Sportief Wandelen?

Sportief Wandelen (**SW**) is gewoon wandelen zoals je gewend bent maar dan met een wat hoger tempo. Arena gaat uit van een tempo van minimaal 5 kilometer per uur en dat kun je 1 tot ca 1,5 uur aaneengesloten volhouden. (Op een vlakke weg, zonder obstakels)

De wandel-techniek en coördinatie is hetzelfde als bij "gewoon wandelen". Dus je wandelt met gestrekte armen, je landt op je hiel en je beweegt niet extreem met heupen en schouders.

Het is dus geen Hardlopen, Nordic Walking (met stokken) of Brisk Walking. (snelwandelen)

Wat is de meerwaarde van trainen in groepsverband en met een (Arena)trainer?

Hart en longen, spieren, pezen en gewrichten train je alleen maar door ze te gebruiken. Je moet dus gedurende een langere periode regelmatig een inspanning leveren. Eén keer per week trainen is onvoldoende om vooruitgang te boeken. Jij zult het moeten *doen*; er is geen "snel klaar" methode in de sport. Trainen met een groep is voor de meesten motiverend. De trainers letten op je houding en geven indien nodig aanwijzingen om houding en techniek te verbeteren.

Sporten in groepsverband wordt door deelnemers vaak als gezellig en sociaal veilig ervaren. Je raakt de weg niet kwijt en de trainingen zijn afwisselender dan wanneer je in je eentje wandelt.

"Kan ik het wel?"

Het antwoord op deze vraag moet je in eerste instantie zelf geven.

Wij gaan ervan uit dat deze groep op vlak verhard terrein ongeveer 1,5 uur aaneengesloten *kan* wandelen met een tempo van 5 km per uur.

Heb je een blessure-verleden, meldt dat dan en houdt zelf rekening met je "zwakke" plekken.

Ons (Arena)doel is zoveel mogelijk sporters in beweging te brengen. Ons doel is niet om een steeds snellere groep te maken. We wandelen omdat het gezond én gezellig is.

De eerste 3 weken zijn een wederzijds vrijblijvende kennismaking met de wandelsport en met Arena. Gedurende deze periode kun je kosteloos afhaken.

Wij houden vast aan een minimaal tempo om de tempoverschillen in de wandelgroep niet al te groot te maken. Dat is voor alle deelnemers en ook voor de trainers wenselijk. Na drie weken kennismaken kunnen we gemeenschappelijk beoordelen of wandelen bij Arena wat voor je is. Zien wij te weinig progressie dan zijn we daar duidelijk over. Vinden beide kanten het leuk en is het wat dan vragen we je om je lidmaatschap bij Arena in orde te maken.

Je wordt nooit verplicht om aan alle trainingsonderdelen deel te nemen. Hoeveel ervaring een trainer ook heeft, hij/zij kan niet voelen wat jij voelt. We stimuleren je om zelf je grenzen aan te geven. Door regelmatig te trainen word je je bewuster van je mogelijkheden. **Je bent en blijft zelf verantwoordelijk voor je eigen lichaam.**

Enige spierpijn na een training is normaal. Blessurepijn hoort er niet bij. Bespreek pijn daarom met de trainer.

"Wat heb ik nodig?"

- motivatie en tijd om regelmatig te bewegen
- wandelschoenen, liefst "lage" en kleding waarin je vrij kunt bewegen.

Ben je van plan om nieuwe schoenen aan te schaffen, dan raden we je aan om dit bij een speciaalzaak te doen, bijvoorbeeld bij onze sponsor PK Runningshop in Dodewaard. Laat je adviseren, bestel niet zomaar schoenen online. Iedere voet is anders en er zijn een heleboel verschillende schoenen. PK maakt onder andere een filmpje van je voetplaatsing tijdens het wandelen. Het kan er druk zijn want een paar schoenen adviseren, passen en proberen kost gewoon een half uur per klant. Ze werken ook op afspraak (tel. 0488 480 350). Arena heeft regelmatig de beschikking over kortingsbonnen van PK. Vraag er bij de trainers naar.

Arena lidmaatschap

Alle Arena leden kunnen aan alle wandel- en hardloopgroepen deelnemen via hun standaard lidmaatschap. Alle Arena leden zijn lid van de Atletiekunie. De leden-deelnemers aan de wandelgroepen kunnen via de Arena-ledenadministratie een (extra) kosteloos "co-lidmaatschap" aanvragen van de kWbn (Koninklijke Wandelbond Nederland) en ontvangen dan onder andere het blad Wandel.nl (zie de site van de kWbn)

Lidmaatschapskosten zie de site www.arena-atletiek.nl. Genoemde bedragen zijn op jaarbasis.

Nog een paar laatste opmerkingen

- De hond mag niet mee. Sommige cursisten zijn nu eenmaal bang van honden. De meeste honden moeten aangeliind mee en dat belemmert je looptechniek. En onze wandeltrajecten gaan deels door gebieden waar geen honden toegelaten worden zoals de gehele Plantage Willem III.
- Wandel je graag met stokken, al of niet met Nordic Walking techniek, dan mogen die wel mee. Een aantal trainers kan ook techniekaanwijzingen geven over NW. We geven echter geen beginnerscursus Nordic Walking.

Vragen?

Heb je technische vragen, twijfels over je deelname, of zijn er omstandigheden die we als trainers moeten weten, stuur dan een mail naar Tom Leker, trainerscoördinator tom@leker.nl.

Ben je nieuw? Mail naar angeladuin@gmail.com, liefst met je naam, adres, telefoonnummer en geboortedatum. We nemen dan contact met je op om een startdatum af te spreken.

Veel plezier en geniet ervan!

Kijk ook eens op onze site: www.arena-atletiek.nl

recreatief / sportief

wandelen

Beweeg mee met Arena !

Wij wandelen 2 x per week met een gezellige groep wandelaars die door een trainer begeleid wordt.
Wij wandelen vlot door.



Wandelen is goed voor uw conditie. Voor wandelen heb je weinig nodig. Wandelen is juist ook voor 55 +.

Uitgebreid kennismaken met sportief wandelen, de wandelgroep en de trainers is gratis.

Stuur ons een mail en u ontvangt uitgebreide informatie.
mail naar: angeladuin@gmail.com of kijk op www.arena-atletiek.nl

