



www.arena-atletiek.nl

Hardlopen voor Beginners (voorjaar 2018)



informatie, agenda en inschrijfformulier

***2 tot 3 x per week, begint op donderdag 5 april
sporthal 't Gastland, Groeneweg 1, Rhenen: 19.15 uur***

***motto deze cursus:
eerst bewegen, dan belasten***

Waar en wanneer?

De eerste training is op **donderdagavond 5 april om 19.15 uur**. **Alle trainingen op werkdagen starten om 19.15 uur** voor Sporthal 't Gastland, Groeneweg 1, Rhenen.

De zondagochtend trainingen starten om 9.00 uur op nader te bepalen locatie. Dat is vaak op het parkeerterrein van de Plantage Willem III in Elst.

Tijdens de eerste training maak je kennis met de trainers en de loopgroep. We nemen in de sporthal (op de verdieping) even de tijd om wat voorlichting te geven en vragen te beantwoorden. Daarna gaan we naar buiten om kennis te maken met de gebruikelijke onderdelen van een training: inlopen, oefeningen, loopscholing, loopkern, uitlopen en rekoefeningen. Deze eerste avond zijn we om uiterlijk 20.30 uur klaar. Alle overige trainingen duren ca. 1 uur.

Trainers en trainingen

Arena heeft 14 door de Atletiekunie gediplomeerde trainers. Samen geven zij jaarlijks ca. 500 hardlooptrainingen op verschillende niveaus en ca. 100 Sportief Wandeltrainingen. Er trainen 6 dagen per week een of meerdere groepen.

De trainingen zijn niet saai. Je krijgt van verschillende trainers les, de oefeningen die je doet zijn niet altijd hetzelfde en we lopen over verschillende trajecten. Per training lopen er afhankelijk van de groepsgrootte en de niveauverschillen 1 of 2 trainers mee.

De trainers hebben een opleiding als assistent trainer (NOC-NSF niveau 2), trainer (NOC-NSF niveau 3) of trainer coach (NOC-NSF niveau 4). Trainers van Arena hebben gezamenlijk meer dan 100 jaar trainerservaring.

Doel en vervolg

Het doel van de trainingen is meer te bewegen. Dat kan bij Arena door te gaan hardlopen en te gaan Sportief Wandelen. Alle hardlopers maken kennis met sportief wandelen. Lukt het hardlopen niet, om wat voor reden dan ook, dan kun je altijd besluiten om mee te gaan doen met Sportief Wandelen.

Hardlopen kent altijd een blessure risico. De gewrichten en de pezen krijgen, waarschijnlijk na (vele) jaren, weer te maken met een schokbelasting van 2 a 2,5 keer het eigen lichaamsgewicht. Reden om de belasting voorzichtig op te bouwen. In het begin van de cursus combineren we sportief wandelen met hardlopen. We zorgen daarmee voor een snellere conditieopbouw, zonder dat de blessure risico's toenemen.

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. Één keer per week trainen is onvoldoende om vooruitgang te boeken. Het andere uiterste, vier keer per week *hardlopen* is voor beginners vragen om blessures.

Van trainen word je belastbaarder, maar daar is dus een gedoseerde opbouw bij nodig. Jij zult het moeten *doen*, er is geen "quick fix". Trainen met een groep is motiverend. Je zit allemaal in ongeveer dezelfde situatie, je hebt dezelfde vragen en je boekt gezamenlijk voortgang. Je hoeft niet zelf te bepalen of je teveel of juist te weinig doet. Je kunt ervaringen delen en trainers kunnen je vragen direct beantwoorden.

De trainers van Arena hebben naast hun opleiding jarenlange loop- en trainerservaring. Ze zijn gewend om aanwijzingen te geven die het bewegen effectiever en makkelijker maken.

Lopen en wandelen in groepsverband wordt door deelnemers als gezellig ervaren. Je raakt de weg niet kwijt en de trainingen zijn afwisselender dan wanneer je in je eentje loopt.

"Kan ik het wel?"

Bij aanvang van de cursus gaan we ervan uit dat je:

- blessurevrij bent en je je gezond voelt (raadpleeg bij twijfel een arts)
- 2 tot 3 x per week een inspanning wilt leveren
- nu ongeveer 1 uur aaneengesloten rustig kunt wandelen, winkelen, fietsen ... bewegen
- geen bewegingsstorings- / belemmeringen hebt in bijvoorbeeld voeten, knieën, heupen of rug
- met koorts en/of gebruik van pijnstillers niet zult deelnemen aan trainingen
- ouder bent dan 18 jaar

We doen er alles aan om je blessurevrij te houden. Maar bij alle sporten - en dus ook bij hardlopen - zijn er blessurerisico's. Heb je een blessure-verleden, meld dat dan en hou zelf rekening met je "zwakke" plekken. Het trainingsschema gaat uit van een gemiddelde, gezonde deelnemer *zonder* loopervaring. Ons (Arena)doel is om zoveel mogelijk lopers enthousiast te maken voor de loop- en/of wandelsport. De eerste 3 weken van de cursus is een wederzijds vrijblijvende kennismaking met de loopsport en met Arena. Gedurende deze periode kun je kosteloos afhaken.

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. **Je bent en blijft zelf verantwoordelijk voor je eigen lichaam.**

Wat heb je nodig.

- motivatie en tijd om de cursus tot aan het einde te volbrengen
- loopschoenen en sportkleding die lekker zit (op de eerste training niet verplicht, maar we gaan dan wel al in beweging).

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 lopen. Bij de eerste training ontvang je een kortingsbon van PK van € 20 voor aankoop van hardloop (of wandel) schoenen.

Hardlopen , Sportief Wandelen en zelf lopen

In 2016 is Arena gestart met sportief wandelen op woensdagavond en zondagochtend. Het blessure risico bij sportief wandelen is veel beperkter dan bij hardlopen.

Ben je serieus van plan om te gaan hardlopen: dan train je voorlopig 2 x per week hardlopen plus 1x per week SW. In plaats van SW kun je ook fietsen, aquajoggen, fitnessen, zwemmen.

Kun je een keer niet, train dan een keer zelf. Kun je een langere periode niet (vakantie bijvoorbeeld) overleg dan met de trainer om progressie te behouden. Kun je één van de trainingsavonden nooit, train dan ook zelf. Doe dezelfde training als voorgaande keer of vraag per training het kerndoel aan de trainer.

Keuzes maken, doelen stellen

Bij serieus sporten hoort "keuzes maken". Om te beginnen moet je tijd vrijmaken om te trainen. Ook als je het druk hebt is tijd reserveren om te kunnen trainen noodzaak. Vraag jezelf hierbij af waar je prioriteiten liggen. Het grootste cadeau dat je jezelf kunt geven is een getraind lichaam. Dat betekent minimaal 3x per week een inspanning leveren. Dat kan in deze cursus, maar dat kan natuurlijk ook in combinatie met andere sporten. Gezond bewegen zal je zelf moeten doen. Je moet er dus tijd voor vrijmaken. Zoals overal in Arena bepaal je zelf hoeveel en hoe zwaar je traint.

Vragen?

Heb je vragen over je aanmelding, stuur dan een mail naar Angela van Willigenburg: angeladuin@gmail.com. Heb je technische vragen of twijfels over je deelname, stuur dan een mail naar Tom Leker, trainerscoördinator loopgroepen: tom@leker.nl. Ook tijdens de cursus kun je via dit mailadres vragen stellen. Zijn er omstandigheden die we als trainers moeten weten, stuur daarover dan ook een mail. Deze informatie wordt vertrouwelijk door de trainers gedeeld.

Heb je de beginnerscursus niet nodig omdat je al regelmatig hardloopt of heel vlot langdurig wandelt, kom dan gewoon op een van de trainingen vrijblijvend kennismaken. Je bent ook zonder voorafkondiging altijd welkom. Startplekken en tijden, zie: www.arena-atletiek.nl

AVG verklaring: *Jouw gegevens worden gebruikt in de verenigingsadministratie (leden administratie , de financiële administratie en dergelijke) van Arena- Atletiek. Naam, adres, woonplaats, geslacht en geboortedatum worden gedeeld met de Atletiekunie en/of de kWbn (wandelbond). Mailadres en telefoonnummer wordt in de vereniging gebruikt voor communicatie tussen bestuurders en /of commissies en u. (per post, mail of anderszins). Gegevens worden niet gedeeld met derden anders dan hierboven genoemd. De portretfoto die van u bij aanvang van de cursus gemaakt wordt, wordt uitsluitend gebruikt door de trainers om naam en gezicht zo snel mogelijk te kunnen herkennen.*

Leden die al langer lid zijn van Arena , kunnen zonder extra kosten deelnemen aan deze cursus. Arena noemt ze 'herintreders'.

Agenda

maak notities over deelname en hoe je je voelt voor en na de training

do 5 apr 18 H	
geen sportief wandelen met beginners op zo 8 april	
ma 9 apr 18 H	
do 12 apr 18 H	
zo 15 apr 18 SW	
ma 16 apr 18 H	
do 19 apr 18 H	
zo 22 apr 18 SW	
ma 23 apr 18 H	
do 26 apr 18 H	
zo 29 apr 18 SW	
ma 30 apr 18 H	
do 3 mei 18 H	
zo 6 mei 18 SW	
ma 7 mei 18 H	
wo 9 mei 18 H	training verplaatst ivm Hemelvaartsdag
zo 13 mei 18 SW	in overleg (vast groep start elders voor 2 uur)
ma 14 mei 18 H	
do 17 mei 18 H	
zo 20 mei 18	geen training ivm Pinksteren
di 22 mei 18 H	training verplaatst ivm 2e Pinsterdag
do 24 mei 18 H	
zo 27 mei 18 SW	
ma 28 mei 18 H	het is Avondvierdaagse, we gaan wel hardlopen
do 31 mei 18 H	het is Avondvierdaagse, we gaan wel hardlopen doe je op 2 juni mee met de 5K Cuneraloop ?
zo 3 jun 18 SW	
ma 4 jun 18 H	
do 7 jun 18 H	
zo 10 jun 18 SW	in overleg (vast groep start elders voor 2 uur)
ma 11 jun 18 H	
do 14 jun 18 H	
zo 17 jun 18 SW	
ma 18 jun 18 H	
do 21 jun 18 H	Aflopen en Arenalid worden

op maandag en donderdag in volgende weken trainen we de beginners als aparte groep verder...

Inschrijven Hardlopen voor beginners (voorjaar 2018)



1. De kosten voor deelname aan deze cursus zijn € 40,-
2. De extra kosten van een veiligheidshesje van Arena zijn € 9,-
Gebruik van een veiligheidshesje is in wintertijd verplicht. Een veiligheidshesje heeft tenminste twee brede retro-reflecterende banen. Gebruik van een eigen/niet Arena-hesje is toegestaan. Deze cursus periode dus niet verplicht.
3. Mail of stuur op papier deze pagina ingevuld naar:
angeladuin@gmail.com | | Angela van Willigenburg, De Hollentoren 32, 3912 AP Rhenen

Graag alle gevraagde gegevens volledig en leesbaar opgeven

Indien mogelijk, maak dan een scan van deze pagina met handtekening en verstuur per mail.

Als je niet kan scannen, mail dan het ingevulde formulier. Wij printen dit dan uit en zullen je vragen dit op de eerste training te ondertekenen.

Roepnaam: ..

Voorletters: ..

Achternaam: ..

Geboortedatum: ..

Straat en huisnummer: ..

Postcode en plaats: ..

Telefoonnummer: ..

E-mailadres: ..

Arena veiligheidshesje .. ja / nee niet nodig

4. Machtiging voor eenmalige incasso door Arena- Atletiek, Rhenen IBAN: NL96 SNSB 0941428923

Incassant-ID van Arena : NL22 ZZZ 404785850000 (incasso vindt plaats in de vierde trainingsweek)

Hierbij machtig ik Arena Atletiek te Rhenen om de kosten van mijn deelname aan de beginnerscursus (€ 40,- zonder veiligheidshesje of € 49,- inclusief veiligheidshesje) af te schrijven van mijn bankrekening. Wanneer de geïncasseerde het niet eens is met de gedane afschrijving heeft hij/zij 30 dagen de tijd om het afgeschreven bedrag te laten storneren via de eigen bank. Ondergetekende verklaart zich akkoord met bovenstaande machtigingsregels.

Naam rekeninghouder: ..

IBAN nummer: ..

Handtekening: ..

Plaats: ..

Datum: ..