



# ranjeRun.nl

## **Informatie loopclinic Oranjerun 2010** **wegens succesvolle ervaringen vorig jaar!!!!!!!**

**Doel van de loopclinic:**  
Het uitlopen van 5 km van de Oranjerun op Koninginnedag 2010.

**Doelgroep:**  
Startende lopers (geen of weinig loopervaring)

**Leeftijd:**  
Vanaf 18 jaar (i.v.m. eisen KNAU-erkende looptrainers)

**Trainingen:**  
Tijd: 8 trainingen op donderdagen van 19.30 uur tot 21.00 uur.

Start in de kantine van OKVC te Oldehove, boventilsterweg 1

**Data:**  
donderdag 4, 11,18, 25 maart / 1, 8, 15 en 22 april

**Trainers:**  
Bé Kloezen tel: 0594-540059 bkloezen@hotmail.com  
en Michel van Achteren

**Aanmelding:**

**[www.oranjerun.nl](http://www.oranjerun.nl)** of via onderstaande strook inleveren op Ol Horn 4 te Oldehove

**Kosten:**  
De loopclinic wordt u gratis aangeboden door de Stichting Oranjerun.nl

**\*Deelname aan de clinic is op eigen verantwoordelijkheid**

Ook is er voor kinderen van de basisscholen gelegenheid om mee te doen aan een clinic van 8 lessen op de volgende woensdagmiddagen van 16.00u. tot 17 uur:  
op 3, 10, 17,24,31 mrt. en 7,14 en 21apr. De basisscholen worden hierover nog benaderd.



-----  
**OPGAVE LOOPCLINIC ORANJERUN 2010**

**Naam** :  
**Adres** :  
**Plaats** :  
**Tel** :  
**Emailadres** :

**Inleveren: Ol Horn 4, Oldehove**

## Waarom hardlopen?

Lopen is de meest beoefende sport ter wereld. De een loopt om er zich lekker bij te voelen, de ander om wat kilo's kwijt te raken. Iedereen heeft zo een reden om de loopschoenen aan te trekken. Lees hier tien redenen om met lopen te beginnen.

## Meeste effect

Hardlopen is de meest efficiënte manier om hart en bloedvaten in een optimale conditie te brengen. Dertig minuten lopen per dag, vier keer per week, zorgt binnen de kortst mogelijke termijn voor een uitstekende fitheid.

## Makkelijk toegankelijk

Hardlopen is de meest toegankelijke manier van sporten. Waar je ook woont of bent, goede parkoersen zijn vrijwel altijd voorhanden. Je hoeft niet op zoek naar een sportschool of een massa sportmaterialen mee te nemen.

## Niet duur

Hardlopen is goedkoop en eenvoudig te leren. Je hebt goede schoenen nodig, behoorlijke kleding en verder eigenlijk niets. Iedereen weet hoe je moet hardlopen, en informatie over training is gemakkelijk te vinden.

## Ontspanning

Hardlopen is de best mogelijke methode om te ontspannen. Dertig minuten hardlopen doet wonderen tegen de op het werk of thuis opgelopen stress. Het feit dat u getrouwd bent, een paar jonge kinderen en een baan hebt, betekent nog niet dat u geen tijd vrij kan maken om te lopen. Juist u heeft tijd voor u zelf nodig om even alleen te zijn en te ontspannen. Een lichte ontspanningstraining is daar uitermate geschikt voor.

## Afvallen

Hardlopen is een perfect onderdeel van elk afslankprogramma. Er zijn slechts weinig activiteiten te bedenken die sneller calorieën verbranden.

## Flexibel

Hardlopen is een heel flexibele manier van trainen. Je kunt te allen tijde in je eigen tempo lopen, met of zonder gezelschap, en op elk moment van de dag.

## Hart- en vaatziekten

Regelmatig lopen is een van de beste manieren om hart- en vaatziekten te voorkomen. Op deze manier kunt u uw bloeddruk en rustpols verlagen, uw 'goede cholesterol (HDL) verhogen en op een gezond lichaamsgewicht blijven.

## Sterke botten

Spieren trekken tijdens de inspanning aan de botten, waardoor er meer botweefsel wordt aangemaakt. Dit is een belangrijk gegeven in de strijd tegen botontkalking, die dus het beste kan worden tegengegaan door veel te sporten en gezond te eten.

## Welkom aan de startlijn

Wellicht is dit je eerste keer dat je gaat hardlopen, of is het een hernieuwde poging? Hoe minder loopervaring je hebt, des te meer resultaat kun je de komende weken verwachten waarin je meer kilometers gaat maken maar ook sneller gaat lopen. Aan de andere kant is het zo dat wanneer je de laatste tijd weinig gelopen hebt je kunt verwachten dat wanneer je te snel te veel kilometers loopt de kans op blessures toeneemt. Het is daarom belangrijk dat je de twee volgende doelstellingen maakt: Maximaliseer je vooruitgang en minimaliseer je blessure kansen. Je wint als je vooruit gaat en je verliest als je geblesseerd raakt.