



Leren Lopen van 0 naar 5 km

Lopen is zonder meer een geweldige sport, die al op korte termijn zeer veel voordelen kan en ongetwijfeld ook zal bieden, mentaal, lichamelijk en sociaal. Je kunt bijna overal en op elk ogenblik van de dag joggen, en zelfs al ben je pas begonnen, toch kun je een niveau bereiken dat je een grote voldoening zal geven. JC Veltem biedt je de mogelijkheid om in groep te lopen elke dinsdag en donderdag. Jij hoeft dan slechts 1 keer per week individueel te trainen in het weekend.

Enkele tips:

- Loop een zodanig tempo dat je nooit buiten adem raakt en wissel het lopen af met wandelen.
- Hou je strikt aan het schema, ook al heb je het gevoel dat je meer aankunt.
- Neem voldoende rust, loop nooit twee dagen na elkaar.
- Loop indien mogelijk op een zachte ondergrond (vb provinciaal domein in Kessel-Lo).
- Laat je adviseren bij de aankoop van loopschoenen (bij Runningcenter, Leuven, krijg je 10% korting, een goed paar loopschoenen kost ongeveer 130 euro).
- Eet niet later dan 2u voor de training en eet geen vetrijke maaltijd voor de training. Drink voldoende voor en na het lopen.
- Draag steeds je fluovestje en lichtjes en loop links van de weg.
- Bij je ziekenfonds geniet van je een tegemoetkoming bij inschrijving in de sportclub. Je formulier kan je laten invullen door het bestuur.

De impact van joggen op je lichaam is zeer intens: het ritme van je ademhaling wordt opgedreven, je lichaamstemperatuur stijgt en je pezen, gewrichten en spieren komen vanaf het begin onder een ongewone spanning te staan. Je lichaam heeft een zekere aanpassingsperiode nodig voordat je echt plezier kunt beleven aan het lopen. Ook het gevaar op overbelastingsblessures is niet te onderschatten.

Op onze website, www.jcveltem.be vind je enkele nuttige links: www.myasics.be en www.runinfo.nl op deze sites vind je trainingschema's op maat, kan je de afstand meten die je gelopen hebt en vind je info over blessures, spierversterkende oefeningen, stretchoefeningen.

En dan ... na de 10 weken "Leren lopen"?

De reeks "Leren lopen" sluiten we af met een 5 km test gevolgd door een diplomautreiking. De test en diplomautreiking gaan door op de jaarlijkse LenteJogging. Wil je verder blijven lopen dan kan dat tot eind september zonder extra lidgeld te betalen. Je kan samen met de andere leden van de joggingclub trainen op dinsdag en donderdag. Samen lopen is immers veel leuker dan alleen. Hoe groter de groep ... hoe groter de kans dat er mensen zijn die jouw tempo lopen.

En waarom niet eens in het weekend meedoen aan een of andere jogging in de buurt?

Kijk daarvoor op <http://www.jcveltem.be/kalender>, een verslagje van loopwedstrijden vind je ook op onze site. Kijk hiervoor op <http://www.jcveltem.be/fotos>.

Veel loopplezier!

Het bestuur en de andere begeleiders van Leren Lopen