

Hardlopen

Met:
voorbereiding + tips over gezonde voeding + kleding en schoenen + warming-up /
rekoefeningen + training en -opbouw + wandelschema en loopschema + handige tips



hardlopen

30 minuten bewegen
www.30minutenbewegen.nl

Een campagne van

NISB Nederlands Instituut
voor Sport & Beweging

Ondersteund door

menzi

Lopen is verslavend

Bijna vijftien jaar geleden begon ik met het begeleiden van een groep mensen die een halve marathon wilden lopen. Dit jaar heeft de tienduizendste deelnemer zich ingeschreven. Dat vind ik prachtig: deze lopers hebben een doel en ik help hen om dat te bereiken.

Sinds drie jaar begeleid ik ook beginnende lopers. Net als bij alle andere projecten werk ik hiervoor samen met de Twentsche Courant Tubantia. In achttien weken stomen we de lopers klaar voor een vijf kilometerloop. Dat doe ik niet in mijn eentje, maar met een team van trainers. We hebben hierbij niet alleen aandacht voor het lopen, maar ook voor voeding, schoenen, kleding en medische aspecten.

Op de eerste bijeenkomst zie je de meeste lopers wat zenuwachtig binnenkomen. Maar na afloop van de cursus staan ze heel wat steviger in hun hardloopschoenen. Speciaal voor onze lopers organiseren we een vijf kilometerloop in het Fanny Blankers-Koenstadion. In het verleden is daar al eens een wereldrecord op de vijf kilometer gelopen.

Afrikaanse toppers die een wereldrecord lopen, trainen heel hard. Maar hun trainingsbouwstenen zijn hetzelfde als die van een beginnende loper: lange, rustige duurlopen, korte tempolopen, lange tempolopen en korte duurlopen. Deze bouwstenen in combinatie met het toverwoord 'variatie' zijn het belangrijkste: variatie in tempo, variatie in ondergrond, zelfs variatie in trainingsmaatjes. Dat leidt tot plezier in het lopen. Op een gegeven moment kun je zelfs niet meer zonder. Maar ach, er zijn ergere dingen om verslaafd aan te raken.

Heel veel succes!

Marti ten Kate
Marathonloper Olympische Spelen 1988
Programmamanager voorzieningen topsporters



U wilt beginnen met hardlopen? In dit boekje staat hoe u dit stap voor stap kunt aanpakken. U vindt hier niet alleen tips over kleding en voeding, maar u leest ook hoe u blessures kunt herkennen en voorkomen. Neem dit boekje rustig door, trek uw hardloopschoenen aan en ga naar buiten. Veel lees- en loopplezier!



Inhoudsopgave

4. Waarom hardlopen?

In zes stappen naar een actieve leefstijl:

6. Stap 1: De voorbereiding

9. Stap 2: Stel uw doel vast

10. Stap 3: Beginnen maar!

11. Stap 4: Opbouw van de training

15. Stap 5: Niet opgeven!

16. Stap 6: Hoe nu verder?

18. Trainen met uw hartslag

18. Voorkom blessures

19. NISB en 30minutenbewegen

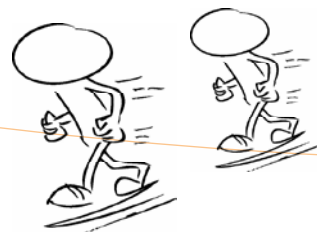
22. Nuttige adressen

23. Colofon

Waarom hardlopen?

Hardlopen is een van de meest laagdrempelige vormen van sport. Het is gemakkelijk: u stapt de deur uit en kunt direct aan de slag. U zult merken dat u al snel fit(ter) wordt. Bouw de training geleidelijk op, bijvoorbeeld door hardlopen af te wisselen met wandelen. Hoe u dit kunt doen leest u in dit boekje.

De sport is ook eenvoudig in te passen in uw agenda. Zelfs wanneer u een drukke dag hebt. Loopt u buiten, dan merkt u dat u niet de enige bent: hardlopen wordt door veel mensen gedaan. De kans is groot dat er iemand bij u in de buurt mee wil lopen. Gezellig!



Wist u dat?

Hardlopen 6 km/u = 30 minuten
bewegen = 6650 stappen.

Joost van Son (22) is sinds een half jaar aan het hardlopen. "Ik ben rustig begonnen. Ik startte met één keer per week een kwartiertje. Nu loop ik twee keer per week een half uur. Ik neem mijn MP3-speler mee en luister onderweg lekker naar muziek. Muziek helpt me ook om in het hardlooptritme te komen. Meestal loop ik in het bos. Ik vind het fijn om buiten te zijn. Mijn eerste doel is de Zevenheuvelenloop in Nijmegen: vijftien kilometer heuvel op en heuvel af. Als dat goed gaat, train ik misschien wel door voor een marathon. Maar zover is het nog niet hoor: eerst die vijftien kilometer maar eens halen!"



In zes stappen naar een actieve leefstijl

Stap 1: De voorbereiding

- Wat heb ik nodig?
- Veilig lopen
- Voeding

1.1 Wat heb ik nodig?

Natuurlijk wilt u direct aan de slag. Het is niet moeilijk om uw hardloopschoenen aan te trekken en te gaan lopen. Met onderstaande tips gaat u goed voorbereid op pad.

De basis: zorg voor goede schoenen

Hoewel hardlopen een relatief goedkope sport is, wordt aangeraden niet te bezuinigen op goede hardloopschoenen. Hierbij geldt echter niet dat de duurste schoenen (voor u) ook de beste zijn.

Enkele tips bij het kopen van hardloopschoenen:

- Koop uw loopschoenen in een hardloopspecialzaak en neem de tijd om met een deskundige verkoper de juiste keuze te maken.
- Nieuwe schoenen nodig? Neem altijd uw oude schoenen mee naar de hardloopspecialzaak. De verkoper kan dan het slijtpatroon van deze schoenen beoordelen. Hebt u geen hardloopschoenen, neem dan uw sportschoenen of normale schoenen mee.
- Koop uw schoenen niet aan het einde van de dag of na een training of lange wandeling. Uw voeten kunnen dan opgezwollen zijn. Pas altijd zowel de linker- als de rechterschoen. Strik de veters en loop er even op. De meeste hardloopspecialzaken hebben zelfs een lopende band of een korte hardlooppaas waarop u kunt lopen.
- De schoenen moeten voldoen aan de volgende criteria:
 - De tenen moeten voldoende ruimte hebben in de schoen.
 - De zool van de schoen moet schokdempend zijn.
 - De schoen moet een stevige hiel hebben om enkelverzwikking te voorkomen.
- Loop uw nieuwe schoenen rustig in. Wacht dus niet met de aanschaf van een nieuw paar hardloopschoenen tot uw oude schoenen versleten zijn. Door beurtelings uw oude en nieuwe schoenen te dragen, loopt u uw nieuwe schoenen goed in.
- Krijgt u kort nadat u nieuwe schoenen hebt aangeschaft een blessure? Ga dan zeker terug naar de schoenenzaak waar u uw schoenen hebt gekocht. Misschien waren het toch niet de juiste schoenen voor u.



Loopkleding

Met het dragen van de juiste kleding loopt u prettiger en veiliger. In de zomer kunt u een vochtdoorlatend T-shirt en een korte broek dragen. In de herfst en winter moet de kleding beschermen tegen wind en regen. Deze kleding mag niet drijfnat worden, omdat het lichaam dan te snel afkoelt. Kies daarom voor (thermo-)onderkleding die het transpiratievocht doorgeeft naar de bovenkleding.

1.2 Veilig lopen

Loopt u in het donker? Zorg er dan altijd voor dat u zichtbaar bent. Wanneer u 's avonds loopt, zijn kleding en schoenen met reflecterend materiaal geen overbodige luxe. Loop zo veel mogelijk op verlichte paden en met meerdere lopers bij elkaar. Dat is niet alleen gezelliger, maar u wordt ook beter gezien.

1.3 Voeding

Als u begint met sporten is het niet nodig om ineens veel meer of heel anders te gaan eten. Voor recreatieve sporters is voeding volgens de Schijf van Vijf voldoende. Wilt u zeker weten dat u gezond eet? Zorg dan dat uw lichaam dagelijks 1,5 tot 2 liter vocht binnenkrijgt en gebruik elke dag iets uit de volgende groepen:

- groente, fruit
- brood, aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten
- melk(producten), kaas, vlees, vis, kip, ei, tahoe
- halvarine, margarine, olie
- (mineraal)water, frisdranken (zonder energie), koffie en thee (zonder suiker)

(Bron: Voedingscentrum)

Claire Goossen (53) traint elke dinsdagavond. "Heel lang heb ik niks aan sport gedaan. Ik merkte dat ik minder lenig werd en ik kwam een paar kilo aan. Toen ik op een avond op de bank zat, was voor mij de maat vol. Ik besloot weer in beweging te komen. In de krant zag ik een advertentie van een loopgroep voor veertigplussers bij mij in de buurt. Dat leek me wel

wat. Sinds een jaar train ik één keer per week. We hebben een professionele trainer die ons looptips geeft. In mijn groepje zitten veel mensen van mijn leeftijd die allemaal iets aan hun conditie willen doen. Dat is hartstikke leuk, want we motiveren elkaar. En het mooie is: ik ben al vier kilo afgevallen!"



In zes stappen naar een actieve leefstijl

Stap 2: Stel uw doel vast

- Kleine stappen voor een groter doel
- Weekplanner

2.1 Kleine stappen voor een groter doel

U wilt uw leefstijl veranderen en (meer) gaan bewegen. Het is goed om vast te stellen wat u graag wilt bereiken. Denk hierbij in kleine stappen: u hoeft niet meteen de marathon van New York te lopen. Een eerste doel kan zijn om twee keer per week een half uur te hardlopen. Of misschien wilt u deelnemen aan die hardloopwedstrijd bij u in de buurt?

Bepaal uw doel met de volgende vragen:

- Wat vindt u leuk om te doen?
- Waar wilt u gaan hardlopen?
- Op welke dagen en op welk tijdstip wilt u gaan hardlopen?
- Hoeveel tijd kunt en wilt u per keer voor het hardlopen uittrekken?
- Welk doel wilt u over 1 maand / 2 maanden / 6 maanden / 1 jaar bereiken?

Tips voor eten & drinken & hardlopen:

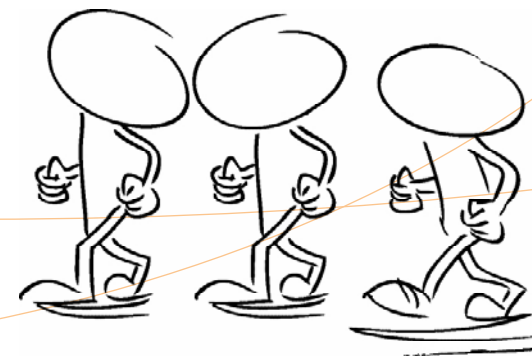
Tijdens het fietsen gaat u transpireren. Zorg ervoor dat u dit vochtverlies aanvult. Gewoon water drinken is voldoende. Vruchtensappen of energiedrankjes zijn ook goed, maar deze drankjes bevatten suikers.

Hardlopen met een (te) volle maag is vervelend. Eet dus ruim voordat u gaat sporten. Wanneer u kort gaat fietsen, is van tevoren eten niet nodig.

Start niet met sporten wanneer u al trek hebt. Neem dan bijvoorbeeld een banaan, mueslireep, krentenbol of ontbijtkoek. Die kunt u ook eten vlak voordat u gaat sporten.

2.2 Weekplanner

In de introductiefolder van de StartFitKit vindt u een weekschema waarin u uw vorderingen kunt bijhouden.



In zes stappen naar een actieve leefstijl

Stap 3 : Beginnen maar!

- Warming-up

3.1 Warming-up

Met een goede warming-up zorgt u niet alleen voor betere prestaties tijdens de training, maar u voorkomt ook spierpijn, overmatige vermoeidheid en blessures. Wanneer u recreatief gaat hardlopen, is een warming-up meestal niet nodig. Wilt u stevig gaan hardlopen? Doe dan de eerste twintig minuten rustig aan en bouw het tempo langzaam op.



Bij de warming-up horen rekoefeningen. Hiermee brengt u uw spieren op lengte. De volgorde is altijd: eerst rustig inlopen, daarna de rekoefeningen en vervolgens het hoofdprogramma van de training. Loop na de training rustig uit en begin met de cooling-down met rekoefeningen.

Bij het uitvoeren van rekoefeningen gelden enkele belangrijke regels:

- Lees eerst pagina 27 van het boekje 'Bewegen'.
- Ga vervolgens in de gewenste uitgangshouding staan tot u een lichte spierspanning voelt.
- Houd deze spanning vijftien tot twintig tellen vast.

Tips voor rekoefeningen:

Het rekken van de spieren mag geen pijn doen. Als het toch zeer doet, stop er dan mee.

U kunt het best de rekoefening per spiergroep drie keer herhalen, zowel links als rechts. In het boekje 'Bewegen' uit de StartFitKit vindt u diverse oefeningen.



In zes stappen naar een actieve leefstijl

Stap 4 : Opbouw van de training

- Opbouw en looptempo
- Trainingsschema's

4.1 Opbouw en looptempo

Als startende loper is een goede opbouw belangrijk. Met een rustige opbouw vergroot u niet alleen het loopplezier, maar u voorkomt ook blessures en tegenslag. Veel mensen denken dat ze zichzelf moeten pijnigen om weer 'fit' te worden en dat je ontzettend hard moet werken om een goede loper te worden. Dat is niet waar: ook lopen in een rustig tempo kan aanzienlijke verbeteringen opleveren. Door uw trainingen rustig op te bouwen, houdt u langer plezier in het lopen.

Als startende loper is een rustig looptempo voldoende om uw conditie te verbeteren. Maar wat is rustig? Dat is het tempo waarop u nog kunt praten met een medeloper: het 'praattempo'. Veel beginners hebben de neiging om zo hard te lopen, dat praten niet mogelijk is.



4.1.1 Trainingsschema's

Werkt u graag naar een doel aan de hand van een planning? Of laat u het liever aan het toeval over? In stap 4 krijgt u handvaten om in actie te komen. Het trainingsprogramma kunt u gebruiken voor een evenwichtige en veilige opbouw van uw conditie.

Wist u dat? Met 30 minuten hardlopen verbruikt u 298 kcal.

4.1.2 Wandelloopschema

Vindt u het een grote stap om direct te gaan hardlopen? Dan kunt u beginnen met een wandelprogramma in combinatie met minder belastende inspanningen zoals fietsen en zwemmen. Raakt u gewend aan regelmatig bewegen? Dan bent u klaar voor de volgende stap. Het onderstaande wandelprogramma is een goede basis voor een trainingsprogramma hardlopen.

Week 1 tot 3

- Begin drie à vier keer per week te wandelen, telkens minstens twintig minuten.
- Zorg ervoor dat u niet forceert.
- Probeer dagelijks aanvullende oefeningen te doen (zie ook het boekje 'Bewegen' in de StartFitKit).

Week 3 tot 5

- Wandel vrijwel iedere dag.
- Probeer om de dag in een iets stevigere tempo te wandelen (let op: blijf ontspannen lopen).
- Wissel het lopen eventueel af met andere sporten zoals fietsen of zwemmen.

Week 4 tot 8

- Nu gaat u ook hardlopen. Wissel lange stukken wandelen af met korte stukjes hardlopen.
- Sluit het wandelprogramma pas af, als u drie keer per week ongeveer tien minuten aan een stuk kunt hardlopen.

Met deze basis kunt u eenmaal per twee weken een duurloop (in rustig tempo) van twintig tot veertig minuten doen. Daarmee hebt u voldoende duurvermogen opgebouwd om met gerichte looptrainingsprogramma's aan de slag te gaan.



4.1.3 Loopschema voor de beginnende loper

Bent u een beginnende loper, dan zult u de training rustig moeten opbouwen. Hebt u veel last van spierpijn na een training, pas dan de volgende training aan of sla een dag over. Dit advies geldt ook voor de gevorderde loper. Het lopen van meer kilometers leidt niet altijd tot betere prestaties; iedereen heeft nu eenmaal zijn eigen grens. Het is goed om regelmatig en gevarieerd te trainen: zo voorkomt u blessures.

Op de volgende pagina ziet u een trainingschema voor de beginnende loper. Het looptempo is heel rustig tot rustig. Hebt u het wandelprogramma gevolgd, dan kunt u een aantal weken overslaan.

4.1.4 Trainingschema's zijn een richtlijn

Traint u met een schema, dan hebt u misschien de neiging om het strak te handhaven. Maar het trainingsprogramma is slechts een richtlijn. Maak het uzelf niet te zwaar. Om plezier te (blijven) houden in de looptrainingen, moet het looptempo meestal 'gemakkelijk' zijn.

In zes stappen naar een actieve leefstijl

Stap 5 : Niet opgeven!

- Hebt u uw doel bereikt?
- Stel eventueel uw doelen bij

5.1 Hebt u uw doel bereikt?

U hebt uzelf een doel gesteld. U hebt een planning gemaakt en deze geheel (of gedeeltelijk) uitgevoerd. En uiteindelijk is het doel gehaald. Hoe is het befallen?

5.2 Stel eventueel uw doelen bij

Hebt u uw doel niet bereikt? Gebruik deze checklist om te onderzoeken hoe dat komt.

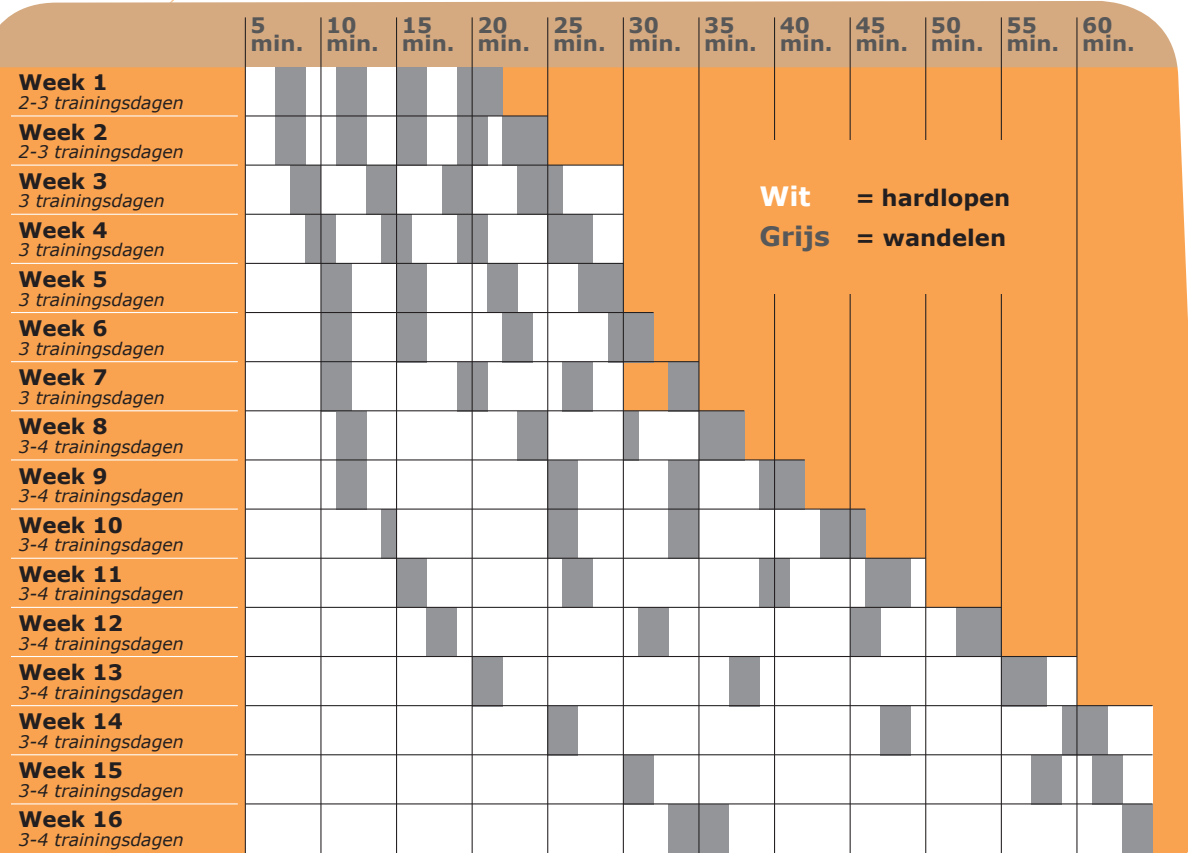
Checklist

- Hebt u alle trainingen uitgevoerd, of hebt u veel sportdagen moeten overslaan?
- Weren de trainingen te zwaar of te licht?
- Bent u wellicht te streng geweest voor uzelf?
- Weren de doelen haalbaar?
- Weren de trainingen voor u op het juiste moment in de week?
- Is hardlopen eigenlijk wel uw sport of kiest u liever voor een andere vorm van bewegen?
- In de StartFitKit bevinden zich ook boekjes over zwemmen, wandelen en fietsen.



4.1.5 Trainingsschema voor de beginnende loper

Met dit trainingsschema bent u na zestien weken in staat om dertig minuten achter elkaar hard te lopen. Hebt u minder trainingsmomenten dan in het schema staat vermeld? Geen probleem! Sla geen training over, maar schuif de geplande training door naar de volgende week.



In zes stappen naar een actieve leefstijl

Stap 6 : Hoe nu verder?

- Volgende doelstelling
- Alleen of met anderen
- Zelf of georganiseerd

6.1 Volgende doelstelling

U hebt uw doel behaald, gefeliciteerd! Bevalt dit goed, dan kunt u doorgaan op de ingeslagen weg. Smaakt het naar meer, dan kunt u een volgend doel vaststellen.

6.2 Alleen of met anderen

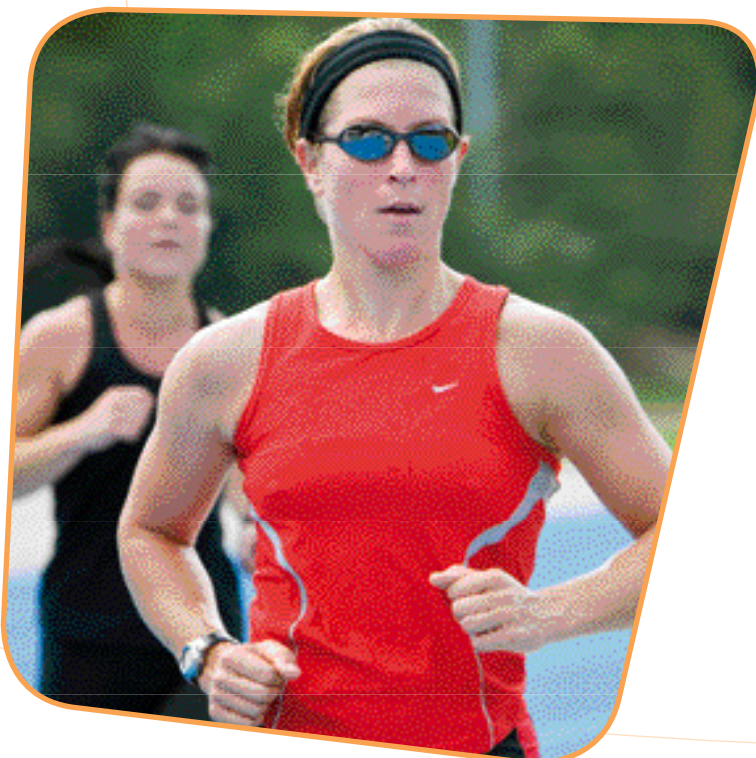
Hardlopen kunt u gemakkelijk alleen doen. U kunt gaan wanneer het u het beste uitkomt. Maar u kunt natuurlijk ook gaan hardlopen met vrienden. Hebt u geen beweegmaatje? Kijk dan voor de perfecte match op www.beweegmaatje.nl

6.3 Zelf of georganiseerd

De meeste atletiekverenigingen hebben een afdeling voor lopers. Binnen de lopersafdeling is het voor iedereen mogelijk om op zijn/haar eigen niveau te lopen: van beginner tot gevorderde. U traint onder begeleiding van een Atletiekunie-trainer of een assistent-looptrainer. Of u nu recreant bent en eenmaal per week wilt trainen, of dat u een meer wedstrijdgerichte loper bent die minimaal viermaal per week traint. Bij de vereniging bent u op uw plek.

Wilt u meer informatie?

Kijk dan achterin dit boekje op de pagina met nuttige adressen.



Trainen met uw hartslag

Hartslagfrequentie

Het hart geeft voortdurend informatie over de toestand van het lichaam. Zo kan een verhoogde rustpols onvoldoende herstel betekenen of aanwijzingen geven over opkomende infecties (bijvoorbeeld verkoudheid). De hartfrequentie is een goede maatstaf voor de intensiteit van de trainingsinspanning. Een veelgebruikte stelregel luidt: uw maximale hartslag is 220 minus uw leeftijd (= 100 procent). Afhankelijk van de intensiteit traint u vaak met een hartslag die varieert van 60 tot 80 procent van uw maximale hartslag. Dit gaat bij sporten in het water niet op. Dan is de hartslag namelijk dertien tot vijftien slagen lager.

Uw hartslag meten

Tegenwoordig zijn er allerlei hartslagmeters op de markt die uw hartslag in de gaten houden tijdens het sporten. U kunt ook zelf uw hartslag meten:

- Leg twee vingers op de binnenzijde van uw pols.
- Tel het aantal slagen gedurende vijftien seconden.
- Vermenigvuldig dit aantal met vier om uit te komen op het aantal slagen per minuut.

Er zijn een aantal momenten om uw hartslag te meten. Begint u pas met trainen? Dan is het goed om uw hartslag te noteren. Als u dat bij elke training doet, kunt u bijhouden of uw hartslag in de loop van de tijd verandert.

De basishartslag

Om de rusthartslag te meten, gaat u vijf minuten stil zitten. Adem rustig en meet dan uw hartslag op.

Andere meetmomenten

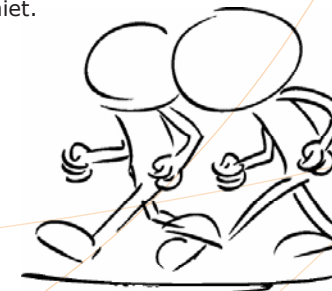
Om een goed beeld van uw conditie te krijgen, meet u ook op drie andere momenten uw hartslag:

- Voordat u met de training begint.
- Direct na de inspanning (wanneer u stopt met sporten).
- Direct nadat u een sprintje hebt getrokken.

LET OP: met deze methode schat u de belasting van uw lichaam grofweg in. Houdt u regelmatig uw hartslag bij, dan ziet u of u fitter wordt of niet.

Wist u dat?

Met 8 tot 10 km lopen haalt u de 10.000 stappennorm.



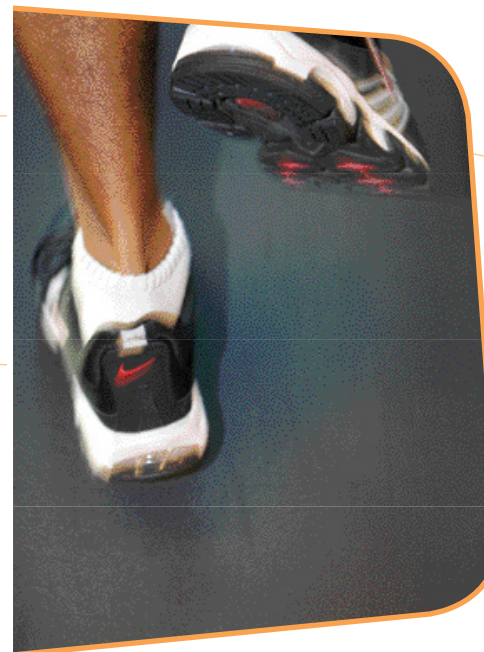
Voorkom blessures

Lopen is gezond en leuk. Toch kunnen er bij het lopen blessures ontstaan. Meestal zijn dat overbelastingsblessures. Een beginnende overbelasting herkent u aan zeurende pijn of stijfheid die in eerste instantie alleen na een training optreedt. Later kunt u er ook bij de start van uw training last van krijgen. In het begin is het nog mogelijk om door deze pijn of stijfheid heen te lopen. Maar dat is niet verstandig: de klachten komen vaak terug, maar dan heviger!

Hebt u een blessure, vraag dan om advies bij uw (sport)arts of fysiotherapeut. Hij of zij kan u adviseren, zodat u snel herstelt van uw blessure. Let erop dat de blessure volledig is hersteld, voordat u weer begint met trainen. De kans is anders groot dat de blessure terugkeert of dat er een nieuwe blessure optreedt.

Hebt u een overbelastingsblessure opgelopen, stel uzelf dan de volgende vragen:

- Hebt u de warming-up, cooling-down en rekoefeningen consequent uitgevoerd?
- Bent u (te snel) meer kilometers gaan maken? Bent u intensiever gaan trainen?
- Bent u op een heuvelachtig parcours of op een andere ondergrond gaan trainen?
- Zijn uw schoenen aan vervanging toe? Of hebt u niet de juiste schoenen gekocht?



NISB en 30minutenbewegen

Initiatiefnemer van de StartFitKit is het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB). NISB is het Nederlands kennis- en innovatie-instituut dat Nederlanders wil aansporen om meer te sporten en te bewegen. Zo wil NISB participatie, leefbaarheid en gezondheid in ons land bevorderen.

NISB is de vader van de landelijke leefstijlcampagne 30minutenbewegen. Met deze campagne richt NISB zich op alle Nederlanders met de boodschap om meer te (gaan) bewegen.

In opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport voert NISB van 2007 tot 2010 deze leefstijlcampagne uit, samen met provinciale en lokale partners. Verschillende doelgroepgerichte activiteiten worden ontwikkeld om mensen bewust te maken van de bewegnorm. Met acties en bewegeevenementen in het land worden mensen aangespoord in beweging te komen.

Sara Poelgeest (34) zit weer lekker in haar vel. "Dat was vorig jaar wel anders. Toen was alles me even te veel. Ik had nergens zin in en zat veel binnen. Mijn huisarts constateerde een milde depressie. Hij gaf mij niet meteen medicijnen, maar stuurde me door naar een psycholoog en adviseerde me om te gaan sporten. Toen een vriendin van mij dat hoorde, bood ze aan om met me te gaan hardlopen. Dat hielp. Ik werd niet van de ene op de andere dag vrolijk, maar ik merkte wel dat het lopen me goed deed. Mijn zorgen kon ik even aan de kant zetten en het was fijn om weer buiten te zijn. Beetje bij beetje ging het beter met me. De combinatie van psychische zorg en het hollen was de oplossing voor mij."



De hardlopende Menz

Als zorgverzekeraar behartigt Menzis de belangen van klanten in de gezondheidszorg. Wij zijn er voor mensen als zij ziek zijn. Maar we voelen ook een verantwoordelijkheid voor hun welzijn. Daarom willen wij zoveel mogelijk mensen stimuleren om in beweging te komen, bijvoorbeeld door te gaan hardlopen!

Bewegen is goed voor het lichaam, het helpt overgewicht voorkomen en is ook gewoon leuk. Het gevoel dat je een afstand binnen een bepaalde tijd kunt afleggen, en jezelf daarin steeds kunt verbeteren, geeft zelfvertrouwen. Meedoen aan een sportief evenement verbreedt, het zorgt voor teamgeest en verbinding tussen mensen. Om al die redenen wil Menzis de drempel om te gaan sporten zo laag mogelijk maken. We doen dit door een aantal sportieve evenementen te sponsoren. Dit zijn laagdrempelige evenementen, waaraan iedereen dus gemakkelijk kan deelnemen, die plaatsvinden in de gebieden waar onze meeste klanten wonen. De 4Mijl van Groningen en de 5 kilometer tijdens de Enschede Marathon zijn mooie voorbeelden. Wij zijn er trots op dat we deze evenementen mede mogelijk kunnen maken!

4 Mijl van Groningen

De 4 Mijl is een fenomeen in Groningen. Jaarlijks zijn er rond de 17.500 deelnemers en er staan honderdduizend supporters langs de kant.

Om ervoor te zorgen dat mensen goed voorbereid aan de start verschijnen, organiseert Menzis 4 Mijl Clinics. Iedereen die via Menzis meedoet aan de Clinics krijgt gegarandeerd een startnummer. De 4 Mijl van Groningen vindt elke tweede zondag van oktober plaats.

Enschede Marathon

Menzis is partner van de Enschede Marathon (oudste marathon van Nederland) en naamgever van de 5 kilometer afstand. Er is juist gekozen voor de korte afstand omdat deze laagdrempelig is om aan deel te nemen. Ook is deze afstand zeer geschikt voor de jeugd. De Enschede marathon vindt jaarlijks in april plaats. Zo'n 110.000 mensen bezoeken jaarlijks dit eendaagse evenement waaraan 10.000 lopers deelnemen.

Kijk op www.menzis.nl voor meer informatie over wat Menzis kan betekenen voor uw gezondheid.

www.menzis.nl



De hardlopende Menz

Nuttige adressen

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Papendallaan 60
6816 VD Arnhem
T (026) 483 48 00
www.atletiekunie.nl

Informatie over hardlopen

www.runinfo.nl

Hardloopschema's

www.hardloopschema.nl
www.hardloopschema.com
www.myasics.nl

Schoenen

www.hardloopschoenen.com

Hardlooproutes

www.hardloopkalender.nl
www.samenlopen.nl
www.afstandsmeten.nl
www.starttorun.nl
www.runnersworldroutes.nl

Hardloop ontmoetingsplaats

www.myasics.nl

Bewegen met een chronische aandoening

www.sportiefbewegen.nl

Deel je ervaring

www.renjeroute.nl

Hardlooptijdschrift

www.runnersworld.nl

Voeding

www.voedingscentrum.nl

Samen sporten?

www.beweegmaatje.nl

Sportblessures

www.voorkomsportblessures.nl



Colofon

Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)

Postadres:

Postbus 64
6720 AB Bennekom

Bezoekadres:

Heelsumseweg 50
6721 GT Bennekom

T (0318) 49 09 00

F (0318) 49 09 95

E info@30minutenbewegen.nl

W www.30minutenbewegen.nl

Met dank aan:

Auteur:

Jolanda de Zeeuw

Eindredactie:

Juul van Rijn, Karin Vrielink

Fotografie:

Beeldbank NISB

Illustraties:

Hazim Jalil

Grafische Vormgeving:

Concentus Marketing BV, Hilversum

Drukwerk:

Mediadam BV, Amsterdam

Met medewerking van:

Tekstschrijvers.nl, Nijmegen en

Maud van der Woude Tekstwerk, Groningen



Atletiekunie

Dit boekje maakt deel uit van de StartFitKit die vanaf oktober 2008 in Nederland wordt gedistribueerd. De StartFitKit bevat vier boekjes over Zwemmen, Fietsen, Wandelen en Hardlopen, kortingscoupons en leuke gadgets. U kunt de StartFitKit bestellen bij NISB.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of op andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van NISB.



Beweegnorm

30minutenbewegen is de landelijke campagne die sporten en bewegen stimuleert. Waarom? Je voelt je fitter, je ontmoet mensen en het heeft een ontspannende werking. Iedereen zou eigenlijk vijf dagen in de week 30 minuten (matig intensief) moeten bewegen. Kinderen zelfs elke dag 60 minuten.

Opvallend is dat maar liefst veertig procent van de Nederlanders onvoldoende beweegt. Met de campagne 30minutenbewegen laat NISB Nederlanders zien dat een kleine investering in tijd een groot verschil kan maken in de gezondheid. Bewegen is bovendien een verrijking van het dagelijks leven.