



Joggingbeleid 2018 Meelopers Meise:

Krachtlijnen en suggesties

1. Diversiteit en samenhang

Binnen onze club bestaat een heel scala aan fysieke capaciteiten, praktische mogelijkheden en beperkingen (onder meer van familiale aard), motieven en aspiraties om de loopsport te beoefenen.

Historisch zijn daaruit **drie loopgroepen** gegroeid die deze verschillen belichamen:

- In de **A-groep** vindt je diegenen die wat sneller lopen en zichzelf zwaardere trainingen opleggen, die meer prestatiegericht zijn en ook meer uitdagende loopdoelen uitkiezen om aan deel te nemen (bv marathon, zware trail, Dodentocht,...).
- In de **C-groep** ligt de nadruk veel uitdrukkelijker op het recreatief lopen. De gelopen afstanden zijn een stuk korter, het tempo zit duidelijk lager. Voor de gemiddelde C-groep deelnemer is het onderhouden van een zekere basisconditie een belangrijke fysieke doelstelling, het hoeft voor vele onder hen niet noodzakelijk méér te zijn
- De **B-groep** situeert zich tussen deze twee voorgaanden, qua gelopen volumes, tempi, aspiraties.

Het is de uitdrukkelijke bedoeling van het bestuur deze grote diversiteit te blijven behouden, zodat er “voor elk wat wils” bestaat.

Wèl is het onze bedoeling om actief werk te maken van de integratie van nieuwkomers. Zoals nu, wanneer half september de deelnemers van de laatste lichter Start-to-Run de bestaande loopgroepen gaan verwoegen.

Diegenen die dit zouden wensen, kunnen uiteraard de overgang van de ene groep naar de andere proberen te maken, maar dit is geenszins een noodzaak. Meelopers die een overgang naar een “hogere” groep ambiëren (C naar B, B naar A) nemen best even contact op met onze sportieve coördinator Louis Van Bladel (lodewijk.vanbladel@fanc.fgov.be), omdat we het voor iedereen leuk, gezond en veilig willen houden. Ook Meelopers die omwille van ziekte, kwetsuur of welke reden dan ook een tijdje “out” zijn geweest, kunnen op die wijze vlot en progressief weer opgenomen worden in de voor hen meest geschikte groepen.

Tenslotte, maar niet het minst belangrijk, willen wij ondanks die opsplitsing in loopgroepen toch ook de eenheid van onze club binnen die diversiteit benadrukken, onder meer via het uitkiezen van een beperkt aantal jogging-events die voor elke Meeloper wel iets te bieden hebben en waar wij hopen op een maximale deelname. De eerstvolgende in die zin die zich aandient is de “Bosmarathon” in Buggenhout op 30 september 2018, waarbij, ondanks de naam, diverse afstanden mogelijk zijn: 11,7 km, 21km of 42 km. (meer details in ons programma, zie website).

2. Trainingsbegeleiding

De A-groep heeft weinig tot geen externe begeleiding nodig omdat ze in haar rangen een aantal ervaren en gedreven lopers telt die ondertussen kennis van zaken hebben, waardoor ze hun trainingen in onderling overleg en autonoom kunnen regelen.

Binnen de B-groep worden trainingsschema's voorzien die gericht zijn op de capaciteiten van de lopers in die groep en die steeds worden afgestemd op een welbepaald doel, zoals afgelopen voorjaar de "Great Breweries" –loop van 25 km. Het eerstvolgende doel waarnaar nu wordt gewerkt is de halve marathon die eind oktober 2018 in Brussel doorgang zal vinden.

Vanuit de C-groep is recent de vraag gekomen naar iets gelijkaardigs, ook daar is het doel dat wordt geviseerd de halve marathon van Brussel, maar dan uiteraard aan een rustiger tempo. In beide gevallen is "Buggenhout" een tussendoel.

Dat alles betekent geenszins dat lopers die dit (nog) niet kunnen of die zich niet wensen aan te sluiten bij deze initiatieven uit de boot hoeven te vallen. In de mate van het mogelijke zullen de parcoursen zodanig worden gekozen dat, voor diegenen die het liever wat beperkter houden, het mogelijk is om voor een kortere omloop te opteren via een of andere afkorting. Van diegenen die de parcoursen uitstippelen wordt verwacht hiermee rekening te houden voor de trainingssessies over langere afstand, wat veelal één keer per week het geval zal zijn. Het basistempo op die duurlopen is sowieso eerder traag : in functie van de beschouwde loopgroep en vorderingen in het schema kan dit bijvoorbeeld neerkomen op 9 km/u voor B, tegenover 7,8km/u voor C. Aan deze tempi moet iedereen die in de voor hem/haar geschikte groep zit makkelijk kunnen volgen. Mocht dat toch niet het geval zijn, dan geldt uiteraard het principe "samen uit, samen thuis" en wordt niemand aan zijn/haar lot overgelaten.

3. Gezondheid en trainingsopbouw

Wie op een gezonde manier wil sporten moet bepaalde regels in acht nemen om het risico op overbelastings-letsels van het bewegingsapparaat (beenderen, gewrichten, pezen,...) zoveel mogelijk te beperken.

Nog belangrijker in de trainingsopbouw is het vermijden van problemen met hart- en bloedvaten: we willen de functie daarvan net verbeteren.

Als basisregel kan je stellen dat in de beginfase (vanaf Start-2-Run) de regelmaat en frequentie van de trainingen het belangrijkste zijn. Twee keer per week sporten is een minimum, één keer is eigenlijk onvoldoende, drie keer is prima. Méér dan dat is voor een debutant al gauw van het goede teveel.

Na het werken aan regelmaat en frequentie komt de gelopen afstand in het vizier. De basis van elk loopprogramma bestaat uit duurlopen ("LSD" wat staat voor long, slow, distance). Op beginnersniveau is die "duur" uiteraard nog beperkt, het wordt héél geleidelijk opgedreven. Maar belangrijk daarbij is dat deze duurlopen gebeuren aan een traag tempo. Dat traag is natuurlijk relatief en functie van de trainingsgraad van de deelnemers. Een goeie "veldtest" om te weten of je tempo goed zit is "het vlot kunnen blijven praten tijdens het lopen zonder tussendoor naar adem te moeten happen" (sommige Meelopers zijn daarin ondertussen zéér bedreven☺). Die trage duurlopen zijn bedoeld om je hart "groter" te maken, zodat het per hartslag een groter volume bloed kan rondpompen. Indien je in de opbouw te snel loopt (de meest voorkomende beginnersfout,

ook bij MM!) krijg je vooral een “dikkere” hartspier: het slagvolume blijft klein, je hart klopt (te)snel en je bloeddruk loopt op. Indien daarin wordt overdreven geeft dat een reëel risico op optreden van hartinfarct en dergelijke: kijk naar wat er helaas bijna elk jaar weer gebeurt in bv de 20 km van Brussel! Het kan dus niet genoeg benadrukt dat in het begin altijd rustig moet worden gelopen en zelfs af en toe gestapt (eerste weken, maar later eventueel ook op steilere hellingen bv): in de eerste maanden is er hoegenaamd geen plaats voor trainen op snelheid.

Het is pas nadat gedurende minstens enkele maanden rustig wordt gelopen over progressief toenemende afstanden, dat tempovariaties (of heuveltraining, wat voor hart en bloedvaten ongeveer op hetzelfde neerkomt) in het trainingsschema mogen worden ingebouwd: in het begin ook dan enkel “matige” versnellingen (“extensief” zoals bij Fartlek, en niet “intensief” zoals bij doorgedreven pyramide-versnellingen).

Door op die wijze op te bouwen kunnen ook heel veel blessuren aan ruggen, dijen, knieën, onderbenen, enkels en voeten worden voorkomen: zeker bij mannen worden de spieren al snel heel krachtiger als gevolg van de trainingen, maar de andere structuren (ligamenten, pezen...) hebben meer tijd nodig om zich aan te passen aan die bijkomende belasting. Te snel willen opdrijven zal je dus vroeg of laat bekopen. Wil je toch per se snel(ler) vooruitgaan, dan kan je bijkomend wat andere manieren van bewegen/sporten overwegen: neem eens de fiets, ga eens zwemmen,... Daarbij krijgen je gewrichten en pezen het gewoonlijk minder zwaar of te verduren of worden andere structuren belast dan bij het lopen. Vraag raad bij twijfel of wanneer je kampt met een specifiek probleem.

In algemene regel loop je ook zoveel mogelijk op “zachte ondergrond”. Dat is in onze omgeving niet altijd en overal mogelijk, maar we gaan er wel naar op zoek, zeker ook voor de langere duurlopen. De voorbije jaren liepen we zo heel wat kilometers in Buggenhout bos, maar ook in ons eigenste Meise en in buurgemeente Grimbergen zijn er gelukkig nog heel wat mooie zandweggetjes te vinden. Vermijd ook in de mate van het mogelijke drukke verkeersassen, want de daar heersende luchtvervuiling heeft een zeer nefaste invloed op je longen maar ook op je hart en bloedvaten. Moet je toch langs een drukke weg, probeer dan rekening te houden met de windrichting, zodat de vervuilde lucht van jou weg wordt geblazen.

Maar ook door je manier van lopen kan je de impact op gewrichten, pezen e.d. verminderen: probeer te werken aan een hoge(re) rencadans, zet bewust wat kleinere pasjes, zeker op hellingen. Dat vermindert de impact van elke afzonderlijke pas aanzienlijk en je loopt energiezuiniger.

4. Veiligheid

Veilig lopen, zeker in de donkere wintermaanden die zich aankondigen, heeft ook veel te maken met “zien en gezien worden”.

Felgekleurde en fluorescerende kledij is dan geen overbodige luxe maar een must.

Maak ook gebruik van verlichting, zowel vooraan als achteraan. Achteraan wil je vooral gezien worden door andere weggebruikers, vooraan wil je dat uiteraard ook, maar wil je ook zelf kunnen zien waar je je voeten zet. Zo vermijdt je valpartijen, verzwikte enkels... Zorg dat je die dingen nu hebt, zeker bij langere trainingssessies schemert het nu al tegen de tijd dat je terugkeert van je trainingsloop.