VLAAMSE
GEMEENS
CHAPSCO
MMISSIE

IN DE WEER
VOOR BRUSSEL

BRUSSEL LOOPT

DE BRUSSELSE LOOPGIDS

EEN UITGAVE IN HET KADER VAN BRUSSEL LOOPT,
DE LOOPCAMPAGNE VAN DE VGC-SPORTDIENST

INHOUD

1. Voorwoord **2**

2. Moeder, waarom lopen wij? **4**
Tien uitstekende redenen om te lopen 5

3. Algemene trainingsprincipes **8**
Hoe gebruik ik mijn hartslagmeter? 14
Warming up, cooling down 16
Stretchen 17

4. Goed om weten **20**
"Begin liever te traag dan te snel" en andere tips om het lopen nog aangenamer te maken 21

5. Belang van een goede loopuitrusting **24**
Loopschoenen 25
Loopkledij 28

6. Juist eten en drinken = beter presteren **30**
Een gezonde geest in een gezond lichaam 31
Het ontbijt is het geheim 33
De tien spelregels inzake gezonde voeding 34
Sport en voeding 35
Afslanken dankzij lopen 36
Enkele misverstanden over eten en beweging 37

7. Lopen met kinderen **40**
Zwangerschap en lopen 42
Lopen met baby en kinderwagen 43
Lopen met kinderen 44

8. Ontdek je favoriete looproute **46**
De mooiste looproutes in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest 47
De Vlaamse loopomlopen in Vlaanderen en Brussel 47

9. Hé, loop je mee? **52**
Atletiek- en loopclubs erkend door de VGC 53
Een greep uit andere loopinitiatieven in het Brusselse 54
Brussel Loopt 55
Links 56

10. Extra fun bij het lopen **58**
Hardlopen met apps 59
40 fijne loopsongs (volgens de VGC-sportdienst) 62

11. Bijlagen: trainingsschema's **64**
Van 0 naar 5 km in 10 weken 66
Van 0 naar 5 km in 14 weken 67
Behoud 5 km 68
Keep Running van 5 naar 10 km 70
Van 10 naar 15 km 72
Opbouw naar 20 km voor beginners 74
Opbouw naar 20 km voor gevorderden 76

VOORWOORD

Beste Brusselse sporter,

'Waar gesport wordt, ontstaat verbinding en ontmoeten mensen elkaar en de stad.'

In het najaar van 2014 kon je al proeven van een vernieuwde en uitgebreide sportgids die een overzicht geeft van het ruime en kwalitatieve sportaanbod in Brussel. We hoeven je als sportliefhebber er niet meer van te overtuigen dat sport een graadmeter is voor levenskwaliteit.

Als Vlaamse Gemeenschapscommissie willen we hier graag aan bijdragen. Nu de temperaturen beginnen te stijgen wordt het verleidelijk je sportschoenen uit de kast te halen en al joggend de stad te ontdekken. We tonen je graag de weg – ook letterlijk in dit geval – om op een snelle en soepele manier de conditie op te krikken, voorzien in het motiverend gezelschap van collega-lopers of we leiden je naar het leukste loopparcours in jouw buurt.

In deze *Brusselse Loopgids* vind je een heleboel tips om gezond en verstandig te lopen. Over ondergrond en schoenen, over wat voor voeding aangewezen is vooraf en over de verschillende manieren van opwarming en cooling down. Samen met een overzicht van handige apps en motiverende songs, wordt lopen in de stad weer wat aangenamer.

Voor wie wil starten met lopen, organiseert de sportdienst van de VGC in samenwerking met een aantal atletiekverenigingen en gemeenschapscentra trouwens verschillende *Start to run*-initiatieven in het Brussels gewest. Neem een kijkje op **sportinbrussel.be** om op de hoogte te blijven van het huidige VGC-loopaanbod. Wie al enige loopervaring heeft, kan zich samen met ons voorbereiden op de *20KM Door Brussel*. Of sluit je aan bij het Brussel Loopt-team. Je vindt er trainingspartners om samen mee te trainen en kan zonder kopzorgen deelnemen aan een resem wedstrijden.

Zo laten we Brussel samen lopen!

Pascal Smet
Collegelid van de Vlaamse Gemeenschapscommissie
bevoegd voor Cultuur, Jeugd en Sport

MOEDER, WAAROM LOPEN WIJ?

10 UITSTEKENDE REDENEN OM TE LOPEN

Het zal je niet verbazen dat lopen de meest beoefende sport ter wereld is. Waarom we zo graag lopen? Een interessante vraag met vele mogelijke antwoorden. De één loopt om er zich lekker bij te voelen, de ander om wat kilootjes kwijt te raken. Zo heeft elke loper of loopster, beginnend of getraind atleet, jong of oud, zijn/haar eigen redenen. Wat wel vast staat, is dat eens je de smaak te pakken hebt, lopen een ware passie wordt.

LOPEN IS:

1. Sportief, gezond én leuk

Lichaamsbeweging is een basisbehoefte van ons lichaam. De grootste gezondheidsvoordelen haal je uit duurinspanningen zoals lopen. Lopen zorgt voor een uitstekende basisconditie, verbetert de uithouding en zorgt ervoor dat je je beter in je vel voelt. Lopen en gezondheid gaan hand in hand. En laten we niet vergeten… lopen is ook gewoon leuk.

2. Toegankelijk voor iedereen

Man of vrouw, jong of oud, iedereen kan lopen. Uiteraard heeft iedereen een andere fysieke basisconditie. De belangrijkste boodschap blijft evenwel altijd gelden: beweeg regelmatig want zo blijf je fit en gezond. Ook je leeftijd zou nooit een excuus mogen zijn om stil te zitten.

3. Goedkoop

Om te starten heb je enkel een paar goede loopschoenen en wat kleren nodig. Al die groene parken en bossen krijg je er gratis bij.

4. Ontspanning

Lopen is de best mogelijke manier om te ontspannen. Dertig minuten hardlopen doet wonderen tegen de op het werk of thuis opgedane stress.

5. Een slanke lijn

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

6. Flexibel in tijd

Joggen hoeft niet lang te duren. Je doet het waar en wanneer je wil. Beginnende lopers hebben aan minder dan een uurtje genoeg: een halfuur lopen, de douche in en je voelt je weer helemaal fit. Ervaren lopers zijn wat langer onderweg, maar vinden voor hun passie doorgaans wel extra tijd.

7. Op jouw maat

Als loper heb je alles zelf in handen: waar je loopt, wanneer je loopt, hoe hard of hoe vaak je loopt en met wie je loopt.

8. Hart- en vaatziekten voorkomen

Regelmatig lopen is een van de beste manieren om hart- en vaatziekten te voorkomen.

9. Gezonde huid

Lopen geeft je een gezonde huid. Volgens dermatologen bevordert lopen de bloedcirculatie naar de huid waardoor afvalstoffen sneller worden afgevoerd.

10. Voor ieder niveau

Wedstrijden zijn niet alleen voorbehouden aan prestatiegerichte lopers. Er zijn heel veel evenementen waar het sociale aspect het voorplan inneemt. Overal in het land worden loopactiviteiten georganiseerd waar gezelligheid belangrijker is dan de uiteindelijke prestatie. Praktisch elke regio heeft om het weekend een loopevenement te bieden. Ook loopgroepen, clubs en verenigingen kan je makkelijk vinden. Meer info hierover in het hoofdstuk Hé, loop je mee?

ALGEMENE TRAININGS-PRINCIPES

Conditieopbouw is steevast een onderdeel van een **totaalprogramma** waar ook andere lichamelijke basiseigenschappen deel van uit maken. Conditieopbouw dient te worden aangevuld met de juiste adviezen over het **drinken voor, tijdens en na de inspanning** en met richtlijnen voor een **optimale voeding** en **loopuitrusting**.

In dit hoofdstuk richten we ons vooral op enkele algemene trainingsprincipes. Voeding en loopuitrusting komen in verdere hoofdstukken aan bod.

ALGEMENE TRAININGSPRINCIPES

Algemeen wordt aanvaard dat de volgende voorwaarden bepalend zijn voor een gunstig effect op het uithoudingsvermogen:

- **de intensiteit van elke training**
- **de duur van elke training**
- **de frequentie per week**
- **de duur van de trainingsperiode**

Er is wel een verschil tussen een **beginnende** en een **meer ervaren loper** voor wat betreft de intensiteit, duur en frequentie van een training.

BEGINNENDE LOPER

"De moeilijkste loopafstand is die van je zetel tot aan de voordeur", zeggen veel – ook ervaren – lopers. Dat klopt. Lopen is gemakkelijker dan beginnen te lopen.

Heb je nog geen ervaring, dan begin je best stap voor stap. 'Start to run' is een ideale basis: je bouwt langzaam je conditie op tot je probleemloos vijf kilometer loopt, ook als je nog nooit gelopen hebt.

Een loopprogramma is progressief opgebouwd. Een beginnend loper zal afwisselend wandelen en lopen en dit 3x per week, om de andere dag.

Voor de beginners is het aangeraden om **lichte inspanningen** (lage intensiteit) te leveren die dan wel iets langer kunnen worden aangehouden.
Begin liever te traag dan te snel en bouw zeer langzaam op. Bouw eerst de tijdsduur uit van de activiteit aan een lage intensiteit vooraleer de intensiteit zelf te verhogen. Te intens trainen zal niet enkel de conditie negatief beïnvloeden, maar kan bovendien de gezondheid schade berokkenen. Een langzame opbouw is belangrijk om overbelastingsletsels, kwetsuren en overtraining te vermijden.

Een algemene regel stelt: hoe lager de intensiteit, hoe langer de inspanning volgehouden moet worden om een trainingseffect op te wekken.

Een handige vuistregel is dat men tijdens de activiteit nog moet kunnen blijven praten zonder buiten adem te raken.

(MEER) ERVAREN LOPER

Intensiteit

De intensiteit van een training moet schommelen tussen 60 en 80% van de maximale hartfrequentie.

De veiligste en meest aanbevolen methode om de maximale hartfrequentie op een directe manier te bepalen, is je arts of een Sport Medisch Centrum om een inspanningstest en een evaluatie van je gezondheid te vragen.

De bepaling van de maximale hartfrequentie (HFmax) kan ook indirect gebeuren vanuit een leeftijdsgerelateerde formule:

HFmax = 220 – leeftijd

Dit richtcijfer is voor de meeste mensen nauwkeurig genoeg om er hun oefeningen op af te stemmen. Afwijkingen van een tiental hartslagen zowel naar boven als naar onder, zijn echter mogelijk (zonder dat men zich daarover ongerust hoeft te maken).

Het is mogelijk om de hartfrequentie te registreren door de hartfrequentie te tellen met middel- en wijsvinger ter hoogte van de slagaders van de pols of de hals gedurende een bepaalde tijdsperiode, bijvoorbeeld 15 seconden. Door het aantal slagen dan te vermenigvuldigen met 4 bekomt men de hartfrequentie in slagen per minuut. De nadelen van deze methode zijn dat de inspanning moet worden stopgezet voor het tellen en dat juist en nauwkeurig tellen vaak moeilijk is.

Er bestaan ook hartslagmeters die de hartslag tijdens de activiteit continu weergeven. Ze kunnen een nuttige en stimulerende hulp zijn bij de training, zeker voor mensen die zich ernstiger op hun sport gaan toeleggen.

6780

Duur

De duur van een training is afhankelijk van de intensiteit en varieert tussen 25 en 60 minuten. Bij een lage intensiteit dient met 45 tot 60 minuten te trainen. Bij een hogere intensiteit volstaan 25 tot 30 minuten. De duur wordt echter ook bepaald door de trainingsfrequentie (aantal trainingen per week).

De tijdsduur per trainingssessie wordt **progressief** verhoogd (nooit meer dan 10% van de week vooraf). De training dient plezier te brengen en geen bijkomende stress binnen het dagelijkse leven.

Frequentie

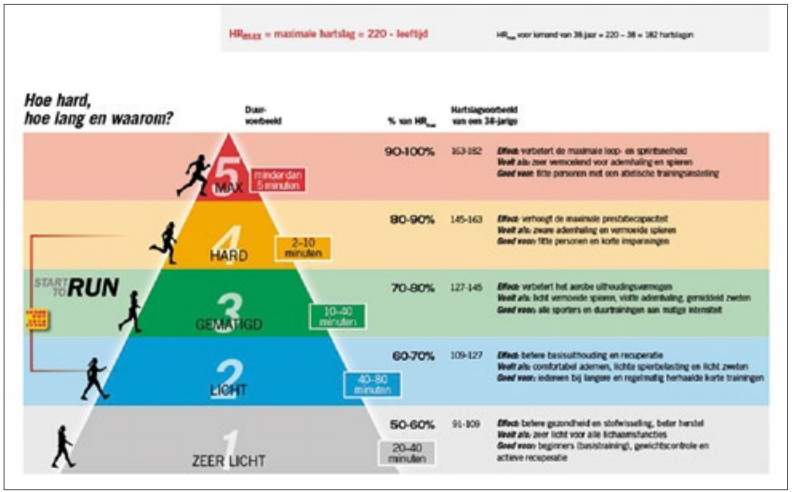
Het optimaal aantal trainingen per week (**trainingsfrequentie**) schommelt **tussen 3 en 5 sessies**. De trainingsfrequentie zal hoofdzakelijk bepaald worden door de intensiteit en de duur van elke training. Als algemene regel kun je stellen dat intensieve en lange trainingen een langer herstel vragen dan lichte en eerder korte trainingen. Bovendien is een trainingsperiode van tenminste 7 tot 8 weken noodzakelijk vooraleer een trainingseffect kan worden vastgesteld.

Het is noodzakelijk dat men regelmatig blijft trainen om een **trainingseffect te behouden**. Wanneer men stopt met trainen zal het conditioneel niveau reeds na 2 weken merkelijk gedaald zijn. Hoe lang het duurt vooraleer elk trainingseffect is verdwenen, zal afhangen van het conditionele prestatievermogen bij het stopzetten van de training. Gemiddeld kun je stellen dat na 8 à 10 weken na het stopzetten van de training elk trainingseffect verdwenen is.

Tip: *wil je meer te weten komen over trainingsmethodes e.d.?*
Neem dan zeker eens een kijkje op de website ***www.cjsm.be/gezondsporten***

IK HEB EEN HARTSLAGMETER, MAAR HOE MOET IK DEZE NU JUIST GEBRUIKEN?

Lopen met een hartslagmeter zorgt ervoor dat je altijd traint aan de juiste intensiteit om het gewenste trainingseffect te bereiken. Het principe is zeer eenvoudig: de hoogte van je hartslag geeft aan hoe hard je lichaam werkt om een bepaalde inspanning te leveren. Hoe hard je je lichaam wilt laten werken hangt af van je trainingsdoel en van je fitheid. Wanneer je nauwelijks aan sport doet of hebt gedaan is het zeer onverstandig te trainen bij een hoge hartslag.
Vooraleer je je splinternieuwe hartslagmeter aantrekt, moet je een geschikte trainingsintensiteit bepalen. Onderstaande figuur geeft deze intensiteiten aan, gerelateerd aan de hartslagzones:



Verschillende factoren kunnen de hartfrequentie beïnvloeden. Onder invloed van deze factoren kan de hartfrequentie soms duidelijk hoger of lager liggen dan op andere “normale” dagen. Een paar voorbeelden:

- **Tijdstip:** ’s ochtends is de hartslag lager dan ’s avonds.
- **Temperatuur:** bij warm weer is de hartslag hoger dan bij koud weer.
- **Luchtvochtigheid:** bij een hoge luchtvochtigheid is de hartslag hoger dan bij een lage luchtvochtigheid.
- **Hoogte:** vanaf 1500m zal de hartslag met toenemende hoogte stijgen voor eenzelfde trainingsintensiteit.
- **Voedingstoestand:** Bij uitgeputte suikervoorraad of bij dehydratatie zal de hartslag hoger liggen. Zorg dus dat je steeds voldoende eet en drinkt voor of tijdens de training.
- **Ziekte/koorts:** Bij ziekte/koorts kan de hartslag 10 slagen per minuut hoger zijn dan normaal. In dit geval kan je best heel rustig of niet trainen. “Moet” je trainen, raadpleeg dan best een arts.
- **Medicatie:** Sommige geneesmiddelen hebben een invloed op de hartslag. Beta-blokkers zullen de hartslag bijvoorbeeld aanzienlijk verlagen. Informeer bij je arts naar de gevolgen van je medicatie op de hartslag.
- **(Over)vermoeidheid:** soms gebeurt het dat je de dag na een zware inspanning veel moeite moet doen om de beoogde hartslag te halen. Dit is vaak een teken dat je onvoldoende gerecupereerd bent. Het is in dit geval dan ook aangeraden om een rustige training in te lassen.

Is een hartslagmeter nuttig voor beginners?

Een hartslagmeter is voor de beginnende loper geen must maar het kan een grote hulp zijn. Beginnende lopers hebben immers moeite om hun inspanningen in te schatten en zullen via de hartslagmeting sneller zien wanneer ze in het rood gaan. Daarnaast krijg je een beter inzicht in de werking van je lichaam tijdens inspanningen. Ten slotte is het ook heel motiverend om via een objectieve hartslagmeting te zien dat je vooruitgang boekt. Als je een sneller tempo kan lopen aan dezelfde hartslag, of als je een lagere hartslag hebt bij hetzelfde tempo, heb je inderdaad een betere conditie.

Tip:** bij de VGC-sportdienst kun je een hartslagmeter uitlenen voor maximum 14 weken. Voor meer info:* ***sportdienst@vgc.be

WARMING UP, COOLING DOWN

Warming up voor je gaat lopen en cooling down achteraf zijn zeer belangrijk.

Een goede **opwarming** duurt ongeveer 10 tot 20 minuten. Het zijn gevarieerde loopoefeningen waarbij grote spiergroepen aangesproken worden, al dan niet gecombineerd met zwaaioefeningen van de armen. Na de algemene opwarming volgen de rek- of stretchoefeningen.
De intensiteit van de opwarming mag niet te hoog zijn. De duur moet primeren op de intensiteit. Een opwarming mag nooit een maximale inspanning zijn.

Neem na je training ook de tijd om uit te lopen en rekoefeningen te doen. **Cooling down** (herstel) is net zo belangrijk voor je spieren als de opwarming. Na een wedstrijd blijf je best nog een twintigtal minuten in beweging om je spieren op een goede manier te laten herstellen van de inspanning. Een cooling down kan bestaan uit losjes uitlopen of uitwandelen, ruglig en benen uitschudden en stretching.

STRETCHEN

Rekoefeningen zijn een must voor lopers en dus mogen de belangrijkste oefeningen niet ontbreken in deze loopgids. Let wel op dat je nooit je spieren forceert. Het is niet van belang hoe ver je kunt rekken in verhouding tot andere lopers.

Algemene uitvoering van stretchoefeningen

- Voer de stretchoefeningen uit als onderdeel van de warming up en cooling down.
- Houd de rek 10 tot 20 seconden vast.
- Voer elke oefening 2 tot 3 keer uit.
- Wanneer je stretcht, voel je een "rekgevoel" en beslist geen pijn.
- Rek door de spanning op de spier tijdens de rekoefening constant te houden ("statisch") en rek **niet** "verend" ("dynamisch").
- Rek alleen "verend" onder directe deskundige begeleiding vanwege de grote kans op het oplopen van een blessure door een verkeerde uitvoering.

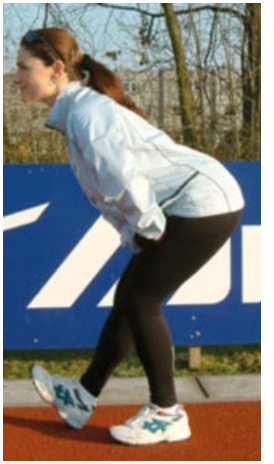
De spieren die belast worden, verschillen naargelang de activiteit die je uitvoert. Bij het lopen worden voornamelijk de volgende spieren belast: quadriceps, hamstrings, adductoren en kuitspieren. Het is bijgevolg belangrijk dat je deze spieren gaat stretchen. We geven voor elk van deze spieren een voorbeeld van stretchoefening:

Bovenbeen voorkant (quadriceps)

- Pak je enkel vast en trek deze naar je bil zodat je rek voelt aan de voorkant van het gebogen bovenbeen.
- Je knieën blijven tijdens het rekken naast elkaar.
- Zorg dat je rug niet hol getrokken wordt door je buikspieren aan te spannen.
- Het been waarop je staat, wordt niet helemaal gestrekt maar blijft heel licht gebogen.

Bovenbeen achterkant (hamstring)

- Plaats de hak van één been circa een halve voetlengte voor je andere voet op de grond en buig met je romp voorover totdat je rek voelt aan de achterkant van dat bovenbeen.
- Trek de tenen van de voet die met de hak op de grond staat wat naar je toe.
- Je lichaamsgewicht rust voor het grootste deel op het gebogen been dat je niet rekt.
- Je knieën blijven tijdens het rekken naast elkaar.



- *Wanneer je deze rekoefening goed beheerst en je lenigheid meer dan gemiddeld is, kun je je voet in plaats van met de hak op de grond ook op een verhoging plaatsen.*

Bovenbeen binnenkant (adductoren)

- Strek één been gestrekt opzij en buig met je romp zijwaarts in dezelfde richting totdat je rek voelt aan de binnenkant van het opzij gestrekte been.
- De knie van het andere been (dat je niet rekt) is licht gebogen.
- Beide voeten blijven tijdens het rekken met de tenen naar voren wijzen.
- Let op dat je niet voor- of achterover buigt met je romp maar zijwaarts.

Onderbeen achterkant (kuitspier)

- Plaats één been een pas naar achteren met de voet plat op de grond, buig je knie van je andere been en buig je romp voorwaarts totdat je rek voelt in de kuit van het achterste been.
- De hakken van beide voeten staan op de grond.
- Je lichaamsgewicht rust voor het grootste deel op het voorste been dat je niet rekt.
- Beide voeten blijven tijdens het rekken met de tenen naar voren wijzen.

GOED OM WETEN

ENKELE TIPS OM HET LOPEN NOG AANGENAMER TE MAKEN

Begin zeer rustig

Begin liever te langzaam dan te snel. Dit advies kan niet genoeg herhaald worden. Mensen die lange tijd niet gesport hebben of weinig beweging gehad hebben, moeten zéér rustig beginnen. Het risico op kleine spier- en gewrichtsletsels is tijdens de beginperiode groot. De spieren en gewrichten zijn de grotere belasting immers niet gewoon. Ze moeten de tijd krijgen om zich aan te passen. Een gulden regel is dat men als beginner best 'nooit buiten adem' oefent. Wanneer men in ademnood raakt tijdens het lopen, oefent men aan een hogere intensiteit dan strikt nodig is om de conditie op te bouwen.

Dagboek

Het bijhouden van een dagboek werkt vaak motiverend om de trainingen vol te houden. Hierin kun je opschrijven welke activiteit je elke dag hebt uitgevoerd, hoe lang en hoe intensief. Je kunt ook het gevoel dat je hebt ervaren tijdens en na de training noteren: ben je tevreden of was het zwaar, heb je ergens pijn gevoeld enz… Ook de weersomstandigheden kan je vermelden. Aan de hand van het dagboek kan je al na enkele weken je vorderingen vaststellen, wat stimuleert tot doorzetten.

Samen lopen is dubbel plezier

Wie alleen loopt, moet meer discipline hebben om regelmatig zijn loopschoenen aan te trekken. Niet altijd gemakkelijk! Als je samen met anderen afspreekt, zal je minder snel een keertje overslaan. Tijdens het lopen houd je elkaar letterlijk aan de praat, waardoor je meer loopt en je er meer plezier aan zal beleven. Ideaal is dat je iemand zoekt die ongeveer hetzelfde tempo en dezelfde afstanden als jij loopt.

Het bos, de straat of de piste?

Beginners lopen best op een zachte ondergrond, zoals verhard zand, gras of bos- en veldpaden of een tartanpiste. Voetpaden en asfalt zijn minder goed voor je spieren en gewrichten, maar wel beter dan een te zachte ondergrond zoals los zand. Zowel voor beginnende als voor ervaren lopers is variatie tussen verschillende ondergronden ideaal.

Afwisseling is leuker

Ga je al eens vaker lopen? Wissel dan regelmatig van omgeving en parcours. Als je wil doorlopen, doe je dat best op een parcours dat je goed kent, maar loop ook eens naar een ander park of op een andere piste. Neem je loopschoenen mee op vakantie of misschien kan je wel eens een toer lopen in de buurt van je werk. Afwisseling verhoogt het loopplezier en net dat is nodig om gemotiveerd te blijven.

Beoefen ook andere sporten

Ga naast lopen ook regelmatig fietsen, zwemmen, of beoefen een andere sport. Blijven bewegen is de boodschap en je kan zo je loopspieren wat rust gunnen en toch je andere spieren aan het werk houden. Het klinkt vreemd, maar door aan andere sporten te doen, vermijd je vervelende loopblessures.

Stekende pijn in je zij

Zowat elke loper heeft wel eens last van stekende pijn in de zij. Zeer vervelend en voor beginnende lopers is het soms een reden om de loopschoenen op te bergen. Want telkens komt de pijn terug, soms zelfs onmiddellijk na de start. Die pijn in je zij wordt veroorzaakt door zuurstoftekort in de spieren van je middenrif. En daar kan je gelukkig iets tegen doen!

- De basisregel: als je stekende pijn in je zij voelt, stop je best met lopen en adem je een paar keer diep in en uit. Neem rustig je tijd. De pijn gaat geleidelijk weg en je kan weer verder.
- Komt de pijn terug? Ga dan even liggen met je benen omhoog.
- Warm rustig en geleidelijk op. Wandel een eindje voor je begint te lopen. Haal diep adem, tijdens je opwarming. Je lichaam heeft zuurstof nodig.
- Eet of drink niets net voor je training. Je spijsverteringsspieren gaan anders in conflict met je ademhalingsspieren: ze vechten om de beperkte zuurstofhoeveelheid.
- Adem vanuit je buik, niet vanuit je borst. Varieer je ademhalingsritme.

SCHOENEN & KLEDIJ

HET BELANG VAN EEN GOEDE LOOPUITRUSTING

LOOPSCHOENEN

Het aanbod aan loopschoenen is immens. Het ene paar ziet er al een pak blitser uit dan het andere en de bekende merken komen elk jaar op de proppen met een nieuw model waarin de laatste technische snufjes zijn verwerkt. Maar de keuze van de ideale loopschoen hangt niet af van schoonheid of merkvoorkeur. Wel zijn er een aantal andere belangrijke factoren waar je rekening mee dient te houden. Een voet is immers even uniek als een vingerafdruk. Logisch dus dat het vinden van de ideale loopschoen niet zo gemakkelijk is als het op het eerste zicht lijkt.

Het is belangrijk om uit het totale aanbod van sportschoenen de voor jou juiste schoen te selecteren. Ga dus naar een gespecialiseerde winkel, dit wil zeggen met personeel met kennis van zaken, waar eventueel een looptapijt en videoapparatuur ter beschikking staan om je eigen looppatroon vast te leggen.

Belangrijke criteria waaraan een goede schoen moet voldoen:

- goede pasvorm hebben
- goede stabiliteit bieden
- goede schokdemping hebben
- gepaste stroefheid hebben
- goede verluchting geven
- van goede kwaliteit zijn

Tips voor het kopen van loopschoenen

- Koop de schoenen niet te klein. De achterzijde van de schoen moet goed aansluiten, de voorkant moet voldoende ruimte laten in die mate dat er tussen je grote teen en de voorkant van de schoen ongeveer een duimbreed verschil zit. Deze ruimte zorgt ervoor dat je ontspannen kunt lopen. Je kunt je voet afwikkelen zonder dat de tenen (onbewust) ingetrokken moeten worden om ze te beschermen. Meestal heb je in loopschoenen een maatje meer dan in gewone schoenen.
- Pas beide schoenen met de sokken die je normaal draagt bij het joggen.
- Laat de verkoper de maat van je beide voeten opmeten daar bij de meesten de ene voet ietwat groter is dan de andere. Pas in functie van de grootste voet.
- Pas altijd beide schoenen en ga nooit af op de schoenmaat op de doos. Zelfs schoenen van hetzelfde paar kunnen soms een volle maat verschillen.
- Zorg ervoor dat het bovenmateriaal uit synthetisch materiaal bestaat dat een maximale afvoer van transpiratie toelaat.
- Vervang loopschoenen tijdig. Versleten schoenen leiden gemakkelijker tot blessures.
- Kies voor schoenen met een voldoende dikke schokdemping onder de hielen
- Vrouwen met een brede of zware voet kunnen beter een mannenmodel kiezen. Sportschoenen voor vrouwen zijn smaller en minder stevig.
- Prik een goed tijdstip voor je aankoop. Pas geen loopschoenen op het einde van een warme dag of als je al een hele dag op je voeten hebt gestaan. De kans bestaat namelijk dat je voeten dan opgezwollen zijn en dat geeft een vertekend beeld bij het passen.

Ook onderhoud is belangrijk!

De ideale loopschoen vinden is één zaak, hem onderhouden nog een andere. Eens de schoenen na een lange zoektocht eindelijk bij je thuis staan te blinken, wil je ze uiteraard zo lang mogelijk houden. Maar hoe onderhoud je ze nu het best? Hieronder alvast enkele tips.

LUCHTEN

Laat de loopschoenen na gebruik uitluchten, haal de inlegzolen eruit. Natte loopschoenen dempen minder goed. Bovendien wordt de levensduur van de loopschoen verkort als er met natte loopschoenen hardgelopen wordt.

STEEK LOOPSCHOENEN NOOIT IN EEN WASMACHINE.

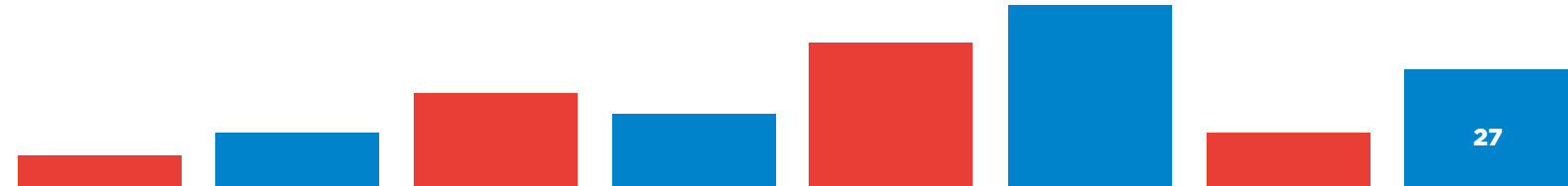
Doe loopschoenen nooit in de wasmachine en dompel ze nooit helemaal onder in water: de schokdempende materialen kunnen dan veel van hun kwaliteit verliezen. Vuile schoenen kun je het beste reinigen met een zachte borstel, wat lauw water en eventueel een milde zeep.

NATTE SCHOENEN LAAT JE HET BEST DROGEN OP KAMERTEMPERATUUR.

Zet ze nooit te drogen voor open vuur of dicht bij een andere warmtebron. Zelfs felle zon is af te raden! Wel aan te raden is de schoenen te laten drogen door er krantenpapier in te doen (eerst de inlegzool eruit halen). Dat slorpt de meeste vochtigheid op en op die manier behoudt de loopschoen ook redelijk goed zijn vorm.

RUST IS BELANGRIJK!

Net zoals bij mensen heeft een loopschoen ook rust nodig na een inspanning



LOOPKLEDIJ

Sportkleding moet ervoor zorgen dat de lichaamstemperatuur constant blijft zodat de vitale functies normaal kunnen functioneren. Als je een inspanning levert, verhoogt je lichaamstemperatuur. Om die te doen dalen produceert het lichaam zweet. Een deel van dit zweet verdampt, de rest wordt door de kleding opgeslorpt. Dit is dus een belangrijke vereiste van kleding: zorgen dat het vocht naar buiten kan om de temperatuur constant te houden.

Bij koud weer draag je dan weer kleding die de warmte vasthoudt. Belangrijk om weten is dat wind het warmteverlies vergroot. Ook bij vochtig weer heeft je lichaam meer moeite om de warmte vast te houden. Het handigste is om bij het samenstellen van je kleding uit te gaan van het drie lagen systeem.

De drie lagen zijn:
1. Vochtafvoerende laag: onderkleding
2. Isolerende tussenlaag: loopshirt
3. Wind- en waterwerende, beschermende buitenlaag: hardloopjack

1. Vochtafvoerende laag: onderkleding

De onderkleding moet het zweet opslorpen of doorgeven aan de volgende laag. Met thermische onderkleding zul je een stuk minder last hebben van een nat en bezweet bovenlichaam.. Bovendien houdt het in de winter de lichaamswarmte vast. Wil je optimaal profiteren van thermische onderkleding, dan moet je uiteraard ook je bovenkleding aanpassen. Als je onderkleding wel vocht afvoert, maar je jack weinig vocht doorlaat, dan heeft het weinig effect.

2. Isolerende tussenlaag: loopshirt

De tussenlaag moet isoleren en het zweet gedeeltelijk opnemen van de eerste laag zodat de huid droog blijft.

3. Wind- en waterwerende, beschermende buitenlaag: hardloopjack

Een belangrijke eigenschap van een echt hardloopjack is dat het ademend is, omdat anders het vocht van je lichaam niet voldoende wordt afgevoerd. Een goed hardloopjack vormt bovendien een bescherming tegen wind, water en sneeuw. De stof waarvan het jack gemaakt is, moet zo geweven zijn dat het wel transpiratievocht naar buiten, maar regendruppels niet naar binnen laat.

Tips bij de aankoop van loopkledij

- Kies loopkledij waarin je je **comfortabel voelt**.
- Katoenen shorts en T-shirts zijn minder aan te raden dan een short of T-shirt uit **nylon** of **polyester** omdat ze meer vocht opnemen en na verloop van tijd beginnen schuren.
- Kies vooral in de zomer voor **lichtere kleuren**. Ze absorberen minder warmte dan donkere.
- Vrouwen dragen best een **sportbeha** uit één stuk, zonder metalen clips.
- Draag bij koud weer ook **handschoenen** en een **muts** (beiden van functionele vezels) want veertig procent van de lichaamswarmte verdwijnt langs het hoofd.
- Door speciale loopsokken te dragen wordt het vocht beter afgevoerd. Dit kan blaren voorkomen. Let er bij aanschaf op dat de sokken naadloos zijn of dat de naden zich bevinden op plekken waar er geen blaren kunnen gevormd worden.
- Zorg voor je veiligheid en draag bij donker weer en 's avonds **reflecterende kleding** of reflecterende strips.
- De meeste lopers vinden het prettig om in een tight (aansluitende loopbroek) te lopen. Een tight is vochttransporterend en verkrijgbaar in diverse materialen. Let er alleen wel op dat de tight niet te strak zit, het beperkt je in je bewegingsvrijheid en je hebt dan niet het voordeel van het isolerende luchtlaagje.

ETEN & DRINKEN

JUIST ETEN EN DRINKEN
= BETER PRESTEREN

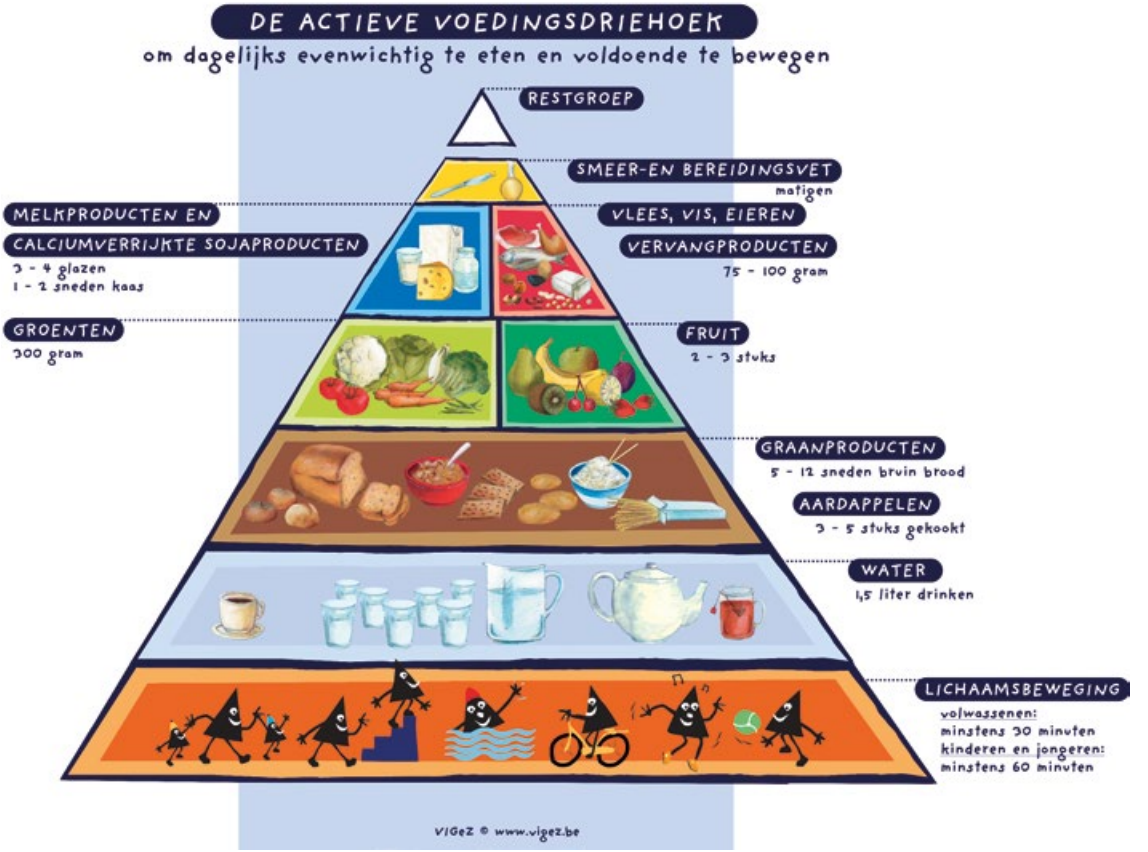
EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

Om een gezond lichaam te bekomen is, behalve lichaamsbeweging, gezonde voeding een basisvoorwaarde. De behoefte aan energie en aan de verschillende voedingsmiddelen worden weergegeven in de **actieve voedingsdriehoek**, gerangschikt naarmate je ze nodig hebt op dagelijkse basis.

De gebruiksaanwijzing van de driehoek stelt dat men uit elk vak een levensmiddel moet kiezen om te voldoen aan de regels van een evenwichtige voeding. Wanneer men een groep weghaalt, staat de driehoek niet meer stevig en is de voeding niet evenwichtig. De enige uitzondering hierop is het topje, de restgroep. Voedingsmiddelen die in dit topje ondergebracht worden zijn immers niet noodzakelijk om te voldoen aan een evenwichtige voeding.

Gezonde voeding is een kwestie van evenwicht, variatie en matigheid tussen diverse voedingsmiddelen:

- **Evenwicht:** kiezen uit de verschillende groepen voedingsmiddelen en de verhouding respecteren.
- **Variatie:** binnen elke groep variëren in de soorten, bijvoorbeeld niet elke dag dezelfde groenten eten.
- **Matigheid:** de dagelijks aanbevolen hoeveelheden per groep respecteren


DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK
om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen
RESTGROEP
SMEER-EN BEREIDINGSVET
matigen
MELKPRODUCTEN EN
CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN
3 - 4 glazen
1 - 2 sneden kaas
VLEES, VIS, EIEREN
VERVANGPRODUCTEN
75 - 100 gram
GROENTEN
300 gram
FRUIT
2 - 3 stuks
GRAANPRODUCTEN
5 - 12 sneden bruin brood
AARDAPPELEN
3 - 5 stuks gekookt
WATER
1,5 liter drinken
LICHAAMSBEWEGING
volwassenen:
minstens 30 minuten
kinderen en jongeren:
minstens 60 minuten
VIGEZ © www.vigez.be

HET ONTBIJT IS DE SLEUTEL TOT SUCCES

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Net als een wagen benzine nodig heeft, hebben wij energie nodig uit voeding. De dag met een 'lege tank' starten, is dus niet zo'n goed idee. Het zal ervoor zorgen dat je later op de dag naar minder gezonde dingen grijpt...

Heb je uitzonderlijk eens geen tijd om te ontbijten en moet het snel gaan, maak dan een drankje (eventueel de avond voordien). Een voorbeeld van zo een ontbijtshake : mix 1 banaan met het sap van 1 sinaasappel, 1 potje vruchtenyoghurt naar keuze en 1 hand muesli.

DE TIEN SPELREGELS INZAKE GEZONDE VOEDING

De tien spelregels gaan niet enkel en alleen over de keuze van levensmiddelen, maar behandelen alle aspecten van een gezonde voeding.

1. **Eet gevarieerd.**
2. **Matig het gebruik van vet.**
3. **Eet brood (5 tot 12 sneden), aardappelen (3 tot 5 stuks) of pasta/rijst (ongeveer 60 tot 100 g ongekookt).**
4. **Eet 300 g groenten en 2 tot 3 stukken fruit per dag.**
5. **Houd uw gewicht op peil.**
6. **Gebruik niet te veel zout.**
7. **Drink veel (minstens 1,5 l per dag en bij warm weer of bij intensieve sport drink je best meer), maar wees matig met alcohol.**
8. **Eet niet heel de dag door (3 hoofdmaaltijden en 2 gezonde tussendoortjes).**
9. **Ga hygiënisch te werk.**
10. **Lees wat op de verpakking staat.**

Tip: *In het Start to Eat®-voedingsplan vind je heel wat lekkere en gezonde gerechtjes die klaar zijn in een mum van tijd. Meer info op* ***www.mijnflandria.be/start2eat***

SPORT EN VOEDING

De actieve voedingsdriehoek is zo opgesteld dat ook sporters die bijvoorbeeld naar een loopevenement toewerken deze kunnen gebruiken. Ze zullen dan wel vaak aan het maximum van bepaalde voedingsmiddel komen.

De dag van een wedstrijd of een zware training kan je vezels best vermijden. Kies wit brood, witte pasta, witte rijst in plaats van de volkoren varianten. Je zal minder maagdarmklachten ervaren en met een lichter gevoel kunnen sporten.

Laat zeker 3 tot 4 uur tussen je laatste hoofdmaaltijd en zware inspanning. Zo heeft je maag voldoende tijd om zich te ledigen en zullen de koolhydraten zijn waar ze moeten zijn, nl. in de spieren. Een lichte snack kan nog tot nog 1 tot 2 uur voor de inspanning.

In onderstaande tabel kan men suggesties vinden voor de planning van de maaltijd voor de inspanning.

Volgende voedingsmiddelen kunnen voor de inspanning worden gegeten:	
3 -4 uur voor de inspanning	**1-2 uur voor de inspanning**
zoete pannenkoekjes met jam, stroop of honing en een glas melk	milkshake of fruitsmoothie
hartige pannenkoekjes (wraps) met gekookte groenten (salsa) en een vulling van (mager) vlees of vis	sportrepen, granenrepen (kijk naar labels en kies deze met laag vetgehalte)
gepofte aardappel met cottage cheese, een slaatje en vruchtensap	ontbijtgranen met melk
dikke toast met een maaltijdsoep	fruit
ontbijtgranen met melk en fruit	fruityoghurt
brood met kaas of vlees, sla en banaan	zuurtjes en suikerwaren
fruitsalade met yoghurtdrank	**Minder dan 1 uur voor de inspanning**
pasta of rijst met een lichte saus (tomaten, groenten) en (mager) vlees, gevogelte zonder vel of vis	Water

Herstel na een zware inspanning is heel belangrijk. Als je de juiste herstelvoeding neemt, zijn je spieren goed voorbereid en uitgerust voor de volgende inspanning.

Neem na een inspanning steeds een combinatie van eiwit en koolhydraten, best binnen de 2 uur. Enkele voorbeelden: brood met kaas/ vlees, muesli of cornflakes met melk of yoghurt, een drinkyoghurt, vlees of vis met pasta/ rijst/ aardappelen, enz... Je spieren gebruiken de eiwitten om te herstellen en je energievoorraad wordt terug voorzien van koolhydraten.

AFSLANKEN DANKZIJ LOPEN

Het pompelmoesdieet, het zone dieet, het bikini-dieet, ... aan diëten geen gebrek. Veel van deze 'wonderdiëten' gaan echter zodanig in tegen de principes van een gezonde voeding dat ze onmogelijk levenslang uitgevoerd kunnen worden zonder nadelige effecten voor je gezondheid.

Gewicht verliezen aan de hand van je energiebalans.

Je energiebalans is de verhouding tussen je energieverbruik en –inname. Je verbruikt constant energie voor alles wat je doet. Om dit energieverbruik weer aan te vullen, moet je eten en drinken. Ideaal is dat de energiebalans in evenwicht is. De praktijk leert ons dat je energiebalans in evenwicht houden niet zo gemakkelijk is. Als je meer energie opneemt dan je verbruikt, wordt het teveel aan energie opgeslagen als vet. Als je gewicht wilt verliezen, moet je dus minder energie opnemen dan je verbruikt.

Trap niet in de compensatieval

Meer beweging staat gelijk aan meer energieverbruik en dus kun je in principe meer eten zonder dat je aankomt. Maar dan loert het compensatiegevaar om de hoek: wie beweegt, denkt dat hij meer mag eten en snoepen. En dat is nu net een foute gedachte wanneer je wil afslanken. Beter is om je gebruikelijke porties te eten en er op te letten dat ze passen binnen de actieve voedingsdriehoek.

Laat de weegschaal je niet misleiden.

Wanneer je regelmatig loopt, verbrand je vetmassa. Tegelijk ontwikkel je ook meer spiermassa. Die spiermassa heeft een grotere dichtheid dan vet. Hierdoor val je niet meteen af in gewicht, maar wel in omvang. Laat de weegschaal dus even links liggen en neem een meetlint om je tailleomtrek in kaart te brengen.

ENKELE MISVERSTANDEN OVER ETEN EN BEWEGING

Ik beweeg meer, moet ik nu veel pasta eten?

Om te kunnen sporten, moet je lichaam over de juiste energievoorraad beschikken. Dat je daarom veel pasta moet eten, is een algemeen verspreid misverstand. Als je op recreatief niveau sport, is dit helemaal niet nodig. Pasta is gezond, maar veel calorierijker dan aardappelen. Bovendien wordt het vaak gegeten met vetrijke sauzen en weinig groenten. Als je vaak zo'n gerechten eet, dan sla je te veel energie op onder de vorm van vet. Hierdoor word je dikker in plaats van slanker!

Ik sport, moet ik nu ook sportdrankjes drinken?

Je moet ervoor zorgen dat je voldoende drinkt, zowel vóór als na het sporten. Dit mag water zijn (minstens 1.5 liter per dag), afgewisseld met magere melk, verse groentesoep, vers geperste vruchten- en groentesappen, appelsap aangelengd met water. Op die manier kan je het doordeweekse sporten perfect aan.

Is eten na 20 uur 's wel gezond?
Hier bestaan veel misverstanden over. Meestal denkt men dat de voeding 's avonds niet meer zou verteren. Dat is niet zo. Een maaltijd 's avonds na de training bijvoorbeeld is net goed. Het helpt bij het herstellen. Eet wel licht en gevarieerd.

Lightproducten bevatten altijd minder vet: waar of niet?
Niet waar. "Light" kan er inderdaad op wijzen dat het vetgehalte in het product is verlaagd. Maar het kan even goed betekenen dat het product bijvoorbeeld minder suiker, zout, cafeïne of alcohol bevat. Lees dus altijd goed het etiket!

Als ik vegetarisch eet, dan krijg ik minder calorieën binnen: waar of niet?
Vegetarische voeding garandeert niet automatisch minder calorieën. Dit hangt af van welke voeding je kiest als vleesvervangers. Als je bijvoorbeeld steeds kiest voor gepaneerde etenswaren, dan krijg je veel vet binnen en lopen de calorieën natuurlijk op. Om vlees goed te vervangen, kies je voor een gevarieerd en evenwichtig alternatief.

Ik let op mijn voeding, mag ik dan nog een dessert eten?
Het is niet zo dat een slanke lijn en nagerechten niet samengaan. Er bestaan veel desserten die passen in een evenwichtige voeding. Verminder de hoeveelheid suiker (of vervang die desnoods door andere zoetmiddelen). Wees matig met gebak en kies voor fruitbereidingen of magere melkproducten.

Zweten = calorieën verbranden
Jammer genoeg staat je zweet niet noodzakelijk gelijk aan de geleverde inspanningen. Zweet is een natuurlijke reactie van je lichaam om je huid te verkoelen en je innerlijke lichaamstemperatuur te regelen. Het kan dus net zo goed het gevolg zijn van een oververhitte studio, het warme weer, je lichaamsbouw als van een afmattende sportsessie.

LOPEN MET KINDEREN

Veel mensen stoppen met lopen eens ze de trotse ouder zijn van een flinke dochter of zoon. De meest terugkomende redenen zijn het gebrek aan tijd en/of opvang. Ook heel wat vrouwen staken hun hardloopactiviteiten eens ze zwanger zijn omdat ze vrezen dat dit schadelijk is voor hun ongeboren kind.

In dit hoofdstuk trachten we een aantal misverstanden hierrond de wereld uit te helpen én je te overtuigen om toch te blijven lopen, of zelfs te beginnen met lopen. Ook met een kind.

ZWANGERSCHAP EN LOPEN

Alhoewel sportbeoefening heel wat voordelen biedt voor de gezondheid, menen veel mensen dat fysieke inspanning het verloop van de zwangerschap negatief beïnvloedt. Er zijn echter geen aanwijzingen dat het groeiende embryo schade ondervindt van de sportbeoefening van de moeder, mits de zwangerschap een normaal verloop heeft. Er is dus geen reden om tijdens de zwangerschap fysiek inactief te worden.

Lichaamsbeweging draagt integendeel bij tot een verbeterde gezondheid en welzijn van de zwangere vrouw. Gewichtscontrole, uithoudingsvermogen en algemeen welzijn worden bevorderd. Ook de herstelling na de bevalling zal over het algemeen vlotter verlopen bij actieve vrouwen. Tenslotte plukt ook de baby vruchten van een verantwoorde sportbeoefening van de moeder.

Raadpleeg wel je arts of de gynaecoloog in functie van je sportbeoefening.

Belangrijke richtlijnen voor sportende zwangere vrouwen zijn:

- luister naar je lichaam
- drink voldoende
- draag comfortabele kledij
- vermijd sporten bij warm weer

LOPEN MET BABY EN KINDERWAGEN

Het is een uitstekende manier om te blijven lopen, ook al 'zit je in de kleine kinderen'.
Wat is er nu fijner om samen van de frisse buitenlucht te genieten en tegelijkertijd je conditie op peil te houden?
Inmiddels is lopen met een kinderwagen ingeburgerd, en zijn loopbuggy's een bekend fenomeen.

Niet alle kinderwagens zijn zomaar geschikt om te gaan lopen.
Zo zijn er **een aantal punten waarop je kan letten bij de aanschaf van een buggy:**

- Grote wielen;
- Voorwiel moet vast te zetten zijn;
- Maximale wendbaarheid;
- Maximale stabiliteit: je wilt niet dat de wagen omvalt;
- Een zodanig design, dat je tijdens het duwen niet voorover hoeft te buigen en met je voeten niet het onderstel raakt;
- Zorg voor goede veiligheidsmaatregelen: een duwstang die niet glibberig wordt als je gaat zweten en een polsband voor als je kinderwagen op hol dreigt te slaan;

Enkele tips voor het hardlopen met kinderwagen:

- Probeer het eerst uit op een geasfalteerd fietspad of andere asfaltweg. Als het je niet bevalt, kom je daar binnen een paar honderd meter al achter en kun je rustig weer naar huis wandelen.
- Vergeet niet om baby te beschermen met zonnebrandmiddel en een hoedje of muts.
- Kies bij voorkeur een bekende route, zodat je bent voorbereid op obstakels onderweg. Maar blijf alert op openslaande autodeuren, fietsen, honden en gaten in de weg.

LOPEN MET KINDEREN

Vroeger was het devies: kinderen die buiten spelen, bewegen genoeg. Inderdaad, vroeger. Het is algemeen bekend dat kinderen tegenwoordig veel minder bewegen en meer TV kijken of computerspelletjes spelen. Daarom is bij kinderen, net als bij volwassenen, de noodzaak ontstaan om meer actief en bewust te bewegen en te sporten. Trek dus samen met de kinderen de loopschoenen aan en trek erop uit. Kinderen en hardlopen zijn immers een goede combinatie als het met mate en afwisseling gebeurt en speels blijft.

Moedig je kinderen aan

Lopen moet leuk blijven voor kinderen. Deel met hen het plezier dat je beleeft aan lopen en schuif iedere vorm van competitiegeest naar de achtergrond. Vergeet vooral niet je kinderen aan te moedigen bij hun ontdekkingen en inspanningen.

Denk altijd aan de veiligheid en aan bescherming

Het is essentieel om kinderen te beschermen tegen agressieve zonnestralen. Een waterbestendige zonnecrème met minstens factor 30 om de huid te beschermen, een goede zonnebril en kleding die is aangepast aan een sportieve buitenactiviteit zijn absoluut noodzakelijk.

Bij warm weer is een pet verplicht, zelfs wanneer de zon niet schijnt, om doeltreffend te beschermen tegen zonnestralen en hitte. Met een pet voorkom je de “geduchte” zonnesteek of zonneslag die al snel een naar einde zou maken aan een leuke dag.

Loopschoenen

Om comfortabel en veilig te lopen zijn er kinderloopschoenen die aangepast zijn aan de lichaamsbouw van kinderen. De schoenen zijn licht, soepel en bieden een goede ondersteuning om verstuikingen te vermijden en voor een zachte demping te zorgen. De loopschoenen voor kinderen garanderen een perfecte stabiliteit op de meeste soorten ondergrond.

Voldoende drinken

Let erop dat elk kind voldoende drinkt tijdens de inspanning. Voldoende wil zeggen een slok water om de tien minuten.

Enkele tips voor het lopen met je kind:

- Je kind is te vergelijken met een absolute beginner die nog nooit aan sport heeft gedaan. Je kind weet niets van de sport: hoe hard moet ik lopen? Hij of zij moet dus leren om rustig te starten.
- Je bouwt rustig op. Je begint eens rustig met stukjes van 1 minuut en daarna wandelen. Dan probeer je eens 2 minuten, dan 3 enz... Let daarbij telkens op dat het tempo laag ligt zodat het kind niet buiten adem raakt en comfortabel loopt.
- Je kind heeft geen flauw benul van afstanden of tijd. Je moet dus vaak zeggen, nog 2 minuten, nog 1 minuut, aftellen,… Daar kunnen ze zich iets bij voorstellen. Voor een kind is alles verder dan 100 meter oneindig ver weg en voor een kind voelt 20 seconden aan als 200 seconden. Maak de afstand of tijd visueel voor je kind.
- Varieer met ondergrond. Kinderen vinden kleine bospaadjes en heuveltjes spannend. En dit terrein is ook ideaal om coördinatie en kracht te trainen.

LOOPROUTES

ONTDEK JE FAVORIETE LOOPROUTE

DE MOOISTE LOOPROUTES IN HET BRUSSELS HOOFDSTEDELIJK GEWEST

VZW Sport en Gezondheid, bekend van loopmagazine Zatopek, bracht een bijzonder handig overzicht uit van 20 looproutes in het Brussels Gewest. Van klassiekers als rondjes lopen in het Jubelpark of de oude spoorwegberm afmalen doorheen de twee Woluwes en Oudergem tot minder voor de hand liggende vondsten als het Park van de Goede Herder in Evere. Elk parcours wordt uitgebreid voorgesteld aan de hand van een gemarkeerde plattegrond, en met aandacht voor zowel de ondergrond, moeilijkheidsgraad en specifieke trainingstips, als voor de historische achtergrond, bezienswaardigheden en bereikbaarheid met het openbaar vervoer.

In deze gids publiceren we enkele looproutes (zie verder in dit hoofdstuk). De andere looproutes zijn terug te vinden op **www.sportinbrussel.be** en **www.zatopekmagazine.com**

DE VLAAMSE LOOPOMLOPEN IN VLAANDEREN EN BRUSSEL

De Vlaamse Stuurgroep Loopomlopen wil een netwerk van uniform bewegwijzerde loopomlopen in Vlaanderen en Brussel ontwikkelen. De loopomloop moet voldoen aan de verwachtingen van zowel start-to-runners als van de geoefende loper. Sinds 2015 is er ook een bewegwijzerde loopomloop in Jette (zie verder in dit hoofdstuk). Voor een overzicht van alle loopomlopen: **https://www.bloso.be/sportpromotie/Natuursporten/VlaamseLoopomlopen**

Jubelpark

Park van alle driften

Brussel Stad

ROUTE GPS

0,4 KM | 1,4 KM | 2,3 KM D+: 34m

HOOFDAFSTAND:	2,3 KM	ZACHTE ONDERGROND:	100% D
NEVENAFSTAND:	0,4 KM | 1 KM	VERLICHTING:	100% indirect
POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+):	34M	TYPE TRAINING:	TEMPOWISSELINGEN
MOEILIJKHEIDSGRAAD (BEGINNER):	1 | TOEGANKELIJK	AANBEVELINGEN:	**

Merode | Merode | Merode | 24/24u

VOORSTELLING. Voor sommigen is het Jubelpark het Brusselse equivalent van het beroemde «*Central Park*» in Manhattan. In het klein dan wel, met z'n schamele 30 hectare, peanuts in vergelijking met de 341 hectare van het New-Yorkse park! Maar net als zijn Amerikaanse evenknie ligt het Jubelpark in het centrum van de hoofdstad en kan je er een gevarieerd publiek aantreffen, ongetwijfeld omwille van de talrijke musea en gebouwen die het herbergt. Een voorbeeld van deze diversiteit? Aan de noordwestelijke punt van het park vind je vlak naast de Grote Moskee het 'Paviljoen van de menselijke driften', dat Leopold II ooit bestelde bij de beroemde architect Victor Horta en bij de Belgische beeldhouwer Jef Lambeaux, die het voorzag van wulpse fresco's, letwat onverwachte maar grappige buren… De plek trekt ook tal van sportievelingen aan, met zijn talrijke voetbal-, basketbal- en petanquetereinen en zijn gratis te gebruiken fitnesstoestellen. Aanhangers van de klimsport kunnen zich uitleven op de stenen muren van het hoofdgebouw. En dan zijn er de zeer talrijke joggers, die je in alle seizoenen de lanen ziet doorkruisen. Een perfecte illustratie van een levendige hoofdstad!

SPECIAAL. Het park werd aangelegd ter gelegenheid van de 50ste verjaardag van de Belgische onafhankelijkheid in 1880. In die tijd nog zonder de drievoudige triomfboog, naar het model van de beroemde Brandenburgse poort in Berlijn. De triomfboog kwam er pas 25 jaar later, onder impuls van koning Leopold II. Hij weer, inderdaad! Het terras boven op dit monument is vrij toegankelijk. Misschien een mooie afsluiter van je looptraining? Je bereikt dit panoramische uitkijkpunt na 189 trappen, waarvan 139 spiraalvormige!

TRAININGSTIP. De route rond het park, op volledig vlak terrein, is ideaal voor een duurloopje (2,3 km), voor alle niveaus. Het tweede parcours van 1000 meter is zeker geschikt voor beginners, maar ook voor gevorderden die deze afstand kunnen gebruiken voor een intervaltraining bijvoorbeeld. Ook het laatste traject van 400 meter is interessant voor gevorderden die op een zachte ondergrond aan hun snelheid willen werken.

NIET TE MISSEN. Als we het Jubelpark bespreken, kunnen we natuurlijk de hoogmis aller joggers niet onvermeld laten: de 20 km door Brussel! Sinds 30 jaar liggen start en aankomstlijn van deze voorjaarswedstrijd in het Jubelpark. Tijdens de laatste edities kwamen er liefst 35.000 gegadigden opdagen, meteen ook het maximum aantal deelnemers. Het startritueel bestaat uit verschillende ingrediënten, die zeker bijdragen tot het massale succes van deze wedstrijd. Aan de voet van de Triomfboog stijgt de spanning onder de wachtende deelnemers op het opzwepende ritme van de Bolero van Ravel, gevolgd door een flamboyante Brabançonne en, eindelijk, het verlossende kanonschot.

LEUK OM TE WETEN. Over de 20km door Brussel bestaan talrijke anekdotes, niet in het minst over het wederzijds respect en zelfs de vriendschap, die de organisatoren, Emile Dereymaeker en Carine Verstraeten, verbindt met de deelnemers, en dan zeker met de 70 ferventste die nog geen enkele editie hebben gemist. Bij de 30ste verjaardag van de 20km in 2009, kregen zij allemaal een uitnodiging om in een van de mooiste hotels van de stad een gepersonaliseerd startnummer in ontvangst te nemen. Vandaar ging het richting startzone, waar ze voor de gelegenheid in het eerste vak, naast de snelste lopers, mochten plaatsnemen.

Oude spoorlijn «Delta-Stokkel»

Neem de brug

Oudergem
Sint-Lambrechts-Woluwe
Sint-Pieters-Woluwe

ROUTE GPS

5,9 KM

HOOFDAFSTAND:	5,9 KM	ZACHTE ONDERGROND:	100% B
NEVENAFSTAND:	11,8 KM (HEEN-TERUG)	VERLICHTING:	100%
POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+):	53 M	TYPE TRAINING:	LANGE DUURLOOP
MOEILIJKHEIDSGRAAD (BEGINNER:	2 | TOEGANKELIJK	AANBEVELINGEN:	★★★

Delta Stokkel | Delta Stokkel | Stokkel | 24/24u

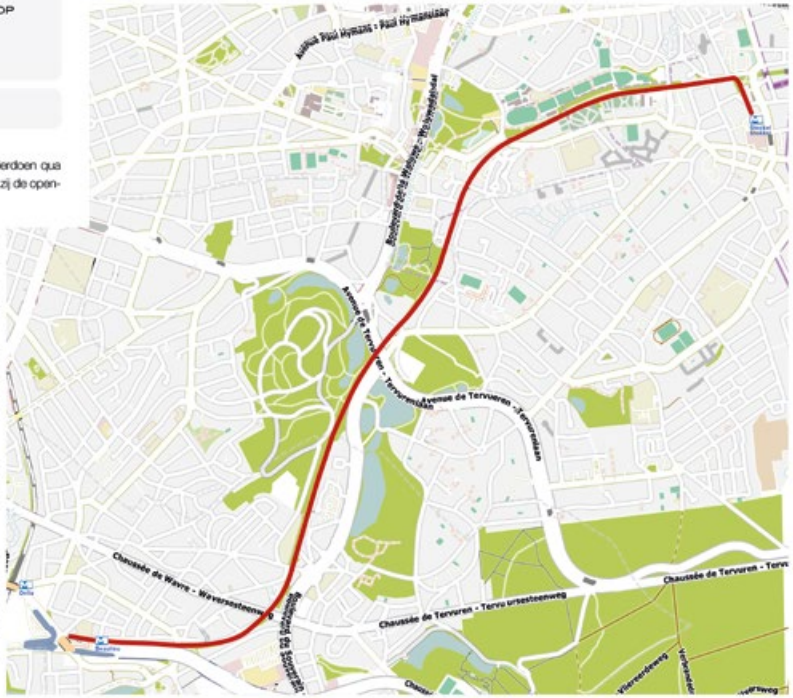
VOORSTELLING. Hoewel dit niet het langste traject van deze brochure is, moet het zeker niet onderdoen qua charme. Deze 5,9 km lange route (het dubbele als je ook terugkeert) is altijd toegankelijk voor iedereen, dank zij de openbare verlichting langs het volledige traject en dankzij het reliëf dat geen enkele moeilijkheid vertoont.

SPECIAAL. Deze route werd volledig aangelegd op de oude spoorlijn 160, die Tervuren met het station van Brussel-Leopoldwijk verbond (het huidige station Brussel-Luxemburg). Je vertrekt aan het voormalige station van Stokkel, dat een tweede jeugd beleeft nu het gerestaureerd is tot een woning. Als je goed oplet, zie je op verschillende plaatsen van het parcours een betonnen verhoging aan de kant van de weg. Dat is het teken dat je *«het station binnenrijdt»*. Deze muurtjes zijn immers de restanten van wat ooit de perrons waren!

TRAININGSTIP. Dit is veruit het best afgewerkte parcours (verlichting, groen kader, vlak terrein en volledig afgesloten van het wegverkeer) en zeker één van de mooiste. Het is een mooi recht met een totale lengte van 5,9 km en verbindt twee metrostations, Delta en Stokkel. Beginners kunnen ofwel van het ene eind naar het andere lopen en met de metro terugkeren, ofwel een lus maken. Gevorderden kunnen aan hun uithouding werken door het volledige traject heen en weer te lopen, goed voor 11,8 km.

NIET TE MISSEN. Met haar allures van industriële archeologie, combineert deze route soms duidelijk nieuwe stukken weg en volledig originele onderdelen, zoals de majestueuze brug die het mogelijk maakt om vanaf het Bronnenpark over te steken naar het Woluwepark, over de Tervurenlaan heen. Met haar lengte van 78 meter is dit kunstwerk het resultaat van een architectuurwedstrijd. Ze werd in 2001 ingehuldigd.

LEUK OM TE WETEN. Vroeger reden er treinen over deze route. Die zijn natuurlijk verdwenen. Maar het Trammuseum vlakbij herinnert eraan dat het spoorvervoer nog steeds een uitgelezen plaats bekleedt in het Brusselse gewest. Gelegen aan de voet van de brug, dompelt het je onder in de boeiende geschiedenis van het openbaar vervoer. Nog beter: op sommige dagen kan je naar Tervuren trammen in retrostijl. Een paar historische tramstellen worden immers van tijd tot tijd uitgelaten om het traject van de huidige lijn 44 over te nemen. Ideaal voor wie een looptochtje wil aanvatten vanop de echte startplaats van de oude treinlijn. In de tijdsgeest van het jaar 1900.



Rood-Klooster [Zoniënwoud]

Een echte schat

ROUTE GPS

HOOFDAFSTAND:	10 KM	ZACHTE ONDERGROND:	100% B
NEVENAFSTAND:	5 KM | 20 KM	VERLICHTING:	0%
		BEWEGWIJZERING:	100%
POSITIEVE HOOGTEMETERS (D+):	138M	TYPE TRAINING:	LANGE DUURLOOP
MOEILIJKHEIDSGRAAD (BEGINNER):	3 | VERSIE 5	AANBEVELINGEN:	***

Herrmann-Debroux · Rood-Klooster · geen halte · 24/24u

VOORSTELLING. Gelegen aan de rand van het prachtige Zoniënwoud, vormt het Rood-Klooster de vaste uitvalsbasis voor vele joggers en jogsters uit de hoofdstad die op zoek zijn naar een flinke dosis gezonde lucht. Ze kunnen voor één van de drie bewegwijzerde trajecten kiezen die vertrekken aan de parking onder de brug van de autosnelweg (rechts als je richting Brussel rijdt). Deze routes zijn respectievelijk 5 km (groen), 10 kilometer (blauw) en 20 kilometer (rood) lang. De splitsingen zijn perfect aangeduid, met onder meer verschillende passages onder de autosnelweg. De kilometers ook.

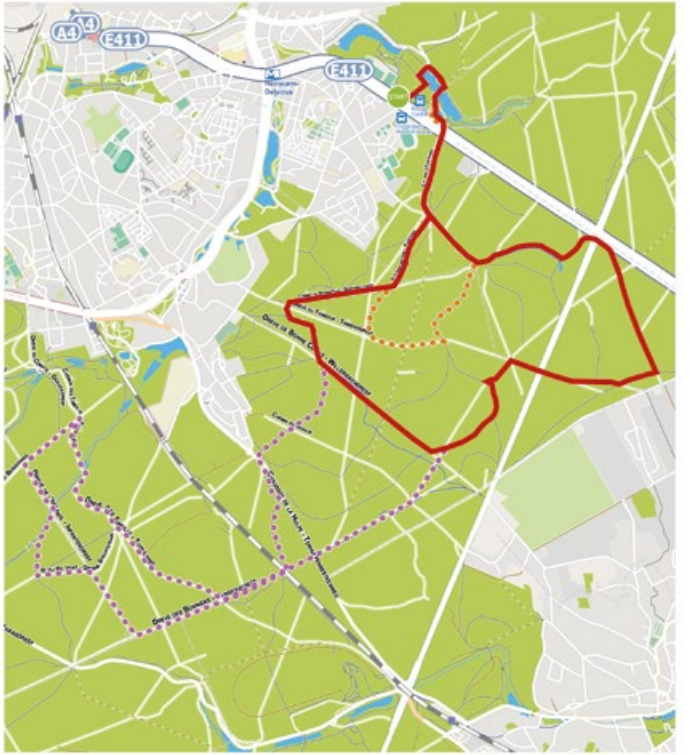
SPECIAAL. De drie trajecten beginnen met een rondje Rood-Klooster Deze oude priorij dankt haar naam aan de roodachtige tint van de vroegere bepleistering in het zonlicht. Vandaag gaan er tal van activiteiten en voorstellingen door voor jong en oud en vind je er een speelplein waar de allerkleinsten zich naar hartenlust kunnen uitleven. Een ideale plek dus voor een gezinsuitstapje. De ene ouder gaat lopen, terwijl de andere de spelende kroost in de gaten houdt. En daarna wordt er gewisseld!

TRAININGSTIP. De 3 voorgestelde routes vormen in Brussel een uitzondering. Het zijn namelijk de enige die over de volledige afstand bewegwijzerd zijn. Opgelet, het parcours is lastig. Voor beginners raden we de korte versie van 5 km aan als lange duurtraining. Gevorderden hebben de keuze tussen de zeer populaire 10 km of de 20 km voor een lange duurtraining. Uitgenomen enkele kasseistukken in het begin is dit driesterrenparcours één van de mooiste van Brussel, want je krijgt er alle troeven van de grootste en mooiste groene ruimte van onze hoofdstad zomaar bij.

NIET TE MISSEN. Wil je wat meer variatie brengen in het loopplezier, dan kan je ervoor kiezen om niet de bewegwijzerde trajecten te volgen, maar bijvoorbeeld een rondje te lopen rond de vijf vijvers die het park rijk is. Maar opgelet voor de andere gebruikers: bejaarden, verliefde koppeltjes, jonge ouders met buggy's en vooral kinderen op de fiets, die net hier vaak hun eerste wielerpasjes zetten. Als je je achter de priorij begeeft moet je zo mogelijk nog voorzichtiger zijn. Bij het bewonderen van de paarden die er rustig in de wei staan te grazen, bedenk je best dat een aantal andere paarden misschien wel net worden uitgelaten. Dus, als je iemand hoort galopperen, maak je dan snel uit de voeten!

LEUK OM TE WETEN. In 1784 gaf Jozef II het bevel om beslag te leggen op alle goederen van de priorij. Bij het opmaken van de inventaris merkte men dat de waardevolste bezittingen verdwenen waren. Er kwam een onderzoek maar niemand onthulde ooit de plek waar deze schat verborgen lag. Later volgden de onrustige jaren van de Brabantse en de Franse revolutie. En raakte men het spoor van de schat volledig bijster.

Als je hier gaat lopen, bedenk dan dat er ergens onder je voeten misschien wel gouden kelken of zilveren wierookvaten verborgen liggen.



Legende
Meer informatie vind je op www.vlaamseloopomlopen.be. Voor het melden van problemen (bv. verdwenen signalisatie) contacteer de sportdienst van Jette (02 423 12 93, sport@jette.irisnet.be)
Startplaats
Ingang Koning Boudewijnpark Heilig Hartlaan, 1090 Jette
Signalisatiesymbolen en afstanden
7,1 km
62 % onverhard
2,7 km
77 % onverhard
Loop omloop
Légende
Pour plus d'informations, consultez le site www.vlaamseloopomlopen.be. Pour signaler des problèmes (p.ex. disparition de la signalisation), contactez Bruxelles Environnement via 07/775.75.75 ou info@bruxellesenvironnement.be
Lieu de départ
Entrée du Parc Roi Baudouin Avenue du Sacré-Coeur, 1090 Jette
Symboles de signalisation et distances
7,1 km
62 % sol souple
2,7 km
77 % sol souple
Loop omloop
Verregat
Dorekesveld
Heiobos
Koning Boudewijnpark
Boie du Laerbeek
Laerbeekbos
Poelbos
Parc Roi Baudouin
Parc Albert I. Park
JETTE

HÉ, LOOP JE MEE?

ATLETIEK- EN LOOPCLUBS ERKEND DOOR DE VGC

Atletiekvereniging Molenbeek vzw (Atlemo)

ADRES	Sportcentrum Sippelberg M. Gandhilaan 5, 1080 Sint-Jans-Molenbeek
TEL.	02 411 74 95
E-MAIL	atle@val.be – raf.wyns@foyer.be
WEBSITE	www.foyer.be
TRAININGSUREN	Dinsdag en donderdag: 17.15 u. tot 18.30 u. Vrijdag: 16.00 u. tot 17.00 u.

Brusselse Atletiekvereniging (BAV) - Elsene

ADRES	VUB atletiekpiste Pleinlaan 2, 1050 Elsene
TEL.	02 733 77 09 – 0497 18 64 71
E-MAIL	bav@val.be – chrisvansan@msn.be
WEBSITE	www.brusselseav.be
TRAININGSUREN	Woensdag: 18.30 u. tot 20.00 u. (volwassenen): het hele jaar op de piste Vrijdag: 18.30 u. tot 20.00 u. (volwassenen): steeds op de piste Vrijdag: 18.30 u. tot 20.00 u. (jeugd): zomer: op de piste - winter: in zaal Zondag: bosloop in het Zoniënwoud (afspraak: om 10.15 in Jezus-Eik)

Brusselse Atletiekvereniging (BAV) - Anderlecht

ADRES	Jesse Owens atletiekpiste (Neerpede) Olympische Dreef, 1070 Anderlecht
TEL.	02 733 77 09 – 0497 18 64 71
E-MAIL	bav@val.be – chrisvansan@msn.be
WEBSITE	www.brusselseav.be
TRAININGSUREN	Dinsdag: 18.30 u. tot 20.00 u. (vanaf 18 jaar)

't Vosje (atletiekclub voor personen met een verstandelijke beperking)

ADRES	Atletiekpiste De Drie Fonteinen Brusselsesteenweg 73 – 1800 Vilvoorde
TEL.	02 767 75 57 (secretariaat) – 02 268 18 17 (sportsecretariaat)
E-MAIL	secretariaat@tvosje.be – luc.aelaerts@tvosje.be
WEBSITE	www.tvosje.be
TRAININGSUREN	Zaterdag: 9.15 u. tot 10.15 u.

Joggingclub Les Gazelles de Bruxelles

ADRES	Elisabethpark Koekelberg VGC-sporthal, Félix Vande Sandestraat 15, 1081 Koekelberg)
TEL.	0472 81 31 98
E-MAIL	gazellesbruxelles@gmail.com
WEBSITE	www.lesgazellesdebruxelles.be
TRAININGSUREN	Dinsdag en vrijdag: 18.00 u. tot 19.30 u. Woensdag en vrijdag: 18.00 u. tot 19.00 u. (start to run voor vrouwen)

Brussels Gay Sport

ADRES	Jubelpark (aan de grote ingang vóór het metro station Merode)
TEL.	0495 21 51 53
E-MAIL	running@bgs.org
WEBSITE	www.bgs.org
TRAININGSUREN	Woensdag: 19.00 u. Zaterdag: 10.00 u. (soms op verplaatsing)

EEN GREEP UIT ANDERE LOOPINITIATIEVEN IN HET BRUSSELSE

Initiatieven van de gemeenschapscentra: www.cultuurcentrumbrussel.be
Jogging Ganshoren: www.joggingganshoren.be
Kwb Laken-Jette: www.kwblakenjette.be
Club Run-it: bschroeven@1082berchem.irisnet.be
Jogging l'Enjambée: www.enjambee.be
Studentensport: www.studentensportbrussel.be en www.uabsport.be

Ken je nog andere loopinitiatieven? Stuur ze dan zeker door naar ***sportdienst@vgc.be***

BRUSSEL LOOPT

Lopen is een bijzonder toegankelijke sport. Alles wat je nodig hebt zijn een paar goede loopschoenen. Wanneer je lopen beoefent met enige kennis van zaken is het bovendien ook een bijzonder gezonde sport en voor wie het wil, een zeer sociale sport. De VGC-sportdienst helpt met 'Brussel Loopt' toekomstige, beginnende en fervente lopers graag op weg. In samenwerking met lokale partners worden er heel wat loopinitiatieven (start to runs, op naar de 20 KM door Brussel,…) georganiseerd op verschillende locaties in Brussel. We staan daarbij borg voor een kwaliteitsvolle begeleiding van de lopers.

Brussel Loopt-team

Al geproefd van ons aanbod? Ook daarna houden we je graag aan het lopen. Sluit je aan bij het Brussel Loopt-team, vind er trainingsmaten en neem samen met ons deel aan tal van loopwedstrijden in Brussel.

Meer info over Brussel Loopt:

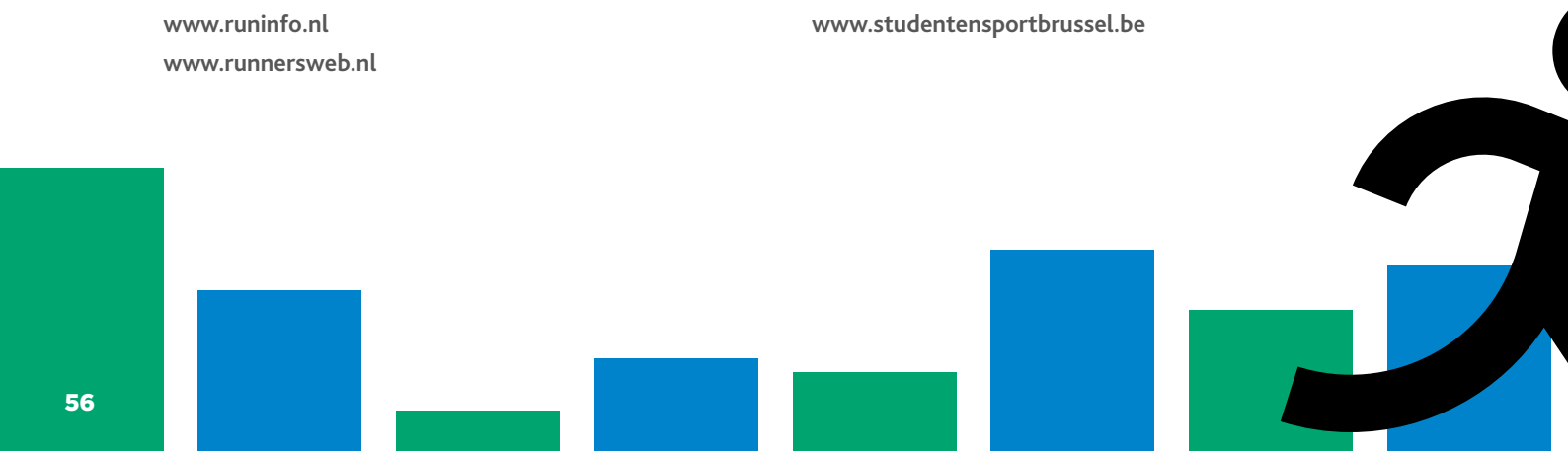
www.sportinbrussel.be
sportdienst@vgc.be
Bart Van Den Eeckhaut: 02 563 05 14

Tip: *Word lid van de Facebookgroep Brussel Loopt en blijf op de hoogte over alles wat met lopen te maken heeft (vooral binnen, maar ook buiten Brussel) en beweging en gezondheid in het algemeen.*

LINKS

Op onderstaande websites vind je heel wat informatie rond lopen, loopschema's, voeding, loopkledij, looproutes, loopevenementen…

www.zatopekmagazine.com
www.1000stappen.be
www.starttoeat.be
www.cjsm.be/gezondsporten
www.sportinbrussel.be
www.sportinga.be
www.running.be
www.val.be
www.keeponrunning.be
www.runinfo.nl
www.runnersweb.nl
www.vlaamseloopomlopen.be
www.joggings.be
www.joggingsmarathons.be
www.jogging.org
www.gorunning.be
www.prorun.be
www.keeponrunning.be
www.runners-high.nl
www.uabsport.be
www.studentensportbrussel.be



EXTRA FUN BIJ HET LOPEN

LOPEN MET APPS

Heb je jouw smartphone altijd bij de hand, zelfs wanneer je er flink de pas in zet. Aan hardloop-apps geen gebrek. Hier volgt een overzicht van enkele populaire loop-apps. Zo loop je nooit meer alleen.

Runkeeper

Hou je de conditie op peil met fietsen, wandelen of joggen? Dan zit je altijd goed met deze app, één van de meest gebruikte. Ook de gratis versie voorziet je van uitgebreide mogelijkheden, zodat dit een goede standaard app is voor zowel debutanten als doorwinterde sportlui.

Pluspunten:

- Veel parameters voor elke tocht – snelheid, calorieën, hellingen, traject – en bovendien gratis toegankelijk
- Opsporen van andere sporters op je traject.
- Automatisch foto's taggen tijdens de run

Prijs: Gratis

Versies: iPhone, iPod touch en Android

Taal: Nederlands, Frans, Engels

Bron: www.runkeeper.com

Runtastic

Runtastic Pro biedt ongeveer dezelfde mogelijkheden als Runkeeper, maar met één verschil: je moet € 4,99 spenderen. Er is ook een gratis versie maar deze is erg beperkt en haalt je uit je concentratie door reclameboodschappen.

Pluspunten:

- Audioprofielen aangepast aan je looptempo vermijden dat de verveling toeslaat.
- Je krijgt gedetailleerde trainingsschema's, aangepast aan de sport die je beoefent

Prijs: € 4,99 voor de pro-versie

Versies: iPhone, Android, BlackBerry en Windows Phone

Talen: Nederlands, Frans, Engels

Bron: www.runtastic.com

Joggy coach

De naam zegt het al: dit is je persoonlijke coach. Een indringende stem motiveert je tijdens het hele traject, maar onderbreekt de muzieknummers niet.

Pluspunten:

- Je statistieken worden rechtstreeks op je iPhone bewaard, dus niet via een externe website.
- Je prestaties worden in real time getoond op sociale netwerken.
- Je kan gemakkelijk vergelijken met je eerdere resultaten.

Prijs: Gratis, € 2,69 voor de uitgebreide versie

Versies: iPhone, iPad en iPod touch

Talen: Nederlands, Frans, Engels

Bron: www.joggycoach.com

Endomondo sports tracker

Net zoals bij Runkeeper is de gratis basisversie van Endomondo vrij uitgebreid. Deze app is bijzonder populair en doet dienst als een compleet sociaal netwerk voor sporters.

Pluspunten:

- Je krijgt regelmatig uitnodigingen om samen met anderen te sporten en je kan mooie prijzen winnen bij wedstrijden voor de community.
- Je kan je muziekprogramma aanpassen aan je wedstrijdprestaties.

Prijs: Gratis

Versies: Beschikbaar voor alle besturingssystemen

Taal: Engels en Frans

Bron: www.endomondo.com

Nike + running

Het merk Nike beschikt uiteraard over een eigen app en hetzelfde geldt voor concurrenten Adidas en Puma. De bijzonder efficiënte gratis basisversie is heel geliefd bij de fans van het merk.

Pluspunten:

- Het merk biedt – natuurlijk tegen betaling – een volledige reeks opties die compatibel zijn met de app, zoals een schoenensensor, een gps-horloge en een energiearmband.

Prijs: Gratis

Versies: iPhone, iPod touch, iPad, Android

Taal: Engels en Frans

Bron: www.nikeplus.nike.com

40 FIJNE LOOPSONGS

Loop jij ook graag met muziek in je oortjes? Logisch. Heel wat lopers laten zich stimuleren door de opzwepende, leuke, swingende of misschien net rustige deuntjes op hun Ipod of smartphone. Een vraag bij de VGC-sportdienst leverde volgende soundtracks op.

AC/DC – Whole Lotta Rosie
Akon – I Wanna love You
Alicia Keys – New York
Arsenal – Turn me loose
Bakermat – Uitzicht
Daft Punk – Harder Better Faster Stronger
Eminem & Rihanna – Monster
Fischerspooner – Emerge
Foo Fighters – Learn to Fly
Foo Fighters – Walk
Indila – Derniere danse
Jakwob – Right Beside You
Jubel – Klingande
Kenny Loggins – Danger Zone (Top Gun)
Kiesza – Hideaway
Kristine W – Feel what you want
Linkin Park – In the End
Metallica – Enter Sandman
Metallica – The Unforviven II
Mr. Scruff – Get A Move On!
Muse – Uprising
Netsky – Come Alive
Netsky – We Can Only Live Today (Puppy)
Nicky Romero – Toulouse
Oscar and the wolf – Strange Entity
Paul Kalkbrenner – Selber
Pearl Jam – Alive
Rammstein – Sonne
Rihanna – Who's That chick?
Route 94 – My Love
Snoop Dogg – Sweat
Snow Patrol – Chasing Cars
The Killers – Mr.Brightside
The Outfield – Your Love
Tove Lo – Habits (Stay High)
Vive La Fete – Amour Physique
Vive La Fete – La verité
Walldeck – Ballroom Stories
Witin Temptation – Mother Earth
ZHU – Faded

BIJLAGEN

TRAININGSSCHEMA'S

- VAN 0 NAAR 5 KM IN 10 WEKEN
- VAN 0 NAAR 5 KM IN 14 WEKEN
- BEHOUD 5 KM
- KEEP RUNNING VAN 5 NAAR 10 KM
- VAN 10 NAAR 15 KM
- OPBOUW NAAR 20 KM VOOR BEGINNERS
- OPBOUW NAAR 20 KM VOOR GEVORDERDEN

VAN 0 NAAR 5 KM IN 10 WEKEN

WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			WEEK 6			WEEK 7			WEEK 8			WEEK 9			WEEK 10		
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1'	1'	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	4'	4'	4'	5'	5'	5'	8'	8'	8'	11'	11'	11'	13'	13'	13'	28'	30'	
1'	1'	1'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen	5 km test
2'	2'	2'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	4'	4'	4'	5'	5'	5'	7'	7'	7'	10'	10'	10'	11'	11'	11'	13'	13'	13'			
2'	2'	2'	1'	1'	1'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	2'	2'	2'	2'	2'	2'			
2'	2'	2'	3'	3'	3'	4'	4'	4'	4'	4'	4'	5'	5'	5'	7'	7'	7'	8'	8'	8'	8'	8'	8'	8'	8'	8'			
2'	2'	2'	3'	3'	3'	4'	4'	4'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	1'	1'	1'	1'	1'	1'			
2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	4'	4'	4'	5'	5'	5'												
2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	2'	2'	2'												
2'	2'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	3'	3'	3'																		
2'	2'	2'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	2'	2'	2'																		
1'	1'	1'	2'	2'	2'																								
1'	1'	1'	2'	2'	2'																								

TOTAAL																													
10'	10'	10'	12'	12'	12'	14'	14'	14'	17'	17'	17'	18'	18'	18'	24'	24'	24'	26'	26'	26'	30'	30'	30'	34'	34'	34'	28'	30'	
10'	10'	10'	12'	12'	12'	13'	13'	13'	12'	12'	12'	12'	12'	12'	8'	8'	8'	7'	7'	7'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	0'	0'	
20'	**20'**	**20'**	**24'**	**24'**	**24'**	**27'**	**27'**	**27'**	**29'**	**29'**	**29'**	**30'**	**30'**	**30'**	**32'**	**32'**	**32'**	**33'**	**33'**	**33'**	**35'**	**35'**	**35'**	**39'**	**39'**	**39'**	**28'**	**30'**	

*** Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.***

wandelen *lopen*

VAN 0 NAAR 5 KM IN 14 WEKEN

WEEK 1			WEEK 2			WEEK 3			WEEK 4			WEEK 5			WEEK 6			WEEK 7			WEEK 8			WEEK 9			WEEK 10			WEEK 11			WEEK 12			WEEK 13			WEEK 14		
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1'	1'	1'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	5'	5'	5'	10'	10'	10'	12'	5'	5'			6'	8'	10'	10'	12'	15'	15'	17'	17'	18'	18'	20'	20'	22'	24'	25'	26'	28'	30'	8'		12'
3'	2'	1'	2'	2'	1'	2'	2'	2'	2'	1'	1'	3'	2'	1'	2'	1'	1'			1'	1'	2'	1'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'		1'
1'	1'	1'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	5'	5'	5'	10'	10'	10'	12'	5'	5'			6'	8'	10'	10'	12'	15'	15'	17'	17'	18'	18'	20'	20'	10'	8'	7'	6'	4'	2'	8'		12'
3'	2'	1'	2'	2'	1'	2'	2'	2'	2'	1'	1'	3'	2'	1'	2'	1'	1'			1'	1'	2'	1'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'		1'
1'	1'	1'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	5'	5'	5'					5'	5'			6'	8'	10'	10'	12'														8'		
3'	2'	1'	2'	2'	1'	2'	2'	2'	2'	1'	1'					1'	1'			1'	1'	2'	1'	1'														1'		
1'	1'	1'	2'	2'	2'	3'	3'	3'	5'	5'	5'																													
3'	2'	1'	2'	2'	1'	2'	2'	2'	2'	1'	1'																													
1'	1'	1'	2'	2'	2'		3'	3'			5'																													
3'	2'	1'	2'	2'	1'		2'	2'			1'																													
1'	1'	1'	2'	2'	2'			3'																																
3'	2'	1'	2'	2'	1'			2'																																
1'	1'	1'		2'	2'																																			
3'	2'	1'		2'	1'																																			
1'	1'	1'																																						
3'	2'	1'																																						
	1'	1'																																						
	2'	1'																																						
	1'	1'																																						
	2'	1'																																						
		1'																																						
		1'																																						
		1'																																						
		1'																																						

2,5 km test

rust

5 km test

TOTAAL																																								
8'	10'	12'	12'	14'	14'	12'	15'	18'	20'	20'	25'	20'	20'	20'	24'	15'	15'		18'		24'	30'	30'	26'	30'	30'	34'	34'	36'	36'	30'	30'	32'	32'	32'	32'	32'	32'	24'		24'
24'	20'	12'	12'	14'	7'	8'	10'	12'	8'	4'	5'	6'	4'	2'	4'	3'	3'		3'		3'	6'	3'	3'	4'	2'	4'	2'	4'	2'	4'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	3'		2'
32'	**30'**	**24'**	**24'**	**28'**	**21'**	**20'**	**25'**	**30'**	**28'**	**24'**	**30'**	**26'**	**24'**	**22'**	**28'**	**18'**	**18'**		**21'**		**27'**	**36'**	**33'**	**29'**	**34'**	**32'**	**38'**	**38'**	**40'**	**38'**	**34'**	**32'**	**34'**	**34'**	**34'**	**34'**	**34'**	**34'**	**27'**		**26'**

wandelen *lopen*

*** Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.***

BEHOUD 5 KM

Legende

- *wandelen*
- *versnellen*
- *joggen (= tempo van langzame duurloop of trager)*
- *langzame duurloop*
- *normale duurloop (= iets sneller dan langzame duurloop, je kan blijven praten)*
- *snelle duurloop (juist onder overslagpols)*
- WU — *warming up: spierversterkende oefeningen - 10' joggen - loopscholing (duur: 15' tot 20')*
- CD — *cooling down: voorzichtige lenigheids-oefeningen - ontspannende stretching*

Bijkomende uitleg looptrainingen

HR max = maximale hartslag = 220 - leeftijd
Vb. 38 jaar: 220-38= 182

Versnellingen
Ontspannen versnellingen met nadruk op de juiste looptechniek

Joggen en langzame duurloop: 60-70% HR max
- **Effect:** betere basisuithouding en recuperatie
- **Voelt als:** comfortabel ademen, lichte spierinspanning en licht zweten
- **Goed voor:** iedereen bij langere en regelmatig herhaalde korte trainingen

Vb. 38 jaar: 109 - 127

Normale duurloop: 70-80% HR max
- **Effect:** verbetert het aerobe uithoudingsvermogen
- **Voelt als:** licht vermoeide spieren, vlotte ademhaling, gemiddeld zweten
- **Goed voor:** alle sporters en duurtrainingen aan matige intensiteit

Vb. 38 jaar: 127 - 145

Snelle duurloop: 80-90% HR max
- **Effect:** verhoogt de maximale prestatiecapaciteit
- **Voelt als:** zware ademhaling en vermoeide spieren
- **Goed voor:** fitte personen en korte inspanningen

Vb. 38 jaar: 145 - 163

*** Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.***

Schema

WEEK 1

training 1	WU	20'	CD
training 2	WU	20'	CD
training 3	WU	20'	CD

WEEK 2

training 1	WU	150m	250m	X 5	5'	CD	
training 2	WU	6'	4'	6'	4'	5'	CD
training 3	WU	25'	CD				

WEEK 3

training 1	WU	80m	30m	50m	X 4	80m	80m	X 1	80m	30m	50m	X 4	5'	CD
training 2	WU	6'	4'	6'	4'	5'	CD							
training 3	WU	25'	CD											

WEEK 4

training 1	WU	15'	CD
training 2	WU	15'	CD
training 3	WU	15'	CD

WEEK 5

training 1	WU	100m	100m	200m	200m	300m	300m	10'	CD
training 2	WU	20'	CD						
training 3	WU	25'	CD						

WEEK 6

training 1	WU	5'	3'	7'	3'	7'	CD
training 2	WU	20'	CD				
training 3	WU	25'	CD				

WEEK 7

training 1	WU	80m	30m	50m	X 5	80m	80m	X 1	80m	30m	50m	X 6	5'	CD
training 2	WU	20'	5'	CD										
training 3	WU	30'	CD											

WEEK 8

training 1	WU	15'	5'	CD
training 2	WU	15'	CD	
training 3	WU	15'	5'	CD

WEEK 9

training 1	WU	100m	20m	80m	X 5	5'	CD
training 2	WU	15'	CD				
training 3	WU	20'	CD				

WEEK 10

training 1	WU	5'	3'	7'	3'	7'	CD
training 2	WU	20'	CD				
training 3	WU	25'	CD				

WEEK 11

training 1	WU	80m	30m	50m	X 5	80m	80m	X 1	80m	30m	50m	X 6	5'	CD
training 2	WU	20'	5'	CD										
training 3	WU	30'	CD											

WEEK 12

training 1	WU	15'	5'	CD
training 2	WU	15'	CD	
training 3	WU	15'	5'	CD

WEEK 13

training 1	WU	5'	3'	7'	3'	7'	CD
training 2	WU	15'	5'	CD			
training 3	WU	20'	CD				

WEEK 14

training 1	WU	100m	20m	80m	X 5	10'	CD
training 2	WU	20'	5'	CD			
training 3	WU	25'	CD				

WEEK 15

training 1	WU	5'	3'	7'	3'	7'	CD
training 2	WU	20'	5'	CD			
training 3	WU	30'	CD				

Legende

- *versnellen*
- *joggen* (= tempo van langzame duurloop of trager)
- *langzame duurloop*
- *normale duurloop* (= iets sneller dan langzame duurloop, je kan blijven praten)
- *snelle duurloop* (juist onder overslagpols)

Bijkomende uitleg looptrainingen

HR max = maximale hartslag = 220 - leeftijd
Vb. 38 jaar: 220-38= 182

Versnellingen
Ontspannen versnellingen met nadruk op de juiste looptechniek

Joggen en langzame duurloop: 60-70% HR max
• **Effect:** betere basisuithouding en recuperatie
• **Voelt als:** comfortabel ademen, lichte spierinspanning en licht zweten
• **Goed voor:** iedereen bij langere en regelmatig herhaalde korte trainingen
Vb. 38 jaar: 109 - 127

Normale duurloop: 70-80% HR max
• **Effect:** verbetert het aerobe uithoudingsvermogen
• **Voelt als:** licht vermoeide spieren, vlotte ademhaling, gemiddeld zweten
• **Goed voor:** alle sporters en duurtrainingen aan matige intensiteit
Vb. 38 jaar: 127 - 145

Snelle duurloop: 80-90% HR max
• **Effect:** verhoogt de maximale prestatiecapaciteit
• **Voelt als:** zware ademhaling en vermoeide spieren
• **Goed voor:** fitte personen en korte inspanningen
Vb. 38 jaar: 145 - 163

*** Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.***

Schema

WEEK 1

training 1	25’					
training 2	25’					
training 3	30’					

WEEK 2

training 1	15”	15”	X 10			
training 2	10’	X 1	3’	7’	X 2	
training 3	30’					

WEEK 3

training 1	15”	15”	X 12			
training 2	30’					
training 3	35’					

WEEK 4

training 1	30”	30”	X 6			
training 2	5’	X 1	3’	7’	X 3	
training 3	40’					

WEEK 5

training 1	30”	30”	X 8			
training 2	10’	X 1	3’	7’	X 3	
training 3	45’					

WEEK 6

training 1	30”	30”	X 10			
training 2	25’					
training 3	25’					

WEEK 7

training 1	7,5 km test					
training 2	30’					
training 3	30’					

WEEK 8

training 1	30”	30”	X 10			
training 2	5’	X 1	4’	6’	X 3	
training 3	45’					

WEEK 9

training 1	30”	30”	X 12			
training 2	35’					
training 3	50’					

WEEK 10

training 1	30”	30”	X 14			
training 2	10’	X 1	4’	6’	X 3	
training 3	50’					

WEEK 11

training 1	60”	60”	X 6			
training 2	40’					
training 3	55’					

WEEK 12

training 1	60”	60”	X 8			
training 2	5’	X 1	4’	6’	X 4	
training 3	60’					

WEEK 13

training 1	60”	60”	X 10			
training 2	45’					
training 3	65’					

WEEK 14

training 1	25’					
training 2	30’					
training 3	10 km test					

VAN 10 NAAR 15 KM

Legende

- *wandelen*
- *versnellen*
- *joggen* (= tempo van langzame duurloop of trager)
- *langzame duurloop*
- *normale duurloop* (= iets sneller dan langzame duurloop, je kan blijven praten)
- *snelle duurloop* (juist onder overslagpols)

Bijkomende uitleg looptrainingen

HR max = maximale hartslag = 220 - leeftijd
Vb. 38 jaar: 220-38= 182

Versnellingen
Ontspannen versnellingen met nadruk op de juiste looptechniek

Joggen en langzame duurloop: 60-70% HR max
- **Effect:** betere basisuithouding en recuperatie
- **Voelt als:** comfortabel ademen, lichte spierinspanning en licht zweten
- **Goed voor:** iedereen bij langere en regelmatig herhaalde korte trainingen

Vb. 38 jaar: 109 - 127

Normale duurloop: 70-80% HR max
- **Effect:** verbetert het aerobe uithoudingsvermogen
- **Voelt als:** licht vermoeide spieren, vlotte ademhaling, gemiddeld zweten
- **Goed voor:** alle sporters en duurtrainingen aan matige intensiteit

Vb. 38 jaar: 127 - 145

Snelle duurloop: 80-90% HR max
- **Effect:** verhoogt de maximale prestatiecapaciteit
- **Voelt als:** zware ademhaling en vermoeide spieren
- **Goed voor:** fitte personen en korte inspanningen

Vb. 38 jaar: 145 - 163

*** Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.***

Schema

WEEK 1

training 1	35’					
training 2	40’					
training 3	50’					

WEEK 2

training 1	15”	15”	X 10	35’		
training 2	10’	X 1	3’	7’	X 3	
training 3	55’	X 1	120m		X 6	

WEEK 3

training 1	15”	15”	X 12	35’		
training 2	40’					
training 3	60’	X 1	150m		X 6	

WEEK 4

training 1	30”	30”	X 8	35’		
training 2	5’	X 1	3’	7’	X 4	
training 3	65’					

WEEK 5

training 1	30”	30”	X 10	35’		
training 2	45’					
training 3	65’	X 1	100m		X 6	

WEEK 6

training 1	30”	30”	X 12	
training 2	40’			
training 3	12,5 km test			

WEEK 7

training 1	40’			
training 2	40’			
training 3	45’			

WEEK 8

training 1	30”	30”	X 12	35’		
training 2	5’	X 1	4’	6’	X 4	
training 3	65’					

WEEK 9

training 1	30”	30”	X 14	35’
training 2	45’			
training 3	70’			

WEEK 10

training 1	30”	30”	X 16	35’		
training 2	10’	X 1	4’	6’	X 4	
training 3	75’					

WEEK 11

training 1	60”	60”	X 8	35’
training 2	50’			
training 3	80’			

WEEK 12

training 1	60”	60”	X 10	35’		
training 2	5’	X 1	5’	5’	X 5	
training 3	85’					

WEEK 13

training 1	60”	60”	X 12	30’
training 2	55’			
training 3	80’			

WEEK 14

training 1	45’
training 2	40’
training 3	15 km test

OPBOUW NAAR 20 KM VOOR BEGINNERS (14 WEKEN)

WEEK 1

MAANDAG	4 x 5 min (break 2 min)
DINSDAG	*Rustdag*
WOENSDAG	4 x 5 min (break 2 min)
DONDERDAG	*Rustdag*
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	4 x 5 min (break 2 min)
ZONDAG	*Rustdag*

WEEK 2

MAANDAG	5 x 6 min (break 2 min)
DINSDAG	*Rustdag*
WOENSDAG	5 x 6 min (break 2 min)
DONDERDAG	*Rustdag*
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	5 x 6 min (break 2 min)
ZONDAG	*Rustdag*

WEEK 3

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	4 x 7,5 min (break 2 min)
WOENSDAG	*Rustdag*
DONDERDAG	4 x 7,5 min (break 2 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	4 x 5 min (break 2 min)
ZONDAG	4 x 7,5 min (break 2 min)

WEEK 4

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	4 x 10 min (break 1,5 min)
WOENSDAG	*Rustdag*
DONDERDAG	5 x 8 min (break 1,5 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	4 x 10 min (break 1,5 min)
ZONDAG	5 x 8 min (break 1,5 min)

WEEK 5

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	4 x 11 min (break 1 min)
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	5 x 9 min (break 1 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	3 x 15 min (break 1 min)
ZONDAG	5 x 9 min (break 1 min)

WEEK 6

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	4 x 11 min (break 1 min)
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	5 x 9 min (break 1 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	3 x 15 min (break 1 min)
ZONDAG	5 x 9 min (break 1 min)

WEEK 7

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	2 x 20 min (break 3 min)
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	2 x 25 min (break 3 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	3 x 20 min (break 2 min)
ZONDAG	30 min

WEEK 8

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	1 x 25 min / 1 x 20min (break 3 min)
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	3 x 15 min (break 3 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	60 min
ZONDAG	2 x 15 min

WEEK 9

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	8 km
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	3 x 3 min (break 3 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	75 min
ZONDAG	45 min

WEEK 10

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	8 km
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	2 x 5 min / 2 x 3 min (break 3 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	75 min
ZONDAG	45 min

WEEK 11

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	10 km
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	8 km
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	90 min
ZONDAG	30 min

WEEK 12

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	10 km
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	1 x 2 min / 1 x 3 min / 1 x 4 min (break 3 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	90 min
ZONDAG	45 min

WEEK 13

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	12 km
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	10 min
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	1 h 45
ZONDAG	30 min

WEEK 14

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	12 km
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	1 x 3 min / 1 x 4 min / 1 x 5 min (break 3 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	20 min
ZONDAG	20 km door Brussel

OPBOUW NAAR 20 KM VOOR GEVORDERDEN (14 WEKEN)

WEEK 1

MAANDAG	3 x 12 min (break 2 min)
DINSDAG	*Rustdag*
WOENSDAG	3 x 12 min (break 2 min)
DONDERDAG	**Spiertraining**
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	3 x 14 min (break 2 min)
ZONDAG	*Rustdag*

WEEK 2

MAANDAG	3 x 15 min (break 3 min)
DINSDAG	*Rustdag*
WOENSDAG	3 x 20 min (break 3 min)
DONDERDAG	**Spiertraining**
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	2 x 25 min (break 2 min)
ZONDAG	*Rustdag*

WEEK 3

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	3 x 20 min (break 3 min)
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	3 x 15 min (break 3 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	45 min
ZONDAG	2 x 15 min (break 2 min)

WEEK 4

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	45 min
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	2 x 25 min (break 2 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	60 min
ZONDAG	2 x 25 min (break 2 min)

WEEK 5

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	45 min
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	30 min
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	75 min
ZONDAG	30 min

WEEK 6

MAANDAG	60 min
DINSDAG	*Rustdag*
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	30 min
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	90 min
ZONDAG	30 min

WEEK 7

MAANDAG	45 min
DINSDAG	*Rustdag*
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	1 h
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	90 min
ZONDAG	45 min

WEEK 8

MAANDAG	45 min
DINSDAG	*Rustdag*
WOENSDAG	**Spiertraining**
DONDERDAG	1 h
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	90 min
ZONDAG	45 min

WEEK 9

MAANDAG	**Spiertraining**
DINSDAG	1 h
WOENSDAG	12 km
DONDERDAG	2 x 2 min / 2 x 3 min (break 2 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	90 min
ZONDAG	45 min

WEEK 10

MAANDAG	**Spiertraining**
DINSDAG	45 min
WOENSDAG	15 km
DONDERDAG	1 x 1 min / 1 x 2 min / 2 x 3 min / 1 x 2 min / 1 x 1 min (break 1 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	90 min
ZONDAG	30 min

WEEK 11

MAANDAG	**Spiertraining**
DINSDAG	45 min
WOENSDAG	15 km
DONDERDAG	4 x 3 min (break 2 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	1 h 45 min
ZONDAG	30 min

WEEK 12

MAANDAG	**Spiertraining**
DINSDAG	1 h
WOENSDAG	15 km
DONDERDAG	2 x 2 min / 2 x 3 min / 2 x 2 min (break 2 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	1 h 45 min
ZONDAG	30 min

WEEK 13

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	15 min
WOENSDAG	15 km
DONDERDAG	6 x 20 sec (break 1 min)
VRIJDAG	*Rustdag*
ZATERDAG	1 h 45
ZONDAG	30 min

WEEK 14

MAANDAG	*Rustdag*
DINSDAG	1 x 2 min / 1 x 3 min / 1 x 4 min / 1 x 3 min / 1 x 2 min (break 2 min)
WOENSDAG	75 min
DONDERDAG	8 x 30 sec
VRIJDAG	1 h
ZATERDAG	20 min
ZONDAG	20 km door Brussel

Een woordje dank

*Een aantal teksten in deze gids werd overgenomen uit de **Loopgids – In 't Stad loopt iedereen !** van de stad Antwerpen. Dank aan de **stad Antwerpen** en **vzw Antwerpen Sportstad** voor de geleverde informatie en inspiratie.*

ANTWERPEN EUROPESE
SPORTHOOFDSTAD 2013

Verantwoordelijke uitgever: Eric VERREPT, leidend ambtenaar, E. Jacqmainlaan 135, 1000 Brussel
Depot-nummer : D/2015/7025/02

MEER INFO OVER BRUSSEL LOOPT, DE LOOPCAMPAGNE VAN DE VGC:

De sportdienst van de VGC
E. Jacqmainlaan 135
1000 Brussel
Sportofoon: 02 563 05 14

E: sportdienst@vgc.be
W: sportinbrussel.be
f : www.facebook.com/VGCsportdienst