

DE GRIMBERGSE JOGGER - Juli 2016

INHOUD

DE GRIMBERGSE JOGGER - JULI 2016	2
INHOUD.....	2
NIET VERGETEN.....	3
PRETTIGE VAKANTIE !.....	4
JOGGINGCURSUS 2016 : DIPLOMALOOP	5
UITSTAPPEN : VERLEDEN EN TOEKOMST.....	6
5 JUNI 2016 - UITSTAP NAAR HET SOLVAY PARK.....	6
LOS & DOOR GRIMBERGEN - 15 AUGUSTUS.....	8
DESCENTE DE LA LESSE - 28 AUGUSTUS	10
STRATENLOOP GRIMBERGEN - 3 SEPTEMBER.....	12
RONDJE GRIMBERGEN - 11 SEPTEMBER	13
LUSTRUMFEEST - 23 SEPTEMBER 2016.....	14
UITSTAP ZONIENWOUD - 23 OKTOBER	15
ONZE VOORLOPERS AAN DE SLAG.....	16
DRINGEND JOUW RIJKSREGISTERNUMMER.....	17
WAAROM KOMT SPIERPIJN PAS EEN DAG NA DE INSPANNING ?.....	18
IS LOPEN OP EEN ZACHTE ONDERGROND NU ECHT BETER ?.....	19

NIET VERGETEN...

Jog-it

Maandag 15 augustus
Los & Door Grimbergen

Zondag 28 augustus
Descente de la Lesse

Zaterdag 3 september
Stratenloop Grimbergen

Zondag 11 september
Rondje Grimbergen

Vrijdag 23 september
Lustrumfeest 1996-2016

PRETTIGE VAKANTIE !

Sommigen hebben het al gehad.

Anderen hebben het nog te goed.

Helemaal geen vakantie meer in zicht ?

Maak er in ieder geval het beste van.

Het belangrijkste in deze mooie zomermaanden - vakantie of niet - is vooral genieten van elkaars gezelschap. Nog meer dan anders.



Ook in Prinsenbos natuurlijk.

Joggingclub Grimbergen belooft alvast hele drukke en boeiende zomermaanden.

Je hebt het zeker al gemerkt : onze Jog-It op voorgaande pagina is er gewoon te klein voor :

- Een splinternieuwe jogging in ons eigenste Grimbergen : "Los & door Grimbergen"
- De klassiekers "Descente de la Lesse" en de "Stratenloop van Grimbergen"
- De 4^{de} editie van ons eigenste "Rondje Grimbergen"
- En als kers op de taart : ons 20-jarig Lustrumfeest in Salons De Romree.

Eén boodschap : zorg dat je er overal bij bent !

JOGGINGCURSUS 2016 : DIPLOMALOOP

Zondag 19 juni 2016. We zijn weer 25 nieuwe joggers rijker !



Hoeveel geluk kan je als club hebben ? Zaterdag 18 juni regen (overigens al weken aan een stuk), maandag 20 juni opnieuw regen. Onze zondag 19 juni ertussen : stralend zonnig weer.

25 cursisten waren om 10 uur paraat in het Grimbergse Guldendal om hun vuurproef te doorstaan : een half uur onafgebroken lopen. En dat is uiteraard iedereen gelukt. Met dank aan ons uitgebreide trainersteam. Grimbergen is weer 25 joggers rijker, hopelijk voor vele jaren !

Dat moest natuurlijk gevierd worden : de cava vloeide rijkelijk. Een passend welkom voor de nieuwe joggers in onze "bourgondische" club.

Op onze website vind je de volledige foto- en video-reportage. Klik [hier](#).

UITSTAPPEN : verleden en toekomst

5 juni 2016 – Uitstap naar het Solvay park

Op zondag 5 juni 2016 liepen we nog eens door het prachtige Solvay Park in La Hulpe. Officieel is het "Gewestelijk Domein Solvay" een van de mooiste plekken om te wandelen in ons land. Bij uitbreiding dus ook om te joggen. In het zogenaamde 'park met de 100 rododendrons' vindt u op 227 hectaren grasvelden, bossen, rododendrons en heel wat bijzondere bomen. Dit bosrijk park is aangelegd met paden die u over de beboste heuvels leiden en langs vijvers met een erg rijke fauna.

Hieronder een verslag van onze mobiele redacteur ter plaatse : Linda De Pré.



Zondagmorgen, de veters van de loopschoenen worden gestrikt, het flesje met water nog snel gevuld, de regenjas gaat mee en van de fruitmand worden nog snel wat bananen weggekaapt. Een uurtje vroeger dan op een normale zondag stap ik in mijn auto richting Prinsenbos, lopen doen we vandaag immers in La Hulpe nl. in park Solvay. Hopelijk blijft het droog want gisteren avond waren er hevige regenbuien, afwachten dus.

Op de parking komen alle lopers op het afgesproken uur opdagen, dan maar snel de bus in richting Ter Hulpen. Het blijft wel droog maar eens aangekomen doet de omgeving van het park eerder aan de herfst denken. Er is behoorlijk wat nevel tussen de bomen.

Eerst gaan we een beetje opwarmen, the usual recipe dus, vervolgens wat stretchen. De plannetjes met de routes worden uitgedeeld en de groepen gevormd. Frieda gaat met ons "tragere " groepje meelopen. Evert neemt een ander groepje onder zijn hoede en dan zijn er nog " de snellere" joggers met George. Elk groepje gaat een andere route lopen. Wij volgen dus Frieda. De eerste kilometers van ons parcours zijn best wat glibberig en modderig en eveneens met wat bergopjes. Best wel wat uitkijken om niet te vallen dus. Maar het wordt beter, we krijgen vervolgens immers mooie brede lanen, wel nog altijd met "heuveltjes". Evert en zijn groepje kruist al snel onze route en de rest lopen we samen. Het park is een fijne omgeving om te lopen, met het kasteel , de vijvers en de paardenstallen.

We lopen dan ook vol enthousiasme onze kilometertjes en wonder boven wonder blijft het zelfs droog. Ons parcours is te snel afgewerkt, we lopen dan nog een extra stukje en gaan vervolgens terug naar de bus, wachten op de "snellere" groep. Dat blijkt toch langer te duren dan verwacht...tot de eersten dan komen opdagen..met modderige schoenen kousen en broeken..sommigen zelfs met behoorlijk modderige t-shirts. Er volgt een verhaal over verloren gelopen..modderige bospaadjes en glijpartijen....

Vervolgens gaan we allemaal terug in de bus richting Grimbergen. De rit verloopt vlotjes . Terug in Grimbergen eindigen we allemaal op het terras van de Eugeenhoeve..de zon is ons daarenboven welgezind want ze is plots ook van de partij. Eén van de joggers is olijfjes, humus en dipkoekjes gaan kopen op de markt en dit alles samen met een koel drankje zorgt voor een alweer geslaagde jogginguitstap! De afwezigen hadden weeral eens ongelijk



LOS & DOOR GRIMBERGEN - 15 augustus



Op maandag 15 augustus (feestdag) organiseren we samen met de atletiek-club en de gemeente Grimbergen de eerste "Los & Door Grimbergen", een "urban trail" jogging van 10 km doorheen de gemeente. "Doorheen" mag je bovendien best letterlijk nemen : we lopen zo bijvoorbeeld dwars door de Grimbergse abdij. Vandaar ook de naam met een duidelijke streektaal-achtergrond: "lossendoor". Een unieke gelegenheid om te joggen op onontgonnen terrein !

Hier al een eerste blik op het parcours, onderweg aangeduid met groen fluo pijlen.



De startprocedure wordt verzorgd door onze club. We maken van de gelegenheid gebruik om wat promotie te voeren voor onze club. De inschrijvingen worden verzorgd door AC Grimbergen. Inschrijvingsprijs is voor iedereen 3 Euro, inclusief verzekering, waterstop onderweg en drankje achteraf (tegen overhandiging van je gele armbandje).

Start aan de ingang van de Sporthal in Prinsenbos. Inschrijvingen ter plaatse tussen 13 en 13.45 uur. Om niet met 100 mensen tegelijk ergens door een gebouw te lopen wordt het vertrek gespreid vanaf 13.30 uur tot 14.15 uur.

Aankomst is in Guldendal, samen met De Lus. Daar wissel je je armbandje in voor een gratis drankje.

Voor onderweg zoeken we nog 2 vrijwilligers die niet zelf meelopen :
Één seingeveer gedurende max. één uurtje aan de steenweg-overgang Abdijstraat
Één assistent aan de drankbedeling onderweg, eveneens voor zowat een uur.

DESCENTE DE LA LESSE - 28 augustus

Een van de klassiekers van een joggingjaar in onze club !
Gewoon niet te missen !

The image is a composite of three main parts:

- Map (Left):** A detailed map of the descent route from Dinant to Houyet. It shows the route passing through Gendron and Houyet, with a new 'passerelle' bridge over the Lesse river. Key locations marked include Dinant, Gendron, Houyet, and various points of interest like 'Nouvelle Passerelle' and 'Pont de Gendron'.
- Club List (Top Middle):** A list of participating clubs and sponsors, including 'lavenir.net', 'Adaptis', 'AUTOCARS TOUSSAINT', 'jogging plus', 'Café L'effe', and 'BNP PARIBAS FORTIS'.
- Poster (Right):** A promotional poster for the 'DESCENTE DE LA LESSE' on August 28, 2016. It features a photo of three runners on a bridge. The poster text includes:
 - DI 28/08 2016 DINANT DESCENTE DE LA LESSE
 - Lors de cette 36^e édition, grâce à la nouvelle passerelle de Walzin, venez (re)découvrir le parcours original (1982-2005)
 - 20,750km - Départ de Houyet - 11h00
 - 12km - Départ de Gendron - 10h30
 - LESSE'12 (Douce) + RANDO LESSE - 9h30
 - Dinant - 13h30 - Course pour jeunes

Dit jaar bovendien een nieuwigheid en die blijkt al overduidelijk uit de affiche: er ligt een splinternieuwe 'passerelle' over de Lesse. Daardoor valt de loodzware helling door het domein van Chateau de Walzin weg. Hier gaan weinig mensen om treuren... De afstand valt nu ook terug tot 12 km.

Speciaal voor onze club is ook dit jaar een halve afstand mogelijk : onze bus staat te wachten na ongeveer 7km. Dat is dus haalbaar voor iedereen, ook onze nieuwe (cursisten) joggers.

Zeker doen dus !

Het parcours kan je verkennen via

<http://www.archathle.eu/images/lesse/2016/profilplan2016.jpg>

Achtergrond info vind je op

<http://www.archathle.eu/index.php/nos-organisations/descente-de-la-lesse>.

We testen dit jaar een digitale innovatie uit om je makkelijk in te schrijven : via [deze link](#) kan je je deelname bevestigen via een Doodle. Je hoeft maar enkele gegevens te selecteren :

- je vult je naam in ,
- je geeft aan of je mee rijdt met de bus of dat je met eigen vervoer komt
- je kiest de te lopen afstand (7, 12 of 20km)
- je kiest het menu : mosselen of iets anders.

Wie wil meelopen betaalt 15 euro voor deelname aan de jogging (12 of 20km). Voor de bus betaal je 15 euro.

Inschrijven **ten laatste op 15 augustus 2016** aub door storting van het juiste bedrag (15 of 30 euro) op onze clubrekening : **BE84 0012 9811 8159**.

Na de inspanning volgt de ontspanning en gaan we net als de voorgaande jaren mosselen eten 'Chez Bouboule, Le Roi des Moules'. Voor iedereen worden mosselen voorzien tenzij je vooraf iets anders bestelt via het inschrijvingsformulier. Afrekening van de mosselen en drank gebeurt ter plaatse. Alternatieven voor mosselen zijn beschikbaar!

Vertrek aan de parking van Prinsenbos om 7.30 uur stipt. Waarschijnlijk zijn we terug omstreeks 17u30-18u, afhankelijk van hoe snel we lopen, hoe lang we van de mosselen en bijbehorende drankjes genieten en van de files op de terugweg naar Brussel ...

Meer info op www.archathle.be.

STRATENLOOP GRIMBERGEN - 3 september

Op zaterdag 3 september zorgen we voor een imposante aanwezigheid van onze club voor de jaarlijkse stratenloop doorheen het centrum van Grimbergen.

Afstanden :

- 3,8km (2 ronden)

- 7,6km (4 ronden)

De club betaalt het inschrijvingsgeld.

**VOLKSSTRATENLOOP
GRIMBERGEN**

**ZATERDAG 3 SEPTEMBER 2016
START 18:00**

**GRIMBERGEN CENTRUM
DRANK- EN ETTENT
AC GRIM**

ATELIERCLUB GRIMBERGEN
GRIM

www.acgrimbergen.be

ERA IMMO TOYE

ROLLVOLET

TAP SPORT
LEBBEKE

DELHAIZE
HUMBEEK

Vul: J. Van Riet; Meiselaan 3 Nieuwenode / Vrij Van Zegel

RONDJE GRIMBERGEN - 11 september



Op zondag 11 september volgt ons 4de Rondje Grimbergen. Een recreatieve "bike+run" voor teams van 5 joggers met maximaal 3 fietsen die mekaar onderweg naar believen aflossen maar wel als team samen moeten aankomen. Een mooi parcours van 20 km doorheen het pittoreske Grimbergen.

Afspraak om 9 uur aan de voetbaltribune van het Prinsenbos.

Vertrek van de teams tussen 9 en 10 uur.

Het bestuur heeft zijn voorzorgen genomen : de officiële voetbal kalender is nog niet bekend. Moest er op 11 september in Prinsenbos toch gevoetbald worden (1 kans op 2) dan wijken we uit naar de Prinsenhof school in de Prinsenstraat.

Als beloning volgt een... glas Grimbergen natuurlijk. Hopelijk net als de voorgaande edities op ons zonnige Prinsenbos-terras.



LUSTRUMFEEST - 23 september 2016

20 jaar vzw Joggingclub Grimbergen

Zonder meer de klapper van het jaar 2016 : op vrijdag 23 september vieren we het 20-jarige bestaan van onze vzw met een gigantisch Lustrumfeest in Salons De Romree.

Afspraak vanaf 19 uur voor het aperitief.

Einde vermoedelijk omstreeks 3 uur de volgende morgen...

Er tussen in zowat alles wat we allemaal graag doen : drinken, eten, lachen, drinken, eten, zingen, drinken, eten, dansen,...

En nog een paar verrassingen tussendoor.

Allemaal met dank aan de oprichters van onze club 20 jaar geleden.

Sept 96 Oprichting vzw

Al wat niet uitdrukkelijk door deze statuten wordt bepaald zal worden geregeld overeenkomstig de wet van 27 juni 1921, waarbij aan de vereniging zonder winstdoelmerk rechtspersoonlijkheid wordt verleend.

Overgangsbepaling

Artikel 18

De algemene vergadering van heden, september 1996, heeft aangesteld tot beheerders de bestuursleden hierboven vermeld.


The image shows several handwritten signatures in blue ink. The names written below the signatures are: 'RUIJCKEN G.', 'DOELIECK', 'Roubaens servaes', 'Theo LANGSCHEPPE', and 'DE PRUIT ERWIN'. There are also some illegible signatures and initials.

UITSTAP ZONIENWOUD - 23 oktober

Ook een klassieker in onze regio : het prachtige Zoniënwood.



Niet zo maar een bos. Op 27 januari 2016 hebben de drie gewesten van België zich in Parijs officieel kandidaat gesteld om delen van het Zoniënwood als werelderfgoed te laten erkennen.

Sinds eind januari 2015 prijken delen van het Zoniënwood op de shortlist van 33 ongerepte beukenwouden. De Unesco wil het Europees netwerk van authentieke beukenbossen vervolledigen, nadat eerder wouden in de Karpaten en Duitsland erkend werden. Naast het Zoniënwood in België komen bossen in Albanië, Slovenië, Roemenië, Italië, Polen, Oostenrijk, Kroatië, Bulgarije, Slowakije en Oekraïne en Spanje in aanmerking voor die erkenning.

In de loop van 2016 brengen inspecteurs van Unesco terreinbezoeken aan alle kandidaat-landen. Verwacht wordt dat Unesco in 2017 definitief beslist welke gebieden als werelderfgoed erkend worden.

In afwachting daarvan gaan wij alvast nog eens een stuk Zoniënwood verkennen dat we al eerder gelopen hebben, op 16 november 2008.

Met opmerkingen [f1]: verwijderen?

En we bieden hier net als toen een keuze :

- De bus zet een eerste groep af aan het Cultureel Centrum De Bosuil in Jezus-Eik (Overijse). Die groep loopt vandaar helemaal tot aan het Afrikamuseum in Tervuren. Geraamde afstand : 10km, inclusief een rondje Tervuren Park.
- Een tweede groep wordt door de bus afgezet aan het Afrikamuseum zelf en loopt daar plaatselijke ronden rond de schitterende vijvers.

ONZE VOORLOPERS AAN DE SLAG

Sinds enkele maanden is een eerste initiatief van onze klankbordgroep effectief aan het werk. We hebben een aantal voorlopers bereid gevonden om hun beste beentje voor te zetten in het begeleiden van een specifieke jogginggroep. Kandidaten zijn altijd welkom en kunnen zich aan het begin van een training aanmelden bij de coaches. Daarvoor alvast een warm "dank u" vanwege onze club.

De voorlopers zijn herkenbaar aan een gekleurd hesje dat specifiek het karakter van elke jogginggroep aangeeft :

- Een wit hesje staat voor een tempo van max. 7 km/uur en richt zich dus vooral naar beginnende of herstartende joggers. Eventueel ook voor doorstarters na een 'vermoeiende' maar joggingvrije vakantie.
- Een geel hesje loopt een tempo van 7 tot 8 km/uur. Iets sneller dus maar zeker haalbaar voor een meerderheid van rustige joggers.
- Een groen hesje staat voor een tempo van 8 à 9 km/uur. Hier horen vooral de ervaren gemiddelde joggers thuis.
- Een blauw hesje betekent een nog wat sneller tempo van 9 tot 10 km/uur.
- Een rood hesje spreekt dan vooral de snellere joggers aan. Hun tempo kan boven de 10 km/uur gaan. Zij kunnen desgewenst (na voorafgaande afspraken) een training opbouwen voor bepaalde gelegenhedenjoggings zoals de 20km van Brussel.

Je ziet het : voor elk wat wils in onze club. Belangrijk : de snelheid waarmee jij loopt is je eigen keuze en heeft binnen onze recreatieve club geen enkele rangorde. Vooral duidelijkheid is van belang. Jij herkent onmiddellijk aan welk tempo er in jouw keuzegroep zal gelopen worden en je weet dan dat je dit comfortabel zal kunnen volgen. Volgende keer iets sneller proberen ? Moet kunnen maar dat is jouw vrije keuze. De voorloper zal in geen enkel geval iemand van zijn groep achterlaten.

Met opmerkingen [f2]: niemand

DRINGEND JOUW RIJKSREGISTERNUMMER

Beste leden,

Vanaf dit seizoen moeten we van elk lid van onze club een rijksregisternummer doorgeven. Lukt het je om ons dat zo snel mogelijk te bezorgen a.u.b?

Dat mag via e-mail (theo@joggingclubgrimbergen.be).

Je kan het ook via het "lid worden" formulier doorgeven op de website (www.joggingclubgrimbergen.be).



Ik begrijp dat je je misschien afvraagt waar dat voor nodig is. Wel, zoals je misschien weet, zijn wij met onze club aangesloten bij Sporta. Zij ondersteunen ons op allerlei vlakken, o.a. voor de verzekering. Sporta is een officiële sportfederatie en valt daardoor onder de wetgeving van de Vlaamse Overheid.

De Vlaamse Overheid stelde op 10 juni 2016 een **nieuw decreet** op dat alle sportfederaties verplicht om een minimum aantal gegevens te verzamelen van hun ledenbestand. Eén van die gegevens is een **uniek identificatienummer**. Het rijksregisternummer is daar ideaal voor en dus geeft dat nieuwe decreet zowel ons als Sporta-federatie de officiële machtiging om de rijksregisternummers op te vragen en te bewaren. Via [deze link](#) kan je het bewuste decreet nalezen (het staat onder artikel 11 §1 4°).

Wees gerust: noch Sporta-federatie, noch wij kunnen persoonlijke gegevens opzoeken met je rijksregisternummer. Er is dus absoluut geen enkel privacy-probleem. De Commissie voor de bescherming van de persoonlijke levenssfeer was betrokken bij de opmaak van dat bewuste decreet en heeft een gunstig advies gegeven. Het enige waarvoor Sport Vlaanderen (het vroegere Bloso is dat) de achterliggende gegevens gebruikt is een anonieme statistiek.

Alvast bedankt om je rijksregister te bezorgen. Contacteer ons gerust als je vragen hebt.

WAAROM KOMT SPIERPIJN PAS EEN DAG NA DE INSPANNING ?

07.07.2016 | PHILIPPE CROLS



Je hebt een stevig stukje gelopen en ... hoera: geen last van spierpijn. Tenminste, dat denk je, want de volgende dag raak je amper op een fatsoenlijke manier uit je bed. Waar komt die late spierpijn vandaan?

Stijve spieren manifesteren zich lang niet altijd meteen na de inspanning. Het kan best dat je spieren dan al wat stram aanvoelen, maar vaak is het een dag (of soms zelfs twee dagen) later veel erger.

Hoe is dat te verklaren? Bewegingen waarbij het lichaam veel schokken moet opvangen (denk aan lopen in het algemeen of voetbal) beschadigen de spiervezels. De afvalstoffen die daardoor ontstaan, komen evenwel pas geleidelijk aan vrij, waardoor je het pijnlijke gevoel ook pas later voelt.

Gaan sporten met spierpijn raden we dan ook af, want beschadigde spieren zijn veel gevoeliger voor blessures. Probeer eerst die stijfheid weg te werken. In dat opzicht kan het artikel 'Eerste hulp bij stijve spieren' van pas komen. Dat lees je [hier](#) digitaal. Men bespreekt daarin de diverse manieren om van stijve spieren af te raken.

IS LOPEN OP EEN ZACHTE ONDERGROND NU ECHT BETER ?

DOOR PETER DE GROOF EN JEROEN AELES.

Om impactblessures te voorkomen, loop je best op een zachte ondergrond. Bijna elke recreatieve loper houdt zich aan deze stelregel. Maar is ondergrond echt de belangrijkste factor om belasting zo laag mogelijk te houden?

Geschreven door marathonloper Peter De Groof en doctoraatsstudent Jeroen Aeles. Jeroen doet bij de Human Movement Biomechanics Research Group onderzoek naar de verschillen tussen topatleten en niet-sporters in explosieve bewegingen.

Sinds mensenheugenis horen en lezen wij dat het op een zachte ondergrond véél beter én gezonder hardlopen is dan op een harde ondergrond. Nu, dat klinkt natuurlijk wel logisch: hoe zachter de ondergrond, hoe kleiner de "slag" die je lichaam krijgt na de landing op de grond. En dus, als je 10 km loopt, dan heb je duizenden van die landingen, zelfs als je een flinke pas van 2 meter neemt, ondervind je die impact zo 5.000 keer.

Even toelichten wat die "impactversnelling" precies is. Dit is de versnelling die het onderbeen ondergaat bij contact met de grond. Deze versnellingspiek gaat over een erg korte fase (slechts +/- 25 milliseconden). Daarna gaat deze 'shok' doorheen het lichaam omhoog. Deze impactversnelling is het grootste waar de schoen contact maakt met de grond. Een deel van deze schok wordt geabsorbeerd door de loopschoen en nadien door de verschillende weefsels van het lichaam. Zo krijgen de hoger gelegen lichaamsdelen (zoals bv. onze hersenen) gelukkig niet dezelfde schok te verdragen als onze onderste ledematen. We hebben het hier dus over een zware belasting voor het lichaam, want de versnelling gemeten aan het onderbeen kan tot meer dan 20 keer de zwaartekrachtsversnelling bedragen. Deze versnelling is natuurlijk (en gelukkig) maar van zeer korte duur.

Hoe zachter, hoe beter?

Wanneer het gaat over een zachte ondergrond denken de meeste mensen veelal aan een grasveld, een bospad, of een Finse piste.

Een Finse piste is een speciaal loopparcours voor lopers, om het loopcomfort te verhogen bestaat de bovenlaag er uit een verende laag, bv. houtsnippers. Meestal worden zo'n pistes in een groene omgeving aangelegd. Uit onderzoek bleek dat meer dan 35% van de gebruikers de Finse piste verkiest voor het voorkomen van blessures en meer dan 30% voor het loopcomfort.

Zou de belasting op het onderbeen op zo'n Finse piste gunstiger uitvallen dan op asfalt of een klassieke piste? Uit onderzoek blijkt dat lopen op een Finse piste resulteert in een lagere 'impactversnelling' van het onderbeen, vergeleken met de Leuvense atletiekpiste en een asfalt weg. Dit was van toepassing wanneer er een vaste snelheid (12 km/u) werd opgelegd. Dus de oude "wijsheid" wordt hier bevestigd, dat je best op een zachte ondergrond loopt? Niet noodzakelijk. Want er werd bv. géén verschil in impactversnelling aangetroffen tussen de atletiekpiste en het asfalt, terwijl de atletiekpiste toch veel zachter is dan het asfalt. Dat is bijzonder merkwaardig! Nu, de Leuvense atletiekpiste wordt door veel lopers als een zeer "stijve" piste ervaren, dat kan een deel van de verklaring bieden. Er is géén verschil tussen de verschillende ondergronden wanneer de deelnemers hun eigen loopsnelheid kiezen.

Nu even terug naar de Finse piste. Bij die zachte ondergrond is er dus wél een voordeel qua impactversnelling. Maar ook dat is relatief, want lopen op een Finse piste verstoort dan weer de houdingscontrole en de stabiliteit, wellicht door de aanpassingen die nodig zijn van de loopstijl als je op dit type ondergrond loopt. Deze verstoringen werden dan weer veel minder of zelfs niet teruggevonden op stabielere ondergronden zoals een atletiekpiste en het asfalt. Tussen haakjes: deze verstoringen van de stabiliteit op de Finse piste vinden we ook terug wanneer vermoeidheid optreedt en dan zijn de verstoringen van een veel grotere orde.

Hoe sneller, hoe meer impact?

Het bleek uit dit onderzoek dat het een véél groter verschil uitmaakt met welke snelheid je traint. De impactversnelling verhoogt aanzienlijk wanneer je aan een hogere snelheid loopt. Ongeacht piste of asfalt. Het bleek uit dit onderzoek dat het een véél groter verschil uitmaakt met welke snelheid je traint.

Wanneer twee mensen aan dezelfde snelheid lopen, kunnen zij toch een totaal andere impactversnelling ondervinden (op dezelfde ondergrond). Die snelheid/impactverhouding is dus een individueel gegeven. Maar bij beide lopers verhoogt de impactversnelling als ze hun snelheid verhogen.

In het onderzoek werden weinig verschillen aangetroffen tussen de goed getrainde lopers en de onervaren lopers; voor beiden geldt de impactversnelling als ze hun snelheid verhogen!

Conclusie?

Het is dus uiteraard beter (én fijner) om in volle natuur te gaan lopen (en voluit te genieten), als je er op dat moment de kans toe hebt. Maar voel je vooral niet schuldig als dat wegens omstandigheden eens niet lukt: het is dus véél belangrijker om de juiste balans te vinden tussen traag en snel lopen, want vooral dat laatste heeft een véél groter effect op de belasting die je lichaam ondervindt bij de training. Dus vooral goed nadenken over (én je laten helpen met) de balans tussen je uithoudingswerk versus je snelheidswerk!

Met opmerkingen [f3]: weglaten? De nieuwsbrief is m.i. al heel lang, zeker voor lezen via PC. Wel interessante artikels: sparen voor een andere keer?

