

DE GRIMBERGSE JOGGER

Het krantje van de Grimbergse Joggingclub vzw
Verantwoordelijk uitgever: Theo Lambrechts, secretaris, Meerstraat, 61 te 1852 Beigem
Jaargang 7 - nummer 2 - april 2003

www.grimbergsejoggingclub.org

KOM OP TEGEN KANKER

Onze club wil zijn steentje bijgedragen door de verkoop van ontbijtsets. Als bijlage bij dit krantje vind je een inschrijvingsformulier. Hierop kan je aangeven hoeveel ontbijtsets je wil bestellen, uiteraard om door te verkopen aan vrienden, familie en burens.

Als iedereen een 5-tal sets bestelt komen we makkelijk aan enkele honderden ontbijtsets. En veel moeite kost dit niet.

Meedoen dus ! Graag je bestelling binnenbrengen ten laatste op zondag 13 april. En natuurlijk het verschuldigde bedrag voor die datum storten op het rekeningnummer van de club : 001-2981181-59.

Via een link op onze website kan je de site van Kom op Tegen Kanker bezoeken.

Naast allerlei tips rond gezond leven (met de nodige beweging erbij) vind je ook heel wat voedingstips. Zelfs wat menu's die je zullen helpen enkele kilo's kwijt te raken. En dat is niet alleen gezond, het is bovendien mooi meegenomen bij het joggen.

http://www2.komoptegenkanker.be/weet/weet_tezwaar_kindere_n.html

JOGGINGS

Het voorjaar is er, de lente begint te kriebelen, en dan weet je hoe laat het is...

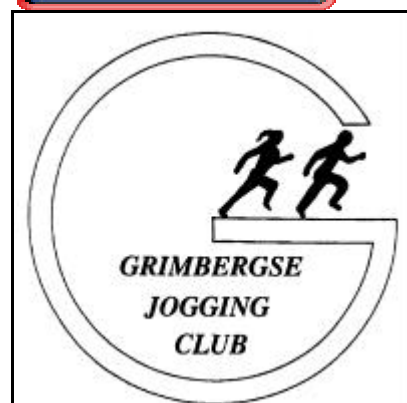
Op zaterdag 26 april gaat de officiële **Hyacintenjogging** door in het Hallerbos. Start om 14.30 uur aan de kerk van Essenbeek. 4, 8 en 21km.

Traditiegetrouw gaan we ook met onze club joggen in het **Hallerbos**, tussen de blauwe hyacinten. Afspraak op zondag 13 april om 10 uur aan de parking van het Prinsenbos. We rijden met de eigen wagens en joggen ginder in een paar groepen zodat iedereen zijn ideale tempo vindt. Terugkomst rond 13 uur.

Op zondag 11 mei is er "**Dwars door Brugge**" om 14 uur (Ladies Run 5km) of om 15 uur (15km).

Op zondag 25 mei is het dan weer de **20km van Brussel**. De voorbereidende trainingen zijn al aan de gang, de eerste stress-verschijnselen worden zichtbaar (nog zoveel kilo's te zwaar, de conditie wil nog niet mee,...). We hebben nog zowat 2 maanden.

Inschrijvingen verzamelen via Patrick Hoedemaekers **uiterlijk op 15 mei** zodat we in groep kunnen inschrijven.



ONZE WEBSITE

Het resultaat van het noeste werk van onze webmaster Chris al gezien ? Prachtig toch. En vooral : altijd actueel.

Surf dus zeker elke week naar www.grimbergsejoggingclub.org

NOG GEEN LIDGELD BETAALD VOOR 2003?

Dringend doen dan. Anders ben je voor het nieuwe jaar **NIET verzekerd**. Je kent ons rekeningnummer zeker nog wel: 001-2981181-59 op naam van de Grimbergse Joggingclub vzw. Het bedrag ken je ook nog: 40 Euro (€) voor een gans jaar, inclusief een gratis nieuwe T-shirt of een hip fluovestje, te verkrijgen bij onze materiaalmeester Firmin.

12,5 € kan je bovendien terugverdienen door regelmatig te komen joggen en zo veel knipjes te verdienen in je getrouwheidskaart.

Ook voor de nieuwe leden(cursisten): snel je inschrijving aan Theo bezorgen en je lidgeld overschrijven. Zo ben je ook verzekerd tegen ongevallen en kan je bij Firmin het clubuniform aanvragen: witte t-shirt en blauwe sweatshirt. En dan hoor je er compleet bij.

Nu storten dus!

NIEUWE CURSUS

Een kleine 50 cursisten verschenen aan de start van onze nieuwe joggingcursus op zondag 23 maart. Een stralende zonnige dag bovendien. Dat wordt stilaan een traditie ; kijk maar naar de beelden van vorig jaar.

Op de website kan je ook al enkele sfeerbeelden bekijken van deze bewogen eerste cursusdag.

ATLETIEKBLESSURES

In onze reeks brochures van de KNAU – Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie hebben we het dit keer over **Rugklachten**.

Lees de bijgevoegde brochure eens rustig door en je zal merken dat onze coach het – zoals meestal – bij het rechte einde heeft met de opwarmingsoefeningen aan het begin van elke joggingtraining. Zou hij die folders ook gelezen hebben misschien?

JOGGINGSCHOENEN

Tijdens onze laatste algemene vergadering in november 2002 hield professor Bart Van Gheluwe een gesmaakt

pleidooi voor het gebruik van aangepast schoeisel bij het joggen.

Daarom willen we in onderstaand artikeltje nog eens de belangrijkste beginselen overlopen bij de keuze van een goede joggingschoen.

Goede loopschoenen zijn een noodzaak !

Het menselijk lichaam is bij het beoefenen van sport en topsport in het bijzonder onderhevig aan de inwerking van grote krachten. Het is niet ongewoon dat een afstandsloper last heeft van een aantal overbelastingsblessures als je bedenkt dat de landing bij het lopen gepaard gaat met krachten gelijk aan 4 a 5 maal het lichaamsgewicht. Deze krachten zijn vaak de oorzaak van acute of aanslepende kwetsuren.

Om deze kwetsuren te voorkomen is het belangrijk om de juiste loopschoen te selecteren. Ook een beginner heeft nood aan alle beschermende eigenschappen die een schoen bieden kan. Alleen een goede schoen kan voldoende schokabsorptie, bewegingsstabiliteit en duurzaamheid bieden.

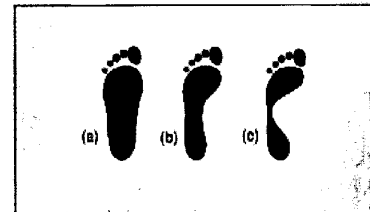
Het ontstaan van overbelastingsletsels

Afwijkingen van de voet, maar ook beenlengteverschil en rotatiestoornissen ter hoogte van de heup kunnen het normale gangpatroon in die mate vervormen dat door compensatie andere gewrichten, pezen en spieren overbelast worden.

Voetafwijkingen

Aan de hand van een voetafdruk kan men nagaan of

de voet van een bepaalde persoon een normale stand (pes rectus) vertoont. Het komt echter vaak voor dat de voet afwijkt van de standaardvoetafdruk. Aan de hand van de voetafdruk onderscheiden we drie belangrijke voettypes (figuur 1).



Pes rectus of de normale voet (b) : Een normaal gewelfde voet zorgt voor voldoende schokdemping en stabiliteit.

Pes planus of platvoet (a) : Bij dit type voet is de middenvoet doorgezakt en ziet men weinig welfing ter hoogte van het voetgewelf. Hier vertoont de binnenkant van de afdruk geen of weinig welfing.

Pes cavus of holvoet (c): Hier kent de middenvoet een hoge stand waardoor de karakteristieke hoge wreef ontstaat. Bij de afdruk van een holvoet is de welfing uitgesproken, waardoor die bijna uit twee delen bestaat.

De verschillende overbelastingsblessures staan in verband met het betreffende looppatroon.

Looppatroon

Lopen kan ingedeeld worden in een steunfase en een swingfase, elk been bevindt zich afwisselend in één van de twee fasen. De steunfase is ingedeeld in drie subperiodes en begint bij het eerste

contact van de hiel met de grond tot wanneer de voet van de grond loskomt (figuur 2).

verloop van tijd gaan uitzien als plat voeten.

Sommige lopers proneren te

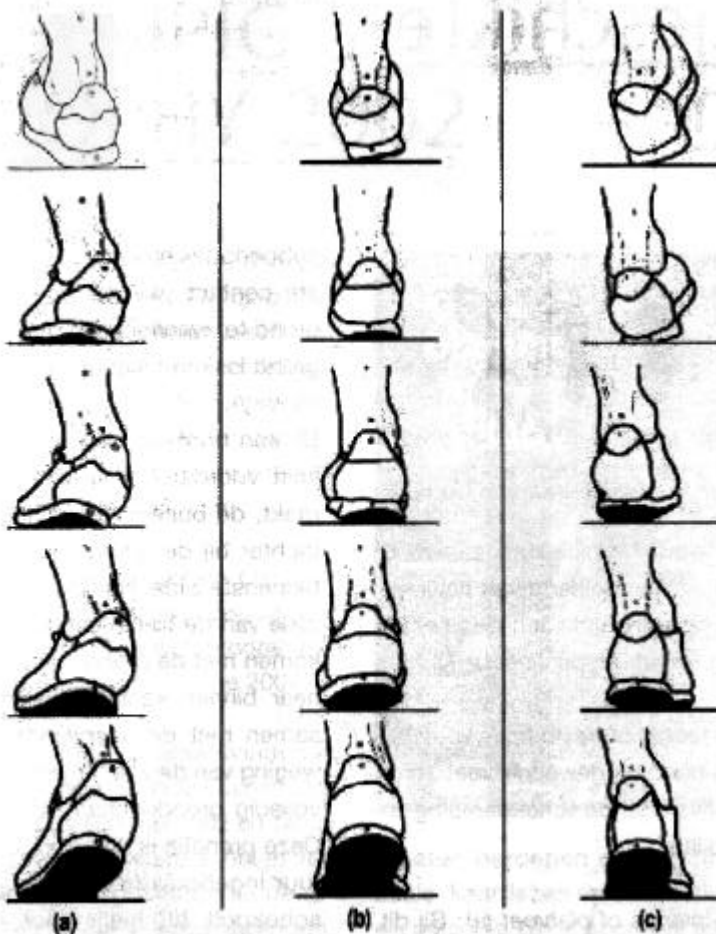
comfort dan met biomechanica te maken, maar is toch uitermate belangrijk. Een schoen met een onaangepaste leest kan op de duur ondraaglijk worden. Een schoen met een optimale pasvorm omsluit de voet zonder te spannen en zonder overtollige ruimte.

Overpronateurs en mensen die last hebben van platvoeten hebben vooral een rechte leest (a) nodig. Ook mensen waarvan de grote teen het langst is kunnen baat hebben met een rechte leest. Mensen met **holvoeten** die te weinig proneren en mensen waarvan de 2e en de 3. teen langer zijn kiezen dan weer beter voor een kromme leest (c). Lopers met "**normale**" voeten kiezen beter voor de halfkromme leest (b).

.Stabiliteit: stabiliteit zorgt ervoor dat je stevig in je schoenen staat en je kan wendelen zonder je enkels te verzwikken. Schoenen waarvan de vetergaatjes laag aan de zij- kant staan zijn meestal stabiel.

Overpronateurs kiezen beter voor een schoen waarvan de hielkap vrij stijf is en de hiel nauw omsluit om de overpronerende hiel op zijn plaats te houden. Lopers met holvoeten hebben soms de neiging om bij hielcontact de voet om te slaan, zij kiezen het best voor een brede zool onder de hiel.

.Schokabsorptie: naarmate hardlopen meer en meer op harde ondergrond werd beoefend, bleken steeds meer hardlopers geblesseerd te raken door een gebrek aan demping. Lopers met **holvoe-**



Figuur 2: Looppatroon

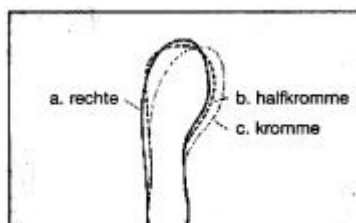
Bij een normaal persoon (b) zal, juist voordat de voet de grond raakt, de buitenzijde van de hiel dicht bij de grond zijn dan de binnenste zijde. Nadat de buitenzijde van de hiel in contact is gekomen met de grond, zal de voet naar binnen kantelen (proneren) samen met de neerwaartse beweging van de voet om zo tot een volledig grondcontact te komen. Deze pronatie is een door de natuur ingebouwde functie die de schokgolf bij hielimpact helpt absorberen. Veellopers hebben echter neiging tot overpronatie (a), de voet roteert te ver naar binnen, waardoor de voeten er na

weinig of helemaal niet, ze blijven dus op de buitenkant van de zool lopen (c).

Welke schoen voor welk voettype ?

Het voettype en de graad van pronatie bepaalt het biomechanisch profiel van de loopschoen die men zich wenst aan te schaffen (figuur 3).

.De leest of pasvorm: de vorm van de leest van uw schoen heeft meer met



ten hebben meestal een gebrek aan schokabsorptie, zij kiezen dus best schoenen met schokdempende materialen.

.Soepelheid: de voorvoet moet vrij soepel zijn, wanneer u de schoen in beide handen vast neemt en de voorvoet naar boven plooit, mag u niet veel weerstand voelen. De schoen moet hierbij precies ter hoogte van de bal van de voet plooiën.

Tips voor het kopen van schoenen

.Koop je schoenen op het einde van de dag, dan zijn je voeten groter door de warmte-ontwikkeling van het lopen.

.Zorg dat het verschil tussen je grote teen en de voorkant van de schoen één vinger bedraagt, zo voorkom je blauwe tenen.

.Draag dezelfde sokken als tijdens het lopen.

.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 aan en ga nooit af op de schoenmaat op de doos. Zelfs schoenen van hetzelfde paar kunnen soms een volle maat verschillen.

.Het bovenwerk moet eveneens goed passen. Op geen enkele plaats mag men overdruk of irritatie voelen.

.Vrouwen met een brede of zware voet kunnen beter een mannenmodel kiezen. Loopschoenen voor vrouwen zijn smaller en minder stevig.

Om overbelastingsblessures te voorkomen is het dus belangrijk om uit het totale aanbod van loopschoenen de juiste loopschoen te selecteren. Ga dus naar een gespecialiseerde winkel, dit wil zeggen een winkel met bevoegd personeel en waar er een looptapit en video-apparatuur ter beschikking staan om uw

looppatroon vast te leggen.

Bron: Olympics News

Driemaandelijks Informatiemagazine van het Belgisch Olympisch en Interfederaal Comité (BOIC)

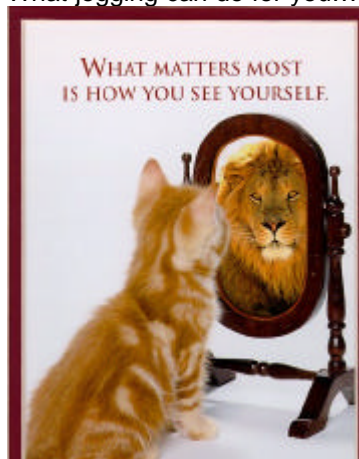
Nog een extra tip vanwege onze eigen coach : Wanneer moet je nieuwe schoenen kopen ?

Aangezien regelmatige joggers in onze club makkelijk zowat 1000km lopen in één jaar is vervanging van de schoenen elk jaar aanbevolen. Je koopt bovendien best voor aanvang van het winterseizoen wanneer we de malse ondergrond van het Prinsbos noodgedwongen inruilen voor het harde asfalt van de dorpsstraten. Optimale schokdemping van splinter-nieuwe schoenen is op dat moment welkom.



RESULTAAT VAN WAT TRAINING

What jogging can do for you...



Samenvattend

Anti-pronatieschoen: voor lopers die last hebben van platvoeten en overpronatie

- Een rechte leest
- De schoen heeft aan de binnenzijde extra ondersteuning waardoor het naar binnen knikken verhindert wordt. Dit harder deel wordt meestal zichtbaar gemaakt met een andere kleur (! sommige schoenen hebben wel de uiterlijke kenmerken van een anti-pronatieschoen, maar zijn dit niet in de praktijk! Ga dus niet af op de uiterlijke kenmerken van de schoen).
- De hielkap van de schoen is stijf en omsluit de hiel nauw.

Anti-supinatieschoen: voor lopers met holvoeten en weinig pronatie

- Een kromme leest
- Schokdempende materialen
- Geen anti-pronatiekarakteristieken
- Een vrij zachte binnenzool die pronatie ondersteunt

Normale schoen: De gelukkigen met een normale voet hebben geen nood aan speciale schoenen

Schokdemping en anti-pronatie mag, maar zijn ondergeschikt aan pasvorm en comfort. "Zware lopers" (+ 80 kg) kiezen wel beter voor een anti-pronatieschoen omdat deze stijver en sterker zijn gebouwd en dus beter bestand zijn tegen vervormingskrachten van de hiel.