

## Najaar 2008 Nieuwsbrief Dutch Runners no.1

### Introductie nieuw lidmaatschap

Medio 2008 heeft de Atletiekunie de mogelijkheid geïntroduceerd om lid te worden van 'Dutch Runners' (voorheen 'Loopservice.nl'). Dit directe lidmaatschap – leden zijn dus niet lid van een atletiekvereniging, maar wel aangesloten bij de Atletiekunie - geeft leden de mogelijkheid interactief te communiceren met allerlei experts. Via je persoonlijke gebruikersnaam en wachtwoord log je in op My Run op onze vernieuwde website, [www.dutchrunners.nl](http://www.dutchrunners.nl). Daar kun je vragen stellen aan een trainer, een voedingsdeskundige en een sportfysiotherapeut.

Wij zijn er trots op hiervoor de volgende mensen te hebben vastgelegd: Gerard Nijboer (trainingstechnisch advies), Carlien Harms (voedingsadvies) en Arjan Kokshoorn (medische aangelegenheden). Met recht kan worden gezegd: een topbezetting!

Achter de inlog/Op My Run staat overigens nog veel meer informatie, dus neem gerust eens een kijkje! Bovendien kent het lidmaatschap nog veel meer sterke punten: kortingen op producten, zoals kortingen op ChampionChip of een sportmassage, de ongevallenzekerings, de Nationale Sportpas, St>rt Magazine en nog vele andere voordelen. Check [www.dutchrunners.nl](http://www.dutchrunners.nl) voor alle informatie en voor eventueel actuele acties!

### Impressie Dam tot Dam

Op zondag 28 september nam een groep Dutch Runners deel aan de Dam tot Damloop. Vanwege hun lidmaatschap ontvingen zij gratis een heuse VIP-behandeling! Alles was tot in de puntjes geregeld. De waardevolle spullen konden worden achtergelaten, er waren lunchpakketjes beschikbaar en er waren zelfs masseurs aanwezig om de gespannen kuitten los te gooien. Een activiteit die voor herhaling vatbaar is!

Hieronder een kleine fotoreportage:



### Voedingstips voor de recreatieve loper

Er bestaat zeer veel leesmateriaal over voeding & sport. Veel van de geschreven adviezen zijn lang, tegenstrijdig en gecompliceerd. Voor de *gemiddelde* loper, hiermee wordt bedoeld een niet-topatleet, kan er niet veel misgaan wanneer rekening wordt gehouden met de volgende algemene principes:

- *Meer eten en drinken*; Regelmatige beoefenaars van de loopsport moeten meer eten en drinken. Wanneer men gaat sporten en daarbij dezelfde hoeveelheid eet als normaliter, dan zal men afvallen. Afhankelijk van de achterliggende reden om te lopen, dient men de hoeveelheid te nuttigen voedsel aan te passen.
- *Eet gevarieerd en bewust*; Het lichaam van ieder mens heeft behoefte aan eiwitten, koolhydraten, vetten, vitamines en mineralen en aan water. Voor loopSPORTERS geldt dit in nog sterkere mate. Gevarieerde voeding is essentieel om de kans op blessures te verkleinen. Het is met name van

belang dat men voldoende koolhydraten consumeert. Praktisch gezien betekent dit dat men veel aardappelen, pasta's, brood, granen en fruit dient te eten.

- *Drink veel water;* Het advies is om twee liter water per dag te drinken. Goed gehydrateerde sporters presteren beter en zijn minder blessuregevoelig. Thee en koffie helpen niet vanwege hun diuretische eigenschappen hetgeen wil zeggen dat men vaker moet urineren. Daardoor dient men weer water te drinken om de vochtthuishouding op peil te brengen.
- *Gebruik een voedingslogboek;* Wanneer wordt bijgehouden wat men aan voeding binnen krijgt is menigeeen zeer verbaasd over wat en hoeveel men eet. Het bijhouden van een logboek helpt inzicht te verschaffen in het daadwerkelijke eetpatroon.
- *Gebruik geen voedingssupplementen;* Wanneer voldoende gevarieerd wordt gegeten en het fruit en de groenten vers zijn, dan zou men voldoende vitamines en mineralen moeten binnenkrijgen. De normale doorsnee loopster heeft dan geen voedingssupplementen nodig. Sommige lopers die iedere dag een zwaar trainingsschema afwerken kunnen behoefte hebben aan multi-vitamine tabletten, echter dit zijn uitzonderlijke gevallen. Lopers die gevoelig zijn voor infecties en daar dicht tegenaan zitten kunnen eventueel vitamine C- en zinksupplementen gebruiken.

### **Loopkalender**

Op zoek naar een leuk loopevenement? Dan weet je dat niet al het aanbod geschikt is. Zoeken naar geschikte evenementen op de website van de Atletiekunie maakt het erg eenvoudig een keuze te maken. Zo kan worden geselecteerd op provincie waarin de activiteit plaatsvindt, is er een selectie mogelijk op datum en ook kan een keuze worden gemaakt in de af te leggen afstand.

Zelf zoeken → kijk dan op: [www.atletiekunie.nl/index.php?page=80](http://www.atletiekunie.nl/index.php?page=80)

Alle Dutch Runners Gold leden krijgen begin december de Dutch Runners Guide 2009 gratis thuisgestuurd. Zo kun je al kijken aan welke hardloopevenementen je volgend jaar wilt deelnemen

### **My Routes**

Vind je het leuk om routes uit te zetten, om een afgelegde route terug te kijken op internet of routes te lopen die zijn uitgezet door andere lopers, dan moet je de My Routes activeren! Kijk op: <http://www.atletiekunie.nl/index.php?page=579>

### **Aanbieding SOScoin in St>rt**

Je doet aan sport om in vorm te blijven. Of je een marathon loopt, jogt of een lange wandeltocht maakt, je kiest ervoor gezond te leven.

In een noodsituatie kan het voorkomen dat je je gezin niet kunt waarschuwen. Of je kunt hulpverleners niet voldoende duidelijk maken welke aandoening je hebt. Kostbare tijd gaat zo verloren. SOScoin zorgt ervoor dat hulpverleners de juiste behandeling toepassen. Informatie zoals een mobiel telefoonnummer van het thuisfront, maar ook je bloedgroep, eventuele aandoeningen zoals diabetes en hoge bloeddruk laat je graveren in de harde kunststof SOScoin.

De rode Life Saver bevestig je eenvoudig aan de veters van je sportschoen zodat je er geen last van hebt. Denk er ook eens aan om een SOScoin voor je kinderen aan te schaffen. Daarmee zorg je ervoor dat anderen voor je kinderen kunnen zorgen als je er zelf niet bij bent tijdens verblijf op school, zwembad, sportclubs, pretpark etc.

*In het volgende St>rt Magazine (verschijningsdatum half november) komt een speciale aanbieding te staan voor onze Dutch Runners leden en verenigingsleden. Houdt het in de gaten!*

## Partners aan het woord

Vandaag staat centraal het *NGS (Nederlands Genootschap Sportmassage)*.

Het NGS is sinds 1954 de representatieve brancheorganisatie voor de sportmassage en sportverzorging in Nederland.

Dutch Runners krijgen korting op een sportmassage bij een aantal geregistreerde masseurs van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS). De korting is afhankelijk van het soort lidmaatschap: Gold geeft recht op 20%, bij het Basic lidmaatschap is de korting 10%. Je kunt via de site van het NGS een kaart vinden met daarop de deelnemende masseurs. Ga daarvoor naar [www.sportverzorgingngs.nl](http://www.sportverzorgingngs.nl), kies in het linkermenu voor Atletiekunie en klik vervolgens op het betreffende 'loepje' op de kaart.

---

### Hoofdsponsor:



---

### Partners:

