**09.00 - 09.05: Opening**

**09.05 - 09.45 PSYCHIATER EN PUBLICIST: Dr. Bram Bakker**

Bram zal een levendig verhaal houden vanuit zijn expertise in de verslavingszorg, stress-management en running therapie met ook diverse voorbeelden uit zijn dagelijkse werk als coach van (top)sporters en anderen, welke allemaal goed toepasbaar zijn voor trainers en hardlopers in de hardlooppraktijk.

Aansluitend zal hij op geheel eigen wijze de rol van dagvoorzitter op zich nemen.

**09.45 - 10.35 BELGISCHE TOPTRAINER: Tim Moriau**

Tim zal vanuit de wetenschap ingaan op de 3 energiesystemen die belangrijk zijn in de training en komen met enkele concrete voorbeelden. Daarna zal hij deze energiesystemen linken aan het lactaatprotocol dat hij hanteert (naar model van fysioloog Jan Olbrecht) en ook zal hij de link te maken naar één van zijn eigen atleten.

**10.35 - 10.55: Pauze**

**10.55 - 11.45 SPORTARTS, POWERNAP-DESKUNDIGE EN ONDERZOEKER: Dr. Kasper Janssen**

Kasper zal vanuit zijn expertise als sportarts, powernap-deskundige en onderzoeker ingaan op de wetenschap en de praktijk over hoe je slaap en herstel bij hardlopers kan optimaliseren om zo te komen tot betere prestaties. Zowel voor prestatiegerichte hardlopers als recreatieve hardlopers.

**11.45 - 12.35 HOOGLERAAR VOEDING EN INSPANNING: Prof. dr. Asker Jeukendrup**

Asker zal vanuit een wetenschappelijk kader ingaan op het belang van de juiste voeding op het juiste moment in combinatie met de juiste training. Hij zal deze theoretische benadering vertalen naar de hardlooppraktijk en hij zal ook toelichten welke technologische en digitale mogelijkheden hierbij kunnen helpen.

**12.35 - 13.20: Lunch**

**13.20 - 14.10 HOOGLERAAR BLESSUREPREVENTIE: Prof. dr. Evert Verhagen**

Evert gaat vanuit de wetenschap in op welke maatregelen effectief zijn om hardloopblessures te voorkomen. Een aantal mythes rondom hardloopblessures worden kritisch tegen het licht gehouden en nieuwe inzichten worden vertaald naar tips welke direct toepasbaar zijn in de praktijk.

**14.10 - 15.10 Parallelsessie I**

1) **Trainen in zones** – door topatleet Gert-Jan Wassink

2) **CORE Nutrition Planning**, de wetenschap toegepast via een online voedingsplanning platform – door Prof. dr. Asker Jeukendrup

3) **Blessurepreventie in de praktijk**

4) **Marathon kenniscafé** – door o.a. trainer Rob Veer, sportarts Bernard te Boekhorst, fysiotherapeut Stijn Boek en sportdiëtist Gunilla Boomsma en de dagvoorzitter

5) **Mentale training: doelen stellen** – door sportpsycholoog Mark Schuls

6) **Hardlopen met vermogen** – door Ron van Megen

7) **Motorisch leren en hardlopen, een paar apart!**– door Jaap Verhagen en Theo de Groot

8) **Loopanalyse** – door ntb

**15.10 - 15.30: Pauze**

**15.30 - 16.30 Parallelsessies II**

1) **Trainen in zones** – door topatleet Gert-Jan Wassink

2) **CORE Nutrition Planning**, de wetenschap toegepast via een online voedingsplanning platform – door Prof. dr. Asker Jeukendrup

3) **Blessurepreventie in de praktijk**

4) **Marathon kenniscafé** – door o.a. trainer Rob Veer, sportarts Bernard te Boekhorst, fysiotherapeut Stijn Boek en sportdiëtist Gunilla Boomsma en de dagvoorzitter

5) **Mentale training: doelen stellen** – door sportpsycholoog Mark Schuls

6) **Hardlopen met vermogen** – door Ron van Megen

7) **Motorisch leren en hardlopen, een paar apart!**– door Jaap Verhagen en Theo de Groot

8) **Loopanalyse** – door ntb

**16.30 - 17.20 ITALIAANSE TOPCOACH Renato Canova**

Renato zal vanuit zijn jarenlange ervaring in gaan op wat hij heeft geleerd en succesvol heeft toegepast: o.a. individualisering, specificiteit, toevoegen van continu nieuwe prikkels en bouwen van aerobe huis. Ook gaat hij in op wat een recreatieve hardloper heeft aan zijn inzichten.

**17.20 - 17.35: Ludieke afsluiting**