PROGRAMMA HARDLOOPCONGRES “Hardlopen en Gezondheid” (13-12-2019)

9.00: Opening

9.15: Marko Koers (voormalig topatleet en hardloopondernemer): Hardlopen om je batterij op te laden.

Hoe past je hardloopambitie in een druk leven waar je vele ballen in de lucht te houden hebt. Marko Koers deelt zowel ervaringen uit zijn eigen topsportcarrière als uit de grote gezondheidprogramma’s in het bedrijfsleven waar hij betrokken bij is om te laten zien welke factoren belangrijk zijn om niet alleen verantwoord en verstandig hard te lopen maar juist hardlopen te kunnen gebruiken om je mentale, emotionele en fysieke batterij op te laden.

10.10: Dr. Rico Schuijters (sportpsycholoog): Mentale gezondheid

Rico gaat in op het belang van mentale gezondheid bij hardlopen. Wat het betekent om te presteren onder druk, hoe stressmanagement toe te passen, hoe om te gaan met veranderingen, het inzicht in individuele verschillen, hoe te inspireren om te komen tot het leveren van topprestaties, en zal tot slot ervaringsverhalen vertellen over het werken met topatleten. Na de lezing weet je alles over het nut van mentale gezondheid en welke rol daarbij motivatie, spanning, concentratie en zelfvertrouwen speelt.

11.05: Pauze

11.25: Dr. Anne Benjaminse (expert motorisch leren): Optimaliseren van het looppatroon via motorisch leren

Anne zal vertellen over welke principes uit het motorisch leren toegepast kunnen worden bij het verbeteren van het looppatroon, gerelateerd aan primaire/secondaire preventie van blessures. Er zullen real-life praktische voorbeelden worden gegeven op het podium!

12.20: Tom Wiggers, DM (sportarts i.o.): effect van hardlopen op het hart

Tom zal veelvoorkomende vragen beantwoorden welke leven over het functioneren van het hart tijdens het hardlopen: Hoe komt het nou dat er af en toe een hardloper overlijdt tijdens een hardloopwedstrijd? Hoe is dit te voorkomen? En is het dan wel gezond om heel veel te trainen? Welk effect heeft dit op je hart?

13.15: Lunch

14.00: Grete Koens (Bondscoach): wat draagt trainer bij aan gezondheid atleet?

Grete zal als voormalig topatlete en bondscoach en vanuit haar jarenlange ervaring in gaan op wat zij heeft geleerd en succesvol heeft toegepast. Ze zal inzoomen op belasting/belastbaarheid. Hoe houdt zij haar sporters heel, hoe zorgt ze dat ze niet over het randje gaan, dat ze niet ziek worden of overtraind raken. Met andere woorden hoe bewaakt Grete de balans in de schema’s van haar topatleten. Hierbij zal ze de vertaalslag maken naar de recreant en ook met mooie praktijkvoorbeelden komen.

15.00: Workshops

Naast heeft plenaire programma zullen er ook workshops zijn waar deelnemers er 2 uit kunnen kiezen:

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

2) Blessurepreventie in de praktijk

3) Voeding voor topprestaties van wetenschap naar praktijk - door topatlete Miriam van Reijen

De juiste voeding op het juiste moment kan zowel het trainingseffect als het resultaat in een wedstrijd beïnvloeden. Topatlete en voedingsexpert Miriam van Reijen gaat in op de laatste wetenschappelijke bevindingen voor optimale adaptatie, blessurepreventie en prestaties en vertaalt deze naar praktische richtlijnen. En passant worden ook de nodige hardloopmythes ontrafeld en krijg je tips om je hardloopprestaties – en die van je atleten – naar een hoger plan te tillen.

4) (Gezond) hardlopen en ondernemen

5) Veilig hardlopen in het donker

16.00:Pauze

16.20: Workshops

17.25: Afsluiting

17.35: Borrel