

# Uitnodiging avondbijeenkomst



37e Groet Uit Schoorl Run  
Zondag 9 februari 2014

**'EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK'**

## VERBETER JE LOOPPRESTATIES

### Datum:

dinsdag 19 november 2013 (21.00 – 23.00 uur)

### Locatie:

Atletiekvereniging Hylas - Havinghastraat 4 - Alkmaar

Het succes van de Groet Uit Schoorl Run is voor een groot deel te danken aan een unieke afwisseling in het parcours dat grotendeels door bos en duingebied gaat. De Groet uit Schoorl Run staat echter ook bekend als een van de zwaarste marathons van de wereld, omdat hierbij ook het mulle zand niet wordt ontzien. Door het afwisselende en glooiende parcours in combinatie met winterse omstandigheden, vergt de Groet uit Schoorl Run dan ook een goede voorbereiding.

Op dinsdag 19 november 2013 organiseert Sportzorg.nl (o.a. sportmedisch partner van Le Champion) een praktische avondbijeenkomst speciaal voor deelnemers aan de **Groet uit Schoorl Run**. Tijdens deze avond komen specialisten aan het woord die allerlei praktisch toepasbare tips geven om gezonder te lopen en jouw prestaties te verbeteren. Ook kun je vragen voorleggen aan de specialisten. Uiteraard is iedereen welkom deze bijeenkomst bij te wonen.

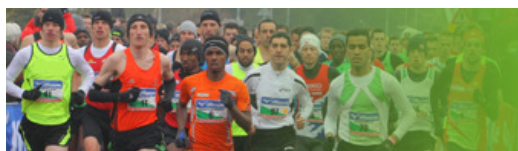
### Inschrijven

Inschrijven voor de bijeenkomst '**Een goede voorbereiding is het halve werk**' kan door een e-mail te sturen vóór 16 november a.s. naar [info@sportzorg.nl](mailto:info@sportzorg.nl). o.v.v. naam, telefoonnummer, e-mailadres (eventueel) vereniging en aantal personen.

Er zijn **geen** kosten aan de bijeenkomst verbonden.

**We zien je graag op 19 november in Alkmaar!**





37e Groet Uit Schoorl Run  
Zondag 9 februari 2014

## Programma 19 november 2013

### 'Een goede voorbereiding is het halve werk'

20.45 uur **Binnenkomst met koffie/thee (kantine Hylas)**

21.00 uur **Het sportmedisch onderzoek, een APK voor lopers**

*Manuela de Jong is als sportarts verbonden aan SMA Haarlem. Net zoals een auto elk jaar een APK dient te ondergaan is het belangrijk je lichaam te checken voordat je het serieus gaat belasten. Dit kun je doen door een sportmedisch onderzoek. Op basis van waarden uit het onderzoek kunnen persoonlijke trainingszones berekend worden die direct gebruikt kunnen worden voor het trainingsschema. Manuela vertelt je alles over de meerwaarde hiervan.*

21.45 uur **Ruimte voor discussie / vragen**

22.00 uur **Winst uit voeding**

*Roos Bootsman, sportdiëtist, adviseert je graag over voeding, (top)sport/bewegen en gezondheid en helpt je bij het veranderen van jouw voedingspatroon. Voor alle sporters valt 'winst uit voeding' te halen en een goed eetpatroon heeft direct effect op de resultaten.*

22.45 uur **Ruimte voor discussie / vragen**

23.00 uur **Afsluiting**