

## Programma nationale vrouwen-wielrendag

Wat zijn belangrijke dingen in de voorbereiding op een nieuw seizoen en hoe pas je dat toe in je eigen trainingsprogramma? Dat zijn vragen waarop tijdens de eerste nationale vrouwen-wielrendag antwoord wordt gegeven!

<b>Datum</b>	<b>zaterdag 16 maart 2013</b>	
<b>Tijd</b>	10.00 - ± 17.30 uur	
<b>Locatie</b>	Sporthal Steinheim te Doorn	
<b>Kosten</b>	€ 20,- per deelnemster incl deelname drie workshops, training onder begeleiding van deskundige train(st)ers, lunch en afsluitende pastamaaltijd.	
<b>Inschrijving</b>	stuur een email naar <a href="mailto:nelly.voogt@zonnet.nl">nelly.voogt@zonnet.nl</a> In de ontvangstbevestiging staat wat er verder gedaan moet worden om de inschrijving definitief te maken en de keuze voor de workshops bekend te maken.	
<b>Organisatie</b>	De eerste nationale vrouwen-wielrendag wordt georganiseerd door Karin van der Ende - Kastelijns en Nelly Voogt en mede mogelijk gemaakt door Sportzorg Nederland.	
<b>Programma</b>	10:00 – 10:15	Plenaire opening door Karin en Nelly
	10:25 – 11:10	Workshop ronde 1 (max 10 deelnemers per workshop)
	11:20 – 12:05	Workshop ronde 2
	12:15 – 13:00	Workshop ronde 3
	13:00 – 14:00	Lunch
	14:00 – 17:00	Training in groepen van maximaal 12 deelnemers op de Utrechtse heuvelrug
	17.00	Pastamaaltijd

Op de volgende pagina's een korte beschrijving van de inhoud van de verschillende workshops. Tijdens iedere workshop is er ruimschoots de gelegenheid om je eigen vraag over dat onderwerp te stellen.

## **Workshops**

### **1. Fietsonderhoud - door Frank Sikking, 2wielerspecialist Driebergen**

Hoe kan ik het beste een band verwisselen?

Als je een nieuwe fiets aanschaft is deze vaak helemaal klaar voor gebruik, maar na een aantal (fiets)kilometers, soms door weer en wind, gaan onderdelen slijten. Niet voor alle controles en reparaties hoef je direct terug naar de fietsenmaker. Je kunt een aantal zaken (makkelijk) zelf doen. En ook pech onderweg kun je in een aantal gevallen zelf oplossen.

In deze workshop leer je onder andere hoe je het balhoofd, de remmen en ketting controleert en wat bij pech onderweg de beste manier is om je band te verwisselen, hoe je je wielen in- en uithaalt en wat te doen bij een gebroken ketting.

### **2. Bikefitting - door Karin van der Ende, sportarts bij de Sportartsengroep**

Hoe weet ik dat m'n houding op de fiets goed is?

Waar je op moet letten bij de afstelling van je fiets om zo min mogelijk last van bijvoorbeeld knieën, rug en schouders te krijgen, wordt in deze workshop duidelijk. Aan de hand van één van de deelnemers op een stationaire fietstrainer worden de verschillende aspecten nagelopen die bij verkeerde afstelling voor problemen kunnen zorgen. Daarnaast wordt je binnenbeenlengte, schouderbreedte en armlengte opgemeten om een indicatie te krijgen of jouw fiets een beetje op maat is. En tenslotte wordt de breedte van je zitbotjes opgemeten om antwoord te krijgen op de vraag of jouw zadel wel bij jouw bekken past.

In deze workshop leer je kritischer te kijken naar je eigen fietshouding.

### **3. Rompstabiliteit - door Claire Verheul, sportfysiotherapeut**

Wat zijn goede oefeningen voor rompstabiliteit?

Voor en tijdens het trainen is het belangrijk dat je rompstabiliteit (of 'core-stability') goed is. Je romp is namelijk de basis van waaruit de beenspieren kracht kunnen overbrengen op de pedalen. Een goede rompstabiliteit vermindert tevens de kans op rug- en knieblessures.

In deze workshop leer je oefeningen die je gemakkelijk thuis kunt doen.

### **4. Kleding - door Esther Kevelam, Craft**

Wat moet ik aan bij wisselende weersomstandigheden?

Het is belangrijk dat je je kleding aanpast aan de temperatuur en de tocht die je rijdt. Als je een hele dag op de fiets zit, kun je met verschillende weersomstandigheden te maken hebben. En tijdens een bergtocht krijg je het vaak heel warm in de beklimming maar koel je in de afdaling enorm af.

In deze workshop leer je onder andere welk verschillende soorten onderkleding er zijn en in welke omstandigheid die je het beste kunt gebruiken.

### **5. Training - door Richard Dollé, bondstrainer KNWU**

Hoe stel ik een trainingsschema samen?

Het doel van trainen is je prestatie verbeteren en dat bereik je door je lichaam eerst flink uit te putten en daarna goed te laten herstellen. Vooral het herstel moet niet worden onderschat.

In deze workshop leer je hoe je ervoor kunt zorgen dat iedere training gaat tellen. Je krijgt uitleg over het gebruik van trainingszones en handvaten om zelf een trainingsschema samen te stellen.

### **6. Voeding - door Willy Angenent, diëtiste Altius trainingscentrum Zeewolde**

Wat kan ik het beste eten rondom een evenement?

Je hebt de juiste brandstof en juiste voeding nodig om na trainingen sneller en beter te kunnen herstellen en om tijdens inspanningen de hongerklop te voorkomen. Goede gezonde voeding is voor een sporter nog belangrijker dan voor iemand die niet sport. In deze workshop leer je wat je qua voeding het beste kunt doen vlak voor de inspanning, tijdens de inspanning en erna om goed te herstellen.

### **7. Sportmedische aspecten van wielrennen -door Griet van der Slagmolen, sportarts i.o.**

Is het voor mij belangrijk een sportmedisch onderzoek te laten doen?

Net zoals je fiets gecheckt moet worden voordat je begint met fietsen is het belangrijk je lichaam te checken voor je het serieus gaat belasten. Welke gevaren zijn er en wanneer loop je een groot risico? Welke informatie, over gezondheid en over trainingswaarden, haalt men uit een inspanningstest?

In deze workshop leer je wat het nut is van een preventief sportmedisch onderzoek en kun je je bloeddruk, hemoglobine en cholesterol laten meten om een kleine indicatie van je gezondheid te krijgen.

### **8. Mentale training -door Afke van der Wouw, sportpsycholoog**

Hoe kan ik ontspannen aan de start staan?

Een goede prestatie zit tussen je oren. Vaak is het mentale aspect nog onderbelicht in de trainingsprogramma's op weg naar het ultieme doel. En gaat het op de dag van het evenement of de wedstrijd niet goed omdat je straks staat van de spanning en overgeconcentreerd bent. Conditioneel heel goed in vorm, maar toch niet het gewenste resultaat.

In deze workshop word je bewust van de mentale aspecten die een rol kunnen spelen bij presteren en hoe je deze aspecten positief kunt beïnvloeden met mentale training.