

# Hardloopfit XL

Gezond genieten van hardlopen of trailrunnen, dat wensen we iedereen! Hardloopfit XL is een begeleidingsprogramma voor alle hardlopers en trailrunners, van recreatieve lopers tot (semi)professionals.

**(073) 553 35 53**

8.00-12.00 uur en van 13.30-16.30 uur (op donderdag niet)

Donderdag: 8.00-12.00 uur en van 13.30-21.00 uur (tussen 17.00 – 17.30 pauze)

Heeft u een doel dat u wil bereiken met hardlopen of trailrunnen? Het team van Hardloopfit XL heeft de krachten gebundeld en begeleidt u graag met persoonlijke aandacht op medisch, voedings- én trainingsgebied, om het optimale rendement uit uzelf te halen. Het team bestaat uit een sportarts, sportfysiotherapeut, inspanningsfysioloog, chiropractor, podotherapeut, sportdiëtist en hardlooptrainers, die ervaring hebben met hardlopen en het begeleiden hiervan.

Ook wanneer u sportgerelateerde klachten, blessures of andere vragen heeft, kunt u snel en gemakkelijk terecht bij het team van Hardloopfit XL.

Daarnaast organiseren we nascholingen, presentaties en (bedrijf)clinics, waar u de nieuwste kennis rondom hardlopen kunt opdoen.

## Waarvoor kan ik terecht?

Inspanningstesten

Training en begeleiding

Sportvoeding

Sportblessures

Hardlooptechniek

## Ons team

### Arjan Kokshoorn – sportarts Jeroen Bosch Ziekenhuis

Trailrunning was tot enkele jaren geleden een grote passie van mij met als hoogtepunt een Trailweekend in het Parc des Ecrins in Frankrijk. Een onwillige enkel zorgde ervoor dat ik helaas moest stoppen. Zo verliepen ook mijn jaren in de atletiek en de vele loopkilometers op het asfalt. Mooie evenementen werden afgewisseld met een diversiteit aan blessures. Vanuit sportmedisch gebied heb ik mijn passie ook professioneel kunnen ontwikkelen. Ik ben jarenlang bondsarts geweest van de Atletiekunie waarbij ik de top- en talentatleten mocht begeleiden op nationale en internationale toernooien. Hoogtepunt waren de Olympische Spelen van Beijing 2008.

Tegenwoordig zie ik als sportarts regelmatig patiënten en talenten met hardloopleblessures en ben ik betrokken bij het Regionaal Talent Centrum Atletiek bij Prins Hendrik in Vught.

## Wim Brussee – chiropractor Cyclolab Den Bosch

Als sport-chiropractor ben ik al jaren geïnteresseerd in de duursporten. Zelf ben ik een toegewijde wielrenner/MTB-er en in de winter loop ik veel hard. In 2008 ben ik begonnen met een specialisatie gericht op de behandeling van duursporters en heb ik naast mijn praktijk het Cyclolab opgericht. Uit eigen ervaring weet ik hoe frustrerend het kan zijn om trainingssuren te moeten missen vanwege een blessure. Ik moest destijds 9 jaar stoppen met sporten, maar kon weer terugkeren na behandeling door een chiropractor. In mijn praktijk op de locatie van het SMC JBZ zijn wij gespecialiseerd in de behandeling van geblesseerde hardlopers, wielrenners en triathleten. Het analyseren en optimaliseren van loopposities en fietsposities met behulp van geavanceerde apparatuur geeft ons met data een goed inzicht in afwijkingen die tot blessures kunnen leiden. Ons multidisciplinair team staat voor u klaar !

## Cas van de Wiel – MSc. sportfysiotherapeut Fysiom

Sinds dit jaar ben ik betrokken bij Hardloofit XL als sportfysiotherapeut. Zelf ben ik fanatiek hardloper, met mooie prestaties op de halve marathon, ten miles, 10 km en trail lopen. Enkele jaren geleden de Roparun gedaan als meest sportieve maar ook het meest bijzondere evenement. Ik heb de nodige kennis opgedaan rond hardloopklachten door verschillende cursussen en opleidingen, overleg met collega's en ervaringsdeskundige. Graag kijk ik samen met jou hoe we jou weer naar optimale prestaties kunnen brengen zodat jij weer kan genieten van het hardlopen in al zijn facetten. Of dat nu 30 minuten hobbelen op de weg is, een halve of hele marathon of een ultra trail van 100 kilometer.

## Elly van den Bogaard – expert sportvoeding Jeroen Bosch Ziekenhuis

In 2008 ben ik naast mijn werk als allround diëtist mijn praktijk gestart als sportdiëtist. Inmiddels werk ik nu enkel nog als sportdiëtist en begeleid ik ambitieuze recreatiesporters, jonge talentvolle sporters en wedstrijdssporters. Als sportdiëtist ben ik aangesloten bij de Vereniging van Sportdiëtisten (VSN). Mijn ervaring in de begeleiding van sporters ligt op verschillende niveaus en in diverse takken van sport. Zelf sport ik ook graag: ik loop hard, neem met enige regelmaat deel aan een trailrun, ik hockey en wielren in de zomer. Uit ervaring weet ik dat het niet altijd gemakkelijk is om je voeding op de juiste manier af te stemmen op je doel en het in praktijk te brengen. Het is mijn doel om de voeding optimaal aan te laten sluiten bij de wensen en doelen van de sporter. Voeding kan vaak net die factor zijn die het verschil maakt! Niet alleen voor betere prestaties, maar ook voor met (nog) meer plezier sporten, sneller herstel en minder kans op blessures. Voor vragen over darmklachten tijdens het sporten, kramp en supplementen kunt u bij eveneens mij terecht.

## Annette Bentink – sportpodotherapeut Podotherapie in Beweging

Sport en bewegen zit in mijn DNA. Vanaf jongs af aan stond ik actief op korfbalvelden, later werden dit hardloophwedstrijden van 5 km tot aan halve marathons en daarnaast doe ik mee met leuke uitdagingen zoals een  $\frac{1}{4}$  trailton of de Africa Classic, hierbij heb ik Tanzania onveilig gemaakt op de mountainbike. Sinds 2011 heb ik mijn 'sportcarrière' ook kunnen verzilveren, door een van de eerste sportpodotherapeuten van Nederland te worden, daardoor kan ik mijn droom en passie kwijt om andere sporters te helpen. Gelukkig heb ik al veel hardlopers en triathleten goed kunnen begeleiden naar hun doel want ik weet hoe vervelend het kan zijn als je belemmerd wordt door blessures. Ik vind het leuk om samen met mijn cliënt te kijken waar we de klachten aan kunnen pakken. Dit kan zijn door middel van een loopanalyse, schoenadvies, aanpassing in de schoen of een opmaat gemaakte inlay. Het daagt mij uit om voor iedereen uit te puzzelen wat de oorzaak is van de blessure en hierop te anticiperen. Want de basis zijn toch je voeten!

## Tim Veneman – inspanningsfysioloog Jeroen Bosch Ziekenhuis

Als inspanningsfysioloog, bewegingswetenschapper en onderzoeker richt ik me al jaren op het optimaliseren van training en prestaties. Een goed trainingsprogramma begint bij een geschikte inspanningstest; Met behulp van de uitkomsten van deze inspanningstest kan inzicht verkregen worden in de conditie (maximale zuurstofopname) en de drempelwaardes, waarmee gepersonaliseerde trainingsprogramma's gemaakt kunnen worden die afgestemd zijn op de individuele behoeften en doelen van de sporter. Het vinden van de juiste balans tussen trainingsintensiteit en rust is hierbij cruciaal. Mijn doel is om duursporters niet alleen conditioneel fitter te

maken, maar ook om hun prestaties duurzaam te verbeteren en overbelasting te voorkomen.

## Alex Bekkers – Hardlooptrainer ‘Leren hardlopen’

Al jarenlang ben ik fanatiek hardloper. Naar mate de leeftijd vorderde verschoof ook mijn prestatiegerichte kijk op het hardlopen en verschoof deze meer naar een goede, fijne en gezonde manier van (voldoende) bewegen. Zijn daarmee alle ambities overboord? Zeer zeker niet! Maar waar ik voorheen mijzelf altijd tot het uiterste dreef, kijk ik tegenwoordig meer naar het effect van een training over een langere periode. Waarbij ik mijzelf nog steeds prikkel en mijzelf ruimschoots uitdaag. Hierbij is het blessurevrij gezond en sportief leven mijn nieuwe doel geworden. En dat bevalt mij prima!

## Maria Dooyenburg – Hardlooptrainer bij Sportvereniging Prins Hendrik

Naast fysiotherapeut ben ik ook looptrainer. Daarnaast ben ik zelf een fervent sporter. Vanaf mijn tiende heb ik fanatiek gesport. Na mijn studie ben ik besmet geraakt door het hardloopvirus. Van korte afstanden naar marathon en af en toe een trail. Naast het lopen, is het training geven een passie (Looptrainer 4). Het doel is om mensen van bewegen te laten genieten en plezier te hebben en tevens uit te dagen met de nodige motivatie vind ik erg belangrijk. Ik ben looptrainer bij Atletiekvereniging Prins Hendrik zowel aan presentatiegerichte lopers als mensen die een lichamelijke beperking of NAH hebben en geef training aan mensen met burn-out klachten.

## Contactformulier

## Tarieven HardloopfitXL

Code SMC-066