

RunMedical

Doe gezond, word fit, loop mee!

RunMedical is een initiatief van Diagnostisch Centrum Groep, VerzuimDiagnostiek en Medisch Centrum Jan van Goyen. Iedereen kan eraan mee doen, dus niet alleen de werknemers maar ook vrienden, familie, bekenden...niet uitsluitend en alleen voor artsen dus!

Het idee achter RunMedical is dat door samen te trainen ieders doel te behalen is. Dit kan zijn 5 km, 10 km of zelfs een halve / hele marathon. Samen ergens naartoe trainen houdt je gemotiveerd en enthousiast. Bovendien leer je weer nieuwe mensen kennen en zo werk je, zonder dat je er erg in hebt, aan een gezond en fit lichaam.

RunMedical loopt nu zo'n vier jaar. Op dit initiatief komen elk seizoen weer vele enthousiaste reacties. Logisch dat RunMedical ook in 2008 weer van start gaat. De trainingen zijn geschikt voor zowel beginners als gevorderden, want voor elke deelnemer stelt de trainer een individueel loopschema samen. Voor de lopers die wekelijks kunnen trainen, gaan we onder professionele begeleiding hardlopen. Voor alle overige deelnemers die het niet redden om wekelijks aan de groep deel te nemen, willen wij eens per maand

een gezamenlijke trainingsbijeenkomst organiseren. Tijdens deze bijeenkomst wordt er uiteraard getraind. Ook wordt er looptechnische informatie en oefeningen gegeven en krijgen de lopers informatie over voeding en drinken.

RunMedical biedt allerlei extra's aan de deelnemers zoals een gratis loopbroek en t-shirt, op aanvraag een medische keuring, organisatie en aanmelding voor wedstrijden. Ook sponsort de winkel Run2day dit initiatief door deelnemers van RunMedical korting te geven op hun assortiment schoenen en sportkleding.

Scherp heeft één van de deelnemers Pieter André de la Porte, commercieel directeur van Verzuimdiagnostiek, gevraagd om iets te vertellen over zijn ervaringen: "Het is leuk om je met een groep op een doel voor te bereiden. De professionele begeleiding helpt toch echt om beter te lopen, je loopt gericht dan een kip zonder kop. Je leert vrienden en collega's in een andere gedaante kennen. Het lopen is een gemeenschappelijke ervaring die een speciale band schept, een soort apart wereldje wat buiten de dagelijkse beslommeringen staat. Het

gezamenlijke reisje heeft een hoog schoolreis gehalte, maar is daarom zo leuk." Zijn trainingsdoel: de halve marathon van Lausanne in 1.29 uur te lopen.

Trainingen

In april zijn de wekelijkse trainingen gestart. De trainingen zijn op de donderdagavond. Er wordt getraind op vier locaties onder begeleiding van een ervaren trainer die voor elke deelnemer een individueel schema samenstelt.

- ▶ Amsterdam. Trainer: Henk van Velzen. Verzamellocatie: de parkeerplaats tegenover het restaurant aan de kop van de Bosbaan. Assistent trainer voor beginnende lopers: Cor Jansma
- ▶ Den Haag. Trainer: Hans Ravensbergen. Verzamellocatie: parkeerterrein "Delftse Hout" te Delft.
- ▶ Maastricht: Lekendal
- ▶ Bussum. Trainer: Huub Pragt. Verzamellocatie: Villa Cruysbergen

Op www.runmedical.nl is alle informatie over de trainers en de trainingsschema's terug te vinden. Ook vind je de mogelijke trainingsdoelen voor 2008.

