

Nijmeegse 4 daagse

2006



***STICHTING
VENLO BEWEEGT***

Inhoudsopgave

Voorwoord

- 1. Stichting Venlo Beweegt naar vierdaagse 2006**
- 2. Inschrijven voor vierdaagse 2006**
- 3. Trainingstips**
- 4. Trainingsschema**
- 5. Verzorging**
- 6. Medische begeleiding**

Voorwoord

Een aantal medewerkers/sters van de gemeente Venlo, waaronder ikzelf, heeft in juli 2004 op initiatief van onze eigen afdeling sport en bewegen deelgenomen aan de Nijmeegse vierdaagse.

Met ruim 70 sportievelingen hebben we toen de sportstad Venlo gepromoot.

Natuurlijk was het vooral de uitdaging, maar zeker ook de goede organisatie en verzorging, die ertoe hebben bijgedragen dat ik toen in een blakende conditie aan de finish kwam.

Om te trachten van dit sportieve gebeuren een traditie te maken, heeft de personeelsvereniging van de gemeente Venlo "Festina Lente" in 2006 de draad opgepakt. Even enthousiast als in 2004 hebben ook weer in 2006 een groot aantal wandelaars en wandelaarsters genoten van de vierdaagse en het gebeuren er omheen. Om de in gang gezette traditie niet verloren te laten gaan, hebben we met een aantal enthousiaste mensen een stichting opgericht. Deze stichting heeft ten doel de deelnemers en deelnemsters uit Groot Venlo en omgeving een volledig pakket aan te bieden. Hierdoor kan iedereen zich concentreren op het wandelen en voor de rest zorgt dan de Stichting Venlo Beweegt.

Dus ook in 2006 gaat weer een grote groep wandelaars onder leiding van een enthousiaste organisatie proberen om het sportieve imago van de gemeente Venlo verder uit te dragen.

Zelf ben ik na de grandioze ervaring van 2004 uiteraard weer van de partij.

Ik ben blij dat zoveel mensen met mij deze sportieve uitdaging aangaan en wens iedereen veel succes tijdens de voorbereiding, maar zeker ook tijdens de vierdaagse in juli.

Samen gaan we er weer voor.

Veel wandelplezier !!

Voorzitter Stichting Venlo Beweegt



Piet Janssen

1. Stichting Venlo Beweegt naar Vierdaagse 2006

Inleiding

De gemeente Venlo heeft in 2004 op initiatief van de afdeling sport en bewegen van de gemeente Venlo met een groep bestaande uit 65 deelnemers en 15 vrijwilligers deelgenomen aan de Nijmeegse vierdaagse. Dit initiatief bleek succesvol en er is gevraagd dit een jaarlijks terugkerende activiteit te maken. Daarom wordt in de aanloop naar de 4daagse 2006 door de personeelsvereniging Festina Lente deze uitdaging opnieuw aangeboden aan de ambtenaren van de gemeente Venlo. Om ervoor te zorgen dat dit initiatief een lang leven beschoren zal zijn is in 2006 een stichting opgericht. De stichting Venlo Beweegt. Onderstaand kunt u meer lezen over het hoe en waarom van deze stichting.

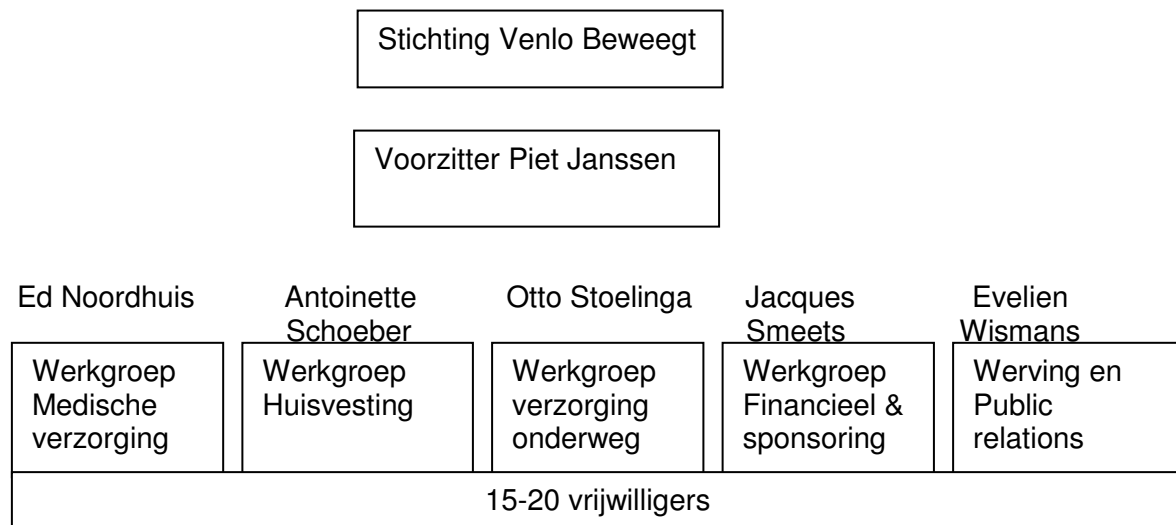
Hoofddoelstelling

- De doelstelling van dit initiatief is om het imago van de stad Venlo positief te beïnvloeden
- Inwoners/sters van de gemeente Venlo en omgeving stimuleren om meer te bewegen.

Deelnemers

De groep deelnemers en deelnemers bestaat maximaal uit 85 personen en 15 verzorgers. Daarom kan iedereen uit "Groot Venlo" in 2006 deelnemen.

Organisatiestructuur



Communicatie

De regionale en wellicht zelfs landelijke media zullen ongetwijfeld wederom aandacht besteden aan dit evenement .

Hierdoor hopen we onze hoofddoelstelling, de gemeente Venlo promoten, te bewerkstelligen.

Tijdspad

24 januari 2006	Oprichting Stichting
3 februari 2006	Persconferentie
10 februari 2006	Informatiebijeenkomst en uitreiking van een vierdaagse-map. (o.a. trainingsschema's, trainingstips en info over de vierdaagse).
April 2006	Gezamenlijke training en externe werving.
Mei 2006	Gezamenlijke training.
Juni 2006	Bijeenkomst; laatste briefing.
18-21 juli	Vierdaagse Nijmegen.

Faciliteiten

- Tijdens de vierdaagse en bijbehorende voorbereidingsperiode kunnen deelnemers gebruik maken van medische verzorging en podotherapeutisch advies.
- Er worden t-shirts uitgereikt aan vrijwilligers en wandelaars.
- Slaapaccommodatie (4 nachten) wordt centraal geregeld inclusief ontbijt/lunch/diner.
- Tijdens vierdaagse aanwezigheid van vrijwilligersgroep (15-20 personen) voor overige verzorging, o.a. verzorgingspost tijdens route. Ook zal er een medisch team aanwezig zijn voor massage, blarenprikken etc.

Kosten

De deelnemerskosten bedragen € 165,00 pp. Voor bovenstaand pakket.

Sponsoring

Er zal in 2006 gezocht worden naar sponsoren facilitair en financieel door alle leden van de organisatie alsook door de wandelaars.

Intocht

De Stichting Venlo Beweegt regelt, bij voldoende belangstelling, een bus om de geïnteresseerden in de gelegenheid te stellen de wandelaars in te halen, met gladiolen, op de Via Gladiola. De stichting Venlo Beweegt heeft een plek bij Intratuin Malden alwaar de gehele dag een feestelijk programma wordt gepresenteerd. Dit is tevens de laatste rustplaats voordat de wandelaars Nijmegen inwandelen. Verdere informatie hieromtrent wordt t.z.t. bekend gemaakt.

2 Inschrijvingen; wat verandert er in 2006?

De inschrijfprocedures van 2006.

Inschrijven

LET OP !!! U BENT ZELF VERANTWOORDELIJK VOOR UW INSCHRIJVING.

De 90ste Vierdaagse vindt plaats van 18 tot en met 21 juli 2006.

LIMITERINGSPROTOCOL 2006

Tot de inschrijving in de eerste periode is toegelaten:

- degene die de 89e Vierdaagse in overeenstemming met de reglementen met succes heeft volbracht
- degene die aan de 89e Vierdaagse zonder succes heeft deelgenomen én die de 88e Vierdaagse in overeenstemming met de reglementen heeft volbracht
- degene die is geboren in het kalenderjaar 1994
- degene die volgens het proces-verbaal van loting niet werd ingeloot voor zowel de 88e als de 89e Vierdaagse.
- Inschrijven is alleen mogelijk op de voor de inschrijver geldende reglementaire of keuzeafstand. Zij die de 88e of de 89e Vierdaagse met succes op een diploma-afstand hebben volbracht, mogen slechts inschrijven op de thans voor hen geldende reglementaire of keuzeafstand.
- Zij die niet voldoen aan de eisen voor de inschrijving in de eerste periode, zoals gesteld in artikel 6, zijn in de gelegenheid hun wens tot deelname aan de 90e Vierdaagse kenbaar te maken in de tweede periode van inschrijving, vanaf maandag 13 maart 2006 (00.00 uur) tot en met donderdag 13 april 2006 (24.00 uur).

Inschrijven in de eerste periode, 6 februari tot en met 10 maart

Deelnemers die de 89ste Vierdaagse succesvol gelopen hebben krijgen **in de loop van de week van 6 februari** automatisch een uitnodiging per post of per email toegestuurd. Alle andere deelnemers die in mogen schrijven in de eerste periode krijgen op [aanvraag](#) een formulier toegestuurd of kunnen, indien zij in het bezit zijn van een inschrijfnummer, inschrijven via internet.

Inschrijven via internet kan in de eerste periode alleen met inschrijfnummer. Indien u nog nooit aan de Vierdaagse deelgenomen heeft is inschrijven alleen mogelijk met een inschrijfformulier (bijv. 12-jarigen) wat wij u [op aanvraag toesturen](#).

Het moment van inschrijven is niet van belang, zorg er wel voor dat uw inschrijving binnen de bovengenoemde periode door ons is ontvangen.

Inschrijven in de tweede periode, 13 maart tot en met 13 april.

Inschrijfformulieren kunnen vanaf 6 februari [telefonisch of schriftelijk](#) aangevraagd worden. Deze formulieren worden pas **na** 10 maart toegestuurd. Inschrijven via internet is ook mogelijk in de tweede periode, een inschrijfnummer is dan niet noodzakelijk. Ook hier geldt dat het moment van inschrijven niet van belang is. Zorg dat uw inschrijving in ons bezit is op 13 april. Indien er geloot moet worden, loten alle inschrijvingen uit de tweede periode mee voor een startbewijs

LET OPVeel gestelde vragen...

Het beste kunt u zich informeren op de website van de vierdaagse Nijmegen te weten: www.4daagse.nl.

Alle ins en outs over de inschrijving, limiteringsprotocol zijn daarop te vinden..

Wanneer begint en eindigt de inschrijving?

De inschrijving voor deelnemers aan de Vierdaagse 2005 begint op maandag 6 februari 2005 om 00.00 uur en sluit op vrijdag 10 maart 2006 om 24.00 uur. Alle andere belangstellenden kunnen zich inschrijven vanaf maandag 13 maart 00.00 uur tot en met vrijdag 13 april 2005 om 24.00 uur.

Als de limieten bereikt zijn en er vallen toch weer mensen af, zijn die plaatsen dan weer beschikbaar?

Inschrijvingen zijn strikt persoonlijk en niet overdraagbaar. Er bestaat geen wachtlijst.

Hoe weet ik hoeveel inschrijvingen er al zijn?

Het actuele aantal inschrijvingen zal dagelijks op de officiële Vierdaagse-site www.4daagse.nl vermeld worden.

Is het noodzakelijk zo vroeg mogelijk in te schrijven?

Neen, door het instellen van inschrijfperioden en het afschaffen van het principe 'wie het eerst komt, wie het eerst maalt', maakt het moment van inschrijven, mits binnen de gestelde termijnen, niets uit.

Hoe weet ik of mijn formulier ontvangen is door de Centrale Administratie?

Heeft u schriftelijk ingeschreven: maak, voordat u het ingevulde formulier verstuurt, een kopie. Met het daarop vermelde betalingskenmerk kunt u op internet controleren of wij uw formulier ontvangen hebben.

Als u via internet inschrijft, krijgt u van ons per e-mail een bevestiging van ontvangst. Zorg dus dat u bij uw inschrijving uw e-mailadres goed invoert.

3 Trainingstips

Begin langzaam

Wanneer u start met een wandeltocht begin dan langzaam zodat uw spieren rustig warm kunnen worden. Verhoog uw tempo wanneer uw spieren warm zijn geworden.

Negeer druk van medelopers

In een groep lopen is erg gezellig, maar ieder heeft een eigen tempo. Indien de groep in een te hoog tempo loopt, laat u dan niet verleiden om hierin mee te gaan. Loopt u in een te hoog tempo, dan zult u na enkele kilometers merken dat het lopen minder goed gaat.

Zoek mooie en gevarieerde routes

Kies elke keer een andere route uit. Bijvoorbeeld steeds in een andere provincie. Ook kunt u verharde en onverharde wegen afwisselen, of vlakke en heuvelachtige omgeving.

Trek erop uit

Tijdens uw vakantie kunt u naar het buitenland gaan voor mooie wandeltochten. Op internet is tegenwoordig veel te vinden over wandelen in het buitenland.

Zoek een innerlijk ritme

Wanneer u alleen wandelt, laat dan uw gedachten lekker gaan. Het denken aan muziek kan een prettig ritme geven tijdens het wandelen. Zelf zingen wandelt soms ook lekkerder.

Loop in verschillende tempo's

Wanneer u al regelmatig wandelt en u wilt uw conditie verbeteren, wandel dan geregeld een sneller tempo en neem daarna uw 'normale' tempo weer aan. Doet u dit vaker dan zult u zien dat uw 'normale' tempo omhoog gaat. Voelt u zich tijdens het wandelen vermoeid, stop dan niet maar neem een lager wandeltempo. U zult merken dat u zich na verloop van tijd beter gaat voelen.

Loop zonder horloge

Het dragen van een horloge kan druk veroorzaken om de wandeltocht binnen een bepaalde tijd te volbrengen. Dit kan uw wandelritme negatief beïnvloeden.

Loop met iemand samen...

Tochten lopen met een collega-wandelaar (die hetzelfde wandeltempo prettig vindt) kan erg gezellig zijn. Hierdoor wandelt u meer ontspannen.

...of neem de hond mee

Heeft er niemand zin om met u mee te gaan en u heeft een hond, neem dan de hond mee. Een hond heeft altijd genoeg energie om met u mee te gaan.

Eet voldoende

Wanneer u intensiever gaat wandelen is het belangrijk dat u voldoende eet zodat u over genoeg 'brandstof' beschikt om de tocht op een prettige manier uit te lopen. Tijdens de tocht een energierijk tussendoortje eten geeft weer extra energie.

Neem een koude douche

Niet na het wandelen, maar vooraf! Vooral als het warm weer is. Onderzoek heeft uitgewezen dat een koude bad of koud douche de lichaamstemperatuur verlaagt en lager houdt gedurende het wandelen. Dat betekent dat het afkoelingsmechanisme van uw lichaam niet zo hard hoeft te werken en het wandelen gemakkelijker zal aanvoelen.

Kies een bochtig parkoers

Het grote voordeel van een slingerende weg is dat u niet hoeft te staren naar een lang recht stuk waaraan geen einde lijkt te komen.

Stop en rek

Wanneer u het gevoel heeft dat uw benen zwaar worden neem dan tijd om alle beenspieren te rekken. Zo geeft u de spieren even rust en na het rekken van de spieren zullen uw benen prettiger aanvoelen.

Maak een planning

Zet in uw agenda waar en wanneer u gaat lopen, met wie, in welk tempo en over welke afstand. Zo kunt u ook nog eens terugkijken wanneer u welke afstanden liep

Ga niet op de grond zitten

Rust op tijd en let erop dat u niet op de koude grond gaat zitten (de spieren koelen daardoor snel af en zullen stijf aanvoelen).

Tenslotte

Zorg voor voldoende trainingskilometers; gebruik het Landelijk Wandel Programma (LWP) als u uw training gevarieerd wilt opbouwen door middel van deelname aan georganiseerde wandeltochten. Het LWP 2005 bevat ruim 1.200 wandeltochten in Nederland en België, gesorteerd op datum. U kunt het LWP bestellen door € 4,75 (incl. verzendkosten) op bankrekeningnummer 56 63 38 262 t.n.v. KNBLO-Wandelsportorganisatie Nederland te Nijmegen en o.v.v. LWP.

Meer informatie: www.4daagse.nl en www.wandel.nl.

4 Trainingsschema

Het wandelen van een meerdaagse prestatietocht zoals de Vierdaagse vereist een goede voorbereiding. Het is zeer verstandig om dit systematisch op te bouwen zodat uw lichaam aan deze inspanningen kan wennen. Hierdoor voorkomt u blessures en teleurstellingen en wandelt u een stuk plezieriger.

Hieronder vindt u een trainingsschema voor een goede opbouw naar meerdaagse wandeltochten. Om de twee weken wordt een adviesafstand vermeld. Train echter elke week. U kunt het hieronder vermelde schema aanhouden wat betreft de afstand. Voor de tussenliggende weken kiest u zelf de te lopen afstand.

Kies een afstand waarbij u zich prettig voelt. Bijvoorbeeld: u vond de laatste wandeltocht zwaar, de laatste kilometers waren zelfs pijnlijk. Het is dan verstandig om een afstand te kiezen die minder is dan de laatst gewandelde wandeltocht, dit voorkomt blessures.

Indien de laatst gewandelde tocht u gemakkelijk afging, dan kunt u deze afstand nogmaals lopen of misschien kan er nog wel 5 kilometer bij?

Luister goed naar uw lichaam. Neem, wanneer uw lichaam er om vraagt, een stapje terug. Als uw lichaam weer hersteld is kunt u verder gaan met het schema. Wandelen dient vooral plezier te geven!!

Denk eraan om onder alle weersomstandigheden te trainen!

Wanneer	4 x 30	4 x 40	4 x 50
1e week (feb)	10 km	10 km	10 km
3e week (feb)	15 km	15 km	15 km
1e week (maart)	20 km	20 km	20 km
3e week (maart)	20 km	25 km	25 km
1e week (april)	25 km	35 km	40 km
3e week (april)	25 km	40 km	50 km
4e week (april)	30 km	30 km	40 km
1e week (mei)	30 km	40 km	50 km
3e week (mei)	2x20km (2dagen)	2x30km (2 dagen)	2x40 km (2 dagen)
1e week (juni)	35 km	45 km	60 km
3e week (juni)	2x30 km (2 dagen)	2x40 km (2dagen)	2x50 km (2 dagen)

1e week (juli)	25 km	30 km	35 km
----------------	-------	-------	-------

5 Verzorging

Het wandelen van een meerdaagse wandeltocht zoals de Vierdaagse vereist een goede voorbereiding. Het is zeer verstandig om dit systematisch op te bouwen zodat uw lichaam aan deze inspanningen kan wennen. Hierdoor voorkomt u blessures en teleurstellingen en wandelt u een stuk plezieriger.

Kleding

Wat betreft de kledingkeuze zijn er vele mogelijkheden. Afhankelijk van uw budget en het weer is het vooral belangrijk dat u kleding kiest waarin u zich goed kunt bewegen. Draag altijd makkelijk zittende kleding die niet knelt, bij voorkeur kleding van katoen, tricot of wol. De kleding moet het transpiratievocht goed kunnen opnemen.

- Draag bij koud weer meerdere lagen kleding over elkaar. Wanneer u het dan tijdens het wandelen warmer krijgt, kunt u een laagje uit doen zonder dat u het direct weer te koud krijgt.
- Draag bij zeer koud weer een muts waarbij uw oren eventueel bedekt kunnen worden. Bij koude handen verdienen wanten de voorkeur boven handschoenen.
- Draag bij regenachtig weer waterafstotende, winddichte en toch ventilerende kleding. Maak bij weinig wind eventueel gebruik van een opvouwbaar paraplu (vooral voor brildragers). Zorg ervoor dat het bovenlichaam niet nat wordt!
- Draag bij warm weer luchtige en ademende kleding. In de betere buitensport- of sportwinkel is kleding met ventilatiegaten onder de oksels te koop. Dit bevordert de afvoer van uw lichaamswarmte. Bescherm uw (boven)lichaam tegen verbranding; en draag desgewenst ter bescherming van uw hoofd een luchtige hoofdbedekking die niet knelt. Zorg ervoor dat u altijd goed voorbereid op pad gaat, raadpleeg het weerbericht, wanneer v men regen voorspelt schroom dan niet om uw regenkleding mee te nemen.

Sokken

Ook de keuze van sokken kan invloed hebben op de wandelpret. Het zou zonde zijn om de aankoop van dure wandelschoenen teniet te doen door er vervolgens slechte sokken in te dragen. Goede wandelsokken zijn speciaal gemaakt voor dit doel. Ze zijn iets dikker aan de onderkant en bieden comfort en ventilatie, dit voorkomt verhitte voeten. Goede sokken kunnen ook helpen bij het voorkomen van blaren. Kies wollen, badstof of katoenen sokken, zonder naden en van niet te grove structuur. Eventueel sokken met niet al te grote naden binnenstebuiten dragen. Zorg dat ze na het wassen zacht zijn.

Schoeisel

- Spaar geen geld uit op uw schoenen. Koop uw schoenen bij een goede schoenhandelaar of sportzaak. Pas de schoenen met uw wandelsokken aan en doe dit bij voorkeur niet 's morgens vroeg of laat in de middag.
- Uw schoenen moeten goed passen en toch voldoende ruimte voor vijf tenen geven, met vóór minstens 1½ cm ruimte.
- De hak moet stevig en liefst enigszins veerkrachtig zijn, en bij voorkeur ongeveer 1½ cm hoog.
- De zool moet goed geprofileerd zijn en het voetbed moet de voet goed ondersteunen.
- De schoen moet vooral op eenderde vanaf de teen goed buigzaam zijn, en binnenkant moet glad afgewerkt zijn.
- Kiest u voor sportschoenen, neem dan speciale wandelschoenen en geen tennis- of basketbalschoenen.
- kies bij zwakke enkelsvoor hoge schoenen.
- Loop uw nieuwe schoenen goed in voordat u langere afstanden gaat lopen.

Voetproblemen?

Voetproblemen kunnen de pret behoorlijk drukken tijdens het wandelen. Wanneer u veel last heeft van uw voeten en al heel veel middeltjes heeft geprobeerd, ga dan eens langs bij onze voetspecialist (podotherapeut). Deze kan u wellicht voorzien van goed advies. Hieronder enkele tips die een bijdrage kunnen leveren aan het oplossen van uw voetproblemen.

- Neem dagelijks enkele minuten een koud voetenbad, hierdoor wordt de huid van de voeten gehard.
- Voeten moeten voordat u gaat trainen goed verzorgd zijn; zorg dat ze eeltvrij zijn en knip u teennagels recht af en niet te kort;
- Heeft u last van (te) zachte voeten: behandel ze dan regelmatig met glycerine of kamferspiritus en zet er elke dag even een koud-waterstraal op. Gebruik geen zeep want dat maakt de voeten zachter!
- Bij terugkerende problemen aan uw voeten, raadpleeg dan een pedicure.
- Heeft u last van zweetvoeten? Een veelgebruikte remedie is het vooraf inwrijven van de voeten met talkpoeder of speciaal voetpoeder. Gebruik niet te veel omdat het anders gaat aankoeken. Inwrijven met kamferspiritus kan ook helpen, dit moet u dan echter wel enkele weken volhouden.

Voeding

- Neem 1½ uur voor de tocht een goed stevig ontbijt en zorg ervoor dat u voldoende vocht tot u neemt (water, thee).
- Drink onderweg geen koolzuurhoudende dranken en geen alcohol. Een biertje na afloop kan geen kwaad.
- Drink regelmatig; u mag geen dorst krijgen. Drink geen te koude dranken en drink bij koud weer bijvoorbeeld warme thee. Drink bij warm weer zoutbevattende dranken, maar neem géén zouttabletten!
- Eet onderweg bijvoorbeeld worst, soep of bouillon of brood met rookvlees.

Lichaamsverzorging

- Zorg dat uw lichaam in een goede conditie verkeert.
- Smeer zuurvrije vaseline of hirschtalgcreme op die plaatsen van het lichaam waar huid tegen huid of huid tegen kleding schuurt (oksels, liezen, rond de tepels).
- Voorkom verbranding van de huid door de zon.
- Ga niet op stap met koorts.
- Raadpleeg bij terugkerende problemen aan uw voeten een pedicure.
- Neem bij spierproblemen direct contact op met uw sportmasseur van SportCare (zie medisch)

Een aantal tips om blaren te voorkomen

- Draag goede sokken en schoenen.
- Loop uw nieuwe schoenen goed in, zodat uw voeten kunnen wennen aan het nieuwe schoeisel.
- Wilt u lange afstandswandeltochten of meerdaagse tochten gaan wandelen, bouw dit dan rustig op zodat uw voeten (en de rest van uw lichaam) aan de belasting kunnen wennen.
- Inlegzolen kunnen blaargevoelige plekken ontlasten; er zijn diversen maten en soorten.
- Verzorg u voeten goed (zie hierboven).
- Als u net nieuwe schoenen heeft kunt u de gevoelige plekken van uw voeten afplakken met sporttape. Zorg dat bij het afplakken geen ribbels ontstaan, deze kunnen weer blaren veroorzaken.

Blessures

- Ga nooit te snel van start; geef de spieren de gelegenheid om warm te worden.
- Een van de meest voorkomende euvels is: de blaar. Ontsmet de blaar en zijn omgeving. Prik met een steriele naald de blaar aan de basis door (aan twee kanten). Druk met een watje vanuit het midden van de blaar al het vocht eruit. Smeer deze daarna met

jodium of betadine in. Plak tot slot de blaar en omgeving met een blarenpleister dakpansgewijs af. Verwijder nooit de huid bij een blaarbehandeling!!!

- Onderzoek uw sokken en schoenen naar de eventuele oorzaak voor het ontstaan van een blaar.
- Verwijder de blarenpleister na de wandeling voorzichtig zonder de huid te beschadigen!
- Kramp in uw kuit; is gemakkelijk te verhelpen door met de ene hand de voorvoet omhoog te drukken (dus naar het scheenbeen toe) en met de andere zachtjes in de kuitspieren te knijpen.
- Neem bij dreigende of daadwerkelijke blessures z.s.m. contact op met het team van SportCare (zie medisch)

Wat neemt u mee onderweg?

- Een rugzakje of heuptasje met daarin wat eten en drinken en andere dingen welke u denkt nodig te hebben.
- materiaal voor het behandelen van blaren.
- Vaseline, zonnebrandcrème en toiletpapier.

6 Medische begeleiding



Gefeliciteerd met het besluit om deel te nemen aan de Nijmeegse vierdaagse 2006. Wij gaan u helpen om zo fit mogelijk aan de start te verschijnen en vervolgens gaan wij u begeleiden om de finish te halen.

Wie zijn wij ?

SportCare is een samenwerkingsverband tussen paramedici die gespecialiseerd zijn op behandeling en begeleiding van sporters, recreatief en topsport, individueel of bij sportvereniging.

Sportverzorging en sportbegeleiding, sportpodotherapie en osteopathie zijn samen in een praktijk gehuisvest. en manueel therapeut kan geraadpleegd worden. Daarnaast werkt SportCare nauw samen met een nabij gelegen sport- en gezondheidscentrum la Vita Sana, waar onze manueel – en fysiotherapeut gehuisvest is.

Dat sporten en bewegen gezond is, is voor iedereen wel duidelijk. Wij helpen de sporter dit op verantwoorde manier te doen zodat blessures voorkomen kunnen worden.

De belasting op en belastbaarheid van het lichaam (en geest) moeten in balans zijn om goed te kunnen sporten en zelfs om naar behoren te kunnen functioneren in het dagelijks leven.

Als er toch een blessure optreedt is het belangrijk om deze goed te laten behandelen.

Begeleiding vierdaagse lopers gemeente Venlo

Vorbereiding:

- Intake; alle deelnemers worden verzocht z.s.m. hun medische inchecklijst in te leveren. Naar aanleiding hiervan kunt u opgeroepen worden voor een gesprek.
- Trainingen; Sportcare zal voor u 2 gezamenlijke trainingen verzorgen.
- Extra begeleiding; indien u twijfelt aan uw fitheid en/of getraindheid kunt u altijd gebruik maken van de mogelijkheden die Sportcare/la Vita Sana u kan bieden.
- Bij blessures zullen wij u snelle en adequate hulp verlenen

Tijdens de vierdaagse

Er gaan minimaal 2 mensen vanuit SportCare mee naar Nijmegen. Zij zullen de noodzakelijke (gratis) hulp verlenen zoals blaren prikken, tappen, voetverzorging etc. Daarnaast zullen er vrijwilligers geschoold worden in het geven van spierontspannende massages. Hiervan kan men bij intekening gebruik van maken.

Kosten

- Er is sprake van sponsoring door Sportcare. Een intake is gratis en overige consulten (blessurebehandelingen, massages, extra begeleiding etc.) kosten u slechts 7,50 Euro per half uur.
- Behandelingen door fysiotherapie en/of podotherapie worden in de meeste gevallen vergoed door uw zorgverzekeraar.

Voor meer informatie kijkt u op www.sportcare.nl

Succes met de voorbereiding namens SportCare;

Ed Noordhuis
06-22841494