

DE APRIL 2010 GROTE KLOK

De Grote Klok is het officiële informatieblad van de stad Oostende, verschijnt tweemaandelijks en wordt gratis aangeboden aan de Oostendse bevolking.



Busstation verhuist eind april // 02

Koningsstraat // 04

Vrijwilligers en vrienden van TAZ // 10

Dat loopt lekker // 18

DAT LOOPT LEKKER!



*Traag lopen, hard lopen, lang lopen, kort lopen ... Er bestaan zo-
veel vormen van lopen dat er wel iéts je moet aanspreken! De Grote
Klok loopt doorheen het uitgebreide aanbod van de dienst Sport!*

JOGGEN MET SPORT OVERDAG

Tweemaal per week kunnen joggers de conditie onderhouden en verbeteren met de actie 'Sport overdag'. Op dinsdag is er een uurtje intervaltraining en op donderdag een duurloop. Wedden dat je conditie er snel op vooruit zal gaan?

Bovendien is het ook aangenaam om in groep te lopen. Koop een tienbeurtenkaart waarmee je ook aan andere Sport Overdagactiviteiten kan deelnemen. De kaart is te koop bij de dienst Sport, Koninginnelaan 76.

steen en een zachte, vriendelijke ondergrond voor spieren en gewrichten. Het joggingparcours van sportpark De Schorre heeft een uitdagend tracé van 3,6 km met start en eindpunt vlakbij de Mr. V-Arena. Het Maria-Hendrikapark heeft een nieuw en veilig joggingparcours van 5 km met start en eindpunt aan het Spiegelmeer. De parcours worden aangeduid met houten paaltjes. Je kunt ze allebei downloaden op www.oostende.be/sport.

WORD EEN START TO RUNNER!

Het populaire 'Start to run' zorgt voor een onge-
kende boost van lopen als recreatiesport en vormt
voor veel mensen een aanzet tot een gezondere
leefstijl. Ook het sociale aspect van 'samen lopen'
blijkt belangrijk en draagt bij tot een gezellige en
sportieve sfeer. Deze talrijke start to runners en
recreatieve lopers hebben een doel nodig om hun
inspanningen vol te houden en daar speelt het
Oostendse Loopcriterium op in! Vanaf dit jaar is
op bijna elke wedstrijd van het regelmatigheidcrite-
rium een korte(re) afstand voor start to runners.

LOOPWEDSTRIJDEN IN JE ACHTERTUIN

Tijdens de maanden april en mei zijn er heel wat
mogelijkheden voor wie in een ontspannen sfeer
wil deelnemen aan een loopwedstrijd of voor
sportieve enthousiastelingen die liever eerst vanaf
de zijlijn toekijken. Een overzicht:

- 3 april: Wijkloop Hazegras (Oostends Loop-criterium)
- 11 april: Run Oostende (stadsloop – www.sport.be/runningtour)
- 25 april: Sint-Jansloop (Oostends Loopcriterium)
- 2 mei: Wijkloop Nieuwe Wijk Stene (ikv. Oostends Loopcriterium)
- 14 mei: Keignaertloop – GP Jean Vandecasteele (Oostends Loopcriterium – www.keignaertloop.be)

Neem een kijkje op www.loopcriterium.be voor
alle details. Voor alle andere info kun je terecht
bij de dienst Sport, sportcentrum De Koninklijke
Stallingen, Koninginnelaan 76, T 059/50.05.29 of
op www.oostende.be/sport.



JOGGINGSPARCOURS

Ga je liever op eigen houtje joggen? Geen pro-
bleem! Oostende heeft het schitterendste jogging-
parcours om zorgeloos te genieten van een deugd-
doende inspanning: het strand en de zeedijk!

Daarnaast beschikt de Stad aan Zee ook over
aangepaste joggingparcours met bodembedek-
king uit boomschors, dolomiet, gras of rode mijn-



10 Tips voor beginners

1 Begin rustig en loop niet te hard van stapel.

Het is geen schande om wandelmomenten in te bouwen in je loop-training. Voldoende rust tussen twee loopsessies is uiterst belangrijk voor een goede conditieopbouw.

2 Gezondheidsproblemen? Vraag eerst medisch advies.

Beginnende lopers met gezondheidsproblemen winnen het best advies in bij hun arts voor ze starten. Dit geldt ook voor 35-plussers of mensen die nog nooit gesport hebben.

3 Loop enkel met geschikte schoenen.

Dit is een belangrijke factor die bijdraagt tot het loopcomfort en de preventie van vervelende blessures. Speciaalzaken adviseren je graag over de juiste schoen voor jouw voeten en lichaamsbouw.

4 Stel haalbare doelen.

Een halve of volledige marathon is geen spek voor de bek van beginnende lopers. Onrealistische doelen lijden onverbidlijk tot mislukkingen en een verminderde motivatie.

5 Samen lopen doet lopen.

Nodig een vriend, familie of collega uit om samen te starten met de loopsport waardoor het gemakkelijker is om vol te houden. Kies een vaste dag en tijdstip zodat lopen een gewoonte wordt.

6 Luister naar je lichaam.

Spierpijn en vermoeidheid zijn signalen dat de inspanningen te zwaar zijn geweest! Loop niet als je ziek of niet fit bent.

7 Eet niet uitgebreid vlak voor je gaat lopen.

Hoewel ons lichaam voeding nodig heeft om te presteren is het aan te raden om een uur voor het lopen een lichte maaltijd te gebruiken.

8 Pijnlijke steken in de zij?

Dit zijn vaak signalen van de lever of milt dat ze onvoldoende doorbloed worden. Je krijgt het vaak na een te zware maaltijd of te snelle start. Doe het iets rustiger aan.

9 Opwarming is noodzakelijk.

Jog eerst een vijftal minuten op een zeer rustig tempo. Dit is nodig voor een goede doorbloeding van de spieren en het soepel maken van pezen en gewrichten.

10 Stretch na de opwarming en na je loopsessie.

Dit zorgt voor een relaxatie van de spieren, een verbeterde doorbloeding en een verhoogde soepelheid van de pezen. Kortom: je vermindert de kans op blessures en het werkt bovendien prestatieverhogend.

WEDSTRIJD

WAAR IN OOSTENDE?

In de vorige opgave zag je het woord 'ziele'. Het maakt deel uit van de zin 'Als de ziele luistert, spreekt het al een taal dat leeft'. En dat vers van Guido Gezelle vind je terug op één van de pilaren van de Sint-Catharinakerk op de Konterdam. De Grote Klok mocht vijf winnaars met zijn tweeën naar de opera 'La mort au bal masqué' sturen en nog een vijf duotickets voor het optreden van Milk Inc. in de Sleuyter-arena uitdelen. Met dank aan Oostende Cultuurstad!

Weet je waar deze foto genomen werd? En weet je dus van wie deze bekende ogen zijn? We geven dit keer vijf Arnoboxen weg! Stuur je oplossing met het antwoord vóór 1 mei 2010 naar de Redactie van de Grote Klok, Stadhuis, Vindictivelaan 1, 8400 Oostende.

Nieuwe opgave



NAAM

ADRES

TEL

OPLOSSING
