

# Genk Loopt

6 mei 2018



**Dr. Leonie Geukens, fysisch geneesheer & revalidatie-arts en sportarts in het ZOL, geeft tips voor het lopen van een goede wedstrijd.**

- Drink geen alcohol 48 uur voor de wedstrijd en eet gezond.
- Stel je positief in door op zijn minst te denken dat je in bloedvorm bent.
- Een beetje spanning voor de wedstrijd zal je prestatie ten goede komen. Een sterke koffie of espresso een uur voor de start zal je vermoeidheidsgevoel tijdens het lopen verminderen.
- Test geen nieuwe kledij of schoenen uit op de dag van de wedstrijd. Train vooraf minstens 2 keer in je wedstrijdoutfit. Zorg ervoor dat je outfit geschikt is voor de weersomstandigheden en neem zo nodig een reserveset mee.
- Neem minimaal 3 uur voor de wedstrijd een koolhydraatrijke maaltijd (aardappelen, rijst, granen, fruit, groenten) en 30 minuten voor de wedstrijd nog 2 bananen of een bord ontbijtgranen.
- Zorg dat je voldoende gehydrateerd bent voor de wedstrijd aanvangt.
- Op tijd zijn is een must om onnodige stress te vermijden.
- Een warming up is noodzakelijk om mentaal en fysiek klaar te zijn voor de start. Bij een goede warming-up verhoog je geleidelijk aan je lichaamstemperatuur waardoor je spieren warm worden en je hartslag geleidelijk aan toeneemt. Dit zorgt ervoor dat je energieleverende processen aan een hoger rendement kunnen functioneren en het vermindert ook de kans op blessures.
- Check je veters!

**Meer info op:**  
**[www.genkloopt.be](http://www.genkloopt.be)**

**Organisatie:**

