



Programma cursus Sportmedische Aspecten van Hardlopen

Vrijdag 17 mei 2019

09.00 - 09.30 uur	Ontvangst
09.30 - 09.35 uur	Openingswoord door Els Stolk; dagvoorzitter
09.35 - 10.00 uur	Hardlopen als wedstrijd- en recreatieve sport; Tom Wiggers; aios-Sportgeneeskunde / lid 'medisch commissie Atletiek Unie'
10.00 - 10.45 uur	Hardlopen, blessures en andere overpeinzingen; John IJzerman; sportarts (niet meer praktiserend) Voorzitter 'Werkgroep medische zaken' Atletiek Unie
10.45 - 11.00 uur	<i>Pauze</i>
11.00 - 11.45 uur	Hardloopspreekuur (consulten en PSMO Aspecten bij oudere hardlopers;) John IJzerman
11.45 - 12.15 uur	Specifieke problematiek bij hardlopers / loopsters; Tom Wiggers (Aios-Sportgeneeskunde)
12.15 - 13.15 uur	<i>Lunch</i>
13.15 - 14.00 uur	Stressfracturen: in het bijzonder van het os naviculare van de voet; Rien Heijboer; orthopedisch chirurg
14.00 - 14.45 uur	Schoenen algemeen/wedstrijdschoen voor de weg (/spikes); Jules van de Veen, sportfysiotherapeut
14.45 - 15.00 uur	<i>Pauze</i>
15.00 - 15.45 uur	Enkele specifieke aspecten training voor hardlopen; Guido Hartensveld; trainer TDR / fysiotherapeut
15.45 - 16.00 uur	Omkleden en vertrek naar praktijk op de atletiekbaan
16.00 - 17.00 uur	Praktijk: Guido Hartensveld
17.00 uur	Afsluiting door Els Stolk