

Op zaterdag 3 april 2010 vindt in de Utrechtse Jaarbeurs het 2^e nationale MarathonCongres plaats. Het programma wordt verzorgd door een mix van wetenschappers en ervaringsdeskundigen en heeft zeker veel interessants te bieden voor leden van de VvBN. De presentatoren hebben de opdracht om hun presentatie te richten op de praktijk en zullen zich richten op zowel de topsport als de recreatieve sportbeoefening.

Er zijn drie plenaire presentaties:

- - **Asker Jeukendrup**, directeur van het Human Performance Lab in Birmingham en voedingscoördinator van het NOC*NSF zal in zijn presentatie ingaan op de ins en outs van de training van het vetverbrandingssysteem. Daarin komen zaken als de Vetzone, nuchter trainen en de rol van de lange duurloop aan bod.
- - Zevenvoudig marathonkampioen **Luc Krotwaar** brengt in zijn bijdrage de rol van de ademhaling bij de duursporter onder de aandacht. Hij zal aangeven op welke wijze op dat gebied winst valt te behalen.
- - Bewegingswetenschapper **Hanno van der Loo**, bewegingswetenschapper en coördinator van de Nationale Sportinnovatie Agenda verkent vanuit het conceptuele adaptatiemodel van Viru de meest recente inzichten het spanningsveld tussen de wisselwerking van herstelbevorderende maatregelen en trainingsadaptatie. Concreet behandelt hij zaken als massage, stretching, herstelbevorderende drankjes, cooling down, enz

Na de lunch wordt een aantal workshops aangeboden, o.a. door de drie genoemde presentatoren. Dit biedt de deelnemers een unieke gelegenheid om met de inleiders dieper op het onderwerp van hun presentatie in te gaan. Tussen de andere workshops springen die van **Peter Res** (voedingsadviseur van de Rabo Wielerploeg); voormalig marathon bondscoach **Bob Boverman**; Belgisch marathonloper **Tom Van Hooste** en die van voormalig nationaal marathonkampioene **Carla Beurskens** in het oog.

Inschrijven kan via de www.marathoncongres.nl; daar vind je ook het volledige programma.

Meer informatie bij Rob Veer,
r.veer@wxs.nl