

Shanty Zangers bijten spits af Muziekweek Museumplein



Shantyzangers in actie.

FOTO: PR

EDE - De Shanty Zangers Ede organiseren zaterdag 22 augustus samen met de Horeca Museumplein, alweer voor het derde jaar op rij een shantifestival op het Museumplein in Ede. Het festival begint om 13.00 uur en zal rond 18.00 uur afgelopen zijn. Het is de start van een week vol muziek op het Museumplein. Vier koren uit allerlei windstreken van Nederland la-

ten op de eerste zaterdag van de Heideweek van zich horen. De afgelopen jaren was het shantifestival een groot succes. Heel veel publiek was getuige van de feestelijke sfeer die de shantykoren altijd weer oproepen op een vol Museumplein. Het shantifestival wordt om 13.00 geopend met een optreden van Shanty Zangers Ede. Het Edese koor sluit de middag

ook weer zelf af. Tussen deze optredens kunt u genieten van drie koren: Het Ruime Sop uit Bussum, Die Regghe Sangers uit Nijverdal en de piraten van het Groot Blokzijls Piratenkoor uit Blokzijl. Een feestelijk hoogtepunt is er aan het einde van de middag wanneer alle vier de koren er, samen met het publiek, nog even een groot feest van maken.



Amstel Live cover band Loos



Soulvation



Lesley Williams FOTO'S WINGS EVENTS

Museumplein swingt

Tijdens de Heideweek swingt het op het Museumplein. Onderstaand een kort programma.

Zaterdag 22 augustus

13.00 uur - 17.45 uur: Shanty Festival. Vier shantykoren zullen beurtelings shanties, seasons en oud-Hollandse zee-mansliederen zingen.

20.00 - 24.00 uur: optreden Booming Piano's, een combinatie van zang, pianospel en entertainment door veelzijdige muzikanten. Tijdens het optreden zullen de muzikanten het publiek betrekken en entertainen. 21.00 uur: Edese Post Kampioenenparade - Genomineerden Edese Post sportprijzen rijden eerst mee in optocht en tijdens muziekfestival op Museumplein vindt de Uitreiking van

sportprijzen 2008-2009 plaats. Meer info: www.sportservice.nl

Zondag 23 augustus

14.00 - 17.00 uur: Vodafone Super Quiz, Museumplein in Ede.

Woensdag 26 augustus

20.00 - 24.00 uur: Amstel Live cover band Loos. Een Nederlandstalige rockband die in 1994 is ontstaan. Loos staat voor dynamiek, subtiliteit, kracht en emotie. Een band met pit.

Donderdag 27 augustus

20.00 - 24.00 uur: Tribute Night met Dire Straits en Status Quo coverbands. Muziek van de legendarische Dire Straits en diens uitzonderlijke gitarist Mark Knopfler komt tot leven door een Nederlandse cover-

band. Terug naar de jaren zeventig met Piledriver Play, die Status Quo classics speelt.

Vrijdag 28 augustus

20.00 - 24.00 uur: Hollandse avond met band Total Eclipse en optredens van Peter Beense en Lesley Williams. Inhaken en meezingen

Zaterdag 29 augustus

21.00 - 24.00 uur: Slotavond. De Heideweek wordt op het Museumplein afgesloten met optredens van Rigby en Soulvation. Rigby is een jonge popband, met een eigen geluid. Soulvation is een band met een missie. Hun kruistocht heeft als doel: 'Gij zult dansen'. De naam betekent zoiets als 'verlossing van en door de soul'.

Lopen in clubverband

'Beginners kunnen na ongeveer drie maanden een half uur achterelkaar lopen'

Veel lopers lopen alleen hun rondjes. Ze hebben geen zin om op een vaste avond hun trainingen te moeten afwerken. Maar veel lopers die wel lid werden van een loopgroep hebben gemerkt dat hun prestaties verbeterden en bovendien kregen ze gezelligheid op de koop toe.

Hardlopen

"Na jaren van alleen lopen heb ik vanavond de stoute schoenen aangetrokken en besloten om me te melden bij de Nijmeegse Loopschool", vertelt Gerrit Jan Griepsma. "Het is al weer een half jaar geleden dat ik ze opbelde, maar de drempel vond ik toen te hoog. Alleen is maar alleen, maar ik ben niemand wat verplicht. En bovendien, ik loop best aardig, maar ik heb geen idee hoe dat zich verhoudt tot anderen. Dus: wat moet ik presenteren bij zo'n club? Wat als ik achteraan bungel? Maar het bleef knagen en na veel getwijfel probeer ik het vanavond. We beginnen met tien minuten inlopen. Een prettig tempo en er begint spontaan iemand tegen me te praten. Ik maak kennis met een lange reeks oefeningen, die ik zelf nooit zou hebben. Sprintjes, trap op trap af en daarna werken we een programma van 800-1200-

Start to Run

Speciaal voor beginners biedt de Atletiekunie 'Start to Run' aan. Start to Run wordt gegeven op ruim 115 verschillende locaties verspreid over Nederland. Op zes zaterdagochtenden om 09.30 uur krijgt de hardloper training van gekwalificeerde trainers. De trainers geven een goede basis met zowel theorie- als praktijkoefeningen. Na zes weken is de sporter in staat minimaal drie kilometer aan één stuk hard te lopen. De deelnemer heeft toegang tot het connect running gedeelte op de website van Start to Run. Op deze site is het mogelijk een expert vragen te stellen over trainingen, voeding en fysiotherapie. Tevens zijn hier trainingsschema's te vinden. Zie: www.starttorun.nl.

800-1200-800 meter af, afgewisseld met rustige dribbelpauzes. Goed gevoel. Ik begin me thuis te voelen en na uitlopen en rekenen volgen de thee en de douche. Ik ben meteen opgenomen in de groep." John Aalbers, trainer en directeur van de Stichting Nijmeegse Loopschool, denkt dat laagdrempeligheid belangrijk is voor recreatieve lopers die nu nog alleen lopen, maar wellicht best iets samen



'We beginnen met tien minuten inlopen. Een prettig tempo en er begint spontaan iemand tegen me te praten. Goed gevoel. Ik begin me thuis te voelen in de groep.'

(FOTO: PAUL EKELSCHOT)

zouden willen doen. Naast de groepen voor gevorderden verzorgt de Nijmeegse Loopschool ook beginnerscursussen. Aalbers: "De cursus is bedoeld voor mensen die helemaal op nul beginnen. Voor de meeste mensen is het heel moeilijk om de discipline op te brengen om helemaal voor zichzelf te beginnen, bovendien beginnen veel lopers veel te snel, met blessures tot gevolg." In de eerste

week start het programma met blokjes van 1 tot 2 minuten lopen en de beginners kunnen na ongeveer drie maanden een half uur achterelkaar lopen. "Dat is vaak meer dan ze van zichzelf verwacht hadden. Sommigen blijven op dat niveau hun rondjes draaien, in het prettige besef dat ze iets doen aan hun conditie, anderen stomen soms door naar een marathon", aldus Aalbers.

Op zoek

Op bijvoorbeeld www.pro-run.nl kan de hardloper veel adressen vinden om zijn sport in groepsverband te gaan doen. Veel clubs verzorgen speciale beginnerscursussen, die de loper op gang helpen via een verantwoord trainingsprogramma.

Zoek een trainingpartner

Niet trainen bij een loopgroep omdat je niet een 'verenigingsmens' bent of als er geen atletiekvereniging in de buurt is en toch niet alleen lopen? Via de site van de atletiekunie (De KNAU) kunnen hardlopers op zoek naar een trainingpartner. zie: www.atletiekunie.nl

Zelf routes maken in je eigen buurt

Via de site www.afstandmeten.nl kan de hardloper zelf een route maken in zijn of haar buurt. Via een gratis account kunnen de routes ook bewaard worden. De site geeft bovendien info over routes die door collega-lopers gemaakt zijn.

Lopen op muziek

Het is voor veel lopers die alleen lopen heerlijk om op muziek te lopen. Een MP3-speler is daarvoor ideaal. Pas op dat je het verkeer niet meer goed hoort. Ook zijn er trainingen om op je MP3-speler te zetten, zie hiervoor bijvoorbeeld de website www.start-to-run-mp3.com.

Loopagenda

De hardloper die graag eens een tijd wil neerzetten na alle trainingsarbeid kan het hele jaar bij heel veel hardloopwedstrijden terecht. De site www.hardlopen.nl heeft een uitgebreide agenda met hardloopevenementen.