



# Nationaal Wielercongres: 'Met de experts op de pedalen'

## Fietsfanaten opgelet!

Zaterdag 22 januari wordt het Nationale Wielercongres gehouden te Eindhoven. Het doel van het interactieve congres is om kennis vanuit de sportmedische kant te delen met wielrennend Nederland. Sprekers van naam en faam komen hun kennis ten tonele brengen! Daarnaast gaan deelnemers in discussie met (oud)profrenners en specialisten, kunnen er gedurende de dag vragen worden gesteld en is er een 'lunch stability'.

U kunt zich inschrijven via: [marco@wielerland.nl](mailto:marco@wielerland.nl)

In de email vermeldt u:

*de contactpersoon*

*het aantal personen waarmee u wilt komen incl. de volledige namen*

*het telefoonnummer van de contactpersoon*

Wanneer: Zaterdag 22 januari 2011 van 10.00 – 18.00 uur  
Waar: TUE Eindhoven, Den Dolech 2, 5612 AZ Eindhoven  
Kosten: € 25,- voor het gehele programma incl. lunch, koffie en thee  
Zaal: Blauwe zaal, Hal, Voorhof en Senaatszaal

## Programma

- 10.30 – 11.00 Ontvangst met koffie/thee op de wielersmarkt
- 11.00 – 11.15 Opening  
*Dr. Jan Hoogsteen; sportcardioloog en medisch manager Rabobank wielerploegen*
- 11.15 – 12.00 Training en Coaching  
*Merijn Zeeman; TopCoach5 NOC\*NSF en trainer/ploegleider Skil-Shimano*
- 12.00 – 12.45 Preventie van overtraining en de rol van het logboek daarbij.  
*Dr. Eric van Breda, medisch sportfysioloog*
- 12.45 – 14.15 Lunch Stability (Core Stability training + Lunch ) en bezoek aan de wielersmarkt. De Core Stability training wordt gegeven door Merijn Zeeman en wordt ondersteund door een professionele wielrenner
- 14.15 – 14.45 Voeding voor tijdens en na een evenement; praktische tips van  
*Anouska van der Zee; sportdiëtiste*
- 14.45 – 15.15 Blessures door een verkeerde houding: Dynamische fietspositie meting  
*Drs. Edwin Achterberg; ploegarts Skil-Shimano*
- 15.15 – 15.45 Het meten van het trainingseffect: de Power Profile Test  
*Drs. Joep van Kesteren; bewegingswetenschapper*
- 15.45 – 16.45 Forum/discussie en bezoek aan wielersmarkt
- 16.45 – 16.55 Afsluiting met koffie/thee
- 16.55 – 18.00 Bezoek wielersmarkt

Het nationale wielercongres is een initiatief van Sportgeneeskunde Nederland en SportMáx Medisch Centrum in samenwerking met Wielerland.nl.