

4.3 Jaarverslag commissie Lopen 2024



GM streeft naar een gevarieerd aanbod op het gebied van lopen. Zo kun je op verschillende niveaus hardlopen: als beginner of ervaren loper, van gezellig in een recreantengroep tot meer prestatiegericht. Afstanden van enkele kilometers tot de hele marathon; op de baan, op de weg of in het bos.

Commissie Lopen

De commissie Lopen bestaat in 2025 wederom uit Marco Breuls, Jeroen Bijnen, Jeroen Tekenburg, Frank Abbink, Nicolai van der Heijden, Frank Coppelmans en Stéphanie van Beers. Jan Meesters verzorgt de notulen van de vergaderingen, waarvoor wij hem zeer erkentelijk zijn. Stéphanie van Beers neemt namens de commissie zitting in het bestuur. De commissie komt structureel iedere 8 weken bij elkaar. Verslagen van de vergaderingen worden met de trainers gedeeld. In 2025 heeft er één looptrainersoverleg plaatsgevonden.

Trainerscorps 2025

Het trainerscorps Lopen telt eind 2025 zes trainers met een diploma (B)LT3, veertien assistent-trainers met een diploma ALT2 of andere opleiding/workshop gevolgd en vier bootcamptrainers.

Helaas heeft Alex Boerdam in 2025 besloten te stoppen als assistent-trainer. Alex assisteerde bij de trainingen op woensdag en zaterdag en heeft ook geruime tijd op maandagavond een duurlooptraining verzorgd. Gelukkig hebben we een vijftal nieuwe assistent-trainers mogen verwelkomen, te weten Daan Walraven, Sebastian van Dijk, Sander van Haaren, Miranda Vulders en Robbert-Jan Vulders. Allen voltooiden in 2025 met succes de opleiding tot assistent-looptrainer.

Ook in het nieuwe jaar blijft de commissie Lopen op zoek naar nieuwe kandidaten om opgeleid te worden tot (assistent)trainers en werken aan gerichte opleiding voor onze trainers. Dit om continuïteit van de trainingen te waarborgen, de kwaliteit van ons trainerscorps en daarmee onze trainingen kwalitatief hoog te houden.

Cursussen en opleidingen

In 2025 heeft AVGM onder leiding van Frank Coppelmans, Frans Strikwerda en Joep Wiltschek, een cursus (AB)AT2-cursus georganiseerd. Dit is een gecombineerde cursus voor assistent-baantrainer en assistent-looptrainer, waarop ook deelnemers van andere verenigingen hadden ingeschreven. Zoals hierboven vermeld werden vanuit AVGM vijf lopers succesvol opgeleid tot assistent-looptrainer. Drie van hen hebben het assistent-trainerschap inmiddels met succes in de praktijk gebracht; twee van hen zijn hier door blessures helaas nog niet aan toegekomen. De commissie Lopen heeft er echter vertrouwen in dat hier in het nieuwe jaar verandering in gaat komen.

Op maandag 27 oktober organiseerde AVGM onder leiding van Frank Coppelmans een workshop over ademhaling, gebaseerd op de methode uit de boeken Zuurstofwinst van Marion Meesters, Verademing van Koen de Jong en op de ervaringen van Steven Zwerink, die deze ademtechnieken tijdens een looptrainersdag presenteerde. Tijdens de workshop werden praktische inzichten aangereikt over hoe je met minder ademhaling juist meer uit je lichaam haalt. De workshop werd door de deelnemers goed ontvangen en wordt in 2026 nog eens herhaald op een andere dag zodat andere leden ook de kans krijgen deel te nemen aan de workshop.

Op zaterdag 8 november namen 11 (assistent-)looptrainers en MILA-trainers van GM deel aan de jaarlijkse Looptrainersdag van de Atletiekunie op Papendal. Iedere trainer nam deel aan drie workshops en deed daarmee nieuwe kennis en inspiratie op om hun trainingsgroepen te verrassen met nieuwe inzichten en trainingsvormen.

Trainingsgroepen

De diverse trainingsgroepen zijn goed bezet. Er kan op maandag-, dinsdag, woensdag, en donderdagavond en zaterdag- en zondagochtend op diverse niveaus getraind worden. Doorstroming wordt gestimuleerd vanuit de trainers om lopers voldoende uitdaging te bieden en om te voorkomen dat de tempoverschillen binnen een groep te groot worden.

In 2025 zijn weer twee beginnerscursussen hardlopen georganiseerd, met trainingsmomenten op woensdagavond en zaterdagochtend. Net als in voorgaande jaren was de opkomst hoog: in januari telden we 15 deelnemers waarvan 10 niet-leden en 5 bestaande leden. Hiervan is 1 deelnemer tussentijds gestopt en zijn 7 niet-leden uiteindelijk ook lid geworden. In oktober 2025 startten maart liefst 32 deelnemers waarvan 22 niet-leden en 10 bestaande leden. Hiervan zijn 4 deelnemers tussentijds afgehaakt en 14 niet-leden ook lid geworden en aangesloten in 1 van de loop- of bootcampgroepen. De beginnerscursussen werden in 2025 met veel enthousiasme verzorgd door Frank Coppelmans en Mijke Aerts-Jennen en zij zullen dit in 2026 blijven doen.

De bootcamptrainingen op dinsdag- en donderdagavond worden ook goed bezocht, zowel door baanatleten als recreant lopers. De trainingen vinden plaats zowel op als buiten de baan en zijn gericht op het verbeteren van de algehele conditie en spierkracht. De trainingen zijn voor alle leden toegankelijk, mits ze in staat zijn 5 km te kunnen hardlopen. Vanuit de beginnerscursus worden de nieuwe leden ook gestimuleerd om aan de bootcamptraining deel te nemen.

Enkele bootcamptrainers organiseerden op tweede kerstdag een extra training in het bos die voor alle leden met aanhang en kinderen toegankelijk was. Deze training kon rekenen op een mooie groep enthousiaste deelnemers.

Op zondagochtend trainen de Vroege Vogels onder leiding van Jan Bos op de baan. Dit is een gevarieerde training met een lagere intensiteit, gericht op de oudere loper die in beweging wil blijven. Het is een hechte en sociale trainingsgroep en telt momenteel 12 leden.

Evenementen

In 2025 werd er vol enthousiasme deelgenomen aan diverse loopevenementen, waaronder GM-evenementen zoals de Steekloop, Heilige Eikloop en de Kerststallenroute, waarbij het sociale en sportieve element van de vereniging samenkomen. Deelname van recreanten aan de clubcrossen blijft, ondanks de promotie vanuit de organisatie en trainers, helaas achter. Nieuw dit jaar was de Bossche Bollenloop: een looptocht naar Den Bosch waar deelnemers konden kiezen tussen 22, 15 of 9 km met verschillende startpunten. Onderweg sloten de groepen bij elkaar aan om gezamenlijk te finishen op de Parade in Den Bosch waar een Bossche Bol met koffie op de lopers wachtte. Dit initiatief is door de deelnemers met veel enthousiasme ontvangen en smaakt zeker naar meer.

Van vrijdag 2 mei tot en met maandag 5 mei heeft AVGM het bevrijdingsvuur opgehaald in Arromanches, Frankrijk, en in een estafette tocht van 660 kilometer naar Best gebracht. De organisatie had heel wat voeten in aarde en was in handen van Monique Schippers, Jacqueline van Kuijk en Stijn Groen. Dankzij de inzet van vele vrijwilligers, de steun van sponsors en natuurlijk het enthousiasme van de grote groep deelnemers, kan er teruggeblikt worden op een mooie en gedenkwaardige tocht.

Verder werd er door diverse loopgroepen getraind naar en deelgenomen aan evenementen als de Halve van Helmond, de Mispelhoefloop, de Beekloop, de Tilburg Ten Miles, de ASML Marathon in

Eindhoven en de 7 Heuvelenloop. Ook in 2025 trainden diverse lopers met ondersteuning van GM-trainers naar een halve of hele marathon in binnen- of buitenland en daarmee een persoonlijke prestatie neer te zetten. Binnen de bootcampgroepen werd er gezamenlijk deelgenomen aan diverse obstakel runs zoals de Buffel Run en Strong Viking Run. In februari zijn de bootcampers naar de Bedafse Bergen afgereisd voor een alternatieve training.

Sportmedisch team

Op trainingsavonden zijn regelmatig masseurs aanwezig die voor een vriendenprijs stramme, vermoeide of overbelaste spieren onder handen kunnen nemen. Monique Schippers, Floris Robben of Toon Frieling zijn op afspraak beschikbaar. Waar nodig zullen zij ook doorverwijzen voor een verdere behandeling bij de fysiotherapeut.

Maandelijks verzorgen Balans podotherapie en NXT-fysio op afspraak een loopanalyse met videobeelden. Lopers kunnen zich via hun looptrainer aanmelden voor een dergelijke analyse, waarbij lopers gefilmd worden en hun loopstijl door de fysio- en podotherapeut geanalyseerd wordt. Waar nodig wordt advies ter verbetering van de loophouding gegeven of wordt men doorverwezen voor een aanvullende behandeling.

Namens commissie Lopen,

Stéphanie van Beers