



Jaarverslag Commissie Lopen 2020

Voor iedereen was 2020 een bizar jaar, een jaar waarin het Covid-19 virus alle plannen van iedereen volledig overhoop gooide, zo ook voor de lopers van onze vereniging. In dit verslag over 2020 zal dit dan ook in de diverse onderwerpen steeds weer terugkomen, het virus bepaalde alles wat wel en wat niet kon en/of mocht doorgaan in 2020.

Lopen

GM streeft naar een gevarieerd aanbod. Zo kun je op verschillende niveaus hardlopen: 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.

Bootcamp

GM biedt ook bootcamptraining. De bootcamptrainingen zijn geschikt voor zowel baanatleten als recreant lopers. Bootcamptrainingen zijn gericht op het verbeteren van de algehele conditie en spierkracht. De trainingen bereiden de deelnemers voor op, bij voorbeeld, een urban run, survival run, obstacle run of mud race. Het is een zeer goede aanvulling op de andere trainingen en prima te combineren met bestaande trainingsschema's.

Trainerscorps 2020

Frank Coppelmans en Patrick Bindels hebben een licentie Trainer Loopgroepen (LT3). René Uijthoven, Frans Strikwerda, Gert Jan van den Eerenbeemt, Kathinka van Dijk en Bart Roossink hebben een diploma Basis Trainer Loopgroepen (BLT3). Norbert de Zeeuw heeft het diploma LT2. 18 lopers zijn in het bezit van het diploma ALT2.

De overige trainers hebben, of diploma's van de oude stempel, dat wil zeggen uit de periode voordat de atletiekunie de examens zwaarder maakte, óf de trainers hebben jarenlang ervaring en hebben verschillende clinics en/of cursussen gevolgd.

Door langdurige blessures en door de Coronamaatregelen was er regelmatig extra inzet van trainers en assistent-trainers nodig om de continuïteit te waarborgen. Door deze inzet en mede door hulp van ervaren lopers, voor deze gelegenheid begeleiders genoemd, kon dit steeds opgelost worden.

Frans Strikwerda, Frank Abbink, Frank Coppelmans en Kathinka van Dijk maakten het hele jaar deel uit van de "Commissie Lopen". Jan Meesters verzorgt de notulen van de vergaderingen. De commissie komt structureel iedere 6 weken bij elkaar. De meeste vergaderingen in 2020 konden niet fysiek plaats vinden door het Covid-19 virus maar gebeurden digitaal. Verslagen van deze vergaderingen worden aan alle trainers verstuurd.

Cursussen

De opleiding AT2 werd door onze vereniging georganiseerd en daarmee kon het aantal inzetbare assistent-trainers weer uitgebreid worden. Een goede zaak is dat deze opleiding ook werd bezocht door deelnemers van andere verenigingen.

De Start-to-Run cursus zorgt weer voor een aantal enthousiaste nieuwe leden. Na afloop van deze cursus kunnen de starters 3 kilometer aan één stuk hardlopen. Vervolgens gaan de meeste starters na de 1^e cursus door en trainen dan gezamenlijk naar de 5 kilometer toe om vervolgens met hun groep naar de 10 km door te trainen waarna men in de bestaande loopgroepen instroomt. Het was de bedoeling dit jaar de cursus drie maal te verzorgen en dat was ook zo ingepland, helaas is dit door het Covid-19 virus maar twee keer gelukt.

Frans, Frank en Kathinka bezochten op 7 februari op Papendal de Start-to Run trainersdag. Alle cursussen die hierna gepland stonden konden door de maatregelen met betrekking tot het Covid-19 virus geen doorgang vinden. Er was nog gezocht naar alternatieve data, maar het virus hield iedereen in zijn greep. Wel werden er door de Atletiekunie diverse online webinars georganiseerd.

En verder

Zoals gezegd werd eind februari het wereldwijd verspreide Covid-19 virus in Nederland geconstateerd en op 12 maart werd voor ons land een intelligente “lockdown” afgekondigd. Ook onze vereniging ontkwam niet aan de consequenties die het virus met zich meebracht. Trainingen konden geen doorgang meer vinden, wedstrijden werden afgelast. Ook de loopanalyses konden geen doorgang vinden. De extra Start-to-Run cursus kon niet door gaan. De dag van de atletiek, waar diverse trainers meerdere cursussen zouden volgen werd afgelast.

Ook onder onze leden kwamen besmettingen voor of moest er in quarantaine gegaan worden.

Diverse vergaderingen vonden in deze tijd vanuit huis plaats, de zo genaamde video-vergaderingen.

Positief is dat er diverse creatieve initiatieven ontstonden. Marcel Reintjes gaf wekelijks on-line trainingen waar eenieder aan mee kon doen. Dit werd enthousiast gedaan, zelfs in gezinsverband. App's werden rond gestuurd met oefeningen, tips en routes. De starters kregen een aparte één op één begeleiding om ze niet tussen de wal en het schip te laten vallen. Er werden foto/quiz wedstrijden georganiseerd. Er ging een schrift rond, waar een lid iets in schreef en dit schrift werd dan weer naar een volgend lid gebracht etc. Een andere groep hield weer de kilometers die per week gelopen werden bij. De Start-to-Run groep van september 2020 heeft welgeteld 3 normale trainingen kunnen volgen. Door de maatregelen werden de trainingen aangepast naar groepjes van 4 personen, later werden dit zelfs 1 op 1 trainingen. Dit alles was mogelijk door de inzet van veel trainers, assistent-trainers en begeleiders. Daarnaast was het een logistieke uitdaging. Bootcampers en de lopers van de interval groepen moesten buiten de baan gaan trainen en in de weken dat er maar met 2 personen gelopen mocht worden zijn sommige groepen even stilgelegd. Helaas werd er op 7 december bekend gemaakt dat de maatregelen niet versoepeld konden worden en kwam op 14 december het bericht dat Nederland in totale “lock-down” ging tot in ieder geval 19 januari. Het lopen moest weer terug naar lopen met 2 personen. Na overleg met bestuur en trainers werd besloten deze periode geen trainingen te geven.

Sportmedisch team

Op trainingsavonden zijn regelmatig masseurs aanwezig die voor een vriendenprijs stramme, vermoeide of overbelaste spieren onder handen kunnen nemen. Lopers met blessures werden doorverwezen naar NXT-fysio.

Podotherapie Brons en NXT-fysio zijn maandelijks op de baan te vinden voor het maken van een loopanalyse met videobeelden. Dit stelt lopers in de gelegenheid hun loopstijl te laten analyseren en indien nodig wordt advies of aanvullende behandeling gegeven. NXT-fysio en Podotherapie Brons werken hierin samen. Helaas kon door het Covid-19 virus de loopanalyse maar zeer beperkt plaats vinden. Dit jaar was op de proeftraining Start-to-Run ook een voedingscoach aanwezig. Later in de cursus heeft zij een workshop gegeven voor deze lopers, dit werd enthousiast ontvangen.

Vrijwilligers

Vrijwilligers hebben we op alle gebieden en bij veel wedstrijden en evenementen nodig. Omdat, wederom door het virus, ook de Marathon van Eindhoven niet doorging waren er dit jaar geen extra inkomsten voor de club vanuit de drankenpost.

Vooruitblik 2021

Eind 2020 is helaas nog niet te voorspellen wat 2021 ons gaat brengen, wat allemaal wel mag en wat niet. Zeker is dat Bestuur en Commissie Lopen alle ontwikkelingen op de voet volgen en daar waar mogelijk hun uiterste best zullen doen alles zo goed mogelijk te laten verlopen.

Er wordt gekeken naar de mogelijkheid om ondanks alle beperkingen toch startende lopers te gaan begeleiden. Dit zou bijvoorbeeld als persoonlijke coaching kunnen en hoeft dan niet aan een vaste dag en vast uur gebonden te zijn.

Trainers blijven we zoeken en opleiden. Dit omdat er trainers vanwege leeftijd en/of blessures wegvallen. We blijven werken aan gerichte opleiding voor onze trainers. De Start-to-Run trainersdag is ingepland voor voorjaar 2021 in Vught (oneven jaren regionaal, even jaren landelijk). BLT3 staat ingepland voor najaar 2021. ALT2 staat ingepland voor voorjaar 2021. Maar in deze bizarre tijd is helaas niets meer zeker.

Namens Commissie Lopen,
Frank Coppelmanns, Frank Abbink, Frans Strikwerda en Kathinka van Dijk