



Jaarverslag Commissie Lopen 2019

Lopen

GM streeft naar een gevarieerd trainingsaanbod. 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 een 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 deelnemer voor op 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. In 2018 is een eigen trainingsveld met klimmogelijkheden gerealiseerd. In 2019 is de opberggruimte onder het toestel ingericht en is er een zandbak aangelegd.

Trainerssituatie eind 2019

Het aantal actieve trainers is momenteel te laag. Het zoeken naar en het opleiden van nieuwe trainers heeft een zeer hoge prioriteit.

Momenteel hebben 7 trainers een licentie op niveau 3 (Frank Coppelmanns, Patrick Bindels, René Uijthoven, Frans Strikwerda, Gert Jan van den Eerenbeemt, Bart Roossink en Kathinka van Dijk). Verder is er een groep assistent trainers met een licentie op niveau 2 (Aly Wolff, Anja te Walvaart, Tim Nieuwenhuijsen, Frank van Thiel, Patty Kanits en Wim Kortsmid) en heeft een aantal trainers jarenlange ervaring, al dan niet in combinatie met verschillende clinics en cursussen.

René Uijthoven is door persoonlijke omstandigheden het grootste deel van 2019 afwezig geweest. Datum terugkeer is nog niet bekend.

Marti van Iersel is per 01-09-2019 gestopt met het structureel verzorgen van trainingen. Incidenteel is hij nog wel inzetbaar.

Kathinka van Dijk is op medisch advies gestopt met lopen en het geven van trainingen. Ze blijft voorlopig wel actief met start to run taken.

Gijs Koekenbier stopt per 31 december 2019 met het geven van trainingen.

Door langdurige blessures was er regelmatig extra inzet van de andere trainers nodig om de continuïteit te waarborgen. Door deze inzet en mede door hulp van ervaren lopers kon dit steeds opgelost worden.

Frans Strikwerda, Frank Abbink, Frank Coppelmanns 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 iedere 6 weken bij elkaar. Verslagen worden aan alle trainers verstuurd.

Cursussen

De Start-to-Run cursus zorgt twee maal per jaar 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. Een deel traint vervolgens met de groep naar de 10 km, waarna ze in de bestaande loopgroepen instromen.

De mogelijkheid deze cursus 3 maal per jaar te starten wordt nader onderzocht. Een en ander hangt ook af van het aantal beschikbare trainers.

Op 9 maart hebben Frans Strikwerda, Frank Coppelmans en Kathinka van Dijk de Yakult start to run looptrainersdag, welke gehouden werd in Vught, bezocht.

Op 22 Juni hebben Frans Strikwerda, Gert-Jan van de Eerenbeemt en Kathinka van Dijk een "Train de trainer" sessie, welke werd gehouden in Eersel, bezocht.

Op 29 september verzorgden Frank van de Valk en Jennifer Olislaegers een workshop observeren in ons clubhuis. Op 9 november is de jaarlijkse looptrainersdag bezocht door Patrick Bindels, Frans Strikwerda en Frank Coppelmans. De inschrijving was helaas vrij snel gesloten. Trainers die wat later in wilden schrijven hadden geen kans meer.

En verder

Op 2 april werd de Ambtenarenloop in Best gehouden, veel GM-ers hebben hieraan hun bijdrage geleverd, bijvoorbeeld als parcoursbewaker.

Het bevrijdingsvuur werd ook dit jaar weer in Wageningen opgehaald en naar Den Bosch en Best gebracht. De organisatie hiervan lag in handen van Ronnie van Dortmont.

Regelmatig worden door enkele lopers bij toerbeurt social trails georganiseerd. Deze worden gemiddeld door 20 lopers bezocht. Een aantal lopers heeft zich ontpopt tot tri-atleet en nemen met enige regelmaat aan wedstrijden deel.

De bootcampgroep bezoekt regelmatig een ander terrein om te trainen. Zij zijn vaak samen op wedstrijden, zoals bijvoorbeeld de Buffelrun, de Urban Army run, te vinden.

Diverse lopers lopen het gehele jaar door wedstrijden door het gehele land.

De KLM urban city run in Eindhoven werd ook weer door een grote groep lopers bezocht.

Meerdere acties zijn uitgezet om de groep zondagmorgen senioren uit te breiden. Er is aandacht op Plein Best, in Groeiend Best en op onze website. De groep heeft een eigen naam en een eigen logo: Vroege Vogels. Mogelijk zijn er een paar nieuwe leden te verwelkomen.

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 afspraak) aanwezig 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 voorstel voor aanvullende behandeling gegeven. NXT-fysio en Podotherapie Brons werken hierin samen. Dit jaar was op de proeftraining Yakult start to run ook een voedingscoach aanwezig. Later in de cursus heeft zij een workshop gegeven voor de start to runners. Dit werd enthousiast ontvangen.

Vrijwilligers

Vrijwilligers hebben we op alle gebieden en bij veel wedstrijden en evenementen nodig.

Hedwig Harks en Judith Goossens hebben ook het afgelopen jaar weer de organisatie van de drankenpost bij de marathon Eindhoven op zich genomen. Samen met een groot aantal vrijwilligers hebben ze daarmee het mooie bedrag van € 1350 voor de club verdiend.

Vooruitblik 2020

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 opleiding ALT2 wordt

jaarverslag commissie lopen 2019

binnen onze vereniging in januari georganiseerd door Patrick Bindels en Frans Strikwerda. Een tiental GMM leden hebben zich aangemeld. De start zal woensdag 15 januari zijn. Een goede zaak is dat deze opleiding ook wordt bezocht door deelnemers van andere verenigingen.

De Start-to-run trainersdag wordt op 8 februari 2020, waarschijnlijk op Papendal, gehouden. (oneven jaren regionaal, even jaren landelijk). Workshop van de voedingscoach zal GM breed uitgerold worden.

Workshop Frank van de Valk en Jennifer Olieslaegers zal een vervolg krijgen.

Het bevrijdingsvuur zal dit jaar opgehaald worden uit Frankrijk. Organisatie is in handen van Ronnie van Dortmund.

Het bootcamptoestel zal verder uitgebreid worden. Ook is een keuring voor dit toestel aangevraagd.

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