



Jaarverslag Commissie Lopen 2018

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 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. Aanschaf van het materiaal is mede mogelijk gemaakt door acties van Tom Lassing en Bas van Hoof. De bouw is geheel in eigen beheer gedaan.

Trainerssituatie eind 2018

Frank Coppelmans en Patrick Bindels hebben een licentie Trainer Loopgroepen (LT3). René Uijthoven, Frans Strikwerda, Gert Jan van den Eerenbeemt en Bart Roossink hebben een diploma Basis Trainer Loopgroepen (BLT3). Kathinka van Dijk heeft in 2007 in België een gedegen trainersopleiding gevolgd. Norbert de Zeeuw heeft het diploma LT2. Aty Wolff, Anja te Walvaart, Patty Kanits, Wim Kortsmid, Frank van Thiel en Tim Nieuwenhuis hebben de opleiding AT2 met succes afgerond. De overige trainers hebben, of diploma's van de oude stempel, dat wil zeggen uit de periode voordat de atletiekunie de examens wat zwaarder maakte, óf de trainers hebben jarenlang ervaring en hebben verschillende clinics en/of cursussen gevolgd.

Patrick, Frans, Kathinka en Pé maakten het hele jaar deel uit van de "Commissie Lopen". Jan Meesters verzorgt de notulen van de vergaderingen.

Cursussen

De opleiding AT2 werd binnen onze vereniging georganiseerd. Een goede zaak is dat deze opleiding ook werd bezocht door deelnemers van andere verenigingen.

De Start-to-Run 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 om vervolgens met hun groep naar de 10 km door te trainen waarna men in de bestaande loopgroepen instroomt.

In Mei zijn Kathinka, Tim, Aty, Anja en Patty naar de Start-to-run Looptrainersdag geweest op Papendal.

In November zijn Patrick, Frank, Gert-Jan, Frans en Kathinka naar de looptrainersdag van de Atletiekunie op Papendal geweest en hebben daar de nieuwste ontwikkelingen op loopsportgebied kunnen meemaken. Verslagen van deze dag zijn in een document vastgelegd en voor belangstellende op te vragen bij de commissie Lopen.

Alle trainers zijn in het najaar in de gelegenheid geweest om een reanimatiecursus te volgen. De reacties waren uitsluitend positief. De organisatie van deze reanimatiecursus was dit jaar wederom in handen van Kathinka van Dijk. Dit jaar zijn er 3 cursussen geweest, voor 2019 zullen dit er waarschijnlijk 4 zijn.

En verder

Het bevrijdingsvuur werd dit jaar weer in Wageningen opgehaald en naar den Bosch en Best gebracht. De organisatie hiervan lag in handen van Norbert de Zeeuw. Het gezamenlijk trainen voor diverse loopevenementen gaf ook de nodige leden veel loopplezier. Een verschuiving is merkbaar naar trailruns en andere fun runs.

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. November 2018 is deze opzet geëvalueerd en besloten is op de zelfde voet door te gaan. Ook bieden zij aan cursussen aan de trainers te geven. Besproken wordt nog in welke vorm.

Vrijwilligers

Vrijwilligers hebben we op alle gebieden en bij veel wedstrijden en evenementen nodig. Bep Vogels en Judith Goossens hebben zich als organisatoren van de drankenpost bij de Marathon Eindhoven, samen met een groot aantal vrijwilligers, van de goede kant laten zien. Dit jaar leverde dit onze club ook weer een mooi bedrag op.

Vooruitblik 2019

De crosscompetitie gaat volgens hetzelfde principe door.

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 wordt voorjaar 2019 in Vught gehouden. De 'grote' looptrainersdag vindt weer in november plaats op Papendal.

Het bootcamptoestel zal verder uitgebreid worden.

Namens Commissie Lopen,
Patrick, Frans, Pé en Kathinka