

Jaarverslag

Commissie Lopen 2023



Na een paar opeenvolgende jaren die verstoord werden door corona en de bijbehorende beperkingen, hebben we 2023 gelukkig als een “normaal” jaar af kunnen sluiten. Tijdens de Algemene Leden Vergadering op 17 maart is op gepaste wijze afscheid genomen van Kathinka van Dijk als bestuurslid en trainer bij AVGM. Als dank voor haar jarenlange inzet heeft zij de GM-beker in ontvangst mogen nemen. Stéphanie van Beers volgt haar op als bestuurslid Lopen.

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, bijvoorbeeld, 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 2023

Frank Coppelmans en Patrick Bindels hebben een licentie Trainer Loopgroepen (LT3). Gert Jan van den Eerenbeemt, Bart Roossink, Stéphanie van Beers, Toon Frieling hebben een diploma Basis Trainer Loopgroepen (BLT3) en ook Marco Breuls behaalde op 15 april met vlag en wimpel zijn BLT3-licentie. In het najaar van 2023 is Wichard de Benis begonnen met de opleiding BLT3 en deze hoopt hij in het voorjaar van 2024 af te ronden.

Negentien lopers zijn in het bezit van het diploma ALT2. De overige trainers hebben óf diploma's van de oude stempel óf de trainers hebben jarenlang ervaring en hebben verschillende clinics en/of cursussen gevolgd.

Begin 2023 is Bart te Walvaart vanwege aanhoudende blessures gestopt met training geven. Aangezien er ieder jaar trainers vanwege leeftijd en/of blessures wegvallen, moeten we blijven werken aan gerichte opleiding voor onze trainers, dit om de kwaliteit van ons trainerscorps en dus onze trainingen kwalitatief hoog te houden.

Cursussen en opleidingen

In het voorjaar van 2023 zijn Karin van Lochem, Elco Rombouts, Lianne Verloop en Wichard de Benis geslaagd voor de opleiding ALT2. De opleiding werd bij AVGM door de Atletiekunie georganiseerd en werd gegeven door Frank Coppelmans en Frans Strikwerda. In totaal namen er vijftien assistent-trainers van vijf verenigingen deel aan de opleiding ALT2.

Op 11 september organiseerde Atletiek Oirschot een Train de Trainer workshop voor haar looptrainers en de looptrainers van AVGM waren hier ook voor uitgenodigd. Vanuit AVGM namen Marco Breuls, Frank Abbink en Stéphanie van Beers deel aan deze workshop. In het kader van kennisdeling is het de intentie om vaker samen met Atletiek Oirschot dergelijke workshops te organiseren.

De jaarlijkse looptrainersdag van de Atletiek Unie werd dit jaar gehouden op 4 november en werd bezocht door maar liefst zeven (assistent) looptrainers en drie baantrainers van de MILA-groep. Iedere trainer kon deelnemen aan drie workshops en daarmee hun trainingskennis verbreden.

Commissie Lopen

Marco Breuls, Jeroen Bijnen, Jeroen Tekelenburg, Frank Abbink, Frank Coppelmans en Kathinka van Dijk maakten het eerste deel van het jaar uit van de Commissie Lopen. Kathinka van Dijk trad af als bestuurslid lopen en nam daarmee ook afscheid van de Commissie Lopen. In de tweede helft van het jaar is Nicolaï van der Heijden toegetreden tot de commissie als afgevaardigde van de bootcamptrainers. Jan Meesters verzorgt de notulen van de vergaderingen. De commissie komt structureel iedere acht weken bij elkaar. Verslagen van de vergaderingen worden aan de trainers verstuurd.

Trainingsgroepen

Op de maandag-, dinsdag, woensdag, en donderdagavond en zaterdagochtend zijn de Trainingsgroepen goed bezet. Er is goede doorstroom van lopers tussen de groepen, maar ook vanuit de zogenaamde doorstartgroep (na de opbouw tot de 10 km). 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. Met name op de woensdagavond is de doorstroming nog meer verbeterd door de trainingstijd van alle groepen gelijk te trekken naar 19:30 uur.

Vanwege gebrek aan belangstelling is de loopgroep van Tim Nieuwenhuijsen en Bart Roossink voorlopig opgeheven en zijn lopers uit die groep overgestapt naar een andere groep op de overige avonden. Indien er in de toekomst voldoende animo is, wordt bekeken of het mogelijk is deze loopgroep nieuw leven in te blazen.

In 2023 zijn weer twee beginnerscursussen hardlopen georganiseerd: in januari met training op maandag en donderdag en in september met training op woensdag en zaterdag. Beide keren was er sprake van een recordopkomst. In januari telden we 33 deelnemers waarvan 23 niet-leden, 8 leden en 2 herintreders. Hiervan zijn 10 niet-leden uiteindelijk ook lid geworden. In oktober 2023 startten 36 deelnemers waarvan 23 niet-leden en 13 leden. Hiervan zijn 12 niet-leden ook lid geworden.

Evenementen

In 2023 werd er vol enthousiasme deelgenomen aan diverse loopevenementen, om te beginnen met de Steekloop op carnavalszaterdag met Prins Wichard d'n Urste. Een groot succes waar wandelaars, hardlopers, jong en oud aan deel konden nemen met na afloop soep en worstenbroodjes in de kantine. Een nieuwe traditie is geboren!

Een ander traditioneel GM-evenement is de Heilige Eikloop, gehouden op zaterdag 27 mei, waar we dit jaar 74 hardlopende, wandelende of fietsende deelnemers konden registreren. Ook de bijbehorende lunch bij terugkomst bij D'n Opstap werd goedbezocht.

Verder werd er door diverse loopgroepen getraind naar en deelgenomen aan evenementen als de Stevensloop, de Mispelhoefloop, de Beekloop, de Tilburg Ten Miles, de ASML Marathon Eindhoven en de Zevenheuvelenloop. Voor de bootcampgroepen stonden er sportieve uitdagingen op de kalender in de vorm van diverse obstakel runs, waarbij de Buffelrun het populairst is qua deelname van AVGM-atleten.

Begin september werd in D'n Opstap een barbecue georganiseerd voor lopen en bootcamp met een groot aantal enthousiaste deelnemers. De Kerststallenroute door de Vleut die ieder jaar door veel AVGM'ers gelopen wordt, werd dit jaar op 20 december feestelijk aangekleed met een bijpassend hapje en drankje na afloop. Ook deze avond is drukbezocht en is zeker voor herhaling vatbaar.

Sportmedisch team

Op trainingsavonden zijn regelmatig masseurs aanwezig die voor een vriendenprijs stramme, vermoeide of overbelaste spieren onder handen te kunnen nemen.

Lopers met blessures worden door trainers doorverwezen naar NXT-fysio of Balans podotherapie. 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.

Vooruitblik 2024

In 2024 zal binnen de loopgroepen getraind blijven worden naar diverse gezamenlijke en persoonlijke doelen, onder de enthousiaste leiding van de trainers. De Commissie Lopen werkt aan een jaarplan ter ondersteuning van deze loopdoelen zodat er nog gericht getraind kan worden. Verder wordt gezocht naar opvolging van Frank Coppelmans als hoofdtrainer voor de beginnerscursus lopen. Hij heeft te kennen gegeven nog wel training te willen blijven geven, maar vanaf najaar 2024 niet meer de leiding in de beginnerscursus te willen nemen. Ook in 2024 blijft de Commissie op de uitkijk naar geschikte kandidaten voor de ALT2 of BLT3 trainersopleiding en zo het trainerscorps op peil te houden.

Namens Commissie Lopen,

Frank Coppelmans, Frank Abbink, Jeroen Bijnen, Jeroen Tekelenburg, Marco Breuls, Nicolai van der Heijden en Stéphanie van Beers