

## 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 bestond in 2024 uit Marco Breuls, Jeroen Bijnen, Jeroen Tekelenburg, Frank Abbink, Nicolai van der Heijden, Frank Coppelmans en Stéphanie van Beers. Jan Meesters verzorgt de notulen van de vergaderingen, Stéphanie van Beers neemt namens commissie zitting in het bestuur. De commissie komt structureel iedere 8 weken bij elkaar. Verslagen van de vergaderingen worden met de trainers gedeeld. In 2024 heeft er 1 looptrainersoverleg plaatsgevonden

### Trainerscorps 2024

Het trainerscorps lopen telt eind 2024 zeven trainers met een diploma (B)LT3, 11 assistent-trainers met een diploma ALT2 of andere opleiding/workshop gevolgd en 4 bootcamptrainers.

Bart Roossink had in 2024 een sabbatical genomen van het hardlopen en heeft helaas eind 2024 definitief besloten om te stoppen met het geven van trainingen.

De commissie Lopen blijft 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 dus onze trainingen kwalitatief hoog te houden.

### Cursussen en opleidingen

In 2024 zijn er geen deelnemers geweest voor de opleiding ALT2 of BLT3. Wel namen maar liefst 11 (assistent-)looptrainers en MILA-trainers van GM deel aan de jaarlijkse Looptrainersdag van de Atletiek Unie op 9 november. Iedere trainer kon deelnemen aan drie workshops en daarmee hun trainingskennis verbreden.

### Trainingsgroepen

Op de maandag-, dinsdag, woensdag, en donderdagavond en zaterdagochtend zijn de Trainingsgroepen goed bezet. 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 2024 zijn weer twee beginnerscursussen hardlopen georganiseerd: in januari met training op maandag en donderdag en in oktober met training op woensdag en zaterdag. Dat hardlopen nog steeds ongekend populair is blijkt maar weer uit de vele aanmeldingen. In januari telden we 26 deelnemers waarvan 13 niet-leden, 11 leden en 2 herintreders. Hiervan zijn 6 niet-leden uiteindelijk ook lid geworden. In oktober 2024 startten 30 deelnemers waarvan 20 niet-leden en 10 leden. Hiervan zijn 11 niet-leden ook lid geworden en aangesloten in de K8-groep. De beginnerscursussen zijn in 2024 met veel enthousiasme verzorgd door Frank Coppelmans en Mijke Aerts-Jennen en zij zullen dit in 2025 blijven doen.

De zogenaamde “doorstartcursus” na de beginnerscursus waarbij van 5 naar 10 km getraind werd, is in oktober komen te vervallen. Steeds meer beginnende lopers kregen moeite met de afstand, waren minder gemotiveerd om 10km te lopen of vielen uit met blessures. In plaats daarvan kunnen lopers

die na de beginnerscursus lid worden, aansluiten bij de K8-groep (6 tot 8km) van Frank Coppelmans en Gert-Jan van den Eerenbeemt. Lopers met meer ambitie kunnen op den duur doorstromen naar een van de loopgroepen die 10km of meer lopen. Deze opzet is tot nu toe succesvol gebleken en we lijken meer lopers als leden aan ons te kunnen binden vanuit de beginnersgroep.

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 5km 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 2024 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.

Verder werd er door diverse loopgroepen getraind naar en deelgenomen aan evenementen als de Venloop, de Halve van Helmond, de Mispelhoefloop, de Beekloop, de Tilburg Ten Miles, de ASML Marathon in Eindhoven en de 7 Heuvelenloop. Opvallend was dat er dit jaar veel recreanten gezamenlijk naar de halve marathon van Eindhoven traiden en daarmee hun eerste halve marathon op hun palmares konden bijschrijven. Daarnaast waren er in 2024 diverse atleten die met ondersteuning van GM-trainers naar een hele marathon traiden in binnen- of buitenland en deze succesvol volbrachten. Binnen de bootcampgroepen werd er gezamenlijk deelgenomen aan diverse obstakel runs zoals de Buffel Run en Strong Viking Run.

Wat mooi is om te zien is dat steeds meer lopers deelnemen aan deze evenementen in het blauwe AVGM-shirt. Dit is goed voor de zichtbaarheid van onze vereniging.

## 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