



Jaarverslag Commissie Lopen 2021

Het jaar 2021 begon net zo bizar als 2020 eindigde, in lock-down. Met enige regelmaat werd bekend gemaakt dat de maatregelen niet versoepeld konden worden en verlengd werden. De gevolgen van de Corona-maatregelen komen dan ook door het gehele verslag terug.

Op 23 februari waren er wat lichte versoepelingen, tot een leeftijd van 27 jaar mocht men weer buiten sporten. Helaas zitten er binnen GM in de categorie lopen slechts 10 mensen in deze leeftijdsgroep en zij behoren bijna allemaal bij de bootcampgroep van Bas Leermakers. Goed nieuws voor hen dus, de rest moest helaas wachten op de volgende serie versoepelingen.

Op de persconferentie van 3 maart werd het toegestaan dat ook de atleten in de leeftijdsgroep boven 27 in 4-tallen op de baan mochten gaan trainen. Lopen buiten de baan in 4-tallen werd nog steeds gezien als groepstraining en mocht dus nog niet opgestart worden.

In samenspraak met de baantrainers is het mogelijk gemaakt om baantrainingen voor lopers toe te voegen. Dankbaar werd van die mogelijkheid gebruik gemaakt.

Gelukkig kregen we begin april toestemming van de Gemeente om ook buiten de baan met 4-tallen te mogen trainen waardoor het mogelijk was de loopgroepen weer op te starten. Vanaf 19 mei konden de trainingen weer in de normale bezetting plaats vinden.

Helaas werden in november weer maatregelen ingevoerd die behoorlijk wat consequenties hadden voor heel GM, dus ook voor looptrainers en lopers. In december werden deze nog eens aangescherpt. Ook nu werd er weer veel creativiteit en flexibiliteit van onze trainers en leden gevraagd. Door de inzet van trainers, assistent-trainers en ervaren lopers was het mogelijk de meeste groepen door te laten trainen.

Met dank aan Martin Nijkamp, Jeroen Bijnen, Jeroen Tekelenburg en Joep Goossens werden de creatieve breinen geprikkeld en werden er diverse activiteiten uitgezet die corona-proef te volgen werden. In een later stadium sloot ook wandeltrainer Henk Plasman zich aan bij deze groep. Vooral in de periode van totale lock-down waren deze activiteiten een succes.

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 2021

Frank Coppelmans en Patrick Bindels hebben een licentie Trainer Loopgroepen (LT3). Frans Strikwerda, Gert Jan van den Eerenbeemt, Kathinka van Dijk en Bart Roossink hebben een diploma

Basis Trainer Loopgroepen (BLT3). 18 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.

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 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 structureel iedere 8 weken bij elkaar. De meeste vergaderingen in 2021 konden niet fysiek plaats vinden door de Corona-maatregelen maar gebeurden digitaal. Verslagen van de vergaderingen worden aan de trainers verstuurd.

Cursussen

In september kon eindelijk de cursus ALT 2 weer opgestart worden bij GM met dit keer 7 deelnemers in totaal. Er zijn vijf GM deelnemers: Joep Goossens, Jeroen Bijnen, Mijke Aerts, Karel Rikkers en Jeroen Tekenburg. Helaas moest, uiteraard door de Corona-maatregelen, deze cursus in november weer tijdelijk stilgelegd worden. Nieuwe data voor het vervolg zijn al wel vastgelegd.

Ook BLT3 werd het in het najaar opgestart. De cursusedagen vinden plaats bij Taxandria in Oisterwijk. Drie deelnemers volgen deze cursus binnen GM: Stephanie van Beers, Bart te Walvaart en Frank Abbink. Een vierde GM-deelnemer, Toon Frieling, volgt deze opleiding bij Eindhoven Atletiek. Frans Strikwerda en Patrick Bindels zijn als praktijkbegeleider bij deze opleiding betrokken.

De beginnerscursus hardlopen werd opgestart in september 2021. De cursus werd "net als vroeger" in eigen beheer georganiseerd met in totaal 20 lopers, waarvan 14 nieuwe lopers. In de loop van de cursus sloten zich nog andere nieuwe lopers aan. Er werd gekozen voor training op woensdag en zaterdag, dit om instroom in de bestaande groepen op deze dagen te bevorderen. Met de inzet van extra trainers en begeleiders kon er na de maatregelen, die in november en december ingevoerd werden, in kleine groepjes doorgetraind worden.

De jaarlijkse looptrainers-dag van de Atletiek Unie vond doorgang op 6 november en werd bezocht door Frank Coppelmanns, Kathinka van Dijk en Marco Breuls.

En verder

Het was lang onzeker maar tussen de beperkingen door vond de Marathon Eindhoven toch plaats. Hoewel er veel trainingen uitvielen waardoor lopers vaak individueel moesten trainen, hebben veel van onze leden van deze gelegenheid gebruik gemaakt om weer eens een wedstrijd te lopen.

Sportmedisch team

Op trainingsavonden zijn regelmatig masseurs aanwezig die voor een vriendenprijs stramme, vermoeide of overbelaste spieren onder handen kunnen nemen. Helaas moesten ook de massages met regelmaat stilgelegd worden vanwege de Corona-maatregelen.

Lopers met blessures werden doorverwezen naar NXT-fysio. Balans podotherapie 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 Balans podotherapie werken hierin samen. Helaas kon door de Corona-maatregelen de loopanalyse maar zeer beperkt plaats vinden en zelfs heeft deze éénmaal in de praktijkruimte van NXT-fysio plaats gevonden. Doordat deze gelegenheid ons geboden werd was continuïteit gewaarborgd.

Vrijwilligers

Vrijwilligers hebben we op alle gebieden en bij veel wedstrijden en evenementen nodig. Ook 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. Hopelijk hebben we ook in 2022 kandidaten voor ALT2 en BLT3. Maar in deze bizarre tijd kunnen we helaas nog niet aangeven of er de mogelijkheid zal zijn opleidingen te verzorgen.

Vooruitblik 2022

Het is, door Corona in al zijn varianten, helaas niet te voorspellen wat 2022 ons gaat brengen, wat allemaal wel mag en wat niet. Tot en met 14 januari is er nog steeds sprake van een “avond lockdown”. 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.

Wij hopen in ieder geval dat het mogelijk zal zijn twee cursussen voor de startende loper te organiseren.

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