

JAARVERSLAG 2014 STARTERSGROEPEN

Ook dit jaar hebben we weer een drietal startersgroepen gehad.

De trainingen werden in wisselende samenstelling door Joke, Marc, Virginia en mijzelf verzorgd. In februari zijn we naar de landelijke Start-to-Run bijeenkomst geweest en in november hebben we naast de gebruikelijke Looptrainersdag een extra workshop over blessurepreventie gevolgd om het blessureleed bij de startersgroepen nog meer te beperken.

Verder hebben Arjo, Judith, Ronald en Maarten van Run2Day presentaties verzorgd over Blessures, Motivatie, Kleding (en Schoenen) en Voeding en zo ook de deelnemers voorzien van de nodige informatie.

In januari begonnen we zoals gebruikelijk met onze eigen "Klaar4Start" als voorbereiding op de landelijke "Start to Run". Dit jaar begonnen we met 15 deelnemers.

Het aantal deelnemers aan "Start to Run" neemt landelijk wat af en dat was bij ons ook te merken.

Begin maart zijn we met de "Start to Run" gestart met 23 deelnemers. Wederom bleek al snel dat degenen die eerst de "Klaar4Start" hadden gedaan, toch wat makkelijker de trainingen konden volbrengen en minder last hadden van blessures.

Begin september, bij de 2e Start to Run groep hadden we 14 deelnemers, een iets kleinere groep maar zeker zo fanantiek.

Van beide groepen voltooide het grootste gedeelte van de groep met succes de testloop.

Ook dit jaar zijn weer een aantal deelnemers doorgestroomd naar de reguliere groepen.

Anita Geijtenbeek