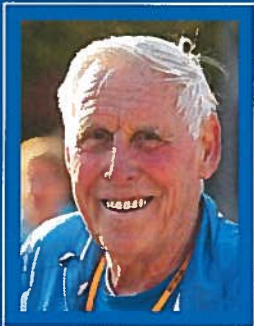




GULDEN GAC LID



Elbert Vastenburger

Gulden GAC Lid sinds 2014

Oud en jong kent Elbert Vastenburger. Een trainer in hart en nieren: streng, oplettend, duidelijk, sociaal, altijd vriendelijk, en een tikkeltje eigenwijs. Daarom heeft Elbert ook altijd hele grote groepen. Maar hoe groot de groep ook is: hij ziet alles. Hij zet zich inmiddels ruim 35 jaar actief in voor de club en zorgt er mede voor dat vele lopers op een technisch verantwoorde wijze, blessurevrij en vooral met heel veel plezier hardlopen. Techniek- en krachttraining is een belangrijk onderdeel in z'n training. Met gewichten en touwen zorgt hij er voor dat de spieren waar we mee hardlopen op sterkte blijven.

Elbert zorgt dat hij op de hoogte blijft van sportonderzoeken, anatomie en de technieken van het lopen. Dat past hij in de praktijk toe bij het training geven. Hij weet vaak haarfijn waar een klacht vandaan komt en adviseert zijn lopers. Zo heeft hij vaak blessures weten te voorkomen.

Hij is dol op zijn lopers en geeft iedereen die meeloopt in de groep het gevoel er bij te horen. Loop je eenmaal bij Elbert, dan wil je nooit meer weg: niet naar een snellere, maar ook niet naar een langzamere groep. Voor zowel de sterke als de zwakke loper is er een passende training. Dat vergt improvisatievermogen, sociaal talent en veel geduld.

Nu het sprinten en hardlopen hem wat moeilijker af gaat rijdt hij mee op de fiets.

De kwaliteit van de training is er niet minder op geworden.

Helaas heeft Elbert aangegeven om deze winterperiode geen training te willen geven.

Het is begrijpelijk maar lopers en co-trainer Dennis 't Jong zullen hem missen en zien uit naar het voorjaar...

Voorzitter

Secretaris

GULDEN GAC LID