

## Jaarverslag 2023 LoopSportCommissie (LSC)

---

### Samenstelling van de LSC in 2023

<b><u>Algemeen</u></b>	
Voorzitter	Kees Tabak
Penningmeester	Christine Tamminga
Secretaris	Betty de Wit (tot 4 december 2023)
<b><u>Loopteam</u></b>	
Coördinator hardlopen	Saskia Bons
Coördinator nordiccen Tot 1 maart 2024 Vanaf 1 maart 2024	Liene Malsch Henry Swankhuizen
Coördinator sportief wandelen	Paul de Wijs
Coördinator opleidingsteam	Henk van Heemskerk
<b><u>Evenemententeam</u></b>	
Coördinator clubloopjes	Jan Willem Scherrenburg
Coördinator Klaverblad Voetstappenpad Wandelrally	Angela Smeink
<b><u>Linking Pin</u></b>	
Bestuur GAC	Dorien Hopma Zijlema
Marathon clinic	Bruno Fermin

Naast bovenvermelde functies is het volgende gedelegeerd aan leden buiten de LSC:

Coördinator Startersclinic	Astrid van Haften
Coördinator Bootcamp	Ron Lasterie
Coördinator Reanimatie	Patrick Weening

### **Doel / Taken commissie**

Eind 2023 waren er 630 (2022: 601) recreatieve hardlopers en bootcampers en 202 (2022: 199) Nordiccers en sportief wandelaars. De Loopsportcommissie (LSC) vertegenwoordigt deze ledengroep binnen de vereniging.

De doelstelling van de LSC is het verzorgen van een gevarieerd aanbod van activiteiten zodat het voor alle recreatieve GAC-leden mogelijk is sport te beoefenen op een passend niveau. De focus ligt hierbij op activiteiten op het gebied van hardlopen, nordiccen, sportief wandelen en bootcamp.

De LSC rekent het tot haar kerntaken om trainingen en (loop)evenementen te organiseren.

Verder wil ze een ontspannen, (sociaal) veilige en vooral leuke en plezierige omgeving creëren voor de leden.

### **Activiteiten en resultaten 2023**

Al onze activiteiten konden dit jaar weer als vanouds doorgaan, zij het dat het gebruik van de atletiekbaan voor een deel van het jaar niet mogelijk was vanwege de sanering van de baan.

Naast de trainingsactiviteiten en loopjes is het volgende aan de orde gekomen:

- Er zijn trainersborrels gehouden op 28 januari en 11 november waarover elders meer.
- Een aantal maal is overlegd met het bestuur over het nieuwe contributiestelsel dat in de algemene najaarsvergadering is gepresenteerd en geaccepteerd.
- Ook met de wedstrijdathletiek is overlegd over het gebruik van de nieuwe atletiekbaan voor onze loopsporters.
- Er is een paar keer gebrainstormd over een toekomstvisie van de LSC.
- Op 22 maart is een voordracht geweest door Lieneke Braspenning over het natuurgebied Anna's Hoeve.
- Op 29 april is een grote groep loopsporters tijdens de training naar het Gedenkkruis op de Bussummerheide geweest, Karel Hagen heeft hier gesproken.
- Onze nieuwe atletiekbaan is geopend op 9 en 10 juni waarbij de loopsporters in groepen een 800 meter hebben kunnen lopen.
- Er is op 5 juli een presentatie gehouden bij een fysiopraktijk om te laten zien wat GAC kan betekenen voor degenen die de oefenruimte zijn ontgroeid.
- Op 12 september zijn wij aanwezig geweest bij het partnerevent van Hilversum Marketing over o.a. de mogelijkheden bij de viering van 600 jaar Hilversum.
- Op 24 oktober is met Dick Slootbeek gesproken over de PR mogelijkheden van GAC bij de City Run.
- Op 14 december een Kerstdiner georganiseerd in de kantine.
- Op 26 december een kerstraining gehouden.
- Op 30 december, als afsluiting van het jaar, weer oliebollen en chocolademelk uitgedeeld na de training.

### **1. Financiën**

Verreweg de grootste kostenpost is het opleiden en bijscholen van de trainers. De jaarlijkse herhaling van de reanimatie die door professionals wordt aangeboden, beslaat een substantieel deel van de omzet. Maar ook het opleiden van nieuwe trainers vergt de nodige inspanning, tijd en geld. Flinke uitgaven zijn gedaan voor interne bijscholing en het bijwonen van de AU-trainersdag.

Het budget voor de huidige opzet van onze loopjes is voldoende en bij aanvullende wensen zullen wij in samenspraak met het bestuur daar financiële ruimte proberen te vinden. De toestemmingen van de verschillende terreineigenaren kost wel steeds meer. Er is altijd ruimte voor een extra evenement: dit keer was dat de voetstappenrally in april.

De organisatie van de loopsport heeft verschillende tamelijk verborgen aspecten: zo zijn er uitgaven voor attenties van trainers die stoppen – vaak na heel veel jaren - , of voor het kopje koffie na het geven van een training. Er moeten bankkosten betaald worden, de startersclinic en de marathongroep hebben een klein potje en is er een thema-avond geweest.

Al vele jaren is de begroting van de LSC ruimer dan de werkelijk uitgegeven kosten omdat onze wensen niet altijd gerealiseerd konden worden door andere dan financiële oorzaken. Daarom is voor 2024 een veel krappere begroting opgesteld.

## **2. Hardlopen**

### ***2.1 Trainers coördinator***

De Loopsport zorgt voor een belangrijk financieel fundament voor de hele GAC door de inbreng van een substantieel deel van de contributie waar tegenover relatief weinig kosten staan.

De LSC-trainers zijn de ruggengraat van dit deel van de GAC, en daarmee eigenlijk van de hele GAC.

De trainers zijn degenen die zorgen dat de lopers lol houden in het lopen en dat ze zo min mogelijk blessures oplopen. Bovendien worden ze vaak door de LSC 'gebruikt' als spreekbuis naar de lopers.

Op dit moment zijn er 91 hardlooptrainers, waarvan 86 actief, plus 8 in opleiding. Er zijn 44 hardlooptrainers op 4 dagen van de week, op niveaus van A tot F. Daarnaast zijn er nog de 'overige' trainingsgroepen: Bootcamp, Startersclinic, BHG, Carolus, vrouwengym en periodiek de Marathonclinic.

Om de trainers gemotiveerd en verbonden te houden is er een appgroep waarin trainers bijv. kunnen vragen om een invaller of overleggen over al dan niet trainen bij slecht weer. Ook organiseren we enkele malen per jaar een trainersborrel waarbij de trainers kunnen kennismaken met elkaar en wensen en ideeën kunnen uitwisselen. Hieruit ontstond bijv. de wens om meer te leren over navigatie; daarover organiseert de LSC een workshop in februari '24.

### ***2.1 Opleidingsteam:***

#### **Trainersopleiding**

Met de trainersopleiding willen we de continuïteit en de kwaliteit van de trainingen voor de loopsportafdeling van GAC bewaken.

Een onderdeel hiervan is de jaarlijkse opleiding voor nieuwe hardlooptrainers die aan 8 workshops deelnemen en een proeve van bekwaamheid af moeten leggen.

De theoretische onderdelen waaronder de spierfysiologie, de krachttraining en de looptechniek worden door verschillende docenten gegeven.

In het programma van eisen voor een trainer is opgenomen dat zij ook 8 keer voor de deelnemers van de startersclinic een training moeten verzorgen.

De 7 trainers in opleiding van het seizoen 2022-2023 hebben in de 2e helft van 2023 allemaal individueel hun Proeve van Bekwaamheid (PvB) met positief resultaat afgelegd.

In november 2023 is een nieuwe groep van 8 potentiële trainers met de trainersopleiding gestart. Met de coördinatoren van sportief wandelen en Nordiccen is afgesproken dat hun 3 aankomende trainers de eerste drie basis Workshops ook volgen.

Vanuit oogpunt van kwaliteitsbewaking is één ervaren trainer geslaagd voor de opleiding Basis Looptrainer (BLT3) van de Atletiekunie. Het betrof de onderdelen training geven en coachen bij wedstrijden.

Het doel hiervan is enerzijds de aansluiting met de opleidingseisen van de Atletiekunie te behouden en anderzijds het verbeteren van de kwaliteit van de opleiding en bijscholing voor de trainers.

### Bijscholing

Met de bijscholing wil de LSC de kwaliteit van de Hardlooptrainers bewaken.

In 2023 zijn er aan de trainers 2 workshops aangeboden.

In maart hebben 32 trainers aan de workshop loopcyclus met theorie en praktijk deelgenomen.

In oktober hebben 52 trainers aan de workshop "Hoe houden we trainingen aantrekkelijk voor onze lopers" deelgenomen.

In deze workshop zijn praktische toepassingen voor kracht en loopscholing geoefend om te integreren in de loopprogramma's.

Daarnaast hebben de deelnemers deelgenomen aan yoga oefeningen specifiek voor de cooling down.

Er hebben 10 trainers van TTW Weesp deelgenomen aan deze laatste workshop.

### Overig

Er is een project geweest om tijdens de clubwedstrijden in oktober een aantal recreanten een 800 meter wedstrijd te laten lopen met een formele tijdregistratie waaraan meerdere trainers hebben deelgenomen

## **2.2 Startersclinic**

In 2022-2023 is de Startersclinic gestart met 45 deelnemers. Er lopen nu nog 22 recreanten die allemaal lid zijn geworden. Dit is in deze periode een vereiste geworden om mee te kunnen doen.

In 2023-2024 is de Startersclinic gestart met 39 deelnemers. Er zijn er 18 nieuwe leden uit voortgekomen, 11 herintreders en inmiddels zijn er 10 definitief gestopt. De groep bestaat nu nog uit 29 recreanten en 6 trainers

## **2.3 Marathongroep**

### *Terugblik marathonseizoen voorjaar 2022-2023*

Wij zijn medio 2022 gestart met de organisatie van en promotie voor de marathonclinic 2022-2023. Voor deze marathonclinic had zich toen een recordaantal van 45 deelnemers aangemeld, waarvan maar liefst 13 nieuwe deelnemers. Daarvan waren 6 deelnemers nog geen lid van GAC.

De deelnemers hadden een zeer diverse loopachtergrond en plannen. Voor veel deelnemers stond de marathon van Rotterdam als einddoel op het programma, maar onze lopers waren ook in diverse andere Europese steden te zien in de mooie gesponsorde shirts.

### *Stand van zaken huidig marathonseizoen voorjaar 2023-2024*

In het seizoen 2023-2024 zijn we weer met een groep deelnemers gestart aan de GAC marathonclinic. Er hebben zich 50 deelnemers aangemeld voor de marathonclinic, waarvan ongeveer 10 nieuwe deelnemers waarvan bestaande leden, maar ook nieuwe leden en lopers van de triatlon vereniging in Huizen. De marathon van Rotterdam staat weer centraal dit jaar.

Daarnaast hebben we deelnemers die zich hebben ingeschreven voor marathons in Amstelveen, Zeeuws-Vlaanderen en Leiden. We zijn zelfs vertegenwoordigd in Hamburg, Parijs en Rome.

### **3. Nordiccen**

In 2023 waren er ca. 90 GAC-leden die regelmatig nordiccen. Daarnaast is er nog een kleinere groep die onregelmatig komt, door blessures of vanwege andere activiteiten.

In 2023 zijn er drie basiscursussen gegeven met in totaal 24 deelnemers. Hiervan waren er 16 nog geen GAC-lid en zijn er 8 na de basiscursus wel lid geworden. Er werd één kennismakingsclinic gegeven met 7 deelnemers.

Voor de nordic trainers van GAC en Pijnenburg organiseerden we een bijscholing over fysiologie en core stability. Jan Pijl verzorgde de theorie, waarna we buiten oefeningen deden.

Door de KWbN (Wandelbond) werd in samenwerking met de Atletiekunie toch weer een Wandeltrainersdag georganiseerd. De KWbN en de AU leiden geen nordic trainers meer op, wat ook tot gevolg heeft dat er maar drie workshops nordiccen aangeboden werden. Eén was een soort kennismakingsclinic en twee waren gericht op nordiccers met een fysieke beperking; niet onze doelgroep. Er gingen twee nordic trainers heen, die niet tevreden waren over deze nordicworkshops. De algemene workshops bieden weinig nieuws en zijn meestal gericht op zzp'ers in de sport.

Drie nordiccers zijn in november begonnen met de trainersopleiding; twee daarvan willen invaltrainer worden en één vaste trainer. De theorie wordt als proef gevolgd samen met de hardlooptrainers. Als dit bevalt, zal dat in de toekomst vaker gebeuren, om dubbel werk te voorkomen.

Samen met de wandeltrainers zijn er twee NW-/SW-trainersvergaderingen gehouden.

### **4. Sportief Wandelen (SW)**

Trainingen werden gegeven op vijf niveaus (A/B t/m D) en op meerdere dagen van de week (dinsdagochtend en -avond, donderdagochtend en -avond en zaterdagochtend).

Aantal trainers (stand per 31 december 2023): 19 (waarvan 10 vast en 12 inval). Gedurende het jaar hebben we vaste trainers die voor kortere of langere tijd afwezig waren, kunnen vervangen door invaltrainers. Niettemin is het wenselijk om voor 2024 het aantal vaste trainers uit te breiden (in elk geval vanwege het feit dat een van de vaste trainers per 1 augustus "met pensioen" gaat en drie (!) trainingdagen moeten worden opgevangen).

Het halfjaarlijkse gezamenlijke overleg met NW- en SW-trainers is dit jaar op 5 april en 13 november geweest. Tijdens dit overleg worden lopende zaken besproken en wordt de afsprakenlijst doorgenomen en waar nodig geactualiseerd.

Gelet op het aantal verzoeken voor informatie, is er ook dit jaar ruime belangstelling voor SW: 17 personen hebben informatie ingewonnen, daarna aan een of meer proeftrainingen meegedaan, resulterend in 12 nieuwe aanmeldingen.

## **5 Evenemententeam**

### ***5.1 Clubloopjes***

Ook in 2023 werden de traditionele GAC-loopjes weer georganiseerd.

Bij de Lenteloop finishten 160 leden, aan de Wasmeerloop deden 180 leden mee.

De Herfstloop had 200 deelnemers en de Sinterklaasloop telde ruim 470 deelnemers waaronder 150 junioren en pupillen.

Daarnaast werd voor het eerst sinds 2006 weer een voetstappenpad-estafette georganiseerd. Het aantal deelnemers was beperkt (60), maar de reacties waren zo positief dat dit evenement voor 2024 weer op de agenda staat.

### ***5.2 Klaverblad Voetstappenpad***

Op 14 mei 2023 hebben zo'n 370 wandelaars de Klaverblad Voetstappenpad Wandelrally gelopen. 's Morgens kon iedereen die dat wilde een luxe koffie kopen bij een echte baristo die we hadden geregeld. De wandelaars troffen stralend weer. Onderweg was de schaapskudde weer paraat en bij terugkomst bij het VPRO-gebouw wachtte een ijsje voor iedereen.

Met het inschrijfgeld hebben we bijna € 2.590 opgehaald, bestemd voor twee goede doelen:

Uitgiftepunt 1 (Hilversum) van de Voedselbank Gooi & Omstreken en de Stichting Maatjesproject Gooi en Vechtstreek. Wij hebben 42 speeltuinabonnementen kunnen kopen die we hebben overhandigd aan de Voedselbank. De vrijwilligers van de Voedselbank hebben die abonnementen uitgedeeld onder hun klanten met jonge kinderen.

Op vrijdagmiddag 21 juli 2023 was de officiële uitreiking aan het Maatjesproject aan de beurt. Die vond plaats bij Brasserie Zonnestraal. En daarbij werd ons sponsorgeld meteen besteed! In het kader van beweging hebben medewerkers en vrijwilligers van Maatjesproject een groep van zo'n 35 deelnemers in de benen, op de fiets en ook op de scootmobiel weten te krijgen: afhankelijk van hun kunnen kwamen ze op diverse manieren naar Brasserie Zonnestraal voor een aansluitende feestelijke bijeenkomst met koffie, thee en lekkernijen.

Een aantal leden van onze Voetstappenpad commissie was op deze bijeenkomst aanwezig, evenals Bart van den Haak en Dorien Hopma namens ons bestuur. Namens de gemeente Hilversum was wethouder Karin van Hunnik aanwezig. We konden een cheque van € 1.325 overhandigen.

Zowel de Voedselbank (en speeltuinen) als het Maatjesproject waren erg blij met onze gift. We hebben dan ook inmiddels besloten hen voor 2024 ook weer als sponsordoel aan te wijzen. De GNR is het derde sponsordoel.

De Klaverblad Voetstappenpad Wandelrally 2024 zal plaatsvinden op 26 mei.

## **6 Bootcamp**

In 2023 is de bootcamp weer op volle sterkte. Op maandagavond komen tussen 19.30 en 20.30 elke week 30 tot 40 enthousiaste GAC-ers van heerlijke workouts genieten. Per trainer werken we met groepen van ongeveer 10 deelnemers.

Daarmee is de maximale capaciteit bereikt van 40 bootcampers. In de Bootcamp Whatsapp groep zijn 76 GAC-ers actief. Ron, Maaike en Arnoud vormden het vaste trainers trio. Laus, Irene en Astrid waren het flexibele trainers trio. Met elkaar draaien

we maximaal vier groepen. Gezien de vraag is er ruimte voor meer bootcamptrainers.

In de zomerperiode gaat regelmatig een van de groepen richting de Laapersheide. In november hebben de trainers het 10 jaar GAC Bootcamp jubileum gevierd.

## **7 Reanimatie**

Het jaar begon zoals 2022 eindigde, met een vacature van 2<sup>e</sup> coördinator Reanimatie. Die is tot op heden helaas nog steeds niet ingevuld.

Inmiddels is er wel een draaiboek reanimatie opgestart, wat hopelijk begin 2024 aangeboden kan worden.

Op zich liep het met de aanmeldingen wel goed, al waren er gedurende het seizoen nogal wat afmeldingen: uittredende trainers die niet meer aan reanimatie mee deden, overlijden en ziekte van trainers.

Ook een aantal betalende leden, die eerder deelnamen aan de cursussen reanimatie, besloten dit jaar hiermee te stoppen.

Omdat data voor het hele jaar tevoren al afgesproken moeten worden, ook al in verband met de afstemming docente-kantine heeft dat in 2023 geleid tot nogal wat lege stoelen en niet vol bezette avonden

In 2023 gingen we wel weer volledig terug naar cursussen van 12 deelnemers.

Ook dit jaar werden ook , naast de herhaling van de reanimatie-handelingen, situatie-simulaties gedaan, zodat de deelnemers konden testen hoe zij zouden reageren bij verschillende voorkomende omstandigheden.

Op die manier worden we bewuster van onze omgeving en meer alert op juist handelen in voorkomende situaties.

Het werd als een eyeopener ervaren.

De kosten van de basiscursus reanimatie en van de herhalingen zijn gelijk gebleven. Met dank aan onze docente Rita Teeuwissen, die alweer sinds eind 2010 bij ons de cursussen verzorgt.

## **Doelstellingen/ projecten 2024**

### **Opleidingsteam**

In november van 2024 starten we met een nieuwe opleiding voor de looptrainers. Het is het plan om 2 bijscholingen te organiseren.

In de tweede helft van 2024 gaan we de trainers opleiding fase 2 introduceren. Deze opleiding bestaat uit 3 workshops en wordt met een theoretisch examen afgesloten.

### **Nordiccen**

We verwachten in 2024 drie basiscursussen te kunnen geven, met steeds 1 à 2 weken tevoren een kennismakingsclinic. Mensen die aarzelen of ze een hele basiscursus willen volgen, doen dat vrijwel altijd wel als ze eerst kennis hebben kunnen maken met nordic tijdens een clinic.

De drie trainers in opleiding zullen ingezet kunnen worden, wat met name fijn is in de zomermaanden en wanneer er een basiscursus loopt.

In de herfst zullen we weer een bijscholing organiseren en daar eventueel ook de trainers van Pijnenburg en misschien Zuidwal en BAV voor uitnodigen.

### **Vooruitblik marathonseizoen voorjaar 2024-2025**

Wij zullen ons medio augustus van 2024 ook weer inzetten om de marathonclinic voor 2024/2025 te organiseren aangezien het elk jaar weer een groot succes is. Wij zullen ons voor de bekendmaking van deze editie van de marathonclinic ons richten op lopers binnen en buiten de GAC. Dit middels berichtgeving via de website, de GAC-nieuwsbrief, de Facebookpagina van de GAC marathonclinic en het lijstje wat er is met Louran van Keulen van de Run2Day winkel in Hilversum.

### **Evenemententeam:**

In 2024 zullen alle vaste jaarlijkse loopevenementen georganiseerd worden.

Evenement	datum		doelgroep
Lenteloop	zaterdag 23 maart 2024	kruising Dr. Albert Schweitzerweg en Kaapweg, Baarn	SW, NW, Hardlopen
Voetstappenpad Estafette	Zaterdag 18 mei 2024	Parkeerterrein Groot Kievitsdal	Hardlopen
Voetstappenpad Wandelrally	zondag 26 mei 2024	VPRO gebouw	SW, NW
Wasmeerloop	zaterdag 29 juni 2024	fietspad Lage Vuursche Weg, naast Hilversums Wasmeer	SW, NW, Hardlopen
Herfstloop	zaterdag 5 oktober 2024	Sinterklaasweitje, Zwarte weg 1, Lage Vuursche	SW, NW, Hardlopen
Sinterklaasloop	zaterdag 30 november 2024	Sinterklaasweitje, Zwarte weg 1, Lage Vuursche	SW, NW, Hardlopen

### **Startersclinic wordt basisgroep**

Met de huidige coördinator Astrid van Haaften en trainer Chris Doornekamp is al in juli 2022 een eerste overleg gevoerd over een gewijzigde opzet om beginnende lopers vaker te kunnen laten instromen en op een gedifferentieerd niveau. Omdat zij aangaven op een termijn van 1 à 2 jaar te stoppen met de Startersclinic is gewacht met de gewijzigde opzet.

Intussen is al wel overgegaan om deelnemers aan de Startersclinic na een proefperiode van 4 weken lid te laten worden van GAC en nieuwe leden een GAC running shirt cadeau te doen met hun naam er op. Dit is voordeliger voor deze deelnemers, maakt hen meer herkenbaar en versterkt het onderlinge GAC gevoel dat wij proberen over te brengen.

Met een aantal betrokkenen is overleg gevoerd over de toekomst van de Startersclinic. De naam wordt gewijzigd in basisgroep om uit te drukken dat alle



personen welkom zijn die wat meer aan hardlopen willen gaan doen. Daarvoor worden 2 basisgroepen in het leven geroepen: basis 1 voor degenen die nog niet eerder of beperkt hebben hardgelopen en basis 2 voor degenen die zelfstandig al hard liepen, huidige GAC leden, de zogenoemde herintreders, en die overkomen uit basis 1.

Het hardlopen wordt opgebouwd in perioden van 13 weken waarna men verder kan gaan in de volgende cyclus of doorstromen naar een reguliere groep. Aan een goed vervolg zal extra aandacht worden geschonken. Er zullen 2 instapmomenten zijn namelijk januari en september.