

Jaarverslag 2024 LoopSportCommissie (LSC)

Samenstelling van de LSC in 2024

<u>Algemeen</u>	
Voorzitter	Kees Tabak *
Penningmeester	Christine Tamminga
Secretaris	Cobie van Keulen (sinds 03/24)
<u>Loopteam</u>	
Coördinator hardlopen	Saskia Bons
Coördinator nordiccen	Henry Swankhuizen
Coördinator sportief wandelen	Paul de Wijs
Coördinator opleidingsteam	Henk van Heemskerk
<u>Evenemententeam</u>	
Coördinator clubloopjes	Jan Willem Scherrenburg
Coördinator Klaverblad Voetstappenpad Wandelrally	Angela Smeink
<u>Linking Pin</u>	
Bestuur GAC	Dorien Hopma Zijlema
Marathon clinic	Bruno Fermin

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

Coördinator Startersclinic/Basisgroep	Astrid van Haaften tot halverwege 2024 daarna Lienneke Plas en Ruud Buurma
Coördinator Bootcamp	Arnoud Neidig
Coördinator Reanimatie	Patrick Weening en Rene Smeink

* Eind 2024 heeft Kees Tabak helaas door privé omstandigheden zijn functie neer moeten leggen.

De functie van voorzitter is diverse malen door Christine Tamminga en Dorien Hopma waar genomen.

Algemeen

Eind 2024 waren er 630 (2023: 601) recreatieve hardlopers en bootcampers en 2024 waren er 202 (2023: 199) Nordiccers en sportief wandelaars.

De Loopsportcommissie (LSC) vertegenwoordigt deze ledengroep binnen de vereniging.

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.

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.

1. Financiën

De uitgaven van de Loopsportcommissie zijn gestegen en voor het eerst sinds lange tijd vrijwel in overeenstemming met de begroting. Verschillende posten hebben daaraan bijgedragen:

Opleidingen:

- Er zijn drie bootcamp-trainers opgeleid
- Virgil Smit volgt de opleiding basistrainer van de Atletiekunie

Basisgroep

- De kosten van de shirtjes die alle deelnemers van de basisgroep krijgen, zijn ten laste gekomen van de LSC. Dat was in voorgaande jaren niet zo
- Voor de start van de basisgroep van september is een advertentie geplaatst in de krant

Trainers

- In het begin van het jaar zijn twee bijeenkomsten voor de trainers georganiseerd.
- 9 trainers hebben de wandel/hardloop-trainersdag bijgewoond
- In september was voor alle trainers een bijscholing

Loopjes

- Sinds de Wasmeerloop worden de gelopen tijden met gehuurde chips geregistreerd
- Kosten van consumpties worden met de volle prijs doorberekend

Algemeen

- Bijdragen aan verschillende afscheidsetentjes van trainers en van Kees Tabak als voorzitter

2. Hardlopen

2.1 Coördinatie trainers

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 89 hardlooptrainers, waarvan 83 actief, plus 11 in opleiding. Er zijn 45 hardlooptrainers op 4 dagen van de week, op niveaus van A tot F. Daarnaast zijn er nog de 'overige' trainingsgroepen: Bootcamp, Basisgroep, 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 af en toe een trainersborrel waarbij de trainers kunnen kennismaken met elkaar en wensen en ideeën kunnen uitwisselen.

2.2 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 onderdelen spierfysiologie, krachttraining en looptechniek worden door verschillende externe docenten gegeven.

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

We zijn in november 2023 gestart met 8 kandidaten voor hardlopen en 3 kandidaten voor nordiccen.

Een van de kandidaten voor het hardlopen heeft wegens een blessure op moeten geven.

De resterende 7 trainers van het seizoen 2023-2024 hebben in april 2024 individueel hun Proeve van Bekwaamheid (PvB) met positief resultaat afgelegd.

In november 2024 is een nieuwe groep van 10 potentiële trainers met de trainersopleiding gestart. Er waren geen kandidaten voor sportief wandelen en nordiccen.

Fase 2 trainersopleiding

In november 2024 is een trainer gestart met de opleiding Basis Looptrainer (BLT3) van de Atletiekunie. De kosten voor de opleiding vergoed GAC voor 75% waarop een amortisatie regeling van toepassing is.

Bijscholing

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

In 2024 zijn er aan de trainers 2 workshops aangeboden.

Op 5 juni hebben 26 trainers de workshop trainingsschema's gevolgd.

Op zaterdag 28 oktober hebben 32 trainers aan de workshop "Waar kunnen we onze lopers mee helpen om makkelijker te kunnen lopen" deelgenomen.

In deze workshop zijn praktische toepassingen voor kracht in de heupen, bootcamp voor algemene kracht en loopscholing geoefend.

Overig

Er zijn twee projecten geweest om tijdens GAC-clubwedstrijden recreanten de mogelijkheid te bieden om op de atletiekbaan aan kortere loopafstanden mee te

doen en ook een formele tijd neer te zetten die bij de atletiekunie geregistreerd wordt.

Op 6 april hebben 8 recreanten de 1500 meter gelopen.

Op 6 oktober hebben 16 recreanten de 800 meter gelopen.

Vanuit de LSC is deelgenomen aan Hilversum Actief met een stand en zijn tevens een workshop Bootcamp en Loopscholing gegeven.

2.3 Startersclinic/Basisgroep

In seizoen 2023-2024 is de Startersclinic o.l.v. Astrid van Haaften gestart met 39 deelnemers. Er zijn 18 nieuwe leden uit voortgekomen, 11 herintreders en inmiddels zijn er 10 definitief gestopt.

De Startersclinic is opgezet om beginnende lopers en herintreders in 7 maanden (van september t/m april) op te leiden voor het lopen van de 5 kilometer, met als eind doel de Hilversum City Run.

Binnen de LSC is besloten om naar twee instapmomenten te gaan om de doorlooptijd te verkorten en beginnende recreatieve hardlopers op te leiden aan de hand van een gedefinieerd hardloopschema.

Begin 2024 is o.l.v. Henk van Heemskerk gestart met het opzetten van de Basisgroep. Gekozen is voor het starten met twee basisgroepen met elk een eigen coördinator. Basisgroep 1 o.l.v. Ruud Buurma leidt beginnende lopers op voor het onafgebroken lopen van 2.5 kilometer en Basisgroep 2 o.l.v. Lieneke Plas leidt beginnende en gevorderde lopers op voor het onafgebroken lopen van 5 kilometer. Beide basisgroepen hebben een eigen trainingsschema voor 13 weken. De trainingen duren 90 minuten en worden tweemaal in de week gegeven op zaterdagmorgen 08.50 uur en dinsdagavond 18.50 uur. Instapmomenten zijn in september en in januari. De deelnemers schrijven zich bij de start in bij de GAC en worden na 4 gratis trainingen automatisch lid van de GAC.

Nieuw is dat de deelnemers aan de basisgroepen op de eerste trainingsdag een 400 meter tijd op onze atletiekbaan moeten neerzetten. Met deze tijd krijgt GAC inzicht in het loopvermogen van de deelnemers. Daarnaast kunnen de coördinatoren op basis van deze 400 metertijd advies geven om aan basisgroep 1 of basisgroep 2 deel te nemen. We bereiken met deze 400 meter test dat we het aantal blessures, die mogelijk worden opgelopen doordat deelnemers te veel van zichzelf eisen, minimaliseren.

De coördinatoren zijn verantwoordelijk voor de praktische uitvoering van de communicatie, aanmeldingen en trainingen. En zorgen voor de werving en de planning van de trainers voor de basisgroepen. Deze trainers komen uit de reguliere loopgroepen. Daarnaast worden trainers ingezet die recent de opleiding voor hardlooptrainer hebben afgerond. De ledenadministratie is verantwoordelijk voor het verwerken van de inschrijvingen.

De eerste basisgroep opleiding die op 14 september 2024 is gestart en in december is afgesloten met een coopertest was een groot succes. Van de 62 deelnemers waren er 8 herintreders zijn uiteindelijk 41 deelnemers GAC lid geworden. Vele zijn gestart in de reguliere hardloop groepen of zijn doorgestroomd in naar basisgroep 2 in januari 2025.

De commerciële acties met ESH, met de A0 borden langs de in- en uitval wegen in de gemeenten Hilversum en Wijdmeren, hebben met name voor het grote aantal aanmeldingen gezorgd.

2.4 Marathongroep

Terugblik marathonseizoen 2023-2024

Wij zijn in september 2023 gestart met de organisatie van en promotie voor de GAC marathonclinic 2023-2024. Voor deze editie van de GAC marathonclinic hebben zich toen 45 deelnemers aangemeld, waarvan 13 nieuwe deelnemers. Dit heeft geleid tot 6 nieuwe GAC leden. De deelnemers hadden zeer diverse hardlooplevelingen 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 2024-2025

In het seizoen 2024-2025 zijn we weer met een groep deelnemers gestart aan de GAC marathonclinic. Dit seizoen hebben zich 40 deelnemers aangemeld voor de GAC marathonclinic, waarvan ongeveer 10 nieuwe deelnemers waarvan bestaande leden, maar ook 5 nieuwe leden. De marathon van Rotterdam staat weer centraal dit jaar, maar door de populariteit van de evenementen en de race op startbewijzen vindt versnippering plaats. We hebben dit jaar een record aan deelnemers die zich hebben gericht op andere marathons. Zo zijn onze lopers dit seizoen gespot in Rome, Amstelveen en bij de Two Rivers Marathon en nog de komende maanden in de gele gesponsorde shirts te spotten in Gent, Zeeuws-Vlaanderen, Parijs, Praag, Leiden, Utrecht en in Assen bij de TT Marathon.

Sinds 2020 organiseren wij als GAC marathonclinic de Dagcamping Halve Marathon. Een unieke, kleinschalig georganiseerde halve marathon voor de deelnemers aan de GAC marathonclinic en op uitnodiging ook de halve marathon groep binnen de GAC. Al vele jaren een succes met dit seizoen een wijziging in de naam na het overlijden van Peter Beukers in 2024 (één van de oprichters van de GAC marathonclinic). Dit jaar is het evenement beter bekend als de Peter Beukers Trainingsloop.

3. Nordiccen

In 2024 waren er ruim 90 GAC-leden die regelmatig nordicden. Daarnaast is er nog een kleinere groep die onregelmatig komt, door blessures of vanwege andere activiteiten.

In 2024 zijn er drie beginnerscursussen gegeven, met in totaal 21 deelnemers. Vier deelnemers waren nog geen lid van de GAC, waarvan er één lid is geworden na de beginnerscursus en nog twijfelt.

Er is één kennismakingsclinic georganiseerd met 9 deelnemers.

De trainersopleiding die in 2023 begon, werd in 2024 afgerond en leverde twee nieuwe invaltrainers nordic op en één allround nordictrainer. Voor alle groepen zijn er momenteel voldoende trainers, behalve voor de nordic-D op zaterdagochtend. Daar zou een tweede (inval)trainer heel welkom zijn.

Op de Wandeltrainersdag was er alleen een kennismakingsworkshop nordic walking voor wandeltrainers; verder geen aanbod speciaal voor nordictrainers.

De nordictrainers hebben twee keer samen met de wandeltrainers vergaderd en een keer samen gegeten.

Henry Swankhuizen is Liene Malsch opgevolgd als vertegenwoordiger van de nordictrainers in de LSC.

Liene Malsch werd benoemd tot Gulden Lid vanwege haar jarenlange inzet voor het nordiccen bij de GAC.

In 2025

In 2025 vieren we het jubileum 25 jaar sportief wandelen en 20 jaar nordiccen bij de GAC. De voorbereidingen zijn gestart en een vergunning is aangevraagd bij GNR.

In 2025 verwachten we twee of drie beginnerscursussen te geven, met telkens 1 of 2 weken daarvoor een kennismakingsclinic.

Er heeft zich een voormalig hardlooptrainer gemeld die omgeschoold gaat worden tot nordictrainer-B. We zoeken verder naar kandidaten voor nordictrainer-D.

Er zal ook weer een bijscholing georganiseerd worden voor de nordictrainers. Omdat nordic walking/nordiccen kennelijk aan het verdwijnen is bij de atletiek- en wandelverenigingen, is het lastig om een geschikte docent te vinden.

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 2024): 17 (waarvan 12 vast en 5 inval). Een oud-hardlooptrainer is “omgeschoold” tot SW-trainer, een invaltrainer is nu vast. Gedurende het jaar zijn voor kortere of langere tijd afwezige vaste trainers vervangen kunnen worden door inval trainers. 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 (!) trainingsdagen moeten worden opgevangen).

Het halfjaarlijkse gezamenlijke overleg met NW- en SW-trainers is dit jaar op 3 april en 25 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, was er ook in 2024 goede belangstelling voor SW:

12 personen hebben informatie ingewonnen, daarna aan een of meer proeftrainingen meegedaan, resulterend in 6 nieuwe aanmeldingen. In vergelijking met 2023 lijkt er sprake van een lichte afname. Echter, in de eerste maanden van 2025 zijn er al 3 nieuwe leden ingeschreven.

Het totaal aantal SW-leden bedraagt ongeveer 150 (stand per 31 december 2024).

5. Evenementen

5.1 Clubloopjes

Ook in 2024 werden de traditionele GAC-loopjes weer georganiseerd.

De Lenteloop werd op de vertrouwde manier georganiseerd, met handmatige tijdregistratie en met een loterij achteraf. 155 leden schreven zich in, en daarnaast hadden we 20 deelnemers zonder startnummer.

De voetstappenpad-estafette werd, na vorig jaar in ere hersteld te zijn, voor de tweede keer georganiseerd. De enthousiaste groep van vorig jaar was weer aanwezig, maar de belangstelling blijft beperkt: ruim 60 deelnemers.

Bij de Wasmeerloop werden twee wijzigingen doorgevoerd. Bij de loop (en alle volgende lopen) waren ook de baanatleten welkom, en er was een professionele tijdregistratie. Er waren ruim 200 deelnemers, waaronder een aantal Mila's. Van de mogelijkheid om je tijd te laten registreren werd beperkt gebruik gemaakt. In totaal werden 36 tags opgehaald.

De Herfstloop had 175 deelnemers. 42 deelnemers maakten gebruik van een tag.

De Sinterklaasloop telde 500 deelnemers waaronder 190 junioren en pupillen, en ruim 50 leden van de basisgroep. 62 deelnemers gebruikten een tag. De basisgroep had daar een groot aandeel in.

Het experiment met de tijdregistratie heeft geleerd dat we dit met beperkte kosten goed zelf kunnen organiseren.

Het patroon van de jaren na Corona: wat achterblijvende aantallen deelnemers, waarbij de sinterklaasloop een positieve uitzondering is, gold echter ook voor dit jaar. Het openstellen van de loopjes voor baanatleten heeft daar geen verandering in kunnen brengen. De belangstelling blijkt minimaal. Ook de introductie van tijdregistratie is tot nu toe geen aansprekende vernieuwing gebleken. Daar staat tegenover dat de basisgroep wel positief was over het gebruik van de tags, en we de mogelijkheden van die registratie nog niet ten volle benut hebben.

Begin 2024 gaf EHBO 's Graveland aan dat evenementen in Hilversum niet meer ondersteund werden. We zijn daarom geswitcht naar EHBO Hilversum. Deze organisatie beschikt over een AED. Dat bleek tijdens de Sinterklaasloop geen overbodige luxe. Ook bleek toen dat een veiligheidsprotocol om efficiënt op incidenten te kunnen reageren gewenst was. Dat protocol is inmiddels opgesteld en wordt bij de lenteloop 2025 geïmplementeerd.

5.2 Klaverblad Voetstappenpad

Op 26 mei 2024 hebben zo'n 310 wandelaars de Klaverblad Voetstappenpad Wandelrally gelopen. Bij terugkomst bij het VPRO-gebouw wachtte een ijsje voor iedereen. In het kader van 600 jaar Hilversum hadden we een extra evenement toegevoegd aan de Wandelrally: iedere wandelaar kon een rondje van 600 meter (rond Winkelcentrum Kerkelanden) sponsoren met een extra Euro. Cliënten van

Stichting Maatjesproject Gooi & Vechtstreek, gevestigd in Hilversum, hebben dit extra rondje gelopen. De opening is verricht door oa twee wethouders van de gemeente. De pers heeft hier ruim aandacht aan besteed.

We hebben uiteindelijk zo'n € 2.370 opgehaald, bestemd voor drie goede doelen:

- We hebben ongeveer 20 abonnementen aangeschaft bij twee Hilversumse speeltuinen. Deze hebben we geschonken aan de Voedselbank Gooi & Omstreken, Uitgiftepunt 1 Hilversum. Die heeft er voor gezorgd dat deze abonnementen bij diverse gezinnen zijn terechtgekomen.
- We hebben een symbolische cheque uitgereikt aan de directeur-rentmeester van het Goois Natuurreservaat. Zij hebben dit geld gebruikt voor de drie alternatieve routes in het Voetstappenpad.
- In oktober hebben we een cheque uitgereikt aan de directeur van de Stichting Maatjesproject Gooi & Vechtstreek. Met dit geld hebben zij een wandeling met aansluitend een high tea georganiseerd, waar hun cliënten heel enthousiast op hebben gereageerd. Een aantal leden van onze Voetstappenpad commissie en bestuur was op deze bijeenkomst aanwezig.

6. Bootcamp

In 2024 zijn drie nieuwe gediplomeerde boottrainers verwelkomd, Inez, Pauline en Astrid. Samen met Maaïke en Arnoud zijn er daarmee nu 5 gediplomeerde bootcamptrainers. Daarnaast zijn Laus en Irene het flexibele trainers duo. Pauline coördineert de bootcamp aanmeldingen. Arnoud is aanspreekpunt voor het bestuur. Op maandagavond komen tussen 19.30 u. en 20.30 u. elke week zo'n 36 enthousiaste GAC-ers van heerlijke workouts genieten. Per trainer werken we met groepen van maximaal 12 deelnemers. Elke week melden de bootcampers zich aan in de whatsapp bootcamp groep om deel te kunnen nemen die avond. In de Bootcamp Whatsappgroep zijn 72 GAC-ers actief.

Samen met Nike kijken we of het mogelijk is om de komende zomer gebruik te maken van de bootcampcontainer.

7. Reanimatie

In 2024 waren bij de herhalingen reanimatie totaal 111 deelnemers, waarvan 3 functieleden, 2 betalende leden en 60 trainers en in de basiscursus reanimatie totaal 17 deelnemers, waarvan 10 trainers In Opleiding (TIO's), 5 betalende leden en 2 functieleden.

Er zijn aan hulpmiddelen 34 foliedekens uitgereikt, waarvan 14 vervangend en 13 keer een mondkapje (voor trainers).

De trainingen werden weer naar tevredenheid gegeven door Mw. R. Teeuwissen van T-Rope, verbonden aan de Hartstichting.

In het najaar is René Smeink toegetreden tot de coördinatie van de reanimatiecursussen.