



Stappenplan voor het opstarten van RaceRunning bij een atletiekvereniging

Stappenplan

1. Zorg voor een clubje enthousiaste mensen, die hiervoor willen gaan en maak plannen: wie wordt trainer, wanneer wil je starten en wat wordt de trainingslocatie en het tijdstip. Is er een evenement in de buurt waar je voor kunt trainen? Wat wordt je doelgroep, kinderen of volwassenen, of allebei?
2. Leg de plannen voor aan het bestuur. Bestuur akkoord? Laat het ook weten aan RaceRunning Nederland.
3. Leg contacten met mensen uit de doelgroep door:
 - Eigen contacten
 - Buurtsportcoach of sportservicemedewerker van de gemeente
 - Social media, ook die van RaceRunning Nederland
 - Basisscholen, fysiotherapeuten, revalidatiecentra/-afdelingen in de buurt
4. Spreek met RaceRunning Nederland een startbijeenkomst met clinic af!
5. Verspreid een flyer waarin je dit overal bekend maakt (RaceRunning Nederland stelt een flyer beschikbaar, die je kunt aanvullen met jouw verenigingsgegevens).
6. Voor de kosten die je maakt voor het opzetten van een groep kun je subsidie aanvragen bij verschillende fondsen (lokaal, regionaal of nationaal, bijv. Dirk Kuyt Foundation of Rotary clubs)

Startbijeenkomst:

Inventariseer hoeveel deelnemers er naar de startbijeenkomst zullen komen en vraag hun lengte i.v.m. het regelen van de juiste maat RaceRunner. Geef aantallen en maten op tijd door aan RaceRunning Nederland (zo mogelijk 2 weken vantevoren)

RaceRunning Nederland komt met twee of meer personen en met het benodigde aantal RaceRunners. We geven een korte presentatie (binnen, het is handig als er een groot scherm beschikbaar is) en daarna gaan we met de beoogde atleten een proeftraining doen op de atletiekbaan. Nodig hiervoor dus zoveel mogelijk beoogde atleten uit. Ook is het handig om de buurtsportcoaches en WMO-adviseurs hierbij uit te nodigen.

Materialen clinic en daarna:

RaceRunning NL heeft een uitleenpool van RaceRunners in alle verschillende maten. Stel, we organiseren gezamenlijk een clinic en jullie doen een pilot van 6 of 8 weken, dan kun je de benodigde RaceRunners van ons lenen (dit is de gebruikelijk weg om een groep te starten).

Stel dat een aantal atleten dóór wil gaan met RaceRunning, dan lenen jullie de RaceRunner gewoon langer, dit is gratis.

Als tenslotte de atleet beslist om lid te worden van de vereniging, dan heeft diegene recht op een RaceRunner als sporthulpmiddel via de WMO. De ene gemeente is daar wat sneller mee dan de andere, maar uiteindelijk is het tot nu toe altijd goed gekomen (op 1 gemeente na).

Daarnaast wil je als vereniging waarschijnlijk ook zelf enkele RaceRunners hebben om nieuwe atleten proeflessen te kunnen bieden. Daarvoor is de 1=3 regeling bedacht van Het Gehandicapte Kind, Foppe Fonds en Dirk Kuyt Foundation. Dat houdt in dat als je het bedrag van €2.500,- voor 1 RaceRunner bij elkaar hebt, bijvoorbeeld via Rotary, de drie fondsen daar nog €5.000,- bij storten. Zo kun je dus 3 RaceRunners kopen. Bedrijven zullen misschien ook geïnteresseerd zijn om te sponsoren. We laten vaak spaakbeschermers maken waar dan bijvoorbeeld hun logo op geplaatst kan worden.

Trainerscursus

De atletiekunie organiseert trainerscursussen. Je kunt ook zelf een trainerscursus aanvragen bij de atletiekunie. Je moet dan een binnenruimte (voor de theorieles) en buitenruimte (voor de praktijkles) regelen en zorgen voor de koffie en thee. De atletiekunie zorgt dan voor de communicatie hierover, andere trainers kunnen zich dan ook inschrijven. Bij 10 deelnemers gaat de cursus door.

- ↪ Link naar de trainerscursussen: <https://www.atletiekunie.nl/kenniscentrum/trainer-en-coach/bijbscholingen/aangepaste-atletiek-trainer/racerunning>

Ook zonder de cursus kun je al beginnen met de trainingen. Wij kunnen jullie ondersteunen met trainingsadviezen. Je kunt ook altijd een keer komen kijken bij een andere RaceRunninggroep.

Borgen RaceRunninggroep

Denk bij het structureel aanbieden van RaceRunning aan de evt bijkomende kosten:

- ↪ RaceRunners voor atleten: zij kunnen die zelf aanvragen via de WMO
Extra RaceRunners voor proeftrainingen voor potentiële leden: Het Gehandicapte Kind, de Dirk Kuyt Foundation en het Foppe Fonds helpen atletiekverenigingen bij de aanschaf van RaceRunners. Zij dragen samen maximaal €5.000,- bij. Voorwaarde is dat de vereniging zelf €2.500,- bijdraagt, eventueel geholpen door sponsors of serviceclubs. Voor het totaalbedrag van €7.500,- kunnen drie RaceRunners worden aangeschaft
> [Lees hier meer over de regeling via Het Gehandicapte Kind \(flyer & website\)](#)
- ↪ Opslag van de RaceRunners (Het Gehandicapte Kind of een ander fonds kan hierbij ondersteunen)
- ↪ Als je kiest voor een zeecontainer, dan moet er een aparte verzekering worden afgesloten
- ↪ Om de veiligheid van RaceRunning te waarborgen dragen de atleten een (fiets)helm. Je kunt besluiten dat een atleet die zelf aanschaf, of als vereniging aanschaffen
- ↪ Extra zadels in verschillende modellen om uit te proberen is handig
- ↪ Denk ook aan rolstoeltoegankelijkheid van het complex: rolstoeltoilet, brede deuren, 'goot' (Het Gehandicapte Kind kan hierin ondersteunen)

- ✓ Onderhoud van de RaceRunners: fietspomp, banden, sleutelsetje
- ✓ Evt een bijdrage voor de trainer(s);

Andere handige tips:

- ✓ Zoek samenwerking met een buurtsportcoach en consulent WMO
- ✓ Zoek (assistent) trainers onder junioren, oud-leden, studenten fysiotherapie/ bewegingsagogie/ ALO, ouders (dan liefst niet bij hun eigen kind)
- ✓ Bezoek eens RaceRunningclubs in je omgeving om 'af te kijken', samen te werken en tips en trics te ontvangen
- ✓ Kijk of een plaatselijke fietsenmaker misschien het onderhoud van de RaceRunners op zich wil nemen
- ✓ Je kunt een textielcontainer laten plaatsen via Het Gehandicapte Kind: de helft van de opbrengst is voor de vereniging (ook te 'pimpen' met een foto van een RaceRunner!)
> [Bekijk hier de informatiebrochure](#)
- ✓ Meld je aan voor de RaceRunningtrainersappgroep door een appje te sturen naar 06-28116493 (Petra van Schie - beheerder)
- ✓ [Like onze Facebook pagina](#) en [Instagram pagina](#)
- ✓ [Meld je aan voor de RaceRunning nieuwsbrief](#)

Bijlages

Bijlage 1: Overzicht mogelijk kosten

Bijlage 2: Opslagmogelijkheden

Bijlage 1 – Overzicht mogelijke kosten

Voor het opstarten van RaceRunning kun je steun krijgen van een goede doelen organisatie, bijv. Dirk Kuyt Foundation.

Informatiebijeenkomst:

Flyers en promotiemateriaal	Van RaceRunning Nederland	gratis
Gebruik clubhuis en baan	Eigen vereniging	
Gebruik RaceRunners	Uitleenpool	gratis
Presentatie en workshop	RaceRunning Nederland	gratis
Koffie en thee		

Serie proeflessen:

Baanhuur		Verschilt per gemeente
Gebruik RaceRunners	Uitleenpool	gratis
Trainers		
Afsluitend evenement	Evt inschrijfgeld	

Borging:

Baanhuur		Verschilt per gemeente
Trainers		
RaceRunners	Eigendom atleet	WMO/geen kosten voor AV
RaceRunners	Eigendom AV	Fondsen: DKF, FF, Het Gehandicapte Kind, Rotary, fondsenwerving €30,- tot €60,- p.p.
Trainerscursus	Gemeentelijke subsidie vaak mogelijk	
Evt. opslag van RaceRunners	Sponsoring is mogelijk	
Evt. speciale trainingsmaterialen	Sponsoring is mogelijk	

Bijlage 2 – Opslagmogelijkheden

Zeecontainer

Gebruikte zeecontainer, grote openslaande deuren.

Kosten (inclusief grond egaliseren, vervoer, plaatsen en sloten): ca €4.600,-.

Gesponsord door Stichting Zonnegloren.



RaceRunners aan de muur

