

Tips voor starten met een RaceRunning groep bij een atletiekvereniging

N.a.v. onze ervaringen met het starten van RaceRunning groepen in het land (AVH in Hoofddorp, RA in Rotterdam, AV Spirit in Lelystad, AV Prins Hendrik in Vught en AV Climax in Etten-Leur) zetten we de belangrijkste tips op een rijtje.

Stappenplan 1-2-3:

1. Het belangrijkste: een **enthousiaste AV trainer!**
2. Daarnaast **2-4 kinderen/jongeren** die willen RaceRunnen (vaak via mytylscholen in de buurt te achterhalen). Een groepje van 4 is goed te 'bemannen', en niet gelijk leeg als er iemand ziek is. Groter hoeft het in het begin niet te zijn.
3. **Racerunners**; soms zijn die mogelijk te lenen van een mytylschool in de buurt; sommige kinderen hebben er zelf een. Anders te leen via de NL leverancier Rein Kijlstra (reinkijlstra@rollick.biz), of via Petra van Schie (pem.vanschie@vumc.nl). In ieder geval kan het VUmc RaceRunning team mee helpen zoeken/denken.

Wat tot nu toe goed werkte:

- Start een pilot van 4 tot 8 weken; overleg dit met het AV-bestuur
- Kies een trainingsdag en tijd (zaterdag blijkt goed te voldoen en het meest haalbaar qua school van kinderen en werk van de ouders)
- Maak dit bekend bij de doelgroep (via mytylschool, speciaal onderwijs, sportservice, combinatiefunctionarissen, buurtsportcoaches, plaatselijke krant, etc; zie voorbeeld van AV Prins Hendrik op volgende pagina)
- Zorg de 1^e keer voor voldoende racerunners én vrijwilligers/ouders (en/of bewegingsagogen en kinderfysiotherapeuten) die kunnen helpen met het juist afstellen van de racerunner per kind. (In Vught laat men de ouders de racerunners zelf van de mytylschool naar de AV en weer terug vervoeren; een ander idee is een busje huren voor 1 dag). Mogelijk kan het RaceRunning team ook ondersteunen.

Na de pilot deze natuurlijk evalueren met de betrokkenen (ouders, kinderen, trainer, bestuur AV).

Tot nu toe zijn de pilots altijd gevolgd door een 'echte' trainingsgroep.

De kinderen worden dan lid van de AV, en er wordt een commissie met minstens 1 ouder ingesteld om RaceRunning een volwaardige plaats binnen de (G-)atletiek te geven.

Er wordt gezorgd voor eigen racerunners voor de AV (bv m.b.v. fondsenwerving; NSGK verdubbelt vaak, zie documenten op website <http://racerunning.nl>) of de sporters zelf (via WMO, zie documenten op website). Denk ook aan opslagmogelijkheden (hangend aan fietshaken nemen zij de minste ruimte in), of leen de racerunners uit aan de atleten (zodat ze ook nog zelf kunnen trainen).

Wil je meer informatie van trainers die dit proces al doorlopen hebben, mail dan naar:

- Elske Warners (AV Spirit, Lelystad): info@2moveandmore.nl
- Ramon Storm (RA, Rotterdam): rstorm@rijndam.nl
- Peter en Astrid Kemner (AVH, Hoofddorp): apdakemner@quicknet.nl

Voorbeeld uitnodiging pilot van sportclub Prins Hendrik in Vught:



De Vughtse sportclub Prins Hendrik (opgericht in 1908) telt meer dan 2000 leden: atleten, turners, loopsporters, wandelaars: jong, oud, maar ... nog geen G-atleten. Daarin moet na ruim een eeuw verandering gaan komen. We starten daarom met een G-atletiekgroep voor jongens en meisjes uit de ruime regio rondom 's-Hertogenbosch. In de persoon van Carolien Wellen hebben we een enthousiaste en ervaren atletiektrainster gevonden, die deze nieuwe groep gaat begeleiden. Zij wil graag laten zien dat atletiek een prachtige sportieve uitlaatklep kan zijn, waaraan je heel veel plezier kunt beleven. De trainingen zijn op zaterdagochtend.

Je bent van harte welkom op de proeftrainingen. Die zijn op de zaterdagen 7, 14, 21 en 28 mei, telkens van 10.30 tot 11.30 uur op de atletiekbaan aan de Sportlaan 1 in Vught.

*Heb je nog vragen?
Neem dan contact op met Carolien Wellen:
cm.wellen@live.nl of (06) 36 19 03 39.*





Atletiek is de meest veelzijdige sport, die je je maar kunt voorstellen. Je kunt er werpen, springen, sprinten, lopen ... óók als je een verstandelijke of lichamelijke beperking hebt.

Prins Hendrik in Vught, één van de vijf grootste atletiekverenigingen van Nederland, gaat van start met een G-atletiekgroep. Deze is bedoeld voor jongens en meisjes in de leeftijd van **6 tot en met 18 jaar**, die met veel plezier willen komen sporten. De hele maand mei zijn er **gratis proeftrainingen** op de misschien wel mooiste atletiekbaan van Nederland!

Prins Hendrik start met G-atletiek
Ben jij er klaar voor ?