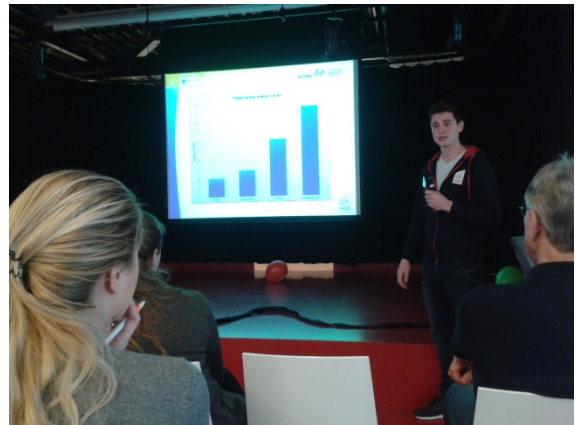


Verslag ABN-AMRO RaceRunning Train de Trainer workshop 4 februari 2017



Zaterdagochtend 4 februari is het om 10 uur al een gezellige drukte in de kantine van het Friendship Sports Centre. Zo'n 36 trainers, paramedici, buurtsportcoaches, ouders en andere belangstellenden verzamelden zich voor de ABN AMRO RaceRunning workshop, georganiseerd door het RaceRunningteam van VUmc. Tijdens de ontvangst met koffie werd al direct begonnen met netwerken en het onderling uitwisselen van informatie en ervaringen.

Om half 11 startte het programma met een presentatie van Petra over het ontstaan van RaceRunning Nederland, waarbij zij ook liet zien waar alle informatie op de website www.racerunning.nl is te zien. Vervolgens vertelde Arnoud over de stand van zaken, zowel nationaal als internationaal. Zo kwam het aantal atletiekverenigingen die al een RaceRunning groep heeft aan bod. Maar ook de Classifier en Trainer/coaches cursus in Uppsala, en de Camp & Cup in Kopenhagen (9 t/m 16 juli 2017).



Na de koffiepauze vertelden Marianne en Lonneke, studenten Bewegingswetenschappen, over het onderzoek dat zij willen doen naar fitheid van RaceRunning atleten. Tot slot presenteerde Harry Jan aan de hand van casuïstiek voorbeelden van mogelijkheden voor individuele aanpassingen van een racerunner. Want iedere racerunner kan specifiek aangepast worden aan de atleet, waarbij soms wel enige creativiteit nodig is!



Tijdens de interactieve lunch groepeerden de deelnemers zich regionaal, waarbij nader kennis gemaakt kon worden. Er ontstonden zelfs al plannen voor regionale wedstrijden. Voor de (vele) liefhebbers verzorgde Wim een rondleiding door het prachtige sportcomplex.



Na de lunch leidde Sietske het meer praktische gedeelte, waarbij de deelnemers in groepjes naar buiten gingen. Daar werden favoriete oefeningen uitgewisseld en nieuwe oefeningen bedacht en uitgetoetst. Zo konden de 'nieuwe' trainers leren van degenen met al meer ervaring. De 'ANWB-oefening' van Ramon is inmiddels zelfs wereldberoemd! Alle bedachte oefeningen werden verzameld om toe te voegen aan het reeds bestaande Train de Trainer handboek (te downloaden van de website).

Rond half 3 verzamelde iedereen zich weer in de kantine, en werden de laatste vragen beantwoord. Harry Jan en Wim werden reuze bedankt voor hun bijdrage en gastvrijheid. Moe maar voldaan keerden de deelnemers weer terug naar huis, met een schat aan nieuwe informatie en vooral inspiratie! Ook uit de mailwisselingen na afloop valt op te maken dat zo'n bijeenkomst zeer wordt gewaardeerd. En ook dat RaceRunning als para-atletieksport nog véél groter kan worden in Nederland. Met z'n allen maken we dat mogelijk!

De ABN-AMRO RaceRunning Train de Trainer workshop werd mogelijk gemaakt door een bijdrage van ABN AMRO.