

## Verslag RaceRunning workshop 17 november 2018

Op zaterdag 17 november 2018 werd alweer de derde RaceRunning workshop aangeboden door RaceRunning Nederland. Aangezien RaceRunning als para-atletieksport een explosieve groei door maakt leek het RaceRunning NL belangrijk om de nieuwste ontwikkelingen en de laatste stand van zaken door te nemen met alle RaceRunning enthousiastelingen.

Vanaf 10 uur stond de koffie klaar en het werd al snel druk in het Friendship Sports Centre in Amsterdam. Tijdens de koffie werd er onderling al veel informatie en ervaringen uitgewisseld. Zo'n 30 trainers van 11 atletiekverenigingen, paramedici, atleten, hun ouders en andere belangstellenden namen deel aan de workshop die startte om half 11.



Het programma begon met een presentatie van Petra over het team en de missie van RaceRunning Nederland. Ook de volgende onderwerpen kwamen aan bod: het NSGK project 'RaceRunning is een sport', de huidige stand van zaken anno 2018, de doelen voor 2019 en hoe verenigingen gebruik kunnen maken van de PR mogelijkheden via Facebook, Instagram en de website van RR NL. Vervolgens vertelde Jan Franssen namens NSGK hoe ze het RaceRunning project ondersteunen en wat de visie en de missie van NSGK is. Hierna lichtte Elske de RaceRunning trainerscursus toe die via de Atletiek Unie wordt georganiseerd. Er blijkt veel interesse te zijn voor deze cursus en er zijn al tientallen trainers die het certificaat op zak hebben! Arnoud behandelde daarna verschillende trainingsprincipes die kunnen ondersteunen om op een verantwoorde wijze zo effectief mogelijk te trainen. Daarnaast werd de opkomst van de regionale RaceRunning wedstrijden, het NL RaceRunning team en een aantal nieuwe ontwikkelingen zoals de nieuwe Zweedse Racerunner; de WISP besproken. Harry-Jan vervolgde de presentatie met verschillende aanpassingsmogelijkheden, zoals oplossingen voor slijtage van schoenen, zadelpijn en isolatiemateriaal tegen het stoten. Tevens behandelde hij de regels omtrent classificatie en deelname aan (inter)nationale wedstrijden.

Tot slot werd onze wereldkampioen Colin door Ramon geïnterviewd. Collin was hier om zijn ervaringen te delen en anderen te inspireren om ook deel te nemen aan internationale wedstrijden, waaronder de Camp en Cup in Denemarken die van 7-14 juli 2019 plaats gaat vinden.



*De RaceRunning workshop (inclusief lunch) werd mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van het Stimuleringsfonds van Grenzeloos Actief.*

Na al deze informatie was iedereen toe aan een heerlijke lunch, waar nog het een en ander werd nabesproken. Er was ook nog de mogelijkheid om de nieuwe WISP RaceRunners te bezichtigen.

Na de lunch startte het praktische gedeelte buiten in de volle zon op de atletiekbaan; dit werd geleid door Ramon en Elske. Verschillende trainingvormen kwamen aan bod waar voornamelijk de aandacht ging naar het 'samen trainen met atleten zonder beperking' en 'weerstandstraining'. Na het praktische gedeelte hadden de deelnemers nog de mogelijkheid om vragen te stellen aan de verschillende 'experts'.



Uit de feedback van de deelnemers viel op te maken dat deze bijeenkomst zeer werd gewaardeerd. Ook dat het helpen van elkaar door het onderling uitwisselen van informatie en ervaringen zeer waardevol blijkt te zijn. Met zijn allen maken we namelijk mogelijk dat het zo goed gaat met RaceRunning in Nederland en dat we nog steeds kunnen blijven groeien, ook als para-atletieksport!

We hopen jullie allemaal te ontmoeten bij de NSGK Cup op 13 april 2019 in Rotterdam!



*De RaceRunning workshop (inclusief lunch) werd mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van het Stimuleringsfonds van Grenzeloos Actief.*