

# Beleidsplan 2022-2023 Loopgroep Zaanstreek

---

## 1. Historie

De vereniging Loopgroep Zaanstreek is opgericht op 18 augustus 2017, ingeschreven op 11 september 2017 als loopgroep bij de Atletiekunie en ingeschreven in het Handelsregister van de Kamer van Koophandel onder nr. 69707162.

Op 28-10-2020 is de rechtsvorm van Loopgroep Zaanstreek gewijzigd van Vereniging met beperkte rechtsbevoegdheid in Vereniging met volledige rechtsbevoegdheid.

De Loopgroep is opgericht door 3 zeer ervaren hardlooptrainers die door de Atletiekunie zijn opgeleid en over een trainerslicentie beschikken. Zij hebben elk de ervaring van decennia hardlopen.

Wij zijn een nog zeer jonge loopgroep en proberen met dit beleidsplan invulling te geven aan de ideeën die zowel bij het bestuur als bij de leden leven. Het is een eerste aanzet en zal naar aanleiding van de wensen en verlangens van de leden een dynamisch plan zijn.

## 2. Doel

Slechts een klein percentage hardlopers loopt in verenigingsverband. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat hardlopers de vrijheid om zelf te kiezen wanneer men gaat hardlopen, erg plezierig vindt. Aan de andere kant willen zij ook veiligheid, sociale binding en technische adviezen.

Als loopgroep willen wij de hardlopers, die nog niet in verenigingsverband lopen, de mogelijkheid bieden om in een gelijkgestemde groep, sociaal en op een veilige manier, hard te lopen. Dat alles onder leiding van zeer ervaren en deskundige trainers, die elke loper de juiste looptechnische adviezen geeft.

In de afgelopen periode is gebleken dat bij een aantal mensen behoefte bestaat om ook het wandelen binnen de Loopgroep Zaanstreek op te pakken. Dit zal aan de ledenvergadering worden voorgelegd.

## 3. Run2befitt

Gezondheid en gezelligheid spelen een belangrijke rol in de manier van werken binnen de loopgroep. Op een verantwoorde manier hardlopen draagt bij aan een gezonde levenswijze. Wij zorgen ervoor dat in een gezellige omgeving ieder op zijn eigen niveau kan presteren. Wij richten ons met name op het recreatieve aspect van het hardlopen. Wij willen een loopgroep zijn waar naast het sportieve element ook het sociale element een belangrijke rol speelt.

Naast het hardlopen is, zoals hierboven al is vermeld, een gezellige omgeving waar iedereen zich op zijn gemak voelt van groot belang. Daarom worden er jaarlijks ~~een ledendag met~~ speciale activiteiten georganiseerd.

## 4. Lief en leed

Wij zijn een relatief kleine, recreatieve en gezellige vereniging waarin het plezier voorop staat. Hier hoort bij dat wij naar elkaar omkijken en lief en leed met elkaar delen. Wij hebben een lief en leed pot die door een lid van de loopgroep wordt beheerd. Uit deze pot worden de kaarten en bloemen voor zieken, geblesseerden en anderen die lange tijd afwezig zijn bekostigd. De bijdragen aan deze pot komen spontaan van de leden. Uit deze pot wordt ook de koffie, thee en stroopwafel betaald die wij in de zomermaanden na de training in de duinen kunnen nuttigen.

## 5. Bestuur

De Loopgroep Zaanstreek is een vereniging.

Het bestuur bestaat uit een voorzitter, een secretaris en een penningmeester. De penningmeester beheert tevens de ledenadministratie. Van de bestuursleden zijn 2 leden die

gepensioneerd zijn en op termijn opgevolgd moeten worden. Het streven is om leden te interesseren om een bestuursfunctie te vervullen.

## **6. Communicatie**

Wij beheren de website [www.loopgroepzaanstreek.nl](http://www.loopgroepzaanstreek.nl). De website is dynamisch en wordt regelmatig bijgewerkt. Hiervoor is een webmaster binnen de loopgroep aanwezig.

De communicatie naar de leden en overige belangstellenden zal deels via de website gaan. Zaken die alleen leden aangaan komt op de afgeschermdde pagina "voor leden" te staan. Uitnodigingen en alle bijbehorende stukken voor vergaderingen en dergelijke zullen via de email gaan.

## **7. Leden**

Omdat wij de rechtsvorm in de statuten is aangepast en de statuten zijn in overeenstemming met de wensen van de Atletiekunie. De vereniging mag nu wedstrijdlicenties uitgeven. Door de mogelijkheden die wij kunnen bieden aan de leden verwachten wij de komende jaren een gestage groei door te kunnen maken. Onze ambitie is om op termijn 100 leden te hebben.

Nieuwe leden ontvangen een intakeformulier waarop zij hun loopervaring en het al dan niet aanwezig zijn van lichamelijke ongemakken kunnen aangeven. Dit formulier zal strikt vertrouwelijk worden behandeld en is bedoeld om de trainer de gelegenheid te geven om tijdens de trainingen rekening te houden met de desbetreffende loper.

## **8. Reanimatie**

Jaarlijks wordt voor alle leden die dat willen een reanimatiecursus georganiseerd. De cursus is de afgelopen paar jaar gegeven door Eric de Kreij van Opleidingsbureau Reanimatie-nut . Aan de cursisten wordt verzocht om de kosten van de cursus te declareren bij hun zorgverzekering. De kosten die niet worden vergoed zijn voor rekening van de vereniging.

## **9. Vertrouwenspersoon**

Naar aanleiding van de stroom van meldingen over grensoverschrijdend gedrag hebben wij als bestuur besloten dat wij dergelijk gedrag binnen onze vereniging niet accepteren. Gelukkig zijn wij bij onze vereniging dat soort zaken nog niet tegengekomen. Dit willen wij graag zo houden en daarom gaan wij ook gebruik maken van een vertrouwenspersoon.

Hoewel tal van verenigingen een "onafhankelijk" vertrouwenspersoon hebben aangesteld, zijn wij van mening dat een persoon uit de vereniging niet onafhankelijk genoeg is. Daarom hebben wij de GGD Zaanstreek Waterland ingeschakeld, die een vertrouwenspersoon in dienst heeft, die tevens werkt bij meldingen van grensoverschrijdend gedrag bij o.a. verenigingen. Het beleid hieromtrent is via de email aan alle leden medegedeeld en is tevens op de website gezet.

## **10. Startersgroep**

In 2018 hebben wij zonder succes een soort start to run proberen te organiseren. De reclame die hiervoor wordt gemaakt en de rol die de atletiekverenigingen hierin spelen, heeft ons doen besluiten om daar niet mee door te gaan.

Wij zijn in 2019 wel gestart met een zogenaamde startersgroep. Dit is voortgezet in 2021. Iedereen die graag wil hardlopen maar het nooit eerder heeft gedaan of degenen die langere tijd geblesseerd zijn geweest en weer willen hardlopen zijn welkom. Onder begeleiding van een trainer kan ieder op zijn of haar eigen niveau op basis van dribbelen en wandelen het

hardlopen oppakken. Als men in staat is om 5 km achtereen “hard” te lopen kan men doorstromen naar de reguliere trainingen. Deze aanpak is succesvol en heeft tal van nieuwe leden opgeleverd.

### **11. Wandelgroep**

Zoals in paragraaf 2 is vermeld zijn er verzoeken binnen gekomen voor het opzetten van een wandelgroep. Naar onze mening past dit prima binnen de doelen van de loopgroep. Bij de reguliere trainingen is er praktisch altijd een route van circa 5 km. Op dezelfde trainingsmomenten kan deze route van 5 km ook uitstekend worden bewandeld. Zodra een lid zich aanmeldt om de wandelgroep te begeleiden en er voldoende wandelaars zijn, zullen wij nagaan op welke wijze dit kunnen organiseren binnen de vereniging. Tot op heden heeft dit niet geleid tot het starten met een wandelgroep.

### **12. Contributie**

De contributie is vastgesteld op € 120,- per jaar. De betaling aan de loopgroep kan per maand, kwartaal, half jaar of jaar plaatsvinden. Potentiële leden mogen een maand gratis mee trainen. Voor leden die bedanken geldt een opzegtermijn van 1 kalendermaand. Als deze leden vooruit hebben betaald, wordt de resterende contributie terug betaald. Het is mogelijk om voor een seizoenslidmaatschap te kiezen.

Leden die de loopgroep verlaten wordt de reden van vertrek gevraagd om een beeld te krijgen waarom men stopt.

De loopgroep heeft geen winstoogmerk en zal proberen de contributie zo laag als mogelijk te houden.

### **13. Trainers**

De loopgroep wil op verschillende niveaus passende trainingen aanbieden met daartoe gekwalificeerde trainers. Werving en opleiding van trainers is daarom noodzakelijk.

Als meer trainers gewenst zijn in verband met een toenemend ledental dan zullen leden met mogelijk talent voor het trainerschap persoonlijk worden benaderd. Hen wordt dan een opleiding aangeboden. Trainers van niveau 3 zullen een opleiding van de Atletiekunie of een opleiding die door de Atletiekunie is goed gekeurd moeten volgen, waarbij de loopgroep de praktijkbegeleider zal leveren. De cursus voor assistent-trainer van niveau 2 kan door ons zelf worden gegeven waarna de cursist een certificaat van de Atletiekunie ontvangt.

Alle trainers en assistent-trainers worden in staat gesteld om de Looptrainersdag van de Atletiekunie te bezoeken. Daarnaast organiseren wij jaarlijks een bijscholingscursus.

Alle trainers en assistent-trainers hebben een reanimatiecursus gevolgd welke jaarlijks wordt bij gehouden.

### **14. Deelname aan trimlopen**

Hoewel tal van leden mee doen aan verschillende trimlopen is er bij de leden ook behoefte om met een groot aantal mee te doen aan enkele bekende trimlopen in de omgeving. Er kan bijvoorbeeld worden gekozen om de Zaanbochtrun in mei, de AMAK-estafetteloop in juli, de Krommeniedijkloop tijdens de feestweek in september en de Zaanse Schansloop in oktober onder de leden te promoten. Onder de deelnemende leden worden 2 inschrijvingen verloot.

### **15. Trainingen**

De trainingen vinden plaats op de dinsdag- en donderdagavond en de zaterdagochtend. Elke 3<sup>e</sup> zaterdag van de maand wordt er in principe in het bos gelopen.

In het zomerseizoen, welke bij ons start medio april en medio september eindigt, wordt er op dinsdagavond in het bos gelopen. De start is vanaf de publieke parkeerplaats van camping

Geversduin, gelegen aan de Beverwijkerstraatweg in Castricum. Elke 1<sup>e</sup> dinsdag in de nieuwe maand wordt er gestart van de parkeerplaats van het Johanneshof in Bakkum.

Op dinsdagavond zullen voornamelijk op de weg wat langere afstanden worden gelopen. Dit zijn zeer gevarieerde trainingen waarbij regelmatig gebruik zal worden gemaakt van versnellingen. Op donderdagavond zal aandacht worden besteed aan de looptechniek en wordt er vooral aan intervaltraining gedaan. Op de zaterdagochtend wordt voornamelijk een duurloop gehouden.

Om er voor te zorgen dat iedereen de afstand kan lopen die hij of zij wilt, is er voor gekozen om op de dinsdagavond of zaterdagochtend 3 of 4 verschillende routes te lopen van bijvoorbeeld 5 km voor de (her)starters, 9 en 13 km voor de meer gevorderde lopers.

Afhankelijk van de wensen en de mogelijkheden van de lopers zal er voor worden gekozen om de groepen in verschillende tempogroepjes op te delen met zoveel mogelijk elk een eigen trainer. De groepen bestaan uit maximaal 15 lopers en worden begeleid door een gediplomeerd trainer en assistent-trainer.

Als er voldoende leden zijn die prestatief willen lopen dan kan een prestatiegroep worden ingericht. Deze groep moet in staat zijn om tempo's boven de 12 km of meer per uur te lopen. De maximaal te lopen afstand bedraagt 16 km.

Bij alle routes die wij lopen wordt rekening gehouden met het aanpassen van de te lopen afstanden aan de mogelijkheden van de lopers. De meeste routes zijn dan ook eenvoudig in te korten of te verlengen. Dit wordt voorafgaand aan de training tevens gemeld aan de lopersgroep.

Hoewel het bovenstaande enigszins strikt er uit ziet willen wij toch voor het volgende kiezen.

De leden moeten zelf kunnen kiezen in welke groep ze lopen. Het is een taak voor de trainers om lopers een groep te adviseren die bij hun mogelijkheden past, maar dit niet te verplichten.

De groepen blijven zo redelijk constant met wat natuurlijke verschuivingen. Binnen een loopgroep zullen de lopers qua niveau verschillen. Dit past prima binnen het doel van de Loopgroep. Men houdt altijd rekening met elkaar.

Voor lopers die na een blessure weer gaan starten, bestaat de mogelijkheid om mee te lopen met de (her)startersgroep. Zij kunnen dan ook als hulptrainer worden ingezet en met hun praktijkervaring de beginnende lopers informeren over de loopsport. Mocht er een jaar geen beginnersgroep starten dan wordt in overleg met de trainers gekeken hoe we de herintreders op een andere manier kunnen laten instromen.

**Het beleidsplan is ter goedkeuring aan de leden voorgelegd in de Algemene ledenvergadering van 30 maart 2022 en door hun akkoord bevonden.**