

Wat ons bezighoudt in 2019

Ledenaanwas

Wij zien dat het aantal leden dat hardloopt de afgelopen jaren gestaag is gegroeid. Met name door het jaarlijks terugkerende project Come & Run en het feit dat wij in de winterperiode bij De Bandert trainen, zien wij een forse toename van het aantal aanmeldingen. Tegelijkertijd constateren wij ook dat leden het lidmaatschap beëindigen en wel om zeer uiteenlopende redenen. Langdurige blessures, andere interesses of een gebrek aan tijd zijn enkele veelgehoorde redenen om het lidmaatschap te beëindigen. Zoals gezegd stijgt per saldo het ledenaantal nog altijd.

Wij willen echter graag de uitstroom van leden beperken. Dit proberen wij door te sturen op de zaken waar wij invloed op hebben. Heel concreet betreft dit de trainingen, waarbij wij willen zorgen dat jullie plezier hebben in de trainingen.

Ook vinden wij het belangrijk dat er continuïteit blijft in de kwaliteit van de trainingen. Doordat Maurice Ebersson nu naast John Crijns hoofdtrainer is geworden, is voor deze continuïteit gezorgd.

Het voorkomen van blessures heeft ook volop onze aandacht, wij zijn ons er echter van bewust dat wij hierop echter minder invloed hebben.

Onderstaand lezen jullie waar wij mee bezig zijn, zodat jullie het naar de zin hebben en hopelijk op een gezonde manier kunnen blijven trainen.

Come & Run

Het project draait van september t/m november. Het project is bedoeld voor starters maar ook voor herstarters binnen onze vereniging. Het doel is om in 8 weken een half uur aaneengesloten te kunnen hardlopen. Leden die om welke reden dan ook een periode niet getraind hebben, kunnen op een rustige, gezellige wijze weer bouwen aan de conditie. Voorafgaand aan de cursus organiseren wij een kennismakingsbijeenkomst waar de deelnemers en begeleiders op een leuke wijze met elkaar kennismaken. Tijdens de bijeenkomst informeren wij de deelnemers over de kleding en het schoeisel tijdens het hardlopen en geven wij voedingsadviezen.

Wedstrijden

Naast onze eigen Boslopen lopen een groot aantal Kranenbroekers wedstrijden gedurende het jaar. Wij vinden het belangrijk dat de Come & Run-deelnemers ervaren hoe leuk het is om wedstrijden te lopen. Daarom is de Bosloop in oktober onderdeel van de cursus en blijven wij de deelnemers begeleiden zodat zij maandelijkse Boslopen kunnen doen en ook de Annendaalloop in januari in Posterholt.

Gedurende het jaar besteden wij aandacht aan wedstrijden waar veel Kranenbroekers naar toegaan. Wij bieden ondersteuning door hardloopschema's voor deze wedstrijden op de website te plaatsen. Dit betreft de 10 km, de halve en de hele marathon.

Op dit moment wordt volop getraind voor de Heuvelland Marathon, de Venloop en de Marathon van Rotterdam.

Indien mogelijk houdt een trainer rekening met een wedstrijd. Zo is de intervaltraining van John afgestemd op de 10 km-loop van de Venloop.

Intakegesprekken

Peet Bongers voert namens het bestuur en als begeleider, samen met een van de hoofdtrainers (Maurice of John) een intakegesprek met nieuwe leden. Wat is de sportieve

ervaring van het nieuwe lid, wat is het hardloopdoel, dit zijn voorbeelden van vragen die aan de orde komen. Verder wordt er informatie gegeven over de trainingen, de trainers/begeleiders en de website, zodat iemand zich snel thuis voelt binnen onze vereniging.

Programma trainingen

Wij beschikken over unieke bosgebieden. Naast het Kranenbroek kunnen wij heerlijk hardlopen in de bossen richting Susteren, Montfort, Posterholt, Maria-Hoop en Schalbruch. Om op de mooie plekken te komen moet je echter veel kilometers maken. Om die reden starten wij met de duurloop elke 2 maanden vanaf een andere locatie. Voorlopig doen wij dit vanaf de parkeerplaats bij V.V. St. Joost.

Hou het maandelijkse programma op onze website in de gaten. Dan zie je waar wij starten maar ook wie de wekelijkse training geeft en wat het programma is.

Op 24 februari hebben wij de aftrap gedaan vanaf St. Joost. Jullie waren zeer enthousiast. Voor iedereen was het nu mogelijk om op een ontspannen wijze te ervaren 'Wie sjoean oos Limburg is'.

Circuittraining

In januari zijn wij gestart met een circuittraining. Iedere 2e woensdag van de maand geeft Nicole Vreken deze training zolang wij bij De Bandert trainen. Het doel is om jullie te laten ervaren dat bijvoorbeeld een krachttraining kan helpen om beter te kunnen hardlopen.

Scholingsdag

In april volgen bijna alle trainers/begeleiders een scholingsdag. Ongetwijfeld krijgen wij dan bruikbare informatie over het trainen en de manier van bewegen. De 'lessons learned' zullen wij op een goede manier integreren in de trainingen.

Verder is er ook aandacht voor reanimatie. Elke trainer/begeleider is hiervoor opgeleid, via de club of via de eigen werkgever.

Tot slot

Wij hebben jullie meegenomen in de zaken die ons bezighouden

Plezier hebben en gezond blijven zijn naar onze mening de sleutelwoorden waar het omdraait, zodat wij leden behouden en onze vereniging bloeit.

Als jullie suggesties hebben hoe wij dit nog beter kunnen doen, dan horen wij die graag.

Spreek ons aan of mail ons, onze mailadressen vind je op de website.

Namens de trainers en begeleiders,

Peet Bongers en Yvonne Smeets