



RUNNING&Co

DRAAIBOEK

START 2 RUN

Inhoudsopgave

1.	Situering.....	3
2.	Voordelen van samenwerking met de Vlaamse Atletiekliga voor Start2Run - activiteiten	4
3.	Hoe organiseer ik een Start2run-sessie?.....	5
4.	Kosten organisator.....	7
5.	Promotie	8
6.	Praktische tips voor de infovergadering.....	9
7.	Praktische tips voor de training zelf	10
8.	Praktische tips voor de jogbegeleider	11
9.	Eindtest en diploma-uitreiking	12
10.	Info en contact.....	13

1. Situering

De Vlaamse Atletiekliga richt zich al enige tijd op zowel recreatie als competitie met vooral de uitbouw van het joggen via Start 2 Run-sessies.

Sedert 2017 heeft het recreatief sporten een eigen afdeling binnen de federatie: Running&Co.



RUNNING&Co

De Beleidscommissie Recreatie behartigt de Running&Co-activiteiten en ondersteunt de werking van de verenigingen met

- een Recreatiesportfonds waarin jaarlijks € 50.000 euro verdeeld wordt aan clubs die inzetten op recreatie
- de organisatie van de Initiator Running, een trainersopleiding op maat van loopbegeleiders
- een aanbod van promotioneel materiaal voor verenigingen (affiches, brevetten, ...)
- de organisatie van praktijkgerichte en specifieke infosessies en bijscholingen voor alle loopfanaten
- de uitbouw van ondersteuningspakketten voor organisatoren van loopwedstrijden.

Dankzij de vele loopgroepen die binnen de verenigingen inmiddels werden opgestart kan zowel elke beginnende als elke gevorderde loopfanaat momenteel in heel Vlaanderen terecht voor kwaliteitsvolle begeleiding.

2. Voordelen van samenwerking met de Vlaamse Atletiekliga voor Start2Run - activiteiten

1. Zowel de loopbegeleiders als alle deelnemers zijn 24u/24u en 7d/7d **verzekerd** voor sportongevallen.
Info polissen: <http://www.atletiek.be/competitie/veilig-en-gezond/verzekeringen>
2. Er worden **affiches** ter beschikking gesteld van de organisator
 - Indooraffiches
 - Weerbestendige outdooraffiches
3. De begeleiding gebeurt door gekwalificeerde en ervaren **loopbegeleiders**. Trainingsschema's kunnen door hen individueel aangepast worden indien dat nodig is.
4. **Aankondiging** van uw sessies via de website van de Vlaamse Atletiekliga (www.atletiek.be/runningenco).
5. **Ondersteuning** door het leveren van schema's, hulp bij problemen...
6. **Infosessies** voor loopbegeleiders én voor joggers.
7. Start2Run **brevetten** voor alle deelnemers die het einddoel behalen.

3. Hoe organiseer ik een Start2run-sessie?

Enkel verenigingen, sportdiensten en bedrijven die samenwerken met de Vlaamse Atletiekliga hebben het recht om gebruik te maken van de naam Start2Run en hiermee promotie te voeren. Alle andere Start2Run-initiatieven mogen de naam Start2run niet gebruiken!

1. Neem contact op met de plaatselijke club van de Vlaamse Atletiekliga of met de plaatselijke sportdienst en eventuele andere actoren en ga samen met hen rond de tafel zitten om een mogelijke samenwerking te bespreken, zodat er geen concurrerende sessies in de gemeente worden gegeven.

⇒ Voordelen samenwerking met de sportdiensten

- Mogelijkheid om gratis te beschikken over terreinen en kleedkamers
- Mogelijke ondersteuning op administratief vlak
- Advertentie in de gemeentekrant
- Drukken van folders en affiches

⇒ Voordelen samenwerking met andere actoren zoals de KWB, KVLV, KAV,...

- Mogelijkheid om gratis reclame te maken bij al hun leden

⇒ Voordelen samenwerking met een atletiekvereniging

- Na de Start2Run-sessie worden de deelnemers verder begeleid in de atletiekvereniging
- Begeleiding gebeurt door gekwalificeerde loopbegeleiders

2. Indien een vereniging van de Vlaamse Atletiekliga in de gemeente actief is, dient een sportdienst, een bedrijf of andere mogelijke organisatoren eerst het advies te vragen van deze vereniging alvorens een Start2Run-sessie te mogen organiseren.

⇒ De vereniging is meteen akkoord:

- De sportdienst of het bedrijf kan Start2Run-sessie organiseren

⇒ De vereniging is niet akkoord, maar neemt zelf geen initiatief

- De sportdienst of het bedrijf kan Start2Run-sessie organiseren

⇒ De plaatselijke vereniging van de Vlaamse Atletiekliga organiseert zelf een Start2Run-sessie

- De sportdienst of het bedrijf kan niet onafhankelijk Start2Run organiseren!

⇒ Na de eindtest van 5 km stimuleert de sportdienst of het bedrijf de Start2Runner om als recreant aan te sluiten bij een vereniging van de Vlaamse Atletiekliga

3. Zorg voor een goede loopbegeleider. Deze is opgeleid om training te geven aan beginnende lopers en in het bezit van een:

- VTS-diploma: Initiator Running of Trainer B afstandslopen
- Diploma van bachelor of master in de lichamelijke opvoeding

4. Kies bij voorkeur een terrein waar je op zachte en effen ondergrond kan lopen. Lopen op een verharde ondergrond geeft immers een veel grotere belasting op de spieren. Het lopen op oneffen terrein kan leiden tot blessures. Wanneer men toch op de openbare weg moet lopen, zorg er dan voor dat elke deelnemer bij duisternis een fluorescerend hesje draagt.
5. Zorg indien mogelijk voor kleedkamers en/of douches, zodat de deelnemers zich in geval van regen kunnen omkleden. Zorg voor een lokaal waar ze voor en na de sessie kunnen verzamelen.
6. Een Start2Run®-schema bestaat uit 3 trainingen per week. Bepaal vooraf hoeveel keer per week je de deelnemers onder begeleiding laat trainen (de schema's kan je terugvinden via <https://www.atletiek.be/admin/storage/main/str-voorbeeldschemas-5-10-15km.xls>).
7. Plan een infovergadering, waar je de belangrijkste info kan doorgeven aan (potentiële) deelnemers.
8. Bepaal het deelnemingsgeld. Probeer hierbij de instapdrempel laag te houden. Wij raden u aan €25 à €35 te vragen voor deelname aan Start2Run.
9. Promoot je eigen Start2Run-sessie via
 - Huisartsen en kiné's
 - Gemeentelijke sportdiensten en andere openbare diensten
 - Groeperingen (bv. vrouwengroeperingen, scouts, ...)
 - Regionale magazines
 - Eigen leden
 - Mond-aan-mond
 - ...

BELANGRIJK!

10. **Bezorg zo snel mogelijk de informatie betreffende uw sessie zodat deze kan opgenomen worden in de Start2Run kalender**
 - Verenigingen van de Vlaamse Atletiekliga plaatsen de info zo snel mogelijk op ALABUS (maak hiertoe een event aan).

Zorg ervoor dat de gegevens doorgegeven worden, ten laatste 1 maand voor de start van de cursus. Alle organisaties worden verzameld in de [Start2Run-kalender](#).

Zorg ervoor dat er per locatie duidelijk één verantwoordelijke persoon (loopbegeleider) is voor het Start2Run-project. Geef ook alle belangrijke informatie aan hem/haar door.
 - Andere actoren bezorgen de informatie via info@runningenco.be
11. **Zorg voor de verzekering/administratie van alle deelnemers!**
 - Verenigingen van de Vlaamse Atletiekliga plaatsen zo snel mogelijk en **uiterlijk na de derde trainingsweek** de **deelnemerslijsten** op ALABUS.

Het sjabloon voor de deelnemerslijst kan je terugvinden via <https://www.atletiek.be/recreatie/running#start-2-run> .

Verplicht op te geven gegevens deelnemers: NAAM + VOORNAAM, GESLACHT en GEBOORTEDATUM. Adres, telefoon, email zijn optioneel.
 - Andere actoren sturen de deelnemerslijsten door naar info@runningenco.be

4. Kosten organisator

De Start 2 Runner neemt deel aan de sessie bij een atletiekvereniging:

- ⇒ Voor reeds aangesloten leden (recreanten of wedstrijdathleten) wordt geen extra bijdrage gevraagd voor deelname aan Start2Run
- ⇒ Voor niet-leden (geen vergunning als recreant of als wedstrijdathleet) betaalt de vereniging € 6,50 per Start2Runner aan de Vlaamse Atletiekliga voor lidgeld en verzekering.
- ⇒ De Start2Runner is tijdelijk lid van de federatie.

De vereniging is vrij om het deelnamegeld te bepalen.

Om een lage instapdrempel te behouden, raden wij aan een bedrag van ongeveer €25 à €35 te vragen.

Na de eindtest stimuleert de vereniging de Start2Runner om als recreant aan te sluiten.

- ⇒ De vereniging betaalt € 6,78 voor vergunning en verzekering per recreant aan de Vlaamse Atletiekliga. De vereniging hoeft dus voor deze leden niet de deelname aan Start2Run te betalen, zij betalen in totaal enkel het recreantenlidmaatschap.
- ⇒ De Start 2 Runner is nu voor het lopende seizoen aangesloten bij de vereniging.

Moedig de Start2Runners aan om bij de vereniging aan te sluiten als recreant!

Je kan ze bv. een extra korting geven voor het eerste aansluitingsjaar of je kan ze meteen een lidmaatschap aanbieden tot het einde van het volgende seizoen.

5. Promotie

Het is zeer belangrijk om zoveel mogelijk mensen op de hoogte te brengen van jouw initiatief. Het best maak je promotie via zoveel mogelijk verschillende kanalen (zie pt.9 Organisatie).

Start2Run is zeer laagdrempelig. Richt daarom zeker uwde publiciteit tot mensen die nog geen sport beoefenen of zeer weinig actief zijn.

- Vermeld steeds de belangrijkste informatie:
 - startdatum
 - plaats waar de loopsessies doorgaan
 - dagen waarop de begeleide sessies voorzien worden
 - trainingsuren
 - datum en uur van de infovergadering
 - persoon die ze kunnen contacteren voor meer info
- De ervaring leert ons dat mond-aan-mondreclame, publicatie in een plaatselijke krant, strooibriefjes in wachtkamers van dokters en kinesisten... zeer efficiënt zijn.
- Promotie via de regionale televisie
- Affiche (formaat A3) zijn te verkrijgen via de Vlaamse Atletiekliga (info@runningenco.be) Je kan ze gebruiken voor (openbare) plaatsen zoals:
 - de sporthal
 - de bibliotheek
 - wachtkamers van huisdokters, kinesisten & andere specialisten
 - de sportdienst
 - bedrijven
 - bij evenementen georganiseerd in de gemeente
- Gebruik het officiële Start2Run-logo bij de promotie van jouw Start2Run-sessie (website, posters, flyers,...). Het logo kan je hier terugvinden: <https://www.atletiek.be/recreatie/running>

START 2 RUN

6. Praktische tips voor de infovergadering

Aangezien de meeste potentiële deelnemers nog nooit of zeer zelden hebben gesport, is het belangrijk om hen een aantal nuttige tips mee te geven.

1. Druk er duidelijk op dat ze zich voorzien van **geschikte kledij**.
 - **Schoenen**: Tijdens het lopen is een **goede en juiste loopschoen** van cruciaal belang. Vaak zie je dat beginnende lopers nog op verkeerde schoenen lopen. Bij deze lopers kan de stijgende belasting in de loop van de weken de oorzaak zijn van allerlei blessures en ongemakken. Goede loopschoenen koop je het beste in een gespecialiseerde winkel. Hier wordt de juiste voetstand bekeken tijdens de hele loopbeweging (via loopband of voetscan) en aan de hand hiervan wordt je een juiste loopschoen aangeraden. Loopschoenen mag je nooit in een wasmachine of droogkast stoppen, want op die manier vernietig je de dempinglaag van je loopschoen. Loopschoenen was je het best gewoon met een borsteltje. Voor het drogen van je loopschoenen vul je ze best met krantenpapier. Dit krantenpapier dien je regelmatig te vervangen. Zet je schoen op een neutrale plaats, dus niet tegen de verwarming!
 - Degelijke **kledij, aangepast aan het seizoen**
 - Zomer: lichtere kleuren houden beter de warmte tegen
 - Winter: verschillende lagen over elkaar. Zorg voor voldoende warme kledij, je kan beter ter plaatse iets uittrekken, zodat je na de training dit terug kan aandoen. Draag bij koud weer ook handschoenen en een muts.
 - **Sportsokken** (katoen of gemengde vezel).
Draag steeds loopsokken in je loopschoenen!
 - Voor vrouwen is een stevige **sportbeha** een aanrader!
 - Een **regenjasje** (liefst ademend materiaal) kan steeds nuttig zijn.
 - Voor lopers die een **bril** dragen kan een **pet** zeer nuttig zijn. De klep van je pet hangt vlak boven je bril zodat je bij regenweer minder hinder ondervindt van de regen. In de zomer is een pet dan weer nuttig tegen zonnestralen.

7. Praktische tips voor de training zelf

- Loop zoveel mogelijk op een zachte, effen ondergrond. Een Finse piste is ideaal, maar ook hard zand, bosgrond of gras zijn te verkiezen boven asfalt en beton. Indien men toch op de openbare weg moet lopen is een fluovestje verplicht!
- Elke training bestaat uit drie delen:
 - Opwarming: tien minuten wandelen (gedurende de eerste weken, nadien gebeurt de opwarming al lopend), lenigheidsoefeningen en beperkte loopscholing (juiste loophouding, afrollen van de voeten...)
 - Hoofddeelte: Loopschema (aantal minuten lopen/wandelen)
 - Cooling-down: wandelen, lichte stretching
- Houd rekening met het niveau van de beginnende loper. Doe hen zeker niet te snel lopen. Zolang ze tegen elkaar kunnen blijven praten lopen ze in het juiste tempo. Wanneer ze dit niet meer kunnen, zijn ze te snel aan het lopen. Bij de trainingen die de Start2Runner alleen moet afwerken, merken we dat het tempo meestal te hoog ligt. Daarom is het beter om steeds met enkele mede-Start2Runners samen af te spreken, zodat ze met elkaar kunnen praten.
- Omwille van de veiligheid ga je beter niet alleen lopen. Er kan steeds iets gebeuren (vallen, voet verzwikken...). Wanneer je met z'n tweeën of meer bent kan er altijd iemand in geval van nood hulp halen.
- Loop niet altijd in dezelfde richting op een piste maar tracht te variëren van richting. Dit om te voorkomen dat je ene lichaamszijde meer belast wordt dan de andere.
- Breng steeds een flesje water mee naar de training, zodat je regelmatig kan drinken. Voldoende water drinken voorkomt krampen.
- Zorg steeds voor droge kledij om na de training aan te trekken. Wanneer je bezwete of natte kledij aanhoudt ga je veel sneller afkoelen. Zorg voor douchegelegenheid en kleedkamers.
- Tracht de trainingen te laten doorgaan in de nabijheid van een clublokaal. Dit kan de deelnemers stimuleren om sociale contacten te leggen en het is een ideale verzamelplaats zowel voor als na de training.
- De meeste ziekenfondsen komen tussen in de kosten van sportbegeleiding. Dat geldt ook voor de Start2Run-sessies!

8. Praktische tips voor de jogbegeleider

1. Algemeen

- Zorg ervoor dat je steeds het overzicht bewaart over de groep
- Start2Runners die ziek of gekwetst op training aankomen, stuur je het best onmiddellijk terug huiswaarts
- Observatie is enorm belangrijk!
 - Ingrijpen als het tempo te hoog ligt.
 - Letten op de juiste loophouding en deze verbeteren daar waar nodig.
 - Bij blessure of krampen onmiddellijk laten wandelen. Je kan beter tijdig stoppen, anders vererger je de kwetsuur en blijft ze veel langer aanslepen.
 - Zorg ervoor dat rustperiodes en rustdagen gerespecteerd worden.
 - Probeer niet teveel aandacht te leggen gaat hij geforceerd ademen.
- Tracht na elke training een korte zelfevaluatie op papier te zetten. Dit vraagt weinig tijd en kan een enorme hulp zijn nadien.
- Start2Runners die terugkomen na ziekte of blessure laat je niet hetzelfde schema afwerken als de anderen van de groep. De kans op blessures is dan immers veel te groot. Je kan het schema hanteren maar je past de loop- en wandeltijden aan.
- Schrijf de belangrijkste tips op hun wekelijks trainingsschema.
- Start2Runners zijn verzekerd voor sportongevallen. In geval van blessures dien je de deelnemer een verzekeringsformulier mee te geven. Let op: overbelastingsletsels worden niet als een sportongeval aanvaard!

9. Eindtest en diploma-uitreiking

Eindtest 5 km

Deze kan afzonderlijk gebeuren met de groep Start2Runners maar vaak zien we dat deze eindtest wordt afgenomen tijdens een jogging.

Wanneer je er een afzonderlijke sessie van maakt zorg dan voor

- drankbevoorrading (zeker bij warm weer)
- extra begeleiders
- supporters

en maak er iets feestelijk van!

Diploma-uitreiking

Op de meeste plaatsen wordt er van de diploma-uitreiking een feestelijk gebeuren gemaakt. De invulling is vrij voor elke organisator.

Enkele mogelijkheden zijn:

- receptie met diploma-uitreiking.
- diploma-uitreiking gevolgd door een gezellig samenzijn, etentje, dansfestijn... .
- sommige organisatoren geven hun deelnemers nog een extra aandenken. Dit kan een T-shirt, een hesje, een drinkbus, ... zijn, afhankelijk van het budget dat je hieraan kan besteden.

10. Info en contact

Voor verdere informatie kan je terecht bij

Paula Vanhoovels
Coördinator Running&Co
02/ 474 72 22
info@running&co.be
of paula@atletiek.be

en op de website van de Vlaamse Atletiekliga onder de rubriek Recreatie:

<https://www.atletiek.be/recreatie/running#start-2-run>

