**Start2Run coronaproof**

Omdat joggen de meest laagdrempelige sport is om te beoefenen én omdat veel mensen aan het lopen gaan moeten we als club hierop inzetten en zo enerzijds bestaande leden actief te houden en anderzijds nieuwe leden aan te trekken.

Het lopen in groep is omwille van de coronaomstandigheden nog steeds verboden maar het lopen in een bubbel van 4 is wél toegelaten…

Als club kan je hierop inspelen door kleine bubbelgroepjes te vormen en deze met tussenpozen te laten vertrekken.

Of door bubbelgroepen éénmaal per week afzonderlijk te begeleiden. Op 3 trainingen kan je dan al 3x 2 groepen van 3 atleten begeleiden want een Start2Run begeleiding neemt niet zoveel tijd in beslag. Voor de andere sessies kan je de loopschema’s doorsturen naar de deelnemers en vragen om de gelopen tijd aan jou te melden of een leuke foto door te sturen van de sessie.

Zorg ook voor wat opwarmingoefeningen, zoals zwaai- en huppeloefeningen, zodat de lopers niet onopgewarmd aan de sessie beginnen.

Voor de cooling-down kan je enkele spierversterkende oefeningen geven, zoals kniebuigingen (squat), uitvalspassen, … en enkele rekoefeningen om het geheel af te ronden, zoals oefeningen voor het stretchen van de achillespees, de kuit, de quadriceps en de hamstrings.

Dergelijke oefeningen kan je terugvinden in de [Co-Runner map](https://www.atletiek.be/recreatie/tips-tricks#map-co-runner) of in de cursustekst van het vak “Veilig Sporten” van de Initiator Running. Ook online vind jeheel wat videomateriaal terug van zowel spierversterkende als lenigheidsmakende oefeningen.

Via een whatsapp groep, via messenger of via mail kan je contact houden met de deelnemers. Vraag hen om de gelopen tijd door te geven. Het stimuleert hen om vol te houden. Stuur ook telkens een motiverend bericht en vraag om mooie gelopen routes door te geven of foto’s door te sturen die mogen gedeeld worden bv. op de Facebookpagina van de club.

**Een enthousiast loopbegeleider weet zijn joggers aan het lopen te houden!**

**Enkele “good practices”:**

* **Dilbeek AC** haalde met [hun initiatieven](https://www.hln.be/dilbeek/lopers-van-dilbeek-atletiek-club-blijven-actief-tijdens-stopzetting-groepsactiviteiten~a4acc255/?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=socialsharing_web&fbclid=IwAR0DWkAxfzE_TTcpnvTi4QAezziGk6V83RoHQ0mjmeedhB_hlmyjjiGiMmU) al het nieuws
Meer lees je ook [hier](https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20201207_94807760?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_term=dlvrit&utm_content=article&utm_campaign=seeding&fbclid=IwAR068Lxz5nec7iyHDkmK3ASk4HTsIQBf4-nGyMM9x2eXmGZEpQGMkpoFkFQ)
* Ook bij **Brusselse AV** was er een [leuke actie](https://www.brusselseav.be/nieuws/bav-1800-km-challenge-deel-5-de-resultaten)
* Verschillende clubs stimuleren via STRAVA hun atleten om parcours te lopen.

**Heeft jouw club een leuk initiatief dat je wil delen met andere clubs?**
Stuur het door en wij zorgen voor verspreiding!