

Opstapgroep AVR'90 goed op dreef

In september is onder de bezielende leiding van trainer Piet Wagemakers een nieuwe opstapgroep van start gegaan. De groep is hard op weg om over een maand een duurloop van 30 minuten te lopen.

Na de informatieavond startte een kleine 30 enthousiaste aspirant-lopers. Natuurlijk is het onderlinge verschil binnen de groep groot. Sommigen hadden nog niet eerder actief gesport, terwijl anderen een voorsprong hadden omdat zij al eerder gesport hadden en daardoor over een betere basisconditie beschikken. Maar dat is nu juist het grote voordeel van hardlopen: iedereen kan op zijn of haar niveau deze sport beoefenen. De opstappers zijn begonnen met blokken van dertig seconden lopen afgewisseld met 3 minuten wandelen. Maar na ruim 2 maanden lopen ze al 40 minuten in de kern. De wandelpauzes worden steeds korter om uiteindelijk een half uur aaneengesloten te kunnen lopen. Naast het lopen wordt er, om de looptechniek te verbeteren, veel aandacht aan loopscholing besteed. In eerste instantie werd er wat lacherig op de loopscholing gereageerd, maar inmiddels ziet iedereen het nut ervan in. Een goede looptechniek vergt immers minder energie tijdens het lopen en kan bovendien blessures voorkomen. Naast het warmlopen en de loopscholing worden de spieren en gewrichten goed los gemaakt door verschillende oefeningen. Alles wordt gedaan om de toekomstige hardlopers(sters) de eindstreep te laten halen; niets is trainer Piet Wagemakers teveel om zijn opstappers optimaal te begeleiden. De meeste opstappers krijgen daardoor steeds meer plezier in het hardlopen. "Volhouden, ervoor gaan en niet opgeven" is het motto van de trainer. Vorige week werden voor de liefhebbers de resultaten van een Coopertest genoteerd. De snelste loper kon maar liefst 9 rondjes (2700 meter) op de baan van AVR afleggen binnen een tijdsbestek van 12 minuten. In januari volgt voor iedereen de ultieme test van 30 minuten. Daarna worden de opstappers nog verder begeleid om uiteindelijk 40 tot 50 minuten te kunnen lopen.