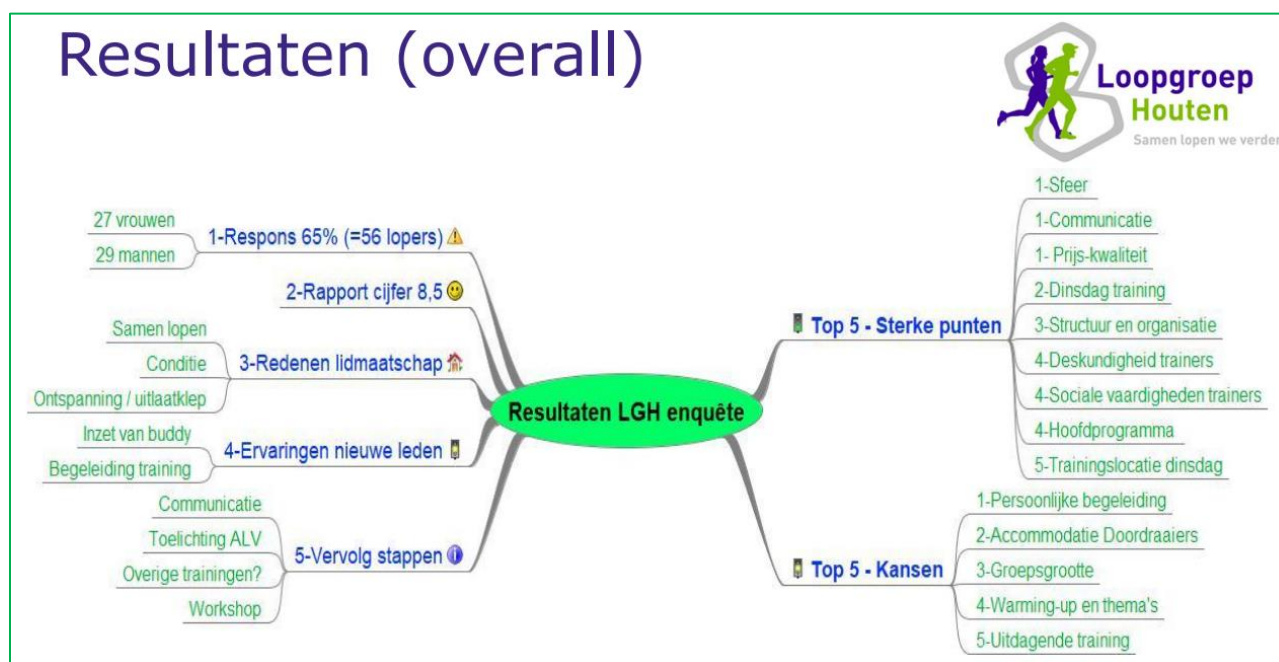


Samen brengen we de loopgroep verder – terugblik op de verbeterworkshop - Anna van der Schors

Lang lang geleden, in een pre-coronatijdperk, najaar 2019, is er een enquête gehouden onder de leden over de pluspunten en verbeterpunten van de loopgroep en de trainingen. In 2020 wilden het bestuur en trainers een workshop geven om aan bepaalde resultaten meer duiding te geven én om te kijken hoe we de loopgroep nog beter kunnen maken. Corona gooide roet in het eten en we moesten de workshop herhaaldelijk uitstellen. Maar... 3x is scheepsrecht: 13 oktober 2021 zaten we met een bont gezelschap van 15 leden bij elkaar. Het was een gezellige én vruchtbare avond waarin de aanwezige leden open waren, constructieve inbreng hadden en met goede suggesties kwamen.

Resultaten enquête eind 2019



De workshop

Na een korte terugblik op de bevindingen van de enquête uit eind 2019 (zie hierboven), gingen we in 3 groepen uiteen om het te hebben over één van onderstaande thema's. Dit waren de bijbehorende opdrachten:

Thema	Opdracht
1. Persoonlijke begeleiding	Beschrijf de elementen waaruit de meest ideale/optimale training bestaat en geef aan wat de rol van de trainers en andere leden daarin is.
2. Locatie en accommodatie	Benoem de belangrijkste criteria voor een nieuwe accommodatie en trainingslocatie.
3. Intensiteit vd training bij verschillende behoeften onder leden	Beschrijf wat we moeten doen om er voor te zorgen dat iedereen de training met een tevreden en voldaan gevoel de training verlaat -ieder de training op eigen intensiteit heeft kunnen ervaren- met behoud

van 'samen zijn we één club, één vereniging waar mensen elkaar kennen'.

Ieder groepje moest voor zijn thema aangeven welke activiteiten/elementen/criteria sowieso moeten ('de musts), wat wenselijk is, maar niet cruciaal ('should haves') en wat mooi zou zijn ('de nice-to-haves').

Belangrijke bevindingen en aanbevelingen vanuit de groepjes waren:

Rondom persoonlijke begeleiding

- Zorg echt dat er maximaal 12 personen per trainer zijn, zodat voldoende persoonlijke aandacht mogelijk is. Daarin vonden de aanwezigen dat de leden ook zelf een verantwoordelijkheid hebben om zich goed te verdelen over de groepen bij het 1^e deel van de training.
- Behoud de workshops; ze worden gewaardeerd.
- Er is behoefte aan persoonlijke aandacht en begeleiding vanuit de trainers. De verwachting dat de trainers meer dialoog en verantwoordelijkheid pakken voor de ontwikkeling van de lopers. Een loperskaart en per lid één van de trainers als vast aanspreekpunt, werden als manieren genoemd om hier invulling aan te geven.

A-C-A-Z		DOEN WE OF NIET AL
MUST HAVE	- max 12 p./trainer	✓
	- workshops - sessies, persoonlijke aandacht - verdeling (advies) - punt - loopselectie/core	~
SHOULD HAVE	- bevelen minimaal lopen	
	- trainers die gaan - maximale structuur	
NICE 2 HAVE	- vaste trainer	
	- vast loopspoor - maximale kwaliteit - aandacht met communicatie	

Locatie en accommodatie

- Als meest belangrijke criteria voor een geschikte locatie voor de trainingen, gaven de aanwezigen aan:
 - Groen parcours
 - Parkeer fiets & auto
 - Grote verzamelplek: voldoende ruimte voor de hele groep bij start en afsluiting
 - Verlicht parcours
 - Korte afstand tussen start van de training en parcours (de huidige afstand tussen de Door-draaiers en Imkerspark vinden de aanwezigen wat lang)
- De hoeveelheid personen op het parcours vindt men nu soms wat veel. De optie kwam naar voren om verschillende rondjes op en rondom het bestaande parcours te hanteren.
- De eisen aan een trainingslocatie worden als belangrijker beoordeeld dan de eisen voor een accommodatie. Zo is de aanwezigheid van een kantine leuk, maar niet noodzakelijk.

A-C-A-Z		DOEN WE OF NIET AL
MUST HAVE	- groen parcours	+
	- parkeerplek fiets & auto	+
	- verlicht parcours	=
	- voldoende ruimte voor de hele groep (start + afsluiting)	=
	- (overdekte) start korte afstand start → parcours	=
SHOULD HAVE	- toilet	+
	- garderobe/kleedruimte	+
	- plein a la coolcatplein (ruim)	
NICE TO HAVE	- centraal punt in horeca	+
	- toilet	
	- vergaderruimte / borrelruimte	+
	- zomer + winter locatie ↳ Nieuw Walven	+
	- €500 huur locatie	±

Intensiteit trainingen

- Er was verdeeldheid of je de leden de gehele training op tempo moet indelen. Een deel heeft het erg gewaardeerd dat er in coronatijd met vaste groepen werd gewerkt met mensen van hetzelfde tempo. Daardoor haal je soms meer uit de training. Tegengeluid van anderen was dat je wel telkens met dezelfde mensen in de groep zat.
- Een breed gedeeld voorstel was om iedereen om 19.30 uur een thema te laten kiezen en te zorgen dat om 20 uur -bij de start van kern B (het 'rengedeelte' van de training)- een herverdeling van de groepen plaatsvindt naar tempo, ambitie en conditie. Dat zorgt

voor menging van leden bij het 1^e deel van de training en de uitdaging op eigen niveau tijdens het 2^e deel. Bovendien voorkomt het dat leden dan alleen komen te lopen, omdat ze bij het 1^e deel geen 'mede-tempo-lopers' hadden. De aanwezigen gaven aan dat de trainers dan ook tijdens kern B makkelijker begeleiding konden bieden aan de verschillende tempo-groepen.

Hoe nu verder?

De avond heeft concrete aanbevelingen opgeleverd. Nu is het aan het bestuur en de trainers om ze om te zetten in actie. We hebben een avond gepland om het daar verder over te hebben. Wordt dus vervolgd... jullie zullen er in 2022 zeker iets van horen (of merken...).

Mocht je naar aanleiding van dit verslag aanvullingen hebben of iets kwijt willen over de drie thema's, laat het Anna weten (annavdschors@gmail.com). We nemen tips graag ter harte!