

VAKBLAD VOOR HARDLOOPTRAINERS  
van sprint-horden tot lange afstand

# PROLOOP

NR 2 2015



**MICHEL  
BUTTER  
EN GUIDO  
HARTENSVELD**

Loper en de coach

## VERDER:

Looptraining voor vluchtelingen • Veilig de straat op met je loopgroep • De Looptrainersdag 2015 • Mentale begeleiding van je lopers • Stans-methode • Columns van Kamiel Maase, Henk Kraaijenhof, Barbara Kerkhof en Jan Fokke Oosterhof

# “We hebben **veel plezier** en daar gaat het om”

Begin oktober werden in het Nijmeegse natuurgebied Heumensoord de deuren geopend van een tijdelijke opvanglocatie, die plaats biedt aan 2800 vluchtelingen. Dat was voor verschillende Nijmeegse hardloopverenigingen en instanties reden om de handen in elkaar te slaan en gezamenlijk hardlooptrainingen voor deze doelgroep te organiseren. Op dinsdagochtend is het de beurt aan Marianne Thielemans van de Nijmeegse FunRunners.

## **Hoe is deze Nijmeegse samenwerking ontstaan?**

“In september werd bekend dat er vluchtelingen naar Heumensoord zouden komen en na een oproep van buurt- en wijkorganisatie STIP hebben Nijmegen Atletiek, Gezond Hardlopen, de Nijmeegse FunRunners, Hardloopclinic, HUF, Gezondheidscentrum Malden, Gisbergen Personal Training en HAN Sport & Bewegen hun koppen bij elkaar gestoken. Elke dinsdag tot en met zondag worden er verschillende hardlooptmomenten georganiseerd. Samen met Agnes Hol en Rob Heijnen verzorg ik de training op dinsdagochtend en Theo Derksen van de Nijmeegse FunRunners neemt de donderdagmiddag voor zijn rekening. De andere verenigingen en loopgroepen zijn verantwoordelijk voor de overige trainingen. Dit alles wordt uitstekend gecoördineerd door Gerard Rongen van HUF en we komen regelmatig met z'n allen bij elkaar om de voortgang te bespreken.”

## **Hoeveel man komt er op uw trainingen af?**

“De eerste keer waren er drie jonge mannen. Ik ben bijna 65 en samen met Agnes liep ik naar de poort van het kamp om ze op te halen. Je zag ze denken ‘We gaan toch niet lopen met die oude tangen?’, maar ze zijn meegegaan en we hebben een



3 Vluchtelingen uit de groep van Heumensoord voor de start van de Zevenheuvelenloop.

hele leuke ochtend gehad. Ze zeiden dat ze met gemak twintig kilometer konden lopen, maar toen we ze na een aantal kilometers inlopen lichte dribbeloefeningen lieten doen werden ze zo moe dat ze er maar bij gingen zitten. Daar hebben we met z'n vijven hard om gelachen. Inmiddels zijn we vier trainingen verder. Soms staan er tien mannen, maar soms staat er ook bijna niemand omdat het te koud is, mensen alweer doorgestroomd zijn naar een andere locatie of omdat ze liever op een ander moment willen lopen.”

## **Wie lopen er met u mee?**

“Het zijn over het algemeen mannen die meelopen. We hebben geprobeerd om ook vrouwen aan lopen te krijgen, maar dat komt niet echt van de grond. De enige vrouwen die je ziet zijn de moeders van de kinderen die op woensdagmiddag en vrijdagmorgen looptraining krijgen van vrijwilligers van Nijmegen Atletiek en

## “Het is kicken wanneer je tijdens zo’n training iemand even aan het lachen krijgt”

Marianne Thielemans

Hardloopclinic. Die vrouwen zijn in een voor hen vreemde omgeving en zij durven hun kinderen niet alleen te laten. De meeste mannen komen vooral uit Syrië en veel van hen hebben een redelijke conditie, omdat ze in hun thuisland altijd wel hebben gesport. Als er niemand bij is die Engels spreekt, moeten we in het zand uittekenen wat we bedoelen. Dat leidt vaak tot grappige situaties. We hebben sowieso veel plezier en daar gaat het om. Voorafgaand aan een van de trainingen liet een man me op zijn telefoon een fotootje zien van z’n bloedmooie dochtertje en met tranen in zijn ogen vertelde hij dat zij met haar moeder in een opvangkamp in Turkije zit. Dan is het kicken wanneer je tijdens zo’n training iemand even aan het lachen krijgt.”

## **Krijgt u ook te maken met getraumatiseerde mensen?**

“Dat heb ik nog niet meegemaakt en ik denk ook niet dat die mensen gauw gaan hardlopen. De mannen hebben onderling veel plezier, maar soms merk je wel dat sommige mannen weer naar binnen gaan als ze merken dat mannen van een andere bevolkingsgroep ook meegaan. Daar bemoeien wij ons verder niet mee. Wij zijn er en mensen kunnen met ons meelopen, zo simpel is het.”

## **Uit welke oefeningen bestaan uw trainingen?**

“We beginnen altijd met inlopen en losmaakoefeningen. Daarna besteden we aandacht aan de looptechniek en omdat dat de meeste mannen zulke oefeningen niet gewend zijn leidt dit vaak tot grappige situaties. In Heumensoord ligt een drie kilometer lang cooperpad met om de honderd meter een paaltje en daar zijn natuurlijk heel veel mooie trainingen mee te bedenken.”

## **Hoe komen de lopers uit uw groep aan sportkleding en -schoenen?**

“We hebben met alle clubs een inzamelingsactie gehouden. Onder de tribune van de atletiekbaan is een opslagplaats en daar liggen nu heel veel schoenen en kleding, keurig gesorteerd door vrijwilligers in boodschappenkisten. Als er mannen of vrouwen zijn die nog geen schoenen of kleding hebben gaat één trainer met ze naar het kledingdepot en de andere trainer begint met de rest alvast aan de training.”