

Start to Run

Doelgroep

Hardlopen is 'in'. Dat is een goede ontwikkeling. Toch vinden veel mensen het lastig om de eerste stap te zetten om te gaan hardlopen. Start to Run richt zich op beginnende hardlopers (volwassenen), die de drempel naar een atletiekvereniging te hoog vinden.

Doel

Start to Run wil meer mensen op een gezonde en verantwoorde wijze in beweging brengen en houden. Bovendien laat de interventie mensen plezier beleven aan het hardlopen. Start to Run leidt beginnende lopers op. Ze starten op een nulniveau en trainen tot ze een goede basis hebben om verder te kunnen met hardlopen.

Methode

Mensen kunnen zelf gaan hardlopen. Ze trekken hun hardloepschoenen aan, gaan naar buiten en kunnen aan de slag. Maar... zonder training valt het toch vaak tegen. Daardoor haken veel mensen snel af. Dat is zonde! Bij een vereniging leer je wel goed hardlopen onder deskundige begeleiding. Ook leer je hoe je het hardlopen leuk kunt houden. Maar... je moet wel lid worden. Die drempel is voor veel mensen te hoog. Start to Run biedt een goede oplossing voor de beginnende loper: een loopprogramma van zes weken. Kort en overzichtelijk! En de conditie van de deelnemers gaat omhoog.

Start to Run wordt gegeven op ruim 115 verschillende locaties in Nederland. Op zes zaterdagochtenden in voor- of najaar gaan gekwalificeerde trainers aan de slag met de deelnemers. Niet op de atletiekbaan, want dat is voor beginnende lopers te confronterend. De trainingen vinden plaats op de mooiste plekken in de omgeving, zoals in het bos. Een training bestaat uit één uur looptraining en een halfuur theorie. Die theorie gaat over schoenen, kleding, blessurepreventie en voeding. Waar moet je op letten bij het kopen van schoenen of kleding? En wat moet je eten een dag voordat je gaat hardlopen en op de dag zelf?

De deelnemers krijgen naast de trainingen ook online adviezen en trainingsschema's. Na zes weken zijn ze in staat om minimaal drie kilometer aan één stuk hard te lopen. De laatste les is een testloop van een tiende marathon: 4,2 kilometer. Deelnemers worden automatisch voor vier maanden lid van de Atletiekunie.

Effecten

Per jaar doen er ruim zesduizend mensen mee aan Start to Run. Veel van hen bewegen nauwelijks voordat ze begonnen aan de interventie. Na deelname blijft zo'n zeventig procent hardlopen. Een groot aantal doet dat zelfs bij een vereniging. Dat is een goede zaak voor die verenigingen en de hardloopspecialisten in de buurt. Maar ook voor de hardlopers zelf: er is een stijging van bijna vijf procent van deelnemers die voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). Ook geven veel deelnemers aan dat zij na Start to Run actief willen blijven en meer gaan bewegen in hun vrije tijd.



Praktische implementatie

Het zes weken durende loopprogramma werd eerst door hardloopspecialisten georganiseerd. Maar omdat het zo'n succes is, heeft de Atletiekunie de organisatie en coördinatie van Start to Run overgenomen. De trainingen, zowel praktijk als theorie, worden nog wel verzorgd door de hardloopspecialisten. Het gaat hierbij om specialisten die zijn aangesloten bij Runnersworld, Run2Day en Running Center. De hardlooptrainers zijn opgeleid door de Atletiekunie.

De Atletiekunie verzorgt de landelijke communicatie en organisatie. Hardloopspecialisten moeten lokaal alles regelen. Wel krijgen ze een geringe vergoeding per deelnemer. Bovendien kunnen ze profiteren van het grote aantal lopers dat (nieuwe) loopschoenen nodig heeft. Verder verschaft de Atletiekunie informatie voor de theorielessen. Eén keer per jaar komen de trainers daarvoor samen. De trainers moeten vervolgens zelf invulling geven aan die theorie.

Ook zorgt de Atletiekunie voor promotiemateriaal van Start to Run voor in de winkels, online advies en trainingsschema's, een nieuwsbrief voor alle betrokkenen en een kledingpakket voor de looptrainers.

Quotes van trainers en deelnemers

Trainer: "Het is heel leuk om beginners aan het lopen te krijgen en prachtig om te zien dat je na zes weken trainen daadwerkelijk een enorme toename ziet van hun kunnen."

Deelnemer: "De eerste training was leuk en ook leerzaam. Ik vond het opvallend dat we langzaam moesten beginnen. Dat werd heel duidelijk gezegd. We werden dus niet meteen over de kling gejaagd."

Trainer: "De deelnemers worden steeds serieuzer, sommigen lopen nu al drie keer in de week. Het was heel leuk om de transformatie te zien van absolute beginners tot geoefende lopers."

Contact

Voor meer informatie over Start to Run kijkt u op www.starttorun.nl. Of neem contact op met de Atletiekunie via telefoonnummer 026 - 483 48 00 of mail naar starttorun@atletiekunie.nl.