

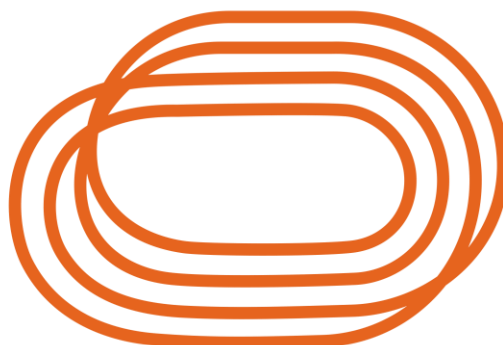
# DRAAIBOEK

## *Start 2 Run®*



**START2RUN**

***Start 2 Run® dankzij de medewerking  
van:***



**VLAAMSE  
ATLETIEKLIGA**

Wanneer je dit draaiboek aan het lezen bent, betekent dit dat je op één of andere manier interesse hebt in het “Start 2 run®”-project dat beginnende lopers wil stimuleren om in georganiseerd verband aan sport te doen.

In naam van het hele “Start 2 run®”-team willen wij jou dan ook van harte danken voor je interesse en/of medewerking en je enorm veel succes toewensen.

## ***Historiek Start 2 run®***

De Vlaamse Atletiekliga was in het verleden uitsluitend een competitieve federatie. Voor de recreatieve loper bestond geen opvang of aanbod. Reeds meer dan 10 jaar is de Vlaamse Atletiekliga echter een federatie die zich richt op zowel de competitieve atleet als de recreatieve loper.

Decennia geleden is het joggen ontstaan in Amerika en vandaar overgewaaid naar Europa. Hierdoor zijn de atletiekfederaties in sommige Europese landen fel gegroeid wat ledenaantal betreft.

In het eerste stadium zien we in Vlaanderen een belangrijke toename van het aantal deelnemers, zeker bij de grote loopevenementen.

In het tweede stadium zien we een steeds professioneler en commerciëler aanbod in de recreatiesport op gang komen. Dit is voornamelijk te danken aan Start 2 run®. In de aanvangsfase van Start 2 run® was Mieke Boeckx, samen met onze partners, een van de drijvende krachten achter Start 2 run®. Het succes is bestendig door de inzet van de talrijke jogbegeleiders binnen onze verenigingen. Onze jogbegeleiders kunnen bogen op een gedegen theoretische en praktische kennis dank zij de opleiding van de Vlaamse Trainersschool. Sinds 2001 hebben in totaal reeds meer dan 100.000 recreanten aan Start 2 run® deelgenomen.

## ***Voordelen samenwerking met de Vlaamse Atletiekliga***

1. Deelnemers zijn verzekerd bij de Vlaamse Atletiekliga (voor details polis, zie <http://www.atletiek.be/competitie/veilig-en-gezond/verzekeringen>)
2. Er worden affiches ter beschikking gesteld van de organisator.
3. Begeleiding door opgeleide jogbegeleiders (diploma initiator atletiek, jogbegeleider, trainer B atletiek, regent LO, licentiaat LO). Trainingsschema's kunnen door de jogbegeleider individueel aangepast worden in geval van kwetsuren, ziekte,...
4. Reclame via de Vlaamse Atletiekliga website ([www.atletiek.be](http://www.atletiek.be)).
5. Ondersteuning door het leveren van schema's, hulp bij problemen...
6. Bijscholings sessies voor de jogbegeleiders
7. Alle Start 2 runners krijgen een diploma

## Hoe organiseer ik een Start 2 run®-sessie?

Enkel verenigingen, sportdiensten en bedrijven die samenwerken met de Vlaamse Atletiekliga hebben het recht om gebruik te maken van de naam Start 2 run® en hiermee promotie te voeren. **Alle andere Start 2 run®-initiatieven mogen de naam Start 2 run® niet gebruiken!**

1. Neem contact op met de plaatselijke VAL-club of sportdienst, KWB, Femma (KAV), KVLV,... en ga samen met hen rond de tafel zitten om een mogelijke samenwerking te bespreken, zodat er geen concurrerende sessies in de gemeente worden gegeven.
  - ⇒ Voordelen samenwerking met de sportdiensten
    - Mogelijkheid om gratis te beschikken over terreinen en kleedkamers
    - Mogelijke ondersteuning op administratief vlak
    - Advertentie in de gemeentekrant
    - Drukken van folders en affiches
  - ⇒ Voordelen samenwerking met de KWB, KVLV, KAV,...
  - Mogelijkheid om gratis reclame te maken bij al hun leden
  - ⇒ Voordelen samenwerking met een atletiekvereniging
    - Na de Start 2 run®-sessie worden de deelnemers verder begeleid in de atletiekvereniging
    - Begeleiding gebeurt door opgeleide jogbegeleiders
  
2. Indien er een vereniging van de Vlaamse Atletiekliga in de gemeente actief is, dient een sportdienst, een bedrijf of andere mogelijke organisatoren eerst het advies te vragen van deze vereniging alvorens een Start 2 run®-sessie te mogen organiseren.
  - ⇒ De vereniging is meteen akkoord:
    - De sportdienst of het bedrijf kan Start 2 run® organiseren
  - ⇒ De vereniging is niet akkoord, maar organiseert zelf geen initiatief
    - De sportdienst of het bedrijf kan Start 2 run® organiseren
  - ⇒ De plaatselijke vereniging van de Vlaamse Atletiekliga organiseert zelf Start 2 run®
    - De sportdienst of het bedrijf kan niet onafhankelijk Start 2 run® organiseren!
  

⇒ Na de eindtest van 5 km stimuleert de sportdienst of het bedrijf de Start 2 runner om als recreant aan te sluiten bij een vereniging van de Vlaamse Atletiekliga

  
3. Zorg voor een goede jogbegeleider. Deze is opgeleid om training te geven aan beginnende lopers en in het bezit van een:
  - VTS-diploma: Initiator atletiek, attest jogbegeleider, trainer A of trainer B atletiek
  - Diploma van regent of licentiaat lichamelijke opvoeding

4. Kies bij voorkeur een terrein waar je op zachte ondergrond kan lopen. Lopen op een verharde ondergrond geeft immers een veel grotere belasting op de spieren. Wanneer men toch op de openbare weg moet lopen, zorg er dan voor dat elke deelnemer een fluorescerend hesje draagt.
5. Zorg indien mogelijk voor kleedkamers en/of douches, zodat de Start 2 runners in geval van regen zich kunnen omkleden. Zorg voor een lokaal waar ze voor en na de sessie kunnen verzamelen.
6. Een Start 2 run®-schema bestaat uit 3 trainingen per week. Bepaal vooraf hoeveel keer per week je de Start 2 runners onder begeleiding laat trainen (de officiële schema's kunnen opgevraagd worden via [liesl@atletiek.be](mailto:liesl@atletiek.be) of [start2run@atletiek.be](mailto:start2run@atletiek.be)).
7. Plan een infovergadering, waar je de belangrijkste info kan doorgeven aan de Start 2 runners
8. Bepaal het deelnemingsgeld. Probeer hierbij de instapdrempel laag te houden. Wij raden u aan €20-€25 te vragen voor deelname aan de Start 2 run®.

### **NIEUW (enkel voor clubs)!**

9. Plaats je info zo snel mogelijk op ALABUS (handleiding op ALABUS of te verkrijgen via [liesl@atletiek.be](mailto:liesl@atletiek.be) of [start2run@atletiek.be](mailto:start2run@atletiek.be))  
Zorg ervoor dat de gegevens doorgegeven worden, ten laatste 1 maand voor de start van de cursus. Alle organisaties worden op de [www.atletiek.be](http://www.atletiek.be) geplaatst.  
Zorg ervoor dat er per locatie duidelijk één verantwoordelijke persoon (jogbegeleider) is voor het Start 2 Run®-project. Geef ook alle belangrijke informatie aan hem/haar door.
10. Promoot je eigen Start 2 Run®-sessie.

### **NIEUW!**

11. Zorg voor de verzekering/administratie van alle deelnemers. Plaats uiterlijk na de tweede trainingsweek de deelnemerslijsten op ALABUS (De handleiding om deelnemers op ALABUS te plaatsen staat in de openbare bijlage van ALABUS of is te verkrijgen via [liesl@atletiek.be](mailto:liesl@atletiek.be) of [start2run@atletiek.be](mailto:start2run@atletiek.be)).  
Verplicht op te geven gegevens deelnemers: NAAM + VOORNAAM, GESLACHT en GEBORTE DATUM. Adres, telefoon, email zijn optioneel.  
Bedrijven en sportdiensten mogen de deelnemerslijsten via mail door sturen.

## ***Kosten organisator***

De Start 2 Runner neemt deel aan de sessie bij een atletiekvereniging:

- ⇒ Voor reeds aangesloten leden (recreanten of wedstrijdathleten) wordt geen extra bijdrage gevraagd voor deelname aan Start 2 Run
- ⇒ Voor niet-leden (geen vergunning voor recreant of wedstrijdathleet) betaalt de vereniging € 6,50 per Start 2 Runner aan de Vlaamse Atletiekliga voor lidgeld en verzekering
- ⇒ De Start 2 Runner is tijdelijk lid van de federatie
  
- ⇒ De vereniging is vrij om het deelnamegeld te bepalen. Om een lage instapdrempel te behouden, raden wij aan een bedrag van ongeveer €20-€25 te vragen.

Na de eindtest stimuleert de vereniging de Start 2 Runner om als recreant aan te sluiten.

- ⇒ De vereniging betaalt € 6,38 voor vergunning en verzekering per recreant aan de Vlaamse Atletiekliga. De vereniging hoeft dus voor deze leden niet de deelname aan Start 2 Run te betalen, zij betalen in totaal enkel het recreantenlidmaatschap.
- ⇒ De Start 2 Runner is nu aangesloten bij de vereniging
- ⇒ Moedig de Start 2 Runners extra aan om bij de vereniging aan te sluiten als recreant! Je kan ze vb. extra korting geven voor het eerste jaar, of ze (na de voorjaars sessie) meteen een lidmaatschap aanbieden tot het einde van het volgende seizoen.

## Promotie

Het is zeer belangrijk om zoveel mogelijk mensen op de hoogte te brengen van dit initiatief. Het best maak je promotie via zoveel mogelijk verschillende kanalen (lokale krant, lokale radio, strooibriefjes, affiches...). Voor het Start 2 run®-project is het uitermate belangrijk om de publiciteit ook te richten tot mensen die nog geen sport beoefenen. Het is net de bedoeling van dit initiatief om mensen die niet of nauwelijks sporten aan te moedigen om aan gezonde lichaamsbeweging te doen in georganiseerd verband.

- Vermeld steeds de belangrijkste informatie:
  - ⇒ Startdatum
  - ⇒ Plaats waar de trainingen plaatsvinden
  - ⇒ Trainingsdagen
  - ⇒ Trainingsuren
  - ⇒ Datum en uur van de infovergadering
  - ⇒ Persoon die ze kunnen contacteren voor meer info
  
- Uit ervaring weten we dat mond-aan-mondreclame, publicatie in een plaatselijke krant, strooibriefjes in wachtkamers van dokters en kinesisten... zeer efficiënt zijn.
  
- Promotie via de regionale televisie
  
- Affiche (formaat A3) **te verkrijgen via federatie!** en ophangen op (openbare) plaatsen zoals:
  - ⇒ de sporthal
  - ⇒ de bibliotheek
  - ⇒ wachtkamers van huisdokters
  - ⇒ kinesisten van de gemeente & andere specialisten
  - ⇒ Informatie doorgeven aan de regionale radio, website, regionale krant...
  - ⇒ Sportdienst / Bedrijf
  - ⇒ Bij evenementen georganiseerd in de gemeente
  
- Gebruik het officiële Start 2 run®-logo bij de promotie van jouw Start 2 run-sessie (website, posters, flyers,...). Dit kan je steeds opvragen bij [liesl@atletiek.be](mailto:liesl@atletiek.be) of [start2run@atletiek.be](http://start2run@atletiek.be)





- Stel een kort en duidelijk persartikel samen waarin alle informatie over de loopessie duidelijk aan bod komt

### Voorbeeld van een persartikel:

#### **Start 2 run®: joggen voor beginners**

Joggen is dé uithoudingssport bij uitstek. Het grote voordeel van deze gezonde en goedkope sport in open lucht is dat je overal en op elk tijdstip van de dag kan joggen. Vergeleken met andere sporten heb je ook niet zoveel tijd nodig om een goede conditie op te bouwen. Indien je al eens hebt geprobeerd om alleen een trainingsschema af te werken en je bent daar niet in geslaagd, dan is er goed nieuws voor jou.

“Start 2 run®” wil de motor zijn om alle joggers op een ontspannen en aangename manier gezond met hun sport te laten bezig zijn.

#### **Jogcursus in (gemeente)**

Op (datum) start in (gemeente) een cursus joggen voor beginners in het kader van het “Start 2 run®”-project van de Vlaamse Atletiekliga. De lessen gaan door in (gemeente + adres van de atletiekpiste) en dit telkens op (dag en aanvangsuur). De lessen worden gegeven door (naam lesgever + eventueel een korte informatie over de lesgever: beschrijving van kwalificaties en bereikte resultaten...). Na de cursus kunnen alle deelnemers vlot 5 km lopen, ja ook u! De prijs bedraagt (prijs). Inschrijvingen kunnen gebeuren tijdens de eerste les op (startdatum + uur) of bij de jogverantwoordelijke (naam, adres en zeker telefoon- nummer!). Zeker de moeite om te proberen!

## ***Praktische tips voor de infovergadering***

Aangezien de meeste Start 2 runners nog nooit of zeer zelden hebben gesport, is het belangrijk om hen een aantal nuttige tips mee te geven.

1. Druk er duidelijk op dat ze zich voorzien van **geschikte kledij**. Voor ons is dit vanzelfsprekend, maar voor mensen die nog nooit hebben gelopen is het belangrijk om hier de nodige aandacht aan te besteden.

⇒ **Schoenen**: Tijdens het lopen is een **goede en juiste loopschoen** van cruciaal belang. Vaak zie je dat beginnende lopers nog op verkeerde schoenen lopen. Bij deze lopers kan de stijgende belasting in de loop van de weken de oorzaak zijn van allerlei blessures en ongemakken.

Goede loopschoenen koop je het beste in een gespecialiseerde winkel. Hier wordt de juiste voetstand bekeken tijdens de hele loopbeweging (via loopband of voetscan) en aan de hand hiervan wordt je een juiste loopschoen aangeraden.

Loopschoenen mag je nooit in een wasmachine of droogkast stoppen, want op die manier vernietig je de dempinglaag van je loopschoen. Loopschoenen was je het best gewoon met een borsteltje. Voor het drogen van je loopschoenen vul je ze best met krantenpapier. Dit krantenpapier dien je regelmatig te vervangen. Zet je schoen op een neutrale plaats, dus niet tegen de verwarming!

⇒ **Degelijke, warme kledij aangepast aan het seizoen**

- **Zomer**: lichtere kleuren houden beter de warmte tegen
- **Winter**: verschillende lagen over elkaar. Zorg voor voldoende warme kledij, je kan beter ter plaatse iets uittrekken, zodat je na de training dit terug kan aandoen. Draag bij koud weer ook handschoenen en een muts.

⇒ **Sportsokken** (katoen of gemengde vezel). Draag steeds loopsokken in je loopschoenen!

⇒ Voor vrouwen is een stevige **sportbeha** een aanrader!

⇒ **Regenjasje** (liefst ademend materiaal) mee laten brengen voor als het gaat regenen

⇒ Voor Start 2 runners die een **bril** dragen kan een pet zeer nuttig zijn. De klep van je pet hangt vlak boven je bril, zodat je bij regenweer minder hinder ondervindt van de regen.

## 2. Enkele praktische tips voor de training zelf:

- ⇒ Loop zoveel mogelijk op zachte ondergrond. Een Finse piste is ideaal, maar ook hard zand, bosgrond of gras zijn te verkiezen boven asfalt en beton. Indien men toch op de openbare weg moet lopen, is een fluovestje verplicht!
- ⇒ Elke training, ook een Start 2 run®-training is opgebouwd uit drie grote delen:
  - Opwarming: tien minuten wandelen (gedurende de eerste weken, nadien gebeurt de opwarming al lopend), lenigheidsoefeningen en beperkte loopscholing (juiste loophouding, afrollen van de voeten...)
  - Hoofdgedeelte: Loopschema (aantal minuten lopen/wandelen)
  - Cooling-down: wandelen, stretching

Op vele plaatsen wordt er echter onmiddellijk gestart met het loopschema, zonder dat de spieren zijn opgewarmd. Vergeet niet dat de meeste van de Start 2 runners nooit aan sport hebben gedaan en dat zij daarom wel degelijk nood hebben aan een opwarming! Ook bij de individueel uitgevoerde trainingen is een opwarming en cooling-down (eventueel beperkt) noodzakelijk!

- ⇒ Probeer rekening te houden met het niveau van de Start 2 runner. Probeer hen zeker niet te snel te laten lopen. Zolang ze tegen elkaar kunnen blijven praten lopen ze in het juiste tempo. Wanneer ze dit niet meer kunnen, zijn ze te snel aan het lopen. Bij de trainingen die de Start 2 runner alleen moet afwerken, merken we dat het tempo meestal veel hoger ligt. Daarom is het beter om steeds met enkele mede-Start 2 runners samen af te spreken, zodat ze met elkaar kunnen praten.
- ⇒ Omwille van de veiligheid ga je beter niet alleen lopen. Er kan steeds iets gebeuren (vallen, voet omslagen...). Wanneer je met z'n tweeën of meer bent kan er altijd iemand in geval van nood hulp halen.
- ⇒ Loop niet altijd in dezelfde richting op een piste, maar tracht een beetje variatie te brengen. Dit om te voorkomen dat je ene lichaamszijde meer belast wordt dan de andere.
- ⇒ Breng steeds een flesje water mee naar de training, zodat je regelmatig een slokje water kan nemen. Dit is vooral belangrijk om het vochtverlies tijdens de training aan te vullen. Vaak hebben Start 2 runners in het begin last van een droge mond, ook hier kan een slokje water helpen.
- ⇒ Zorg steeds voor droge kledij om na de training aan te trekken. Wanneer je bezwete of natte kledij aanhoudt, ga je immers veel sneller afkoelen. Zorg voor douchegelegenheid en kleedkamers.

- ⇒ Tracht de trainingen te laten doorgaan in de nabijheid van een clublokaal. Dit kan de deelnemers stimuleren om sociale contacten te leggen en is een ideale verzamelplaats zowel voor als na de training.
  
- ⇒ De meeste ziekenfondsen geven na het behalen van een diploma 5 km een tegemoetkoming aan de Start 2 runners
  - Christelijke mutualiteit: tegemoetkomingformulier kan op de website van mutualiteit worden verkregen.
  - Liberale mutualiteit en Partena: kopie van het diploma met daarop een kleefbriefje inleveren bij het ziekenfonds
  - Voor de andere ziekenfondsen is er geen nationale overeenkomst, maar vaak zien we dat ook zij een tegemoetkoming geven. Hiervoor neem je het best contact op met jullie plaatselijk kantoor.

## *Praktische tips voor de jogbegeleider*

### 1. Algemeen

- ⇒ Zorg ervoor dat je steeds het overzicht bewaart over de groep
- ⇒ Start 2 runners die ziek of gekwetst op training aankomen, stuur je het best onmiddellijk terug huiswaarts
- ⇒ Observatie is enorm belangrijk!
  - Ingrijpen als het tempo te hoog ligt
  - Letten op de juiste loophouding en deze verbeteren daar waar nodig
  - Bij blessure of krampen onmiddellijk laten wandelen. Je kan beter tijdig stoppen, anders vererger je de kwetsuur en blijft ze veel langer aanslepen
  - Zorg ervoor dat ze hun rustperiodes en rustdagen respecteren
  - Probeer niet teveel aandacht te leggen op hun ademhaling. De ervaring leert ons dat op het ogenblik dat de Start 2 runners op hun ademhaling moeten letten, ze geforceerd gaan ademen.
- ⇒ Tracht steeds na elke training een korte evaluatie op papier te zetten. Enkele woorden zijn voldoende, dit vergt zeer weinig tijd en kan een enorme hulp zijn nadien.
- ⇒ Start 2 runners die terugkomen na ziekte/blessure laat je niet hetzelfde schema afwerken als de rest van de groep. De kans op blessures is dan immers veel te groot. Je kan het schema hanteren maar je past de loop- en wandeltijden aan.
- ⇒ Schrijf de belangrijkste tips op hun wekelijks trainingschema
- ⇒ Start 2 runners zijn verzekerd voor sportongevallen. In geval van blessures dien je de Start 2 runner in kwestie een verzekeringsformulier mee te geven. Let op: overbelastingsletsels zijn geen sportongeval!

## ***Eindtest en diploma-uitreiking***

### **1. Eindtest 5 km**

Deze kan gebeuren enkel met de groep Start 2 runners, maar vaak zien we dat deze eindtest wordt afgenomen tijdens een jogging.

Wanneer je enkel van je groep Start 2 runners de test afneemt

- ⇒ Zorg in geval van warm weer voor drankbevoorrading
- ⇒ Zorg voor extra begeleiders
- ⇒ Zorg voor supporters!
- ⇒ Maak er iets feestelijk van

### **2. Diploma-uitreiking**

Op de meeste plaatsen wordt er van de diploma-uitreiking een feestelijk gebeuren gemaakt. De invulling is vrij voor elke organisator.

Enkele mogelijkheden zijn:

- Receptie met diploma-uitreiking
- Diploma-uitreiking gevolgd door een gezellig samenzijn, etentje, dansfestijn...
- Sommige organisatoren geven hun Start 2 runner nog een extra aandenken. Dit kan een T-shirt, een roosje... zijn. Dit is ook afhankelijk van het budget dat je hieraan kan besteden

# ***Veel succes!***

## **Contactpersonen**

Voor verdere inlichtingen en/of opmerkingen kan je steeds terecht bij de volgende contactpersonen:

Liesl Van Barel  
*Administratief medewerker*  
Vlaamse Atletiekliga  
Verantwoordelijke  
"Start 2 run®"  
02/ 474 72 21  
[liesl@atletiek.be](mailto:liesl@atletiek.be)  
[start2run@atletiek.be](mailto:start2run@atletiek.be)

of

