

Veertien lopers geslaagd bij 5 km loop RREL



Opstartgroep RREL.

ETTEN-LEUR - Vlak voor kerst, op dinsdagavond 18 december was het zover, veertien lopers staan klaar om de 5 km te lopen. De één trekt zijn jasje recht, zitten de veters strak, klokje ingesteld, de gezonde nervositeit.

Niets bijzonders ware het niet dat zij 13 weken geleden waren gestart met de opstapgroep voor beginnende lopers, blanco begonnen, zonder loopervaring, conditie, of maar te weten wat hardlopen is. Enkelen waren al eens gestart onder begeleiding van Evie, anderen een beginnersschema van internet geplukt maar het resultaat was dat de finish niet gehaald werd.

Met vijftien lopers is er gestart eind

september, de eerste weken één training in de week, "maar we kunnen best al tweemaal lopen".

Nee, trainingen moeten geleidelijk opgebouwd worden, blessures liggen op de loer. Ook wordt er gestart met lichte warming up oefeningen en na enkele weken kwam daar ook loopscholing, kracht en stabiliteitsoefeningen bij.

Dit alles in het teken van 'de core' moet ontwikkeld worden, sterker worden om gemakkelijker te lopen. Ook de omvang wordt uitgebreid en een tweede keer in de week trainen komt erbij, we gaan snel vooruit, we kunnen al meer dan 1 km aan een stuk lopen, wie had dat gedacht? De weken vliegen voorbij en we gaan steeds verder, het worden pittige

weken maar we zetten door. Nu zijn we er klaar voor, we gaan vanavond de 5 km lopen.

Met groots onthaal worden ze binnengehaald, bloemen worden uitgedeeld, felicitaties in ontvangst genomen, de 5 km zit erop en iedereen heeft het gehaald.

Wat zijn ze trots! Diploma's worden uitgereikt en er wordt getoast op de goede afloop. Een goed voornemen weten we al, we gaan hardlopen in het nieuwe jaar.

Volgende groep

Road Runners Etten-Leur start elk half jaar een opstapcursus voor de beginnende loper. Heb je ook interesse, de volgende cursus start 26 februari, zie ook www.rrel.nl •