



## Informatiefolder

### 1. Inleiding en doelstelling

De Kennemer Loopgroep is een recreatieve hardloopervereniging die bestaat sinds 1986. De loopgroep heeft ruim 180 leden die op verschillende niveaus trainen. Er wordt onder begeleiding gelopen op zondagmorgen en woensdagavond. Op vrijdagavond is er in de zomerperiode een extra gezamenlijke training voor de liefhebbers.

We trainen in het duingebied van Heemskerk, behalve in de wintermaanden. Dan worden de avondtrainingen verzorgd vanaf restaurant "Bij de Buurvrouw" in Heemskerk.

De doelstelling van de Kennemer Loopgroep is: "door middel van goede begeleiding op verantwoorde wijze de loopsport beoefenen". Kernwoorden hierbij zijn: verantwoord lopen, gezelligheid, trainen op het eigen niveau en het begeleiden in het halen van persoonlijke doelstellingen.

Wij organiseren jaarlijks een aantal KLG-evenementen zoals de Gevulde Koekenloop en de Waterdrinkercross.

Heb je vragen of lijkt het je leuk om een keer mee te trainen? Stuur dan een e-mail naar ledenadministratie@kennemerloopgroep.nl.

Je bent van harte welkom!

### 2. Voor wie?

De Kennemer Loopgroep is een loopgroep voor iedereen die op een verantwoorde en ontspannen manier bezig wil zijn met hardlopen. Om invulling te geven aan de verantwoorde wijze, raden wij je aan om via de site van [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) een digitale test in te vullen waarin een aantal vragen over je gezondheid gesteld worden. Afhankelijk van de uitslag kun je advies krijgen om contact op te nemen met je huisarts of om je uitgebreider te laten testen voor je begint met hardlopen.

### 3. De groepen

Onder leiding van gediplomeerde trainers en trainsters wordt er twee keer per week op verschillende niveaus getraind. Op vrijdagavond wordt er in de zomerperiode een extra gezamenlijke training gegeven. Aan deze training kan iedereen deelnemen. Vereist is wel dat je ongeveer 5 km kunt hardlopen.

Bij de Kennemer Loopgroep wordt getraind in 3 recreatieve groepen en 2 prestatiegroepen.

Het doel van de recreatieve groepen is ontspannen lopen. De lopers blijven (in principe) op hetzelfde niveau en kunnen zo'n 5 á 10 km achter elkaar hardlopen. De trainingen zijn afwisselend: interval en duurloop.

Het doel van de prestatiegroepen is verbetering.

#### **Recreatieve Groep 1**

Het tempo van de lopers ligt hoog (10 km p/u of meer) en er is tussendoor geen of weinig rust.

#### **Recreatieve Groep 2**

Het tempo van de lopers is gemiddeld (9 á 10 km p/u) en er is tussendoor af en toe rust.

#### **Recreatieve Groep 3**

Het tempo van de lopers is rustig (9 km p/u of lager) en er is tussendoor regelmatig rust.

#### **Prestatie Groep Interval**

De trainingen in deze groep zijn vooral gericht op snelheid.

#### **Prestatie Groep Duurloop**

De trainingen in deze groep zijn vooral gericht op duurloop.

De leden kunnen zelf kiezen in welke groep ze lopen. Binnen een loopgroep zullen de lopers qua niveau verschillen. Dit past prima binnen het doel van de KLG. We houden altijd rekening met elkaar.

Iedere loopgroep traint af en toe voor een bepaald loopje. Zo'n groepsdoel wordt in overleg met de lopers bepaald.

#### 4. Beginnersgroep

Jaarlijks wordt aan de hand van het ledental en de beschikbaarheid van de trainers bekeken of gestart wordt met een nieuwe beginnersgroep. Deze beginnersgroep wordt intensief begeleid met adviezen en schema's. Na een vooraf vastgestelde periode wordt de beginnersgroep opgeheven en worden de lopers, afhankelijk van hun niveau, ingepast in één van de andere loopgroepen.

#### 5. Opzet van de trainingen

Iedere training begint met een uitgebreide warming up d.w.z. dat we eerst rustig 10 minuten inlopen, daarna volgen diverse rek- en stretch- en looptechnische oefeningen. Deze laatste oefeningen zijn bedoeld om de looptechniek te verbeteren. Daarna volgt de training en er wordt afgesloten met een cooling-down.

Ook wordt er binnen de groep rekening gehouden met deelname aan diverse loopjes. Er kan een persoonlijk trainingsadvies gegeven worden voor deelname aan bijvoorbeeld de Dam-tot-Damloop, de Marquetteloop en een halve marathon.

#### 6. Wanneer wordt er getraind?

De groepen trainen 2 keer per week:

- zondag van 8.30 – 9.45 uur
- woensdag van 19.00 tot 20.15 uur
- vrijdag van 19.00 tot 20.15 (alleen in de zomerperiode)

Tijdens de zomerperiode wordt er in het duingebied van Heemskerk getraind (ingang bij Camping Geversduin, 1<sup>e</sup> parkeerplaats links).

Gedurende de winterperiode worden de avondtrainingen verzorgd vanaf restaurant "Bij de Buurvrouw", Communicatieweg 4d in Heemskerk.

Voor de toegang tot het duingebied waar wij trainen is een duinkaart vereist. De kosten hiervoor zijn voor eigen rekening. Je kunt een duinkaart bestellen via [www.pwn.nl/duinkaart](http://www.pwn.nl/duinkaart).

#### 7. Wanneer wordt er niet getraind?

- Met Pasen en Pinksteren wordt er niet op zondag getraind maar op maandag.
- Als de training bij extreme weersomstandigheden of andere redenen niet doorgaat wordt dit op de website vermeld.

#### 8. Website

Op onze website [www.kennemerloopgroep.nl](http://www.kennemerloopgroep.nl) vind je alle actuele informatie. Je kunt hier ook informatie vinden over:

- het actuele nieuws
- de trainers
- het bestuur
- het activiteitenprogramma
- foto's en verslagen
- links naar interessante websites over lopen, voeding en sportzorg

#### 9. Contributie

- Bij inschrijving betaal je eenmalig € 12,00 inschrijfgeld.
- De contributie is € 30,00 per kwartaal. Dit bedrag wordt voorafgaande aan het kwartaal per automatische incasso geïnd.
- Bij langdurige blessure (langer dan 3 maanden) kan de contributie tijdelijk worden verlaagd. Dit kan via de trainer worden doorgegeven.

#### 10. Wil je lid worden?

Op de site vind je het inschrijfformulier. Vul deze in en stuur hem als bijlage naar [ledenadministratie@kennemerloopgroep.nl](mailto:ledenadministratie@kennemerloopgroep.nl)