

# Atletiek Vereniging Hylas

Correspondentie-adres : De Landman 138  
1827 JC Alkmaar

Accommodatie : Sportpark Viaanse Molen  
Havinghastraat 4



## **JAARPLAN 2013**

### **CLUSTER RECREANTEN**

Maart 2013

## 1 ALGEMEEN

### 1.1 Inleiding

Op initiatief van het Bestuur van Hylas is in 2004 het Cluster Recreanten gevormd. De belangrijkste aanleiding was de sterke groei van de groep recreatieve lopers binnen de vereniging, mede door het succes van de clinic Start2Run.

Inmiddels bestaat deze groep Hylas leden uit 319 lopers (stand voorjaar 2013) die op verschillende avonden en dagen op de atletiekbaan en in de duinen trainen. Het Bestuur acht het van groot belang dat de recreanten / trimmers voldoende aandacht en begeleiding krijgen zodat zij zich thuis blijven voelen bij Hylas. Uit de enquête onder de recreantenlopers blijkt dat persoonlijke begeleiding en professionele inbreng van de trainers goed scoorde.

Het clusterbestuur heeft als speerpunt in 2013 voor 'Betrokkenheid' gekozen. Onder betrokkenheid verstaat het clusterbestuur drie aspecten:

- a. strategie, waar wil het bestuur met het cluster recreanten naar toe?
- b. Structuur, wie is voor wat verantwoordelijk en welke taken horen daarbij
- c. Cultuur, hoe voelt ieder lid zich betrokken bij de vereniging

Deze drie aspecten kunnen onder andere op de volgende wijze worden uitgevoerd. Het bestuur formuleert een duidelijke doelstelling voor 2013: Wanneer is betrokkenheid bij de recreanten voldoende bereikt, zijn er duidelijke taakomschrijvingen voor de verschillende functies binnen het cluster en eventueel binnen de gehele vereniging, welke werkzaamheden kunnen door de leden worden uitgevoerd, hoe bereik je een duidelijk en effectief vrijwilligersbeleid en deelname van vrijwilligers aan de opbouw en bloei van de vereniging.

Daarnaast zal de professionele begeleiding van de individuele loper een blijvend aandachtspunt van het cluster zijn.

### 1.2 Belangrijkste taken en activiteiten van het Cluster Recreanten

Bij de start van de cluster zijn de volgende taken gedefinieerd:

- *Coördineren van de trainingen, aanbieden van opleidingen en bijscholingen*  
Onder meer opstellen trainingsprogramma, overleg met trainers over werkwijze en planning, zorgen voor aanwas nieuwe trainers.
- *Begeleiding en opvang van recreatieve lopers*  
Het zwaartepunt ligt op het ontwikkelen van activiteiten voor de eigen leden en het werven van nieuwe lopers.
- *Public Relations*  
Het verzorgen van de public relations zowel binnen Hylas als naar buiten toe rond de activiteiten voor eigen en aspirant leden of rond specifieke projecten zoals de speciale trajecten in de vereniging (D2D en S2R) en (op verzoek) de Alkmaar City Run by Night, voorheen Vestloop.

### **1.3 Taakverdeling binnen het cluster**

Binnen het Cluster Recreanten zijn de volgende taken/functies gedefinieerd:

1. Voorzitter, stelt agenda op, zit vergaderingen voor en is eerste aanspreekpunt voor het Bestuur van Hylas. Draagt tevens zorg voor doorsturen post, info etc. richting overige cluster leden.
2. Trainerscoördinator, tevens contactpersoon voor de trainers.
3. Notulist, maakt notulen van de maandelijkse vergaderingen van het cluster en verspreidt deze tijdig onder de overige leden en het Cluster Bestuur.
4. Contactpersonen voor diverse activiteiten waar Hylas bij betrokken is, zoals Start to Run, speciale trajecten (Fitvitaal, D2D, Egmond)
5. Public Relations.
6. Vertegenwoordiging Hylasbestuur.

## **2. Jaarplan 2013**

Voor het jaar 2013 heeft het Cluster Recreanten de volgende plannen geformuleerd:

### **2.1 Start to Run (Atletiekunie)**

Hylas is sinds de start van het programma Start to Run betrokken bij de uitvoering en werkt daarbij samen met Run4all. Verwacht wordt dat ook in 2013 weer een voorjaars- en najaarscursus op het programma komen. Cor Adrichem heeft de coördinatie van dit zes weken durende trainingsprogramma voor beginnende lopers. Daarnaast zal hij aandacht schenken aan de nieuwe structuur van S2R en de implementatie binnen het cluster door o.a. deelname van verschillende trainers aan het programma.

Het Recreantencluster informeert de deelnemers over het lidmaatschap van Hylas en biedt eventueel een verlengde trainingsperiode aan voor lopers die (nog) geen lid willen worden, maar zich voorbereiden op een loopevenement (Alkmaar City Run). Daarnaast zal voor de nieuwe leden een instroomgroep worden opgezet om lopers voor te bereiden op de duurlooptrainingen in de duinen.

### **2.2 Aanwas (assistent) trainers.**

Het streven is om via cursussen het aantal assistent trainers en trainers in toe te laten nemen. In 2013 zal een interne training plaatsvinden voor recreanten die een LT2 cursus willen volgen en na afronding van de cursus onder begeleiding trainingen op de baan en in het bos kunnen verzorgen.

Voor de cursus 2013 hebben al 6 deelnemers zich aangemeld (voorjaar 2013)

In 2012 hebben de trainers deelgenomen aan een EHBO-cursus. In het voorjaar 2013 en een herhaling cursus voor gebruik van AED-apparatuur. Ook in het voorjaar 2014 staat een herhalingscursus gepland.

### **2.3 Kwaliteit trainers**

Het principe van peer-evaluaties tussen de trainers is niet naar verwachting verlopen. Voor 2013 zal bekeken worden hoe de kwaliteit van de trainers geëvalueerd kan worden en hoe door externe cursussen, door cursussen aangeboden binnen de verenigingen door train-de-trainersessie de kwaliteit gewaarborgd kan worden en uitgebouwd. Deelname aan een of meerdere bijscholingscursussen zal verplicht worden gesteld.

### **2.4 Speciale trajecten**

Duursportief is op 1 juni 2011 gestopt met haar activiteiten. Binnen het cluster en het bestuur werd een vervolg van de activiteiten van Duursportief besproken. Een duidelijk programma van wedstrijden en deelname zal door het cluster worden aangeboden (jaarschema trainingen, D2D, 7 heuvelen, Egmond e.a.).

Doorstart:

Er zijn initiatieven opgestart voor een samenwerking tussen de Gemeente Alkmaar, een sportschool en het Sportpaleis om in het verlengde van de vroegere Duursportief activiteiten deel te nemen aan Alkmaar Actief.

### **2.5 Extra activiteiten voor lopers en trainers**

Evenals in voorgaande jaren is het Cluster voornemens om een aantal lezingen/presentatieavonden te organiseren voor de recreatieve lopers van Hylas. Concreet is het voornemen een avond over het thema "Blessurepreventie" aan te bieden.

Een andere extra activiteit die we in 2013 willen aanbieden is een dagje Wadlopen en een motortoertocht.

Om trainers in staat te stellen op de hoogte te blijven van de nieuwste ontwikkelingen op loopgebied zullen alle trainers deelnemen aan de jaarlijkse Looptrainer dag van de Atletiekunie en hun bevindingen rapporteren in een train-de-trainerbijeenkomst.

### **2.6 Info over specifieke trainingen (doelen en aard).**

De informatie op de website over het trainingsaanbod, groepssamenstelling en de trainers zal opnieuw de nodige aandacht vergen, om zo de lopers inzicht te geven in de keuzemogelijkheden die Hylas hen biedt. c.q. training te kiezen die goed aansluiten bij hun het trainingsdoelen.

### **2.7 Trainen voor bepaalde loopevenementen.**

Het cluster heeft ook voor 2013 enkele gezamenlijke trainingen in de planning staan voor specifieke evenementen, zoals de Vestloop en de Dam tot Dam-loop en de Halve van Egmond. Met de trainers vindt overleg plaats om de programma's meer af te stemmen op specifieke wedstrijden/evenementen – uiteraard voor zover de lopers daar behoefte aan hebben. Doel van deze evenementen is om de deelnemers enthousiast te maken voor het lopen in groepen, onder begeleiding van een deskundige trainer. Ook de verbetering van de techniek en volgens een geplande trainingsopbouw hardlopen zijn onderdeel van de trajecten.

Deze evenementen zullen via de website en email aan de recreanten en externe lopers bekend gemaakt worden. Deze trajecten zijn alleen mogelijk als inschrijving via de website dezelfde structuur heeft als die van Le Champion.

### **2.8 Samenwerking Jeep**

De eerste samenwerking is voorzichtig gestart.

De Jeep wandelt iedere 1e woensdag van de maand tussen de 15 en 20 kilometer. Start half 9 op de baan (koffie drinken bij Achilles): Ook Hylasleden kunnen aan de wandeling deelnemen. Via de Hylas nieuwsbrieven zullen de lopers hierover geïnformeerd worden.

### **2.9 Communicatie met en onder lopers en trainingsgroepen verbeteren**

De communicatie tussen de trainers en de lopers geschiedt tot nu toe bij de trainingen zelf, op de website of via e-mails. Het cluster heeft er bij het bestuur op aangedrongen de mogelijkheden daartoe – verenigingsbreed – te verbeteren. Het cluster heeft een procedure van aanmelding, registratie en communicatie van nieuwe leden ontwikkeld. Ook de database met de kwaliteiten van de individuele lopers zoals programma, blessures en specifieke aandachtspunten zou de begeleiding door de trainers verbeteren. De implementatie zou in het voorjaar 2011 plaats vinden, maar is afhankelijk van de mogelijkheden van de website. Deze beschikt op dit moment niet over de juiste functionaliteiten. Hopelijk komt de vernieuwde website met bovengenoemde functionaliteiten in het voorjaar 2013 in de lucht

### **3.0 Communicatie met bestuur en andere clusters**

Het cluster is via een lid vertegenwoordigd in het bestuur. Via hem vindt rechtstreekse communicatie plaats waardoor de doorzichtigheid van bestuur en beleid zijn toegenomen.

Het cluster is via een lid vertegenwoordigd bij de ontwikkeling van het technisch beleidsplan van de baanatletiek.

Workshop en bijscholingstrajecten zijn toegankelijk voor alle trainers van de vereniging (baanatletiek en recreantentrainers).

### **2.11 Vrijwilligerswerk**

De nota vrijwilligerswerk kent nu slechts een inventarisatie van de mogelijkheden. Het clusterbestuur zal bij het algemene bestuur aandringen op voltooiing en implementatie van de aanbevelingen in de nota.