

Verslag trainersoverleg 11-nov-2024

Aanwezig: Jeroen, Merijn, Maria, Huib, Fried, Ronald, Janneke, Pauline, Robin (notulist)

Afwezig (met kennisgeving): Cyriel, Paula, Olav

Opening:

Vergadering is Jeroen geopend om 20.10

Notulen:

Geen speciale opmerkingen, en vastgesteld.

Mededelingen:

Janneke: Jolanda stopt voorlopig met hardlopen en heeft haar lidmaatschap opgezegd.

Monique Schaller en Carin Drent willen af en toe wel een training geven aan de R3 groep.

(noot: Wat betreft Monique is dat nu ook daadwerkelijk in gang gezet)

Bijscholing:

Zal plaatsvinden op 14-dec-24. Rinnie en Jaap zijn ook uitgenodigd. Daarnaast zullen ook enkele trainers van andere verenigingen aanwezig zijn.

Rinnie is van plan om aan de LT2 opleiding mee te doen.

David had ook aangegeven mee te willen, maar Janneke gaf aan dat het er voorlopig niet naar uit ziet dat David vaker op dins- of donderdagavond aanwezig kan zijn.

Knelpunten

Op zich lijkt het dat we over voldoende trainers beschikken, maar nu Anne gestopt is als trainer en met het (hopelijk tijdelijk) uitvallen van: Pauline, Jeroen en Cyriel ontstaan er toch knelpunten. Het grootste probleem is nu de bezetting van R2. Robin en Ronald hebben aangegeven ook wel aan R2 training te willen geven om de grootste druk hier weg te halen.

Boslopen:

Janneke gaf aan dat de voorbereiding voor de Malpie bosloop, erg veel tijd heeft gekost.

Voorstel is om eerdere boslopen vast te leggen in een gedeelte* omgeving. En deze opnieuw te gebruiken, in plaats van elke keer een nieuwe route verzinnen.

(* noot uitnodiging is verstuurd)

Voorstel is om volgend jaar opnieuw drie boslopen te organiseren : maart, eind juni, in november. Precieze data moeten nog worden vastgelegd.

Startersgroep:

Algemene indruk: zeer succesvol dus willen we nagenoeg dezelfde formule hanteren.

Dus hetzelfde programma, communicatie etc.

Verbeterpunt: betere communicatie etc rondom aanmelden en lidmaatschap.

Trainingschema app

Werkt goed. Verzoek was om schema veel sneller dan afgelopen keren definitief te maken.

Voorstel is dan ook dat Jeroen halverwege de maand het schema qua programma invult en dan via WhatsApp een oproep doet om verhinderingen op te geven. In dat geval kan bijvoorbeeld Monique

(die voorlopig alleen maar één keer op donderdag een duurlooptraining wil geven), alleen één specifieke donderdagavond als aanwezig aanmerken. Het schema kan dan rond de 20ste definitief worden gemaakt.

Hele/halve marathon training

We willen volgend jaar meer aandacht aan besteden omdat meerdere nieuwe leden hebben aangegeven volgend jaar een (halve) marathon te willen lopen.

Maria gaf aan dat Eindhoven atletiek al jaren zo'n programma heeft.

TODO: uitzoeken hoe dit werkt (Nb we willen natuurlijk dat leden naar EHV atletiek uitwijken)

Noot:

Het idee is nu ontstaan om begin volgend jaar een LLL te organiseren met als thema "voorbereiding hele/halve marathon". Daarin kunnen verschillende schema's worden toegelicht, waaronder het boek van Klaas Lok (aangegeven door Merijn) Daarvoor kan ook een oproep in de lokale kranten worden gedaan.

Houffalize 2025

Er hebben zich meer dan 25 Lonu-ers hiervoor ingeschreven!

Zondagochtend 24 nov is er speciale Houffa training bij de Gulbergen gepland.

Hesjes

Tot was het beleid: hesjes verplicht, en hesjes met verlichting geadviseerd. Meerdere trainers gaven aan daar vanaf te willen stappen en actieve verlichting te verplichten. Het oude argument dat zulke hesjes duur zijn, is niet meer van toepassing.

(Noot: deze verplichting is al via de nieuwsbrief gecommuniceerd)

EHBO setje

Merijn gaf aan dat hij altijd zo'n Ehbo setje meeneem, en vroeg zich af of dit niet standaard praktijk moet worden.

Zover wilden de anderen niet gaan.

TODO: Via Lonu een of twee setjes voorbereiden, zodat ze beschikbaar zijn.

Aansprakelijkheidsverzekering

Merijn vroeg hoe dat precies geregeld is.

Noot: Frank had dat al eerder uitgezocht en zal relevante informatie daarover delen.

Zomertraining:

Maria: De zomer trainer app groep kan weg, want via de trainer app wordt rooster nu al gemaakt.

Pauline merkte op dat het pure luxe is: met de komst van de ZaMo groep en de zomertraining (ipv zomerstop) is het nu mogelijk om nagenoeg continu 3 keer per week te trainen!

Extra core trainingen

Janneke in de rondvraag: is het mogelijk om in samenwerking met GBS extra core stability trainingen aan te bieden.

Noot: Na Corona heeft Lonu samen met de fysio Roel, aan alle leden gratis core trainingen aangeboden.

Om zo iets op deze manier opnieuw aan te bieden lijkt een te kostbare zaak, maar nu zou een eigen bijdrage gevraagd kunnen worden.

Jeroen gaat eerst contact opnemen met Roel opnemen, om hem niet zomaar te passeren en dan eventueel contact opnemen met ??? wat de mogelijkheden en wat voor prijskaart daaraan hangt.