

Algemeen

Net als voor trainers zijn er ook voor lopers een aantal spelregels. Trainers zorgen ervoor dat deze spelregels in hun groep bekend zijn.

Niveaus

Bij Voorne Atletiek kan er op verschillende niveaus worden getraind onder leiding van gediplomeerde trainers.

De groepen zijn niet specifiek wedstrijdgericht of recreatie.

Ambities verschillen per loper en niet zozeer per groep. In overleg met de groep bepaalt de trainer de trainingsdoelen en maakt hij/zij hiervoor een passend trainingsschema.

Indien Voorne Atletiek evenementen organiseert is het de bedoeling dat de evenementen opgenomen worden in dit schema en de lopers daaraan deelnemen.

Benaming van de loopgroepen

In het verleden werden de groepen op de avond onderscheiden door de letters A tot en met F waarbij A de 'snelste' groep betrof.

De groepen op de ochtend onderscheiden we met de nummers 1 tot en met 5 waarbij groep 1 de snelste groep is.

Omschrijving

In overleg met de trainers kan een omschrijving van de doelen en snelheid van iedere loopgroep worden gepubliceerd.

In de ochtendgroepen is er sprake van een combinatie van wegatletiek en trail, waarbij de laatste vorm misschien wel de overhand heeft.

De ochtendgroepen zijn uitgebreid met een wandelgroep.

De avondgroepen bedrijven voornamelijk wegatletiek en baanatletiek. In de zomermaanden wijken zij op afspraak uit naar het duingebied (trail).

Tijden

De trainingen vinden plaats op de dinsdagavond en de donderdagavond en op de woensdagochtend en vrijdagochtend.

Op de avonden start de training om 19.15 uur en eindigt deze om 20.45 uur en op de ochtenden start deze om 9.00 uur en eindigt deze om 10.30 uur.

Locaties

Op de avonden vindt de training plaats vanaf de accommodatie van Voorne Atletiek op Geuzenpark 3 te Vierpolders.

Op de ochtenden vinden de trainingen (regulier) plaats vanaf voetbalvereniging OVV op de Zwartelaan in Oostvoorne.

Wat wordt van lopers verwacht:

- Lopers die naar de club komen kiezen ervoor dat de trainer de training bepaalt.
- Lopers is het niet toegestaan een andere invulling te geven aan de training of een andere route te lopen dan die de trainer aangeeft.
- Iedere loper kan, al naar gelang niveau en ambitie en in overleg met de trainer bepalen in welke loopgroep hij of zij wil trainen.
- Een loper die terugkeert van een blessure of een anderszins “mindere periode” of blessuregevoelig is voor bepaalde trainingen, kan meetrainen met een loopgroep waar minder hard wordt gelopen of met de wandelgroep.
- Van lopers wordt verwacht dat ze gezond zijn. Indien er iets speelt, dan laat een loper dit vooraf weten aan de trainer van die dag. De trainer bepaalt/schat dan in of het raadzaam is om mee te doen met de training. Echter de loper zelf heeft hier een eigen verantwoordelijkheid in.
LET OP: Denk aan omstandigheden en/of medicijn gebruik ivm diabetes, epilepsie, hartklachten die van invloed kunnen zijn tijdens sportbeoefening.
- Lopers mogen, tijdens een training, nooit zonder dit te melden terugkeren naar de club. Dit gebeurt altijd in overleg met de trainer.
- Lopers melden een sanitaire stop aan de groep, zodat niemand onbewust achterblijft.
- Lopers zijn verplicht te dweilen als de trainer dit aangeeft. Dweilen gebeurt tot voorbij de achterste loper.
- Lopers nemen verkeersregels altijd in acht en hinderen andere verkeersdeelnemers niet.
- Lopers lopen altijd als één groep aan dezelfde kant van de weg, aangegeven door de trainer.
- Lopers hebben een gezamenlijke verantwoordelijkheid voor het naleven van de regels, m.a.w. iemand aan te spreken als zij/hij zich hier niet aan houdt.
- Op basis van gegronde redenen kan een trainer een loper weigeren in de groep. Is een verstoorde relatie de reden, dan dient de hulp ingeroepen te worden van de trainerscoördinator of de vertrouwenspersoon.

Gebruik van de baan

Zowel de volwassen loopgroepen als wel onze jeugdathleten maken gebruik van de baan. Hiervoor gelden ook een aantal regels, zie [Baan- en trainingsregels - Voorne Atletiek](#)

Kort samengevat:

1. GEEN KAUWGOM op baan en middenterrein
2. NIET ROKEN in de kantine en op baan en middenterrein
3. De baan betreden met sportschoenen of spikes (max. 4 mm), dus zeker geen naaldhakken. Spikes op de baan aan- en uittrekken
4. Honden niet toegestaan op baan en middenterrein
5. De looprichting van de baan is linksom
6. Atleten hebben altijd voorrang, dus kijk uit met oversteken
7. NIET oversteken over het middenveld.
8. Inlopen buiten de baan of in de buitenste banen (NIET in baan 1 en 2)
9. Maak ruimte bij start en finish, zorg dat daar geen ophopingen ontstaan.

Jeugd atleten

De indeling van de jeugd en hun trainingstijden is op de website onder “jeugd” in te zien.

In het trainershandboek, van de jeugd, wordt de manier van training geven inclusief de inhoud per leeftijdscategorie en techniek per leeftijd en per onderdeel, weergegeven