

Met Klaar4start leren hardlopen bij OSM'75 Atletiek

Maarssenbroek • Klaar4start is een initiatief van enkele vrijwilligsters van OSM'75 Atletiek. Een zestal trainingen in januari en februari op of nabij de atletiekbaan Het Zwanenest in Zwanenkamp in Maarssenbroek. Vijf keer op zaterdagmorgen van 9.30 tot 11.00 uur en bij de zesde training kunnen deelnemers meedoen aan de VIB-loop bij de Maarseeveense Plassen. Klaar4start is voor mensen die iets aan hun conditie willen doen, met anderen willen bewegen. De eerste training is op zaterdag 21 januari. De kosten bedragen € 25,- per persoon. Daarvoor krijgen de deelnemers naast de trainingen een kortingsbon van € 20,- van een sportzaak, waarmee bijvoorbeeld hardloopschoenen gekocht kunnen worden, een veiligheidshesje een startbewijs voor de VIB-loop en twee weken gratis meetrainen bij OSM. Na de trainingen bij OSM te hebben gevolgd, kunnen de deelnemers, als zij dat willen, vervolgens deelnemen aan de door de Atletiekunie georganiseerde Start2run clinics.

Met Klaar4start proberen wij mensen die nog nooit hebben hardgelopen met andere beginners over de opstartdrempel te helpen. Zo ben ik zelf ooit bij OSM begonnen. Een harloopclinic in 2007. Dat heeft geresulteerd in halve marathons en afgelopen jaar heb ik de marathon van Londen gelopen. Nu ga ik mij voorbereiden op de marathon van New York,' vertelt Virginia Dignum, de inspirator en assistent trainer in de organisatie. De trainingen bij Klaar4start worden verzorgd door Joke Kroes en Anita Geijtenbeek die beiden bij OSM vanaf nul zijn begonnen. Joke loopt al zo'n 28 jaar bij OSM en verzorgd bij de club trainingen. 'Al zo'n twintig jaar geef ik onder meer op dinsdag trainingen. Inmiddels heb ik tien marathons gelopen. Voor ons is lopen plezier. Het is zelfs verslavend. Als wij een week niet gelopen hebben zijn we ziek. Wij willen mensen stimuleren en enthousiast maken.' Anita is al ruim twaalf jaar lid van OSM en begon destijds met eenvoudige looptrainingen. 'Na verloop van tijd ben ik opleidingen bij de Atletiek Unie (KNAU) gaan volgen en mag ik trainingen geven.' Inschrijven kan op: klaar4start.nl. Belangstellenden kunnen op 21 januari naar de eerste bijeenkomst bij atletiekbaan 't Zwanenest in Zwanenkamp, Maarssenbroek komen.



Foto: Gijs Kleinveld