

Aan: Bestuur Swift  
Van: Mario Lomans  
Datum: 31 januari 2017  
Betreft: Verslag over 2016 recreanten / bestemd voor ledenvergadering maart 2017

---

#### Recreantentrainers 2016:

##### Dinsdagmorgen:

Petra van Tongeren

##### Donderdagmorgen:

Hannie de Caluwe, Frank Bouts, Gerard Mooijekind

##### Maandagavond, donderdagavond en zaterdagmorgen:

Marian Zonnevillje, John Stroeken, Jan Suylen, John Kreemers, Patrick Goertz, Jeroen Hommelberg, Nico Ritchi en Mario Lomans

##### Running Academy trainers:

Gerard Mooijekind, Nico Ritchi, Marjan Schmitz, Ilona Krause, Thijs Bemelen, Roy Babic, Monique Kerpen, Ermie van Tiel, Lex Hoefnagels, John Stroeken, Jan Suylen, Patrick Goertz, Chris Steuns en Mario Lomans (ter ondersteuning John Kreemers en Chris Frencken)

#### Algemeen:

Dit jaar hebben we met de recreantentrainers een mooi jaar gehad. Nieuw waren dit jaar de trainersclinics die heel goed bezocht zijn geworden, ook door de trainers van de Running Academy. Naast de vele activiteiten waren er ook nog losse activiteiten waarbij ook Petra van Tongeren samen met de seniorencommissie onder andere een mooie loop op de Brunsummerheide heeft georganiseerd.

Een kort overzicht van afgelopen jaar.

#### Nieuwjaarsreceptie:

Op de nieuwjaarsreceptie werd dit jaar extra aandacht besteed aan het afscheid van Ruud Babic. Ruud had de traditie om elk jaar op de nieuwjaarsreceptie de "Swiftman" en "Swiftvrouw" van het jaar uit te roepen. Om deze traditie niet verloren te laten gaan, heeft Ruud bij zijn afscheid als cadeau oa. 2 trofeeën gekregen, de zogenaamde "Ruud Babic trofeeën" die elk jaar op de nieuwjaarsreceptie door Ruud zelf zullen worden uitgereikt, 1 voor de dames en 1 voor de heren (van de recreantenleden). De prijzen zijn niet voor de beste atleten, maar voor leden die zich op een speciale manier voor Swift hebben ingezet of die op een of andere manier het afgelopen jaar zijn opgevallen onder de recreantenleden. Ruud heeft dit jaar de prijswinnaars nog zelf bepaald.

In de toekomst zullen de prijzen wel door Ruud worden uitgereikt, maar zullen de recreantentrainers samen met Ruud de winnaars bepalen.

Dit jaar (2016) werden de eerste Ruud Babic (wissel)trofeeën uitgereikt aan Patrick Goertz bij de heren en Sonja Cantelberg-Schroën bij de dames.

### Running Academy 2016:

Begin januari was wederom de aftrap van editie 6 van de Running Academy. De Swift trainers verzorgen namens de Roermond City Run alle trainingen middels deze Running Academy.

Met 110 deelnemers verdeeld werden over 4 groepen, te weten een 5km beginners, 5km gevorderden, een 10km en een 10em groep.

De trainingen vonden plaats op de donderdagavond en de zondagmorgen. Op de donderdag konden leden van Swift gewoon deelnemen in 1 van de 4 groepen van de Running Academy.

Bovendien konden leden van Swift zich kosteloos inschrijven voor de extra zondagmorgentrainingen van de Running Academy. Ook konden Swiftleden zich tegen een gereduceerd tarief van Eur.12,50 inschrijven voor de parcoursverkenning en de pastaparty, waarbij voor een drankje, hapje en zelfs een etentje (pasta) werd gezorgd. Swift betaalde voor ieder Swiftlid dat zich had aangemeld een bijdrage van Eur.5,00 aan de organisatie van Running Academy.

Op 24 april was eenieder klaar om zijn eigen afstand bij de Roermond City Run te lopen.

De Running Academy was net als voorgaande jaren wederom een daverend succes. Dat blijkt ook altijd aan de mooie opkomst en mooie verhalen die 1 week na de Roermond City Run plaatsvindt op de zondagmorgen in de zogenaamde "week after training".

### Start to Run 2016:

In tegenstelling tot voorgaande jaren hebben we dit jaar besloten om slechts een keer een editie van de "Start to Run" te organiseren. In voorgaande jaren waren er altijd in maart en in september editie's van de "Start to Run". We merkten mede doordat de Running Academy (Januari t/m April) nog bezig was, het aantal deelnemers terugliep. Bovendien was het een extra belasting op de trainers van de "Start to Run", die ook bijna allemaal meedoen aan de Running Academy.

In September vond de "Start to Run" dan plaats. De trainers hadden er wederom weer veel zin in en met een groep van 25 mensen werd 6 weken lang getraind, om uiteindelijk in week 7 de "verschrikkelijke 3 (3 km) te lopen. Ermie van Tiel, Henk Meuwissen, John Stroeken en Mario Lomans maakten er weer een feestje van. De stemming bij zowel de trainers als de deelnemers was enorm goed en in week 7 liep dan ook iedereen met gemak de 3 kilometer in zijn eigen tijd uit.

Zoals vorige jaren was de organisatie van de "Start to Run" weer in handen van Ermie van Tiel.

Zowel de reclame vooraf, de inschrijvingen van de deelnemers, de clinics over sportkleding, voeding in de sport en blessurepreventie werden volledig door haar geregeld.

### Afsluiting zomervakantie:

Als laatste training voor de zomervakantie hebben we dit jaar een "Running picture challenge" georganiseerd. Dit naar het idee van de jeugd die ook elk jaar een "Picture challenge" organiseert, die altijd bij iedereen goed in de smaak valt. De "Running picture challenge" werd gedurende de reguliere training georganiseerd en zoals de naam al doet vermoeden, werd deze challenge al rennend gedaan.

### Clubkampioenschappen:

In september waren er wederom de clubkampioenschappen. Omdat we toch elk jaar moeite hebben om voldoende deelnemers bij de recreanten te werven voor de clubkampioenschappen, had John Kreemers dit jaar het idee om met 3 "pacers" mee te gaan lopen. Ook werd het tijdstip verplaatst van de middag naar de zaterdagmorgen 10.00u, omdat dit ook de tijd was dat er normaal training was.

De "pacers" waren de trainers Jan Suylen, Mario Lomans en John Kreemers die respectievelijk als pacer gingen lopen op de 5 km., en wel op 25 minuten, 30 minuten en 35 minuten.

De “pacers” hadden alle drie een ballon om, zodat ze goed herkenbaar waren. Degene die met de “pacers” meeliepen, hoefde zich niet vooraf in te schrijven en konden op zaterdagmorgen gewoon meelopen.

De deelnemers die met de “pacers” meeliepen hebben gedurende de reguliere wedstrijd meegelopen, maar dan vanaf baan 4, zodat alles netjes verliep tijdens de wedstrijd.

Naast de reguliere inschrijvingen waren er toch 12 extra renners die op deze manier deelname aan de clubkampioenschappen.

#### 10km project:

In oktober stond er een 10km project op het programma. Voorwaarde was dat je 3 trainingen per week (ook op zondagmorgen) mee zou doen aan de trainingen om zo na 10 weken (30 trainingen) een PR te gaan lopen op de 10km. We wilden minimaal 10 deelnemers hebben om van start te gaan.

Helaas was er niet genoeg belangstelling om dit project op deze wijze in te vullen.

#### Trainersclinics:

In samenwerking met de NKS hebben we dit jaar 4 trainersclinics georganiseerd, waarvan er 2 aan het eind van dit jaar hebben plaatsgevonden en 2 aan het begin van 2017 zullen plaatsvinden.

Dit jaar stond “starten met lopen” en “trainingsschema” op het programma. De deelname onder de Swift trainers was bijzonder goed. Maar liefst 11 trainers hadden zich bij beide clinics aangemeld. Van andere atletiekverenigingen waren er ook nog inschrijvingen, zodat we bij beide clinics op ca. 20 trainers zaten.

Omdat Swift de trainersclinics had georganiseerd, werden deze ook in de Swift kantine/atletiekbaan gehouden. De trainers van Swift zorgden zelf voor de koffie. Dit waren leerzame en leuke zaterdagmiddagen. We verheugen ons al op de clinics van het komende jaar onder leiding van Ton van Laethem via de NKS.

#### Kerstloop:

Op 2<sup>e</sup> kerstdag stond dit jaar weer voor het 4<sup>e</sup> jaar de traditionele kerstloop op het programma. Ooit in het leven geroepen door Ruud Babic, mag deze traditie natuurlijk niet verloren gaan.

John Stroeken en Jan Suylen hebben wederom goed hun best gedaan om na een leuke duurloop met diverse spellen, voor een lekkere kerstbrunch te zorgen. De organisatie van de kerstbrunch met vooral koffie en vele lekkernijen werd wederom volledig verzorgd door Wilfred en Anette Klaasen in de blokhut bij huize Klaasen te Asenray. In de mooie blokhut werd genoten van de versnaperingen en uiteindelijk werd de wisseltrofeeën, de befaamde “Piek- en Ballentrofee”, die in 2015 gewonnen waren door Monique Kerpen en Thijs Engels doorgegeven aan de nieuwe winnaars van de “Piek- en Ballentrofee”, te weten Sonja Cantelberg-Schroën en Chris Steuns.

Kortom kunnen we concluderen dat we een leuk jaar hebben gehad bij de recreanten.