

Naar aanleiding van de door de overheid aangekondigde versoepeling in de maatregelen voor het gezamenlijk buiten sporten en aansluitend aan de stappen welke we reeds op basis van een protocol voor de jeugdtrainingen reeds in gang hebben gezet willen we ook de trainingen van de loopgroepen weer op gaan herstarten.

Hierbij volgen we uiteraard de richtlijnen van de protocollen zoals deze zijn opgesteld door het NOC/NSF en de atletiekunie.

NOC/NSF sportprotocol: <http://www.nocnsf.nl/sportprotocol>

Protocol atletiekunie:

https://www.atletiekunie.nl/sites/default/files/userfiles/Atletiekunie/Kenniscentrum/Bestuurdercommissielid/Protocol%20Verantwoorde%20Atletieksport_07052020.pdf

De regels genoemd in deze protocollen zullen nageleefd worden aangevuld met een aantal specifieke regels opgesteld door de trainers:

- Veiligheid en gezondheid staat voorop dus denk om 1.5 meter afstand, het is beter om tijdens het hardlopen iets meer afstand te nemen indien je achter elkaar loopt. Houdt ook rekening met de afstand tot omstanders en andere weggebruikers (wandelaars / hardlopers / fietsers)
- Voorkom ten allen tijde fysiek contact.
- Houdt ook de andere uitgebreidere hygiëne maatregelen in acht zoals deze door het RIVM worden voorgeschreven.
- We bieden trainingen 1 keer in de week aan op dinsdag of donderdag, dat verschilt per groep. De reden is dat we voldoende trainers inzetten om in kleine groepen van maximaal 8 personen te lopen (max. 10 inclusief de trainer(s))
- We trainen vanaf verschillende startlocaties/zie schema zodat we niet in een grote groep bij elkaar starten. Tot 25 mei baantrainingen, daarna niet meer i.v.m. renovatie. Indien de groep voor de baan te groot is, gaat de helft in het park met trainer. (voor trainingen op de baan dient op het Boermaplein geparkeerd te worden)
- Geen intensieve trainingen, trainers gaan hier creatief mee om en bepalen zelf in grote mate wat zij gaan doen met de groep, op locatie blijven of rondje lopen. Volg de aanwijzingen van de trainer dus op. Dit vraagt discipline van ons allemaal.
- Train tot 1 juli in een vaste groep, dus begin je in groep 1 dan blijf je tot 1 juli in deze groep trainen. De trainer houdt rekening met het de groep/tempo/afstand dus verzoek om niet allemaal in de langzaamste groep lopen. Dan krijgen we organisatorische problemen. Dus ook niet 2 keer in de week komen en bij 2 verschillende groepen lopen. Kies de groep waar je anders ook in loopt.
- Voel je je niet fit, blijf dan thuis. Gebruik hierbij je gezonde verstand
- Indien je je onvoldoende vertrouwt voelt om weer in een groep te gaan trainen is het advies dit ook niet te gaan doen en alleen te blijven lopen – advies geldt uiteraard ook voor de trainers. Gebruik hierbij je gezonde verstand,
- Zorg dat je op tijd bent op de afgesproken locaties, de trainingen beginnen gewoon om 18.45 en duren tot 20.00 uur.

- In het begin plannen we voldoende trainers per groep om even te kijken hoe het gaat en hoeveel mensen er komen.
- Doel is dus om met inachtneming van de richtlijnen veilig te kunnen hardlopen in groepsverband. Te allen tijde, denk om de afstand (ook ten opzichte van anderen zoals wandelaars / fietsers)
- Lopers die zich niet aan de afspraken houden zullen hierop door de trainers aangesproken worden en kunnen bij herhaling ook weggestuurd worden.
- De trainers dienen van elke training een presentielijst met deelnemers bij te houden en kunnen overleggen indien hier om gevraagd wordt (presentielijsten dienen bewaard te worden) – aanvullend voorschrift van de gemeente Delfzijl

De startlocaties volgens schema:

Sportpark Centrum (tot 25 Mei); parkeren op Boermaplein – parkeerplaatsen bij de ingang van het sportpark dienen vrij gehouden te worden)

Muzeeaquarium Delfzijl Zeebadweg 7A (parkeren daar of in de buurt)

Training Biessum start parkeerplaats even voorbij cafetaria lekker hoor Europaweg 38, aan de linkerkant als je richting Biessum rijdt.

Voormalig ziekenhuis Jachtlaan 50/52 Delfzijl, daar op de pp parkeren.

Sportschool Fitring Steenweg, parkeren langs de Steenweg.

Fivelpoort 1 Appingedam, voor het gebouw werkplein Fivelingo.

Datum	GROEP 1 + 2	GROEP 3	GROEP 4	GROEP 5	GROEP 6	Trainers
Dinsdag 19-mei	Baantraining ext. 8x800m.400m rust.		Duurloop met heuvelaccenten ext. Start 4 zeeaquarium		intervaltraining ext inzicht trainer bosplan Biessum. start gr. 6 Biessum,	1.2.Femke/Mariska 4.Ida 6.Wiebo/Cees
Donderdag 21-mei	HEMELVAARTSDAG geen training					
Zaterdag 23-mei						
Dinsdag 26-mei		duurloop met 8x4min. extensief, hp 3 min. Start gr. 3 voormalig ziekenhuis.		Duurloop met heuvelaccenten (extensief) Start gr. 5 zeeaquarium		3.Dorian/Jan 5.Pascal/Wiebo/Cees
Donderdag 28-mei	Training met wisseltempo's inzicht trainer. start gr.1/2 Fitrng		training wisseltempo/10x2 minuten versnellen hp 2 min. start gr. 4 Biessum		Duurloop met heuvelaccenten en versnellingen. start gr. 6 zeeaquarium	1.2 Mariska/Tjakko 4.Ida 6.Cees/Pascal
Zaterdag 30-mei						
Dinsdag 2-jun.		1600 meters Biessum Start gr. 3 Biessum		Duurloop met 8 x 3 min. Versnellen, 2 min. Rust.. start gr. 5 voormalig ziekenhuis.		3.Dorian/Jan 5.Wiebo/Ida
Donderdag 4-jun.	1600 meters Biessum Start groep 1/2 Biessum		Piramideloop 1,2,3,4,3,2,1, ext, zelfde minuten rust. Start gr. 4 Fitrng		Duurloop met 8 x 3 min. Versnellen, 2 min, rust Start gr. 6 voormalig ziekenhuis.	1.2Mariska/Femke 4.Ida 6.Wiebo/Dorian
Zaterdag						
Dinsdag 9-jun.	Duurloop met 3 x 12 minuten tempoversnelling. Start gr.1/2 Fitrng		Baantraining 400/600/800m ext. 3 series. Hp halve afstand Start gr. 4. Biessum.		Duurloop met 10 x 2 min. Versnellen hp 2 min. Start gr 6. zeeaquarium	1.2.Mariska/Jan(2) 4.Ida 6.Wiebo/Dorian
Donderdag 11-jun.		duurloop met 2 x 15 minuten versnellen.rust 10 min. Start gr. 3 zeeaquarium		Duurloop met 4 x 1 km iets versnellen. Start gr.5 voormalig ziekenhuis,		3.Dorian/Jan 5.Cees/Pascal
Zaterdag						
Dinsdag 16-jun.	Tempoloopjes extensief inzicht trainer. Start gr.1/2 Fivelpoort.		5 x 1 km tempoloopjes. Start gr. 4 voormalig ziekenhuis.		Piramideloop 1,2,2,3,3,2,2,1.min. Zelfde rust. Start gr. 6 Fitrng.	1.2.Femke/Tjakko(2) 4.Ida 6.Wiebo/Pascal
Donderdag 18-jun.		Parkloopje met wisseltempo's achter ziekenhuis. start gr. 3 voormalig ziekenhuis		Duurloop met 4 x 5 min. Versnellen. start gr. 5.zeeaquarium		3.Dorian/Jan 5.Cees/Ida.
Zaterdag						
Dinsdag 23-jun.	Vaartspel extensief - invulling door de trainer Start gr.1/2 voormalig ziekenhuis		Duurloop met heuvelaccenten. start gr. 4 zeeaquarium		Bosloop Biessum met enkele temporondjes. start gr. 6 Biessum	1.2.Mariska/Jan(2) 4.Ida 6.Wiebo/Pascal
Donderdag 25-jun.		Bosloop Biessum, 2 x 1000m, 2 x 1600m. Start gr.3 Biessum		Vaartspel extensief - invulling door de trainer Start gr.5 Fitrng.		3.Dorian 5.Cees/Femke
dinsdag 30-jun.	Duurloop met heuvelaccenten. Start gr. 1/2 Zeeaquarium		Bosloop Biessum 2 x 1000m, 2 x 1600m. start gr. 4 Biessum		Duurloop met heuvelaccenten. start gr. 6 Voormalig ziekenhuis	1.2 Mariska/Femke 4.Dorian 6.Wiebo/Pascal.