

Eenjarige loopt goed

De jongste van onze gemeente is in november één jaar oud geworden. De eenjarige loopt goed. Ik zie ze daar nog staan op de allereerste bijeenkomst, in het voetballokaal aan de Nederholbeekstraat. De pers was er bij. Met een dertigtal gloednieuwe leden stonden ze glunderend op de foto. Zo is Runners Maarkedal van start gegaan. In 2009.

Een jaar later zijn er honderd twintig leden. Twee keer per week lopen ze samen. Lopen is keicool, super, mega, eenmaal als je de eerste stap gezet hebt. Bij voorbeeld na een tiental weken “start running”, waar je met slechte of helemaal geen conditie aan begint. Je bouwt op. Je krijgt zelfvertrouwen. Je wilt je nieuwe vaardigheid – kijk, mama, ik loop – onderhouden en ontwikkelen. Dus blijf je lopen. Sommigen lukt het om alleen te lopen, of samen met een looppartner. Mooi zo. Volhouden nu.

Wat zal het zijn: small, medium of large?

Maar dan begint het: je bent moe. Het is slecht weer. Je voelt je slapjes. Het is donker. Je hebt geen zin. Kortom, alle redenen zijn goed om niet te lopen. Dat overkomt iedere loper. Daarom is het goed om aan te sluiten bij een groep. Ongeacht het weer, feestdag of vakantie, winter of zomer, licht of donker ...de groep loopt altijd. Elke maandag om 19.30u en elke donderdag om 19.30u.

Geef je e-mailadres op en ontvang elke week het traject in je mailbox. Je ziet dan hoeveel kilometer er gelopen wordt en hoe steil het parcours is. De avond zelf geef je op met welke groep je meeloopt: de *small* of kleine toer van vier tot vijf kilometer, de *medium* of middellange afstand van ongeveer zeven kilometer en de *large* of grote omloop van tien of meer kilometer. Ervaren lopers begeleiden de groepjes. Zij zetten hun beste beentje voor als het op veiligheid aankomt. Een haastige automobilist doen ze vertragen.

Veiligheid voor alles. Zeker als het donker is, rukken de lopers uit in het fluo-vestje gekregen van Runners Maarkedal én met lampjes en flikkerlichtjes. Zie ze lopen, op en neer, in alle weer. Hierbij vragen we elke automobilist om áltijd rekening te houden met de zwakke weggebruiker. Rijd nooit te hard of te wild. Zeker op onze landelijke wegen delen we dezelfde paden en wegen! Aan de mensen die bij de kachel blijven zitten, vragen we om geen vuiligheid te verbranden. Je ruikt het van ver en zo'n stinkende lucht is ver van aangenaam - of gezond.

Lidmaatschap met voordelen



Het voltallige bestuur van Runners Maarkedal

De begeleiders helpen ook de achterblijvers over de eindstreep. De wekelijkse training is geen wedstrijd, maar het is de bedoeling dat iedereen meekan. Het helpt enorm als je niet alleen moet lopen. Ook daarom kies je voor de Runners Maarkedal.

Runners Maarkedal ontvangt iedereen die wil lopen met open armen, zowel de onervaren loper die zijn eerste pasjes zet als de gedreven loper die traint voor een marathon. In groep ben je sterker. In groep loop je

veiliger. Lid worden kan op elk moment. Een lidmaatschap voor een heel jaar kost slechts twintig euro. Het

houdt een verzekering in en die dekt ook de keren dat je buiten de twee oefenavonden van Runners Maarkedal de benen strekt. Alle redenen zijn goed om aan te sluiten bij de eenjarige loopclub van onze gemeente.

De Runners van Maarkedal lopen hun tweede levensjaar tegemoet.

Inlichtingen: www.runnersmaarkedal.be

tel.: 055- 23 91 02 0495- 576705 of mailadres: runnersmaarkedal@telenet.be