

Kader Trainers en Loopgroepen 2026

1. Doel en scope

Dit kader beschrijft de gewenste werkwijze voor trainers en de loopgroepen. Het kader ondersteunt een veilige, kwalitatieve en samenhangende trainingsomgeving en vormt de basis voor begeleiding en ondersteuning van trainers door de Technische Commissie (TC). Kleinere tempoverschillen maken de trainingen veiliger en geven trainers meer ruimte om gericht training te geven.

2. Kwalificaties en deskundigheid

2.1 Minimale eisen

Iedere loopgroep staat onder leiding van **minimaal één trainer niveau 3**.

Iedere loopgroep heeft **minimaal één assistent looptrainer niveau 2**, die inzetbaar is als vervanger en minimaal één training per maand begeleidt. Assistent-looptrainers begeleiden structureel trainingen binnen de loopgroep, zodat praktijkervaring wordt opgebouwd en continuïteit van de begeleiding wordt geborgd. Hiervoor wordt gewerkt met een afgesproken rotatiesysteem binnen het trainersteam.

Indien er (tijdelijk) geen trainer niveau 3 beschikbaar is, zijn er minimaal twee trainers niveau 2 om de loopgroep te begeleiden.

Trainers met een licentie houden hun licentie actueel en volgen de richtlijnen van de Atletiekunie.

2.2 Deskundigheidsbevordering

Trainers nemen **jaarlijks** deel aan een clinic, workshop of nascholing. Dit wordt financieel ondersteund door de Koplopers.

Trainers delen actief kennis binnen het trainersteam (bijv. over techniek, blessurepreventie of trainingsopbouw).

2.3 Continuïteit en opvolging

De TC inventariseert tweemaal per jaar welke leden bereid en geschikt zijn om een opleiding tot Assistent Looptrainer (ALT2) of Basis Looptrainer (BLT3) te volgen. De TC onderhoudt hiertoe actief contact met de loopgroepen.

De TC stelt een uittreedkalender op waarin per trainer de verwachte einddatum wordt bijgehouden. Trainers wordt gevraagd tijdig — bij voorkeur minimaal twee jaar vooraf — aan te geven wanneer zij voornemens zijn te stoppen. Op basis van deze kalender anticipeert de TC op opvolging, zodat de continuïteit van de begeleiding in elke loopgroep gewaarborgd blijft. Nieuwe trainers en assistent-looptrainers worden actief begeleid in hun ontwikkeling. Ervaren trainers ondersteunen hen bij het voorbereiden, uitvoeren en evalueren van trainingen, zodat kennis en ervaring binnen de vereniging behouden blijven.

3. Kwaliteit van trainingsopzet

3.1 Trainingsschema's

Elk trainingsschema voldoet aan de volgende criteria:

Helder doel (afstand, prestatieniveau of jaardoel).

Logisch trainingsplan op basis van een jaarplanning: basis – opbouw – specifieke fase – taper.

Afwisseling in intensiteit en trainingsvormen.

Passend bij het niveau en de spreiding binnen de loopgroep.

Jaarlijks minimaal één gezamenlijk groepsdoel per loopgroep, bijvoorbeeld de Koplopers

Klasse Cup, clubkampioenschap of een andere loop in de regio.

Bij het opstellen en controleren van het trainingsschema geldt het 4-ogen principe.

3.2 Opbouw van trainingen

Elke training bevat:

Warming-up

Loopscholing (verplicht voor prestatiegroepen, aanbevolen voor recreatiegroepen)

Kerntraining

Techniekc correcties

Cooling-down

4. Veiligheid en verantwoordelijkheid

4.1 Tijdens trainingen

De trainer zorgt voor een veilige uitvoering en bewaakt de belasting van de loopgroep.

Verlichting is verplicht in het donker; de vereniging zorgt voor reserveverlichting.

De trainer/ assistent-trainer heeft altijd een mobiele telefoon bij zich.

Elk lid stelt een noodnummer beschikbaar.

Elke trainer en assistent-trainer heeft een geldig reanimatiecertificaat.

4.2 Tempo en loopgroepssamenstelling

Gewenste groepsgrootte is tussen de 15-25 aanwezige lopers op een training. Het tempoverschil binnen een loopgroep blijft binnen vastgestelde marges, zie bijlage Indeling loopgroepen. De groepsindeling wordt aangepast om de tempoverschillen binnen loopgroepen te verkleinen en de veiligheid en kwaliteit van trainingen te verbeteren.

Wanneer een loper structureel afwijkt van het loopgroepstempo, bespreekt de trainer tijdig of een andere loopgroep beter past. (zie bijlage Indeling loopgroepen)

De tempobandbreedtes en loopgroepsindeling (zie bijlage) worden jaarlijks geëvalueerd door de trainerscoördinator in overleg met de trainers.

4.3 Trainingsparcours

De trainer kiest vooraf een veilig, passend parcours, rekening houdend met omstandigheden zoals donkerte of gladheid.

4.4. Weersomstandigheden en doorgang trainingen

Bij bijzondere weersomstandigheden volgt de vereniging de richtlijnen van de Atletiekunie. Als voor de regio van de club een waarschuwing is afgegeven, wordt hier passend op gereageerd.

Maatregelen per weercode

Weercode	Maatregel
Groen en geel	De activiteit kan doorgaan zoals gepland.
Oranje en rood	De activiteit wordt afgelast of, als deze al is gestart, direct beëindigd.

5. Coaching en sociale aandacht

5.1 Individuele coaching

Trainers geven duidelijke aanwijzingen over techniek, houding, tempo en veiligheid.

Trainers signaleren overbelasting en bespreken alternatieven of aanpassingen. In uitzonderlijke situaties, kan een trainer individuele schema's opstellen.

5.2 Sociale veiligheid

Elke loopgroep heeft **minimaal twee sociale aanspreekpunten** die nieuwe (loopgroeps)leden begeleiden en contact houden bij afwezigheid.

Trainers bevorderen een open, positieve en inclusieve sfeer.

Alle trainers en assistent-trainers kennen en onderschrijven de geldende gedragscode en richtlijnen voor trainers en begeleiders van de Atletiekunie en handelen daarnaar.

6. Inclusie

De vereniging staat voor laagdrempelig hardlopen voor volwassenen. Voor leden met een beperking zoekt de TC met de trainers naar een maatwerk oplossing. Een voorwaarde is dat de veiligheid gewaarborgd blijft en loopgroepleden hierin mee participeren.

7. Communicatie en afstemming

7.1 Communicatie naar lopers

Voor aanvang van de training wordt toegelicht:

- het doel van de training;
- tempo's en intensiteit;
- bijzonderheden van het parcours;
- relevante veiligheidsmaatregelen.

7.2 Afstemming binnen de TC

Trainers dragen actief bij aan:

- tijdige aanlevering van trainingsschema's;
- bespreking van loopgroepsindelingen;
- deelname aan minimaal twee trainersoverleggen per jaar;
- periodiek een overzicht van wie er training hebben gegeven, ten behoeve van de trainersvergoeding;
- steekproefsgewijs aanwezigheidsaantallen voor organisatorische en beleidsmatige doeleinden;
- inventarisatie van behoeften op het gebied van materiaal en deskundigheid.

8. Bijdrage aan club en samenhang

Trainers leveren een actieve bijdrage aan:

- gezamenlijke activiteiten (bijv. thematrainingen, clinics, testmomenten);
- verbinding tussen loopgroepen op vergelijkbaar niveau;
- het bevorderen van een positief en veilig sportklimaat.

9. Evaluatie en kwaliteitsborging

9.1 Jaarlijkse evaluatie

De TC beoordeelt minimaal jaarlijks (door o.a. mee te lopen in de groepen):

- kwaliteit en veiligheid van de trainingen;
- aansluiting van schema's op het loopgroepsniveau;
- communicatie en coaching;
- samenhang en sociale cohesie van de loopgroep;
- deelname aan overleg en scholing.

9.2 Verbetering en ondersteuning

Eventuele verbeterpunten worden besproken met de trainer.

De TC biedt ondersteuning bij verdere ontwikkeling, bijvoorbeeld scholing of coaching-on-the-job.

9.3 Uitvoeringsagenda

Na vaststelling van dit kader stelt de Technische Commissie, in overleg met de trainers, een uitvoeringsagenda op. Hierin staan de acties, planning, verantwoordelijkheden, communicatie en evaluatiemomenten. Het bestuur stelt de uitvoeringsagenda vast en bewaakt de voortgang.

10. Inwerkingtreding

Dit kwaliteitskader treedt in werking zodra het kader 2026 is vastgesteld en wordt minimaal 1 keer per 3 jaar geactualiseerd op basis van evaluatie en ervaringen uit de praktijk.

Bijlage: Indeling loopgroepen

1. Inleiding

AV De Koplopers kent een divers ledenbestand dat uiteenloopt van wedstrijdlopers tot recreatieve hardlopers voor wie de gezelligheid minstens zo belangrijk is als de sportieve prestatie. Om iedere loper een passende en veilige trainingsomgeving te bieden, hanteert de vereniging een indeling in tempoloopgroepen.

Deze concretere indeling is opgesteld als richtlijn om te zorgen dat:

- Lopers op het juiste niveau trainen;
- Gericht training geven door de trainer mogelijk is;
- De veiligheid van de looploopgroepen is veiliggesteld.

Er hebben zich situaties voorgedaan die vragen om de veiligheid van de looploopgroepen een voornamere plek te geven. De loopgroepsindeling is daarom geactualiseerd om beter aan te sluiten bij de huidige niveauverschillen binnen de vereniging. De nieuwe indeling zorgt voor meer samenhang in tempo's, waardoor trainingen efficiënter, veiliger en beter afgestemd zijn. Per seizoen 2026/27 wordt de loopgroepsnummering aangepast. De voormalige loopgroep 6 is hernoemd naar loopgroep 4, waarna de overige recreatieloopgroepen zijn doorgeschoven in nummering.

De wandelloopgroep en de vrijdagochtendloopgroep vallen buiten de scope van deze tempo indeling. Nieuwe lopers zijn welkom om gedurende vier weken vrijblijvend proef te trainen. In deze periode kan worden gekeken welke loopgroep het beste aansluit bij het niveau en de wensen van de loper.

2. Kenmerken tempoloopgroepen

De vereniging kent drie categorieën looploopgroepen op de woensdag- en vrijdagavond:

2.1 Prestatieloopgroepen (1–3)

De prestatieloopgroepen richten zich op lopers die wedstrijden lopen en werken aan tijdsverbetering. Loopgroep 1 traint op de baan en richt zich op de snelste lopers van de vereniging. Loopgroep 2 en 3 trainen overwegend op de weg en in het bos. Trainingen duren doorgaans 75 tot 90 minuten inclusief in- en uitlopen. Langere trainingen komen voor. Tussen intervallen wordt gedribbeld (langzaam doorlopen) om het hartritme op niveau te houden.

2.2 Recreatieloopgroepen (4–9)

De recreatieloopgroepen zijn een essentieel onderdeel van de vereniging. Hier staan plezier en gezondheid centraal. De trainingen duren 60 tot 75 minuten. Bij loopgroep 4, 5 en 6 is dribbelen/wandelen de norm tussen de intervallen. Bij de looploopgroepen 7 en 8 is een wandelpauze de norm. Loopgroepen 7 en 8 bedienen lopers met onderling vergelijkbare tempo's. Het onderscheid tussen loopgroep 7 en 8 is vooral gebaseerd op loopgroeps grootte en sociale dynamiek.

2.3 Instroom- en herstelloopgroep (I/H)

Deze loopgroep biedt een veilige omgeving voor nieuwe leden die het hardlopen opbouwen en voor bestaande leden die na blessure of afwezigheid terugkeren. Het tempo is volledig individueel en ondergeschikt aan opbouw en belastbaarheid. Zodra een loper voldoende basis heeft, wordt in overleg met de trainer een passende vervolgroep gezocht.

2.4 Marathonloopgroep (seizoensgebonden)

Jaarlijks stelt de vereniging van december tot en met half april een marathonloopgroep samen, primair gericht op de Marathon Rotterdam. De marathonloopgroep begeleidt lopers met een doeltijd tussen 3:00:00 en 4:00:00 in stappen van een kwartier. Daarnaast is er aandacht voor lopers aan beide uiteinden van het spectrum.

Doeltijd marathon	Gemiddeld tempo/km	Vergelijkbaar met	Opmerking
>4:00:00	Variabel	Eigen loopgroep	Traint mee in reguliere loopgroep
4:00:00	5:41/km	Loopgroep 5–6	
3:45:00	5:20/km	Loopgroep 4–5	
3:30:00	4:59/km	Loopgroep 3–4	
3:15:00	4:37/km	Loopgroep 2–3	
3:00:00	4:16/km	Loopgroep 2	
<3:00:00	<4:16/km	Loopgroep 1	Individueel / baantraining

Lopers die deelnemen aan de marathonloopgroep trainen gedurende het marathonseizoen primair binnen deze loopgroep en keren daarna terug naar hun reguliere loopgroep. Lopers met een doeltijd ruim boven de 4 uur trainen mee met hun reguliere loopgroep en kunnen aanvullend de lange duurlopen van de marathonloopgroep volgen; het doel is het uitlopen van de marathon. Lopers die significant sneller lopen dan 3 uur werken vaak met een individueel trainingsprogramma, veelal op de baan, eventueel persoonlijk afgestemd met een trainer.

3. Tempobandbreedtes per loopgroep

Onderstaande tabel geeft per loopgroep de richttempo's weer. De intervaltijden (12×400m of 6×1000m) op AD-tempo vormen de belangrijkste toets criteria: lopers die structureel sneller lopen dan de bovengrens van hun loopgroep, worden geadviseerd te gaan trainen in een loopgroep met hogere looptempo's of het tempo aan te passen aan de loopgroep waarin ze lopen. Lopers die structureel significant langzamer zijn, worden begeleid naar een loopgroep met gelijke looptempo's.

Loopgroep (nieuw)	Oude loopgroep	10 km tijd	Tempo/km	400m interval	1000m interval	Pauze
Loopgroep 1	1	< 38:00	< 3:50	< 1:30	< 4:00	Dribbel
Loopgroep 2	2	36:00–43:00	3:35–4:20	1:25–1:45	3:50–4:35	Dribbel
Loopgroep 3	3	42:00–51:00	4:10–5:05	1:40–2:00	4:30–5:25	Dribbel
Loopgroep 4	6	50:00–55:00	5:00–5:30	2:00–2:10	5:20–5:50	Dribbel/wandel
Loopgroep 5	5	53:00–59:00	5:20–5:55	2:05–2:20	5:40–6:15	Dribbel/wandel
Loopgroep 6	7	56:00–63:00	5:35–6:20	2:15–2:35	6:00–6:40	Dribbel/wandel
Loopgroep 7	8	60:00–67:00	6:00–6:40	2:30–2:45	6:40–7:00	Wandel
Loopgroep 8	9	67:00+	6:40+	2:45+	7:00+	Wandel
IHG	Instroom	Variabel	Variabel	n.v.t.	n.v.t.	Wandel

De intervaltijden in de tabel zijn indicatief en afgeleid van gangbare trainingsmethodiek. Ze dienen als handvat voor trainers om lopers in de juiste loopgroep te plaatsen en om binnen de training de juiste prikkels te geven.

4. Richtlijnen voor wisselen tussen loopgroepen

Het wisselen tussen loopgroepen is een normaal onderdeel van de sportieve ontwikkeling van een loper. Om dit soepel te laten verlopen gelden de volgende richtlijnen:

4.1 Wat zijn redenen voor wisselen van loopgroep

Een loper die bij intervaltrainingen (12×400m of 6×1000m) structureel — dat wil zeggen gedurende meerdere weken — sneller loopt dan de bovengrens van de loopgroep en daarbij herstel overhoudt.

Een loper die structureel significant langzamer is dan de ondergrens van de loopgroep, die zich regelmatig moet overstrekken om aan te haken, of wanneer dit naar inzicht van de trainer in het belang is van de gezondheid of het plezier van de loper.

Lopers die qua tempo op de grens zitten van twee loopgroepen mogen in overleg met beide trainers meelopen in de aangrenzende loopgroep om te bepalen welke loopgroep het meest passend is. Op basis van tempo, ambitie en sociale voorkeur. Een vaste loopgroep blijft het uitgangspunt.

4.2 Procedure

1. De trainer van de huidige loopgroep bespreekt het advies met de loper.
2. De loper draait bij voorkeur twee tot drie keer proef in de beoogde loopgroep.
3. Na de proefperiode evalueren de loper en de trainer(s) van beide loopgroepen of de overstap passend is.
4. De overstap wordt doorgegeven aan de ledenadministratie.

Wanneer de huidige trainer en de loper het niet eens zijn of worden over het uitgebrachte advies, zal er een trilateraal gesprek plaatsvinden tussen de loper en de trainers van beide loopgroepen (eventueel uitgebreid met een lid van de Technische Commissie (TC)). Indien partijen geen consensus bereiken over het advies, beslist de huidige trainer of de loper al dan niet kan blijven deelnemen in zijn/haar loopgroep.