

# Ervaringen van opstarters van 2023:



“Persoonlijk denk ik dat het lopen in een groep ervoor zorgt dat je niet meer zo snel opgeeft en je langzaam maar zeker je doelen gaat halen. Je hebt altijd een stok achter de deur en een groep gezellige mede lopers om je dat laatste duwtje in de rug te geven. De opstartcursus heeft mij zelf nieuwe energie in het hardlopen gebracht.”

“Zoveel jaren zelfstandig geprobeerd verder te komen, maar wat elke keer niet lukte doordat mijn motivatie het opgaf. Te veel redenen om maar niet te gaan hardlopen. Moe, het weer, geen zin, andere verplichtingen en afspraken, het kwam er gewoon niet van. En elke keer weer opnieuw vanuit 0 beginnen met opbouwen, want ja, na maanden niet trainen gaat je conditie heel snel achteruit.

Bij Thor weet je dat er altijd wel iemand traint én training geeft. Weer of geen weer. Het biedt me structuur. Ik blok het nu ook echt in de agenda. Op dinsdag/donderdag en het weekend 1.5 uur hardlopen. Ik heb zelfs een keer gehad dat het zulk slecht weer was, dat ik alleen samen met de trainer was. Anderhalf uur lekker gerend, gekletst en het vloog voorbij. Last gehad van de regen? Nee, totaal niet. Je bent zo met andere dingen bezig. Uit je hoofd, in het hier en nu.

En ondertussen kletsen en elkaar beter leren kennen. Nieuwe vrienden maken.

En de wedstrijden met leden van Thor is altijd iets om naar uit te kijken. De voorbereidingen, de wedstrijd zelf en het na-kletsen/ borrelen. Fantastisch.

Oh en de deskundigheid van de trainers die letten op hoe jij loopt, die je tips geven hoe je houding te verbeteren en zeker ook advies geven over het strekken op de juiste manier na afloop.”

“Iedereen is altijd maar druk met van alles en ik merkte dat ik niet echt iets had voor mezelf vandaar dat ik me inschreef terwijl ik geen ervaring had met het hardlopen, dus niet wist of het bij mij paste.

Ik vond het ook spannend maar keek er ook naar uit om nieuwe mensen te ontmoeten en iets te delen met elkaar, sommige hadden al heel veel ervaring en andere weer niet.

Ik vond het heerlijk om te trainen in de buitenlucht, iedere keer een andere mooie omgeving, een doel om naar toe te werken en ik begon het steeds leuker te vinden en wilde mezelf steeds verbeteren.

De wedstrijden met de groep samen te doen vind ik het allerleukste, maar ook vaak mijn valkuil omdat ik steeds wat sneller wil zijn.

Kans op blessures is dan wel aanwezig, maar door de verschillende loopgroepen kan je altijd bij een andere groep aansluiten als je klachten hebt, om het weer rustig op te bouwen.

En niet te vergeten hele fijne goede begeleiding van de trainers.

Kortom voor mij de beste keuze die ik gemaakt heb.

Zo fijn om gezellig met elkaar te lopen.

Een stok achter de deur, ik kijk er nu naar uit om weer te mogen gaan lopen.

Als ik dan niet mee kan door een blessure dan baal ik daar ontzettend van.”

Silvia en Fons, inmiddels beiden nu bijna een jaar lid, zijn ook begonnen met korte tracks en hebben hun draai gevonden binnen de vereniging, zo zeggen ze zelf. Silvia met haar 53 lentes nét begonnen aan haar tweede jeugd, presteerde op de Halve Marathon dit jaar zelfs boven verwachting. Ondanks de hitte, liep ze een nieuw persoonlijk record op de 8 kilometer. Volgend jaar neemt ze weer deel aan de opstartcursus, dit keer omdat ze graag weer een frisse nieuwe start wil maken in het nieuwe jaar: “Ik heb in het verleden wat blessures gelopen, dat wil ik nu voorkomen. Tijdens de trainingen krijg je instructies op maat.” Fons, haar partner, vult aan dat de bijeenkomsten niet alleen heel gezellig zijn, maar ook de informatieve gedeeltes over voeding, kleding en tips hoe blessures te voorkomen, zijn erg nuttig: “Ik kende de Rucphense hei zo’n beetje van buiten, maar ik loop graag met een club waarmee ik me kan meten. Zo kom ik letterlijk verder, want ik kan zelf bepalen bij wie ik train en wanneer.”

“Ik mag het eigenlijk niet zeggen, maar Roosendaal blijft een dorp,” aldus Silvia. Ik kom vaak mensen tegen van vroeger of je maakt juist weer hele nieuwe contacten. Het fijne van deze club is, dat je je nooit hoeft te verantwoorden als je een poosje niet kunt, maar er wordt wel naar je omgekeken, daar letten de trainers heel specifiek op.” Fons zegt: ik kan het iedereen aanraden, jong en heel jong, of net wat ouder. “Dus eigenlijk is er geen enkele reden om het niet te doen,” besluit Silvia lachend, en stapt op de fiets. Want het Thorhok ligt midden in de bossen. “En dan denk ik wel eens,” zegt Fons, “valt nog best mee, met die omvallende natuur, kijk om je heen, dat is toch prachtig!”