

## Verantwoording Commissie Wegatletiek KAV Holland 2020

### Doelstelling

De doelstelling van de commissie wegatletiek ("de commissie weg, CW") is het bevorderen van de loopsport in het algemeen en de loopgroepen en Keepfit binnen KAV Holland in het bijzonder. Dit doet de CW door te organiseren van activiteiten, werving en (bij)scholing van de (assistent) trainers voor onze leden en het organiseren van de trainingen. 2020 stond in het teken van Corona, als gevolg van Corona zijn veel geplande activiteiten niet doorgegaan. Ook de KAV Holland cross kon in 2020 niet doorgaan.

### Trainingen loopgroepen en Keepfit in 2020

De regelmatige wijziging in de Corona maatregelen hebben direct gevolg gehad voor de trainingen van de loopgroepen. In het voorjaar zijn tijdelijk alle trainingen, zowel op de baan, in de zaal als in de duinen gestaakt. Gedurende de zomer konden we redelijk normaal trainen. Vanaf het najaar hebben we de trainingen op de baan enkele malen aangepast aan de steeds strenger worden maatregelen. Vanaf begin november werd getraind in groepjes van maximaal vier en daarna hebben we moeten besluiten dat de baan alleen nog beschikbaar was voor individuele trainingen. Door de avondklok in december worden de mogelijkheden om op de baan te trainen verder beperkt.

### Wat ging wel door in 2020

- (Online) Krachttraining: De normale krachttrainingscyclus in de zaal start in september en eindigt in april, dit jaar hebben we door de Inzet van Kees Peerdeman (en partner) vaak deel kunnen nemen aan de on-line krachttraining vanuit de huiskamer van Kees.
- KAV Holland duintrail: Zo'n 70 enthousiaste lopers verzamelden zich op zondag 20 september 2020 in alle vroegte met mooi weer bij Midden-Herenduin. En wel voor één van de drie routes van de KAV Holland Duintrail. De routes van 7, 12 en 20 km, vol uitdagingen, voor de sport en natuur, liepen door de bosrijke bovenrand van de duinen. In kleine groepjes kwamen de deelnemers binnen en konden we samen in het zonnetje met een heerlijk stuk appeltaart met koffie of thee nagenieten van de gezellige KAV Holland Duintrail.
- Omslagtest: Op vrijdagavond 2 oktober hebben we een omslagtest georganiseerd voor atleten en belangstellenden. Met een mooie opkomst van ca 25 deelnemers, verdeeld over 2 groepen werd elke 2 minuten het tempo 1 km/uur opgevoerd totdat de deelnemers het niet meer volhielden. Aan de hand van de hartslag werd het omslagpunt bepaald en daarna volgde onder het genot van een kopje thee de toelichting door Linda van Galen.
- Diploma: Trainer Rudi Kalter (woensdagavond) en assistent trainster Eva Cornet (dinsdagavond) hebben in 2020 de betreffende diploma's behaald.
- Gefeliciteerd: Ludwien Potveer werd dit jaar 80 en is de oudste deelnemer aan de loopgroepen.

### Samenstelling CW

De wegcommissie bestaat uit René van Leeuwen (voorzitter), Kees Peerdeman, Ton Handgraaf JanKees Holst, Bert van Riessen en Ditmar Waterman. De wegcommissie streeft naar deelname vanuit alle loopgroepen en Keepfit. Hierbij een oproep aan de leden van Loopgroep Linda van Galen, loopgroep Jan de Ruiter en Keepfit om zich aan te melden.

### Vooruitblik 2021

De CW verwacht dat we pas vanaf de zomer weer activiteiten mogen organiseren. We krijgen dit jaar wel een zeer volle agenda, omdat alle loopjes (halve) marathons van het voorjaar naar het najaar worden verplaatst. We gaan de CW activiteiten tussen alle andere loopactiviteiten door te organiseren. We hopen op veel support (vrijwilligers) en deelnemers.