

VERSLAG: START TO RUN VAN 0 NAAR 5 KM

13/04/2016-17/06/2016

Gestart met 19 vrouwen en 2 mannen. Blijkbaar willen toch heel wat vrouwen iets aan hun conditie doen...

Aanvankelijk nam Geert de rol aan van behulpzame, vriendelijke en geduldige trainer.

Voor de mindere loper was hij een échte stimulator! Hij bleef hen door dik en dun steunen en aanmoedigen zodat zij steeds bleven naar de les komen.

Maar na enkele lessen kwamen sommige dames met charme- offensieven aan. Hadden wij al niet 5 ronden gelopen?? Geert voelde zich genoodzaakt om zijn ware trainersaard boven te halen nl. die van recht- door- zee: "Zo en niet anders" --) wel steeds met de glimlach! Dus moesten wij braaf en lijdzaam volgen wat Geert ons voorschotelde...

Meestal ging dit bij iedereen vlot, maar af en toe voelden we ook wel dat het

toch een inspanning vergde van ons lichaam. Geert wist ons daarin steeds te ondersteunen en gerust te stellen.

Toen Geert eens "van dienst" was op zijn werk, dacht hij, dat hij ons zou kunnen betrappen op het inperken van ons schema. Hij kwam stiekem vanachter het muurtje kijken... Tot zijn grote verbazing kwam hij erachter dat we al verder gelopen hadden dan hij had verwacht...

Vanaf toen had Geert écht de smaak te pakken om ons verder te coachen. Hij zag het niet meer zo zitten nog wacht diensten te lopen. Hij kwam liever mee joggen met ons gezellig groepje. Bij ons leerde hij (opnieuw?) koken, strijken, verbouwen... Geert liep van groepje naar groepje om te luisteren of hij nog iets kon bijleren...

Zo werd het elke les een gezellig onderonsje. Zelfs het weer kon niemand deren. In regen en hitte kwamen we verder trainen. Zo ook de laatste les

toen we ons "diploma" moesten halen. De regen gutste met bakken uit de hemel en toch heeft ieder van ons zijn 5 km gehaald!! De meesten onder ons zelfs 2 keer! Toen we de week erna nog eens mee liepen met Nathalie die wegens ziekte voor eventjes uitgevalen was... Of we gemotiveerd waren??

En als afsluiter moest ook de inwendige mens terug aan zijn trekken komen. Als échte Belgen sloten we dan ook af met een gezellige frietjesavond.

Kortom, de beginners "start-to-run" is aan ieder aan te bevelen. Of je nu jong of oud bent, mager of iets molliger, maakt niet uit. We hebben samen veel gelachen en af en toe ook eens gezwet... Maar na elke training waren we tevreden dat we geweest waren!!

ML&NM,
deelnemers start to run 0-5km 2016

