



BELEIDSPLAN RCW 2016 – 2019

1. Doel RCW

1.1 Missie RCW

RCW is actief op het gebied van de hardloepsport. Hoofddoel van deze activiteit is het aan de leden bieden van verantwoorde mogelijkheden om de conditie te verbeteren en persoonlijke sportieve prestaties neer te zetten.

De doelgroep van RCW zijn geïnteresseerden in de loopsport uit Woerden en directe omgeving. RCW richt zich hierbij op volwassenen en kent geen jeugdafdeling.

RCW kenmerkt zich als een recreatieve vereniging. Het in gezamenlijk verband en op plezierige wijze beoefenen van de loopsport staat voorop. Daarnaast worden trainingsmogelijkheden geboden aan individuele lopers die persoonlijke sportieve prestaties willen neerzetten.

1.2 Bij haar activiteiten besteedt RCW bijzondere aandacht aan:

- Een professioneel trainerscorps;
- Gevarieerde trainingen;
- Veiligheidswaarborgen;
- Blessurebegeleiding;
- Sociale samenhang;
- Communicatie;
- De continuïteit van de vereniging op langere termijn.

2. Een professioneel trainerscorps

2.1 Trainers

Gezien de waarde die RCW hecht aan verantwoord sporten, staan de trainingen onder leiding van gediplomeerde trainers. Als zodanig erkent RCW trainers die beschikken over het Atletiekunie diploma 'Looptrainer 3' of een opleiding van gelijke waarde, zoals de Sportacademie of het CIOS (minimaal diploma Basis Looptrainer 3).

RCW streeft ernaar één tot twee leden per jaar bij de Atletiekunie op te leiden tot trainer, door het volgen van de opleiding "Basis Looptrainer 3".

2.2 Trainersopleiding

Leden die zich willen ontwikkelen tot trainer kunnen zich melden bij het bestuur. Indien bestuur en trainers positief zijn over de kandidatuur, wordt de aspirant-trainer de mogelijkheid geboden een trainersopleiding te volgen op kosten van RCW. De trainer verbindt zich in dat geval om tenminste 3 jaar als trainer bij RCW te functioneren.

Hiertoe wordt voor de start van de trainersopleiding een contract ondertekend tussen aspirant-trainer en het bestuur van RCW.

2.3 Verplichtingen van de trainers

De trainers hebben de volgende verplichtingen t.a.v. RCW:

- In positieve zin uitdragen van de beginselen en doelstellingen van de RCW;
- Het bijhouden van de trainerslicentie;
- Op peil houden van vakkennis;
- Verzorgen van tenminste 12 trainingen per jaar;
- Tijdens de training de aan hen uitgereikte clubkleding dragen, waarbij het woord trainer zichtbaar is;
- Tenminste 75% van het aantal vergaderingen per jaar bijwonen van het trainersoverleg;
- Periodiek organiseren/uitvoeren van een trainingsprogramma voor beginners (Start to Run).

2.4 Aantal trainers

Als richtlijn hanteert RCW één trainer per groep van maximaal 20 lopers. De opkomst van lopers voor een training(sdag), de spreiding van de aanwezige lopers over de verschillende trainingsgroepen en het aanbod van trainers kunnen aanleiding geven de richtlijn flexibel toe te passen.

2.5 Trainersvergoedingen

RCW biedt haar trainers de volgende tegemoetkomingen:

- Een vaste vergoeding per verzorgde training, per kalenderjaar te indexeren op basis van de CBS consumentenprijsindex;
- Reiskostenvergoeding van en naar stageplaatsen en cursuslocaties op basis van tweede klasse openbaar vervoertickets, of € 0,19 per km (of het geldende belastingvrije bedrag per km);
- Vergoeding van relevante (aanvullende) trainersopleidingen, vakabonnementen en dergelijke, waarvoor per jaar een budget wordt vastgesteld;
- Regelmatig, waarbij wordt gestreefd naar eens in de 3 jaar, een nieuwe loopuitrusting, bestaande uit een 3-delige winterset en een 2-delige zomerset.

N.B. Vergoedingen andere functionarissen

Werkzaamheden van bestuurders en andere functionarissen geschieden in principe onbezoldigd. Gemaakte onkosten kunnen worden gedeclareerd.

3. Hoogwaardige en gevarieerde trainingen

3.1 Trainingsgroepen

Tussen de leden zijn er verschillen in snelheids- en afstandscapaciteiten, maar ook in ambitieniveau. Daarom zijn de trainingen bij RCW ingedeeld in maximaal 4 groepen, aangeduid met de letters A, B, C en D. Gebruikelijk is overigens dat er groepen bij een training worden gecombineerd, bijvoorbeeld een AB-groep of een CD-groep. Dit hangt af van de opkomst van leden en het trainingsprogramma van die dag. Overigens geven de trainers voorafgaand aan de training duidelijk aan wat voor training (afstand, duur, intensiteit) ze gaan geven, zodat de lopers een weloverwogen keuze kunnen maken met welke groep ze mee gaan.

Globale ambities binnen de groepen zijn als volgt:

A-groep: Lopers die een halve marathon met een tempo van circa 4:30 tot 5:30 minuten per kilometer kunnen lopen. De trainingen kunnen zeer intensief worden uitgevoerd.

B-groep: Lopers die vergelijkbare afstanden als de A-groep aankunnen, maar in een iets rustiger tempo. Het tempo voor duurlopen is circa 5:00 tot 6:00 minuten per kilometer.

C-groep: Is voor lopers die afstanden van ongeveer 10 kilometer kunnen lopen in een nog rustiger

tempo dan de B-groep. Het tempo voor de C-groep is circa 6:00 tot 7:00 minuten per kilometer. De trainingen zijn extensiever.

D-groep: Is bestemd voor beginnende lopers en voor lopers die na lange afwezigheid of blessure het lopen weer oppakken. Het basisniveau van de D-groep is 35 minuten en circa 5 kilometer achtereen kunnen hardlopen. In de D-groep wordt vooral gezorgd voor een voorzichtige opbouw van het duurvermogen, waarna een overstap naar de C-groep kan worden gemaakt.

De toedeling van een loper aan een groep is niet formeel, met strakke criteria, vastgelegd. Het wijst zich min of meer vanzelf en trainers kunnen altijd om advies worden gevraagd. De trainers kunnen de leden ook aanspreken om over te stappen naar een andere trainingsgroep.

Naast de hiervoor genoemde groepen kan er voor een bepaalde termijn een aparte groep worden geformeerd voor lopers die zich voorbereiden op een bijzondere prestatie, zoals een marathon, de Linschotenloop of de RopaRun.

3.2 Frequentie

Behoudens bijzondere omstandigheden worden drie keer per week trainingen aangeboden, namelijk op maandagavond, woensdagavond en zaterdagochtend.

3.3 Trainingsopzet

De trainingen hebben een zodanig niveau en variatie dat de conditie van een RCW-lid verbeterd wordt doch in ieder geval op peil gehouden wordt. Op de RCW-site www.runnersclub.nl worden de doelstellingen en inhoud van de diverse soorten trainingen uitgelegd. Op de site wordt ook aangegeven dat RCW traint met hartslagzones.

3.4 Trainingsfaciliteiten

RCW biedt haar leden de volgende trainingsfaciliteiten:

- Een clubkantine en douches;
- Drie trainingen per week;
- Gediplomeerde trainers;
- Diverse trainingslocaties.

De openbare weg en het wijkpark Molenvliet zijn de hoofdlocaties voor de hardlooptrainingen. Daarnaast is het in principe elke maandagavond mogelijk te trainen op de atletiekbaan van Clytoneus.

3.5 Individuele begeleiding

Lopers die individueel advies willen hebben over trainingsschema's, schoeisel, kleding, looptechniek, dan wel voeding, kunnen contact opnemen met één van de trainers. De trainers zijn ervoor opgeleid om met dergelijke vragen om te gaan.

4. Veiligheidswaarborgen

4.1 Teneinde de trainingen verantwoord te laten verlopen:

Veiligheidsplan toevoegen

- Wordt er getraind onder leiding van gediplomeerde trainers;
- Wordt overmatige risicovolle oefeningen bij de training vermeden;
- Geldt een richtlijn van 20 lopers per trainer;
- Heeft een trainer aandacht voor "achterblijvers" in zijn/haar trainingsgroep en blijft in principe bij de achterhoede;
- Geeft een trainer extra aandacht aan introducé(e)s en beginners;
- Draagt de trainer een mobiele telefoon, EHBO-tasje en isolatiedeken bij zich tijdens de trainingen;

- Beschikt de trainer over een scheidsrechtersfluit zodat hij/zij de lopers van de groep snel kan verzamelen als zich tijdens de training een probleem voordoet;
- Dragen de trainers er zorg voor dat in het clubhuis een goed gevulde EHBO-doos beschikbaar is;
- Zijn bij avondtrainingen (zodra het schemerig/donker wordt) reflecterende hesjes verplicht. Ook lopers die een baantraining volgen, dienen een reflecterend hesje te dragen op de route van ons clubgebouw naar Clytoneus;
- Wordt het de lopers aanbevolen een mobiele telefoon bij zich te dragen;
- Zorgen de lopers ervoor dat er in hun groep –vooral in de staart- geen loper alleen loopt en houden ze elkaar in de gaten, zodat in geval van nood er meteen hulp kan worden geboden;
- Wordt het volgen door leden van EHBO- en reanimatiecursussen gestimuleerd. De trainers zijn verplicht EHB(S)O- en reanimatiecursussen te volgen;
- Van de leden en de trainers wordt verwacht dat zij de verkeersregels in acht nemen.

N.B. Veiligheid is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van alle leden!

5. Blessurebegeleiding

5.1 Blessurepreventie

De trainers zullen periodiek in het Erseewetje een blessure-preventief artikel “Van de trainers” publiceren. Ook op de RCW-site is een overzichtsartikel over blessurepreventie opgenomen.

5.2 Blessure-aanpak

Indien onverhoopt blessures optreden zal de dienstdoende trainer de betreffende loper adviseren contact op te nemen met een arts of fysiotherapeut en ervoor zorgen dat een loper die tijdens een training een blessure oploopt op diens verzoek wordt vervoerd/begeleid naar het ziekenhuis of een andere gewenste bestemming (de trainers zijn niet opgeleid voor technische blessurebegeleiding en kunnen in principe niet anders doen dan doorverwijzen).

Zowel vanuit het bestuur als vanuit het trainerscorps zal met enige regelmaat contact worden onderhouden met leden die vanwege een blessure langdurig afwezig zijn.

6. Sociale samenhang

6.1 Algemeen

Een belangrijke reden om lid te worden van RCW is de gezelligheid en de stimulans van het gezamenlijk lopen in verenigingsverband. Om het verenigingsverband verder te versterken, worden naast de trainingen de volgende activiteiten georganiseerd:

- Algemene ledenvergadering;
- Clubkampioenschappen;
- Nieuwjaarsreceptie;
- Samenzijn na afloop van de trainingen;
- Lopen op locatie of Run Bike Run (totaal ca. 4x per jaar);
- Stimuleren van gezamenlijke deelname aan wedstrijdloopjes;
- Regelmatig een clubactie
- Van de leden wordt verwacht dat ze zorg hebben voor elkaar en af en toe een helpende hand bieden als het gaat om verzorgen van de thee na de trainingen, opruimen en schoonmaakacties.

6.2 Commissies

Er zijn binnen RCW diverse commissies actief:

Trainerscommissie	→	doel: coördineren trainersaangelegenheden.
Activiteitencommissie	→	doel: organiseren van niet-loopactiviteiten.

Runnerscommissie	→	doel: organiseren van loopjes op locatie / Run Bike Run.
PR-commissie	→	doel: organisatie van de in- en externe communicatie.

7. Communicatie

7.1 Communicatie heeft tot doel:

Versterken van de cohesie van RCW;

- Adequate informatie-uitwisseling tussen leden onderling en tussen leden, bestuur en commissies;
- Vergroten van de naamsbekendheid in Woerden en omgeving ten behoeve van de opbouw en het behoud van de plaats in de Woerdense samenleving, alsmede het aantrekken van nieuwe leden.

7.2 RCW kent de volgende communicatiemiddelen:

- Het Erseewetje;
- Website;
- Groeps-email bestemd voor aankondigingen, mededelingen, en snelle informatie-uitwisseling;
- Prikbord;
- Ideeënbus (digitaal);
- Regionale (externe) bladen voor communicatie over RCW naar de lokale gemeenschap;
- Persberichten;
- Externe mailing;
- Jaarverslag;
- Introductieboekje;
- Facebook, Twitter;
- Yahoo mail groep.

7.3 PR-commissie

RCW kent een PR-commissie die de communicatie overziet en de samenhang van de diverse informatie-uitwisselingen bewaakt.

8. Continuïteit van de vereniging

8.1 Groei van de vereniging

RCW vindt het van belang het ongedwongen, informele, op recreatieve sportbeoefening gerichte karakter van de vereniging te behouden. Dit betekent dat het streven niet gericht is op continue groei, maar op behoud van een zodanig ledental dat er een gezonde financiële basis bestaat om de activiteiten van de vereniging op de gewenste manier uit te blijven oefenen. Het ledenaantal zal zich daarbij bewegen tussen de ruwweg 150 en 250 leden.

Met enige regelmaat wordt een beginnerscursus georganiseerd, zeker als het ledenaantal zich naar het minimum aantal beweegt. Er wordt doorlopend aandacht besteed aan een goede PR in de lokale media om mensen te interesseren voor een lidmaatschap van RCW.

8.2 Opvang van nieuwe leden

Met enige regelmaat melden zich geïnteresseerden aan. Daarbij geldt de volgende aanpak:

- De aspirant meldt zich bij een dienstdoende trainer en kan vervolgens op proef meetrainen; na de training spreekt de trainer de bevindingen door en polst of de aspirant door wil gaan;
- Indien positief, laat de trainer de aspirant een inschrijfformulier invullen, overhandigt hem/haar het RCW-introductieboekje en biedt aan 4 weken gratis op proef mee te trainen;
- De trainer voegt het ingevulde inschrijfformulier in de introductiemap (in de trainerskast);
- Een maand na dato onderneemt de ledenadministratie actie naar de aspirant en de trainer; als de aspirant besluit lid te worden, adviseert de trainer in welke trainingsgroep te starten.

Ook worden beginnerscursussen (Start to Run) georganiseerd onder auspiciën van de Atletiekunie met als doel mensen te interesseren voor de loopsport.

N.B. Het is een taak van alle leden om nieuwkomers in de vereniging op te nemen.

Het Bestuur, maart 2016