



1. Historie

De vereniging Loopgroep Zaanstreek is opgericht op 18 augustus 2017, ingeschreven op 11 september 2017 als loopgroep bij de Atletiekunie en ingeschreven in het Handelsregister van de Kamer van Koophandel onder nr. 69707162.

Op 28-10-2020 is de rechtsvorm van Loopgroep Zaanstreek gewijzigd van Vereniging met beperkte rechtsbevoegdheid in Vereniging met volledige rechtsbevoegdheid.

De statuten zijn op 23 april 2026 aangepast aan de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR). Tevens is een Huishoudelijk Reglement en een Bestuursreglement opgesteld.

De loopgroep is opgericht door 3 zeer ervaren hardlooptrainers die door de Atletiekunie zijn opgeleid en over een trainerslicentie beschikken. Zij hebben elk de ervaring van decennia hardlopen.

Wij zijn een nog zeer jonge loopgroep en proberen met dit beleidsplan invulling te geven aan de ideeën die zowel bij het bestuur als bij de leden leven. Het is een eerste aanzet en zal naar aanleiding van de wensen en verlangens van de leden een dynamisch plan zijn.

2. Doel

Slechts een klein percentage hardlopers loopt in verenigingsverband. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat hardlopers de vrijheid om zelf te kiezen wanneer men gaat hardlopen erg plezierig vindt. Aan de andere kant willen zij ook veiligheid, sociale binding en technische adviezen.

Als loopgroep willen wij de hardlopers die nog niet in verenigingsverband lopen de mogelijkheid bieden om in een gelijkgestemde groep, sociaal en op een veilige manier, hard te lopen. Dat alles onder leiding van zeer ervaren en deskundige trainers, die elke loper de juiste looptechnische adviezen geven.

In de afgelopen periode is gebleken dat bij een aantal mensen behoefte bestaat om ook het wandelen binnen de Loopgroep Zaanstreek op te pakken. Zodra er voldoende deelnemers zijn en een trainer die dit kan begeleiden, zal het worden opgepakt.

3. Run2befitt

Gezondheid en gezelligheid spelen een belangrijke rol in de manier van werken binnen de loopgroep. Op een verantwoorde manier hardlopen draagt bij aan een gezonde levenswijze. Wij zorgen ervoor dat in een gezellige omgeving ieder op zijn eigen niveau kan presteren. Wij richten ons met name op het recreatieve aspect van het hardlopen. Wij willen een loopgroep zijn waar naast het sportieve element ook het sociale element een belangrijke rol speelt.

Naast het hardlopen is, zoals hierboven al is vermeld, een gezellige omgeving waar iedereen zich op zijn gemak voelt van groot belang. Daarom worden er jaarlijks speciale activiteiten georganiseerd.

4. Lief en leed

Wij zijn een relatief kleine, recreatieve en gezellige vereniging waarin het plezier voorop staat. Hier hoort bij dat wij naar elkaar omkijken en lief en leed met elkaar delen. Wij hebben een lief-en-leedpot die door een lid van de loopgroep wordt beheerd. Uit deze pot worden de kaarten en bloemen voor zieken, geblesseerden en anderen die lange tijd afwezig zijn bekostigd. De bijdragen



aan deze pot komen spontaan van de leden. Uit deze pot wordt ook de koffie, thee en stroopwafel betaald die wij in de zomermaanden na de training in de duinen kunnen nuttigen.

5. Bestuur

De Loopgroep Zaanstreek is een vereniging. Het bestuur bestaat uit 5 leden: een voorzitter, een secretaris, penningmeester en de voorzitters van de Technische Commissie en de Activiteitencommissie. Tot op heden beheert de penningmeester tevens de ledenadministratie. Wij zullen proberen om dit bij 2 personen onder te brengen.

Zowel de voorzitter als de penningmeester/ledenadministrateur zijn tijdens de ledenvergadering van 29 april 2026 afgetreden en hadden zich niet herkiesbaar gesteld. Voor de voorzitter is een opvolger gevonden en voor de penningmeester/ledenadministrateur is een vacature.

6. Werkgroepen

Het bestuur heeft in overleg met de trainers gekozen voor het oprichten van een Technische Commissie. Deze groep heeft tot taak om alle zaken met betrekking tot de trainingen, opleidingen e.d. te behandelen en eventueel voor te leggen aan het bestuur.

In een jaar worden bij de vereniging tal van activiteiten uitgevoerd. Denk hierbij aan Koken met de Vent, de jaarlijkse barbecue, koffie met gebak bij de opening van het duinseizoen e.d. Voor de continuïteit en uitbreiding van dit soort activiteiten is een Activiteitencommissie opgericht.

7. Communicatie

Wij beheren al meerdere jaren de website www.loopgroepzaanstreek.nl. Er is geconstateerd dat de website niet meer voldoet aan de huidige inzichten en er is voor gekozen om een volledig nieuwe website te laten bouwen.

Uitnodigingen en alle bijbehorende stukken voor vergaderingen en dergelijke zullen hoofdzakelijk via de e-mail gaan. Daarnaast zal optimaal gebruik worden gemaakt van social media zoals Facebook, Instagram en dergelijke om zoveel mogelijk leden en niet-leden te bereiken.

8. Leden

Omdat wij de rechtsvorm in de statuten hebben aangepast en de statuten in overeenstemming met de wensen van de Atletiekunie zijn, mag de vereniging wedstrijdlicenties uitgeven.

Door de mogelijkheden die wij kunnen bieden aan de leden verwachten wij de komende jaren een gestage groei door te kunnen maken. Onze ambitie is om op termijn 100 leden te hebben.

Nieuwe leden ontvangen een intakeformulier waarop zij hun loopervaring en het al dan niet aanwezig zijn van lichamelijke ongemakken kunnen aangeven. Dit formulier zal strikt vertrouwelijk worden behandeld en is bedoeld om de trainer de gelegenheid te geven om tijdens de trainingen rekening te houden met de desbetreffende loper.

9. Reanimatie

Elk jaar wordt voor alle leden die dat willen een reanimatiecursus georganiseerd. De cursus is de afgelopen paar jaar gegeven door Eric de Kreij van opleidingsbureau Reanimatie-Nut. Aan de



cursisten wordt verzocht om de kosten van de cursus te declareren bij hun zorgverzekering. De kosten die niet worden vergoed zijn voor rekening van de vereniging.

10. Vertrouwenspersoon

Naar aanleiding van de stroom van meldingen over grensoverschrijdend gedrag hebben wij als bestuur besloten dat wij dergelijk gedrag binnen onze vereniging niet accepteren. Gelukkig zijn wij bij onze vereniging dat soort zaken nog niet tegengekomen.

Dit willen wij graag zo houden en daarom gaan wij ook gebruik maken van een vertrouwenspersoon. Hoewel tal van verenigingen een “onafhankelijk” vertrouwenspersoon hebben aangesteld, zijn wij van mening dat een persoon uit de vereniging niet onafhankelijk genoeg is.

Daarom hebben wij de GGD Zaanstreek-Waterland ingeschakeld, die een vertrouwenspersoon in dienst heeft, die tevens werkt bij meldingen van grensoverschrijdend gedrag bij o.a. verenigingen. Het beleid hieromtrent is via de e-mail aan alle leden medegedeeld en is tevens op de website gezet.

11. Startersgroep

In 2018 hebben wij zonder succes een soort Start to Run proberen te organiseren. De reclame die hiervoor wordt gemaakt en de rol die de atletiekverenigingen hierin spelen, heeft ons doen besluiten om daar niet mee door te gaan. De in 2023 opgerichte Technische Commissie heeft besloten om wederom een poging te wagen om een Start to Run te organiseren op basis van de werkwijze van de Atletiekunie. Dit is in 2024 een succes gebleken en er is besloten om dit nogmaals in 2025 en 2026 te organiseren.

12. Wandelgroep

Zoals in paragraaf 2 is vermeld zijn er verzoeken binnengekomen voor het opzetten van een wandelgroep. Naar onze mening past dit prima binnen de doelen van de loopgroep. Bij de reguliere trainingen is er praktisch altijd een route van circa 5 km. Op dezelfde trainingsmomenten kan deze route van 5 km ook uitstekend worden bewandeld.

In 2024 bleek er een behoefte te bestaan voor uitbreiding van de loopgroep met een wandelgroep. Dit heeft geleid tot een aantal nieuwe leden. De wandelgroep vormt nu een essentieel onderdeel van de Loopgroep Zaanstreek.

13. Contributie

Jaarlijks wordt in overleg met de ledenvergadering de contributie vastgesteld. De contributie in 2024 is op voorstel van de ledenvergadering € 150,- per jaar. De betaling aan de loopgroep kan per maand, kwartaal, half jaar of jaar plaatsvinden. Potentiële leden mogen een maand gratis meetrainen. Voor leden die bedanken geldt een opzegtermijn van 1 kalendermaand. Als deze leden vooruit hebben betaald, wordt de resterende contributie terugbetaald. Het is mogelijk om voor een seizoenslidmaatschap te kiezen. Leden die de loopgroep verlaten wordt de reden van vertrek gevraagd om een beeld te krijgen waarom men stopt. De loopgroep heeft geen winstoogmerk en zal proberen de contributie zo laag mogelijk te houden.



14. Trainers

De loopgroep wil op verschillende niveaus passende trainingen aanbieden met daartoe gekwalificeerde trainers. Werving en opleiding van trainers is daarom noodzakelijk.

Als meer trainers gewenst zijn in verband met een toenemend ledental dan zullen leden met mogelijk talent voor het trainerschap persoonlijk worden benaderd. Hen wordt dan een opleiding aangeboden. Trainers van niveau 3 zullen een opleiding van de Atletiekunie of een opleiding die door de Atletiekunie is goedgekeurd moeten volgen, waarbij de loopgroep de praktijkbegeleider zal leveren. De cursus voor assistent-trainer van niveau 2 kan door ons zelf worden gegeven waarna de cursist een certificaat van de Atletiekunie ontvangt.

Alle trainers en assistent-trainers worden in staat gesteld om de Looptrainersdag van de Atletiekunie te bezoeken. Daarnaast organiseren wij jaarlijks een bijscholingscursus.

Alle trainers en assistent-trainers hebben een reanimatiecursus gevolgd, welke jaarlijks wordt bijgehouden.

15. Deelname aan trimlopen

Hoewel tal van leden meedoen aan verschillende trimlopen is er bij de leden ook behoefte om met een groot aantal mee te doen aan enkele bekende trimlopen in de omgeving. Er kan bijvoorbeeld worden gekozen om de Zandvoortcircuitrun in maart, de Zaanbochtrun (wanneer die dan ook is), de Krommeniedijkloop tijdens de feestweek in september, de Zaanse Schansloop in oktober en een Urban Trail ergens in Nederland in november onder de leden te promoten.

16. Trainingen

De trainingen vinden plaats op de dinsdag- en donderdagavond en de zaterdagochtend. Elke 3e zaterdag van de maand wordt er in principe in het bos gelopen. Er kan ook voor een andere startlocatie worden gekozen.

In het zomerseizoen, dat bij ons start medio april en medio september eindigt, wordt er op dinsdagavond in het bos gelopen. De start is vanaf de publieke parkeerplaats van camping Geversduin, gelegen aan de Beverwijkerstraatweg in Castricum. Elke 1e dinsdag in de nieuwe maand wordt er gestart vanaf de parkeerplaats van het Johanneshof in Bakkum.

Op dinsdagavond zullen voornamelijk op de weg wat langere afstanden worden gelopen. Dit zijn zeer gevarieerde trainingen waarbij regelmatig gebruik zal worden gemaakt van versnellingen. Op donderdagavond zal aandacht worden besteed aan de looptechniek en wordt er vooral aan intervaltraining gedaan. Op de zaterdagochtend wordt voornamelijk een duurloop gehouden.

Om ervoor te zorgen dat iedereen de afstand kan lopen die hij of zij wil, is ervoor gekozen om op de dinsdagavond of zaterdagochtend 3 of 4 verschillende routes te lopen, bijvoorbeeld 5 km voor de (her)starters en 9 en 13 km voor de meer gevorderde lopers.

Afhankelijk van de wensen en de mogelijkheden van de lopers zal ervoor worden gekozen om de groepen in verschillende tempogroepjes op te delen met zoveel mogelijk elk een eigen trainer. De



Loopgroep Zaanstreek
P/a Blok 47
1561 TA KROMMENIE
www.loopgroepzaanstreek.nl

groepen bestaan uit maximaal 15 lopers en worden begeleid door een gediplomeerd trainer en assistent-trainer.

Als er voldoende leden zijn die prestatief willen lopen, dan kan een prestatiegroep worden ingericht. Deze groep moet in staat zijn om tempo's van 12 km of meer per uur te lopen. De maximaal te lopen afstand bedraagt 16 km.

Bij alle routes die wij lopen wordt rekening gehouden met het aanpassen van de te lopen afstanden aan de mogelijkheden van de lopers. De meeste routes zijn dan ook eenvoudig in te korten of te verlengen. Dit wordt voorafgaand aan de training tevens gemeld aan de lopersgroep.

Hoewel het bovenstaande enigszins strikt eruit ziet, willen wij toch voor het volgende kiezen. De leden moeten zelf kunnen kiezen in welke groep zij lopen. Het is een taak voor de trainers om lopers een groep te adviseren die bij hun mogelijkheden past, maar dit niet te verplichten. De groepen blijven zo redelijk constant met wat natuurlijke verschuivingen. Binnen een loopgroep zullen de lopers qua niveau verschillen. Dit past prima binnen het doel van de loopgroep. Men houdt altijd rekening met elkaar.

Voor lopers die na een blessure weer gaan starten, bestaat de mogelijkheid om mee te lopen met de (her)startersgroep. Zij kunnen dan ook als hulptrainer worden ingezet en met hun praktijkervaring de beginnende lopers informeren over de loopsport. Mocht er een jaar geen beginnersgroep starten, dan wordt in overleg met de trainers gekeken hoe we de herintreders op een andere manier kunnen laten instromen.

Het beleidsplan is ter goedkeuring aan de leden voorgelegd in de Algemene ledenvergadering van 29 april 2026 en door hen akkoord bevonden.