

# GENIAAL LOKAAL

## ACTIVITEITEN

### START TO RUN

---



Hield je jezelf ook al talloze keren voor om meer te gaan lopen? **Botste jouw goede voornemen ook telkens op die bittere realiteit waarin je jezelf overdag wel voorbijholt, maar 's avonds dan toch blijft zappen tussen die voorgekauwde tv-programma's?**

**De warme aanmoediging van een gedreven groep rondom jou kan wonderen doen.** Mensen die net als jij geen topsporter zijn, maar er wel samen willen voor gaan. Stap voor stap, maar met een duidelijk doel voor ogen. Want die 5 of 10 kilometer zijn écht haalbaar.

Nog beter. **Zet met jouw Curieusafdeling meteen zelf je schouders onder een Start-to-Run-groep.** Onder begeleiding en in groep leer je in een tiental weken een zelfgekozen aantal kilometer lopen in een bepaalde tijd (bijvoorbeeld 5 km in een half uur of 10 km in een uur).

Prijs: € € € € €

Moeilijkheid: 🏆 🏆 🏆 🏆 🏆

---

## HOE BEGIN JE ERAAN?

- **Wanneer je de naam Start To Run wil gebruiken, dan is een samenwerking met de [VAL](#) (Vlaamse Atletiek Liga) verplicht.** Ga dus meteen na of er zich in je gemeente een VAL-club bevindt en vraag hun advies. Tenzij ze zelf al een sessie organiseren, zullen je graag bijstaan met raad en daad. Geen VAL-afdeling in je gemeente? Neem dan contact op via [start2run@val.be](mailto:start2run@val.be). **Een samenwerking met het VAL heeft volgende belangrijke voordelen:**
  - Alle deelnemers zijn verzekerd bij VAL (de details van de polis kan je [hier](#) terugvinden).
  - Op de website kan je het [draaiboek](#) Start To Run downloaden. Zeer interessant leesvoer (hier vind je ook

terug welke administratie je als organisator in orde moet brengen - geen paniek, het is geen grote rompslomp).

- Met de diploma's die VAL uitreikt, kunnen de deelnemers voor een (gedeeltelijke) terecht bij hun ziekenfonds.
- Opgeleide coaches begeleiden jouw groep.
- De website van Start to Run en het ledenblad Atletiekleven maken reclame voor jouw initiatief.
- Het VAL ondersteunt je en bezorgt je loopschema's, staat je bij met raad bij problemen...
- Je hebt recht op speciale kortingen bij partner [Runners World](#).
- Probeer daarnaast ook nog samen te werken met de **gemeentelijke sportdienst en/of een andere lokale sportvereniging**. Vaak kan je dan gratis beschikken over terreinen en kleedkamers. En met wat geluk krijg je ook extra promo-ondersteuning (aankondiging in het gemeentelijk infoblad, opgenomen worden in de mailing naar leden van de vereniging of sportclub...).
- **Maak zoveel mogelijk reclame rond je sportief initiatief.**
  - Verspreid aantrekkelijke flyers en affiches in de **wachtkamers van dokters, kinesisten, scholen, bibliotheken, bij plaatselijke handelaars** ☒ Uiteraard kan je bij je provinciaal **Curieus** secretariaat terecht voor de opmaak (gratis) en druk (tegen kostprijs) hiervan. Zorg ervoor dat het officiële logo van [Start To Run](#) op je promomateriaal staat.
  - Met je initiatief kan je vast en zeker een plekje in het **regionieus** van jouw krant (tv/radio) veroveren. Schrijf een persberichtje en nodig de pers ook uit op je eerste les.
  - Promo voeren anno 2014 betekent ook promo voeren op sociale media. Maak een eenvoudige **Facebookpagina** op, of maak lawaai op de Facebookpagina's van elke **Curieus** vrijwilliger.
  - Stuur alle info over je initiatief naar je provinciaal **Curieus** secretariaat. Uiteraard geven we het een plekje op onze [kalender](#).
  - Zie hierboven: ga aankloppen bij de **sportclub/vereniging waarmee je samenwerkt** en vraag of ze hun leden willen aanschrijven, je een plekje krijgt in hun nieuwsbrief en/of website.

- Organiseer een **inforegadering** waarop je alle geïnteresseerden uitnodigt. Stel op deze inforegadering de jogbegeleider(s) voor en geef de iedereen de kans ter plaatse in te schrijven (wanneer de moed nog niet in hun loopschoenen gezakt is). Bezorg je deelnemers alle info over schoeisel, kledij, loopschema (verloop van de 10 volgende weken), doelstellingen, kostprijs... En stel vooral iedereen gerust.
- Voorzie een laatste **inschrijfmoment** een half uurtje voor de eerste les van start gaat.
- Probeer tijdens de loopsessies af en toe wat oppeppende **sfeerfoto's** te nemen (bij voorkeur niet van roodaangelopen puffende joggers, dit zal je vermoedelijk niet in dank worden afgenomen) en deel zoveel mogelijk op je Facebookpagina of eigen website.
- Organiseer na de het afleggen van de laatste les een kleine receptie. **Nodig een sportieve lokale held uit en laat die de diploma's overhandigen aan de deelnemers hun diploma.** Denk ook even na over een leuk gadget/aandenken (de gemeente kan je misschien sponsoren bij de aanmaak van gepersonaliseerde T-shirts?). En vooral, vergeet geen groepsfoto te maken. Laat je deelnemers een evaluatieformuliertje invullen, zo weet je meteen waarmee je rekening moet houden in de toekomst.

---

## HOU REKENING MET

- **Wanneer je ervoor kiest om samen te werken met VAL (en waarom zou je het jezelf moeilijk maken?), dan hoef je verder eigenlijk niet veel meer te doen dan aanwezig te zijn en met een brede *smile* op je gezicht mee te lopen...**
- Wanneer je niet met VAL wenst samen te werken, zorg je zelf voor een enthousiaste jogbegeleider en een aparte verzekering. En vooral, moet je op proppen komen met een andere wervende naam. "Beginnen met lopen" is een weinig originele optie. Neem in dit geval op z'n minst goed het draaiboek door dat VAL opstelde. Zo kan je inschatten waarop je allemaal moet letten.

---

## OVER DE KOSTPRIJS

Voor een vergunning, verzekering en administratie via VAL betaal je 6,50 euro per deelnemer.

Voorzie budget voor drukwerk (goedkoop via provinciaal Curieussecretariaat) en eventueel advertenties in een lokaal magazine.

Eventueel huur terrein en zaal met kleedkamers.

Eventueel kosten verbonden aan een receptie achteraf (en groepsfoto of ander gadget).

Beperk het inschrijvingsgeld bij voorkeur tot 20 à 25 euro per deelnemer (na het behalen van hun diploma kunnen zij hiervan een deel terugkrijgen via hun ziekenfonds).

---

## OVER DE MEDE-WERKERS

Wanneer je samenwerkt met VAL (en/of een vereniging of de gemeentelijke sportdienst) heb je hiervoor in principe niet veel volk nodig. Al is het ook altijd fijn dat je met enkele **Curieus**vrijwilligers meeloopt. Voor de infovergadering en de receptie achteraf kan je wel wat extra helpende handen gebruiken.

---

## EXTRA INFO

[Rik](#) van **Curieus** Limburg is een ware [legende](#). Hij organiseert al jaren Start to Run in zijn afdeling Zonhoven en kan je heel wat tips geven om in jouw afdeling hetzelfde te doen.