

I JUST RUN

DON'T ASK ME WHY!

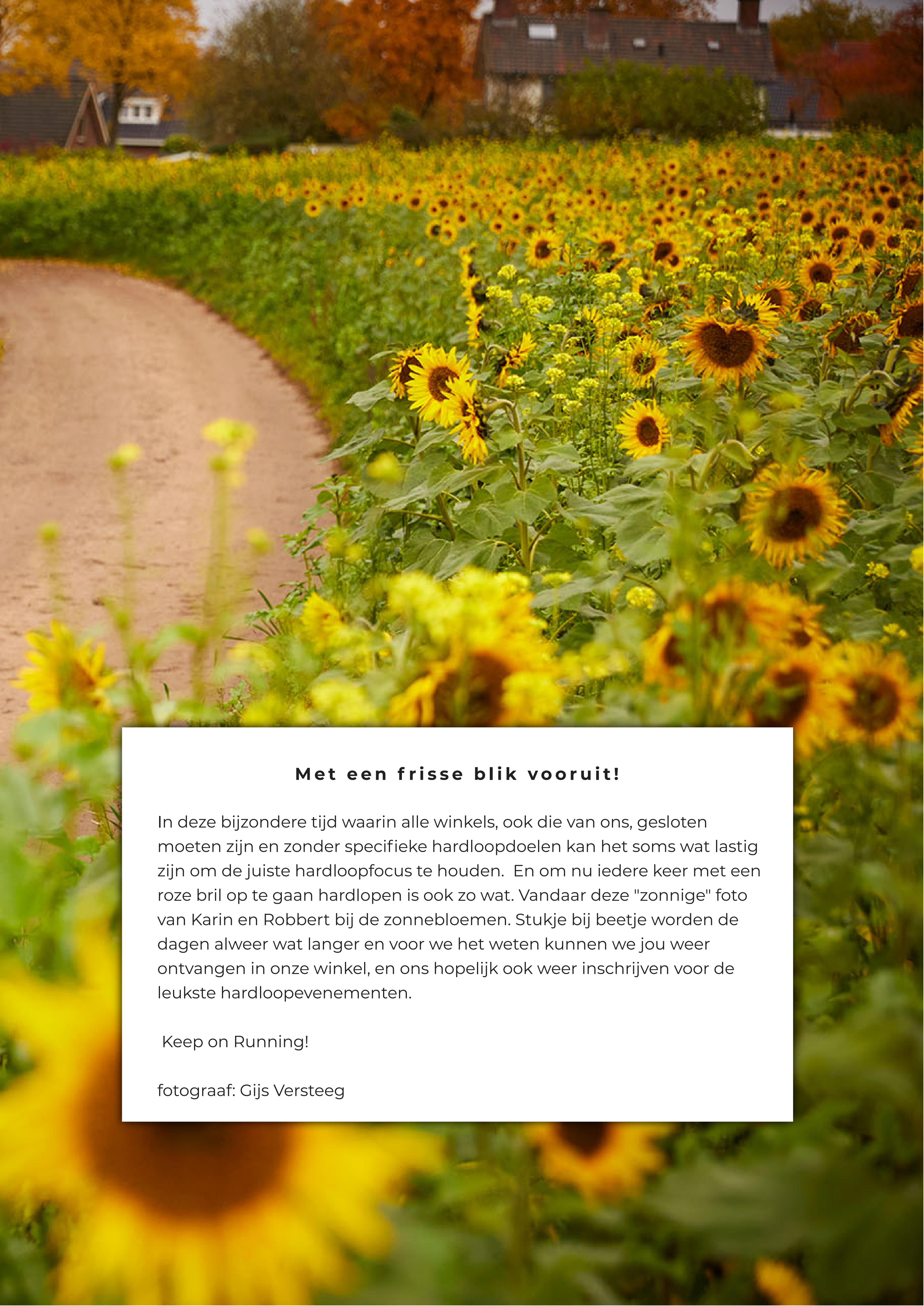


EDITIE 3 - JANUARI 2021

RUN**DAY**
ZWOLLE



RUN2DAY
ZWOLLE



Met een frisse blik vooruit!

In deze bijzondere tijd waarin alle winkels, ook die van ons, gesloten moeten zijn en zonder specifieke hardloopdoelen kan het soms wat lastig zijn om de juiste hardloofocus te houden. En om nu iedere keer met een roze bril op te gaan hardlopen is ook zo wat. Vandaar deze "zonnige" foto van Karin en Robbert bij de zonnebloemen. Stukje bij beetje worden de dagen alweer wat langer en voor we het weten kunnen we jou weer ontvangen in onze winkel, en ons hopelijk ook weer inschrijven voor de leukste hardloopevenementen.

Keep on Running!

fotograaf: Gijs Versteeg

DON'T

JUST CHASE

YOUR DREAMS!

RUN THEM

DOWN!!



JE MAG GEZIEN WORDEN!

Was de kleding tot een aantal jaren geleden nogal eentonig voor de hardloper, dat is tegenwoordig wel anders gelukkig. Schoenen met de meest briljante combinaties van kleuren en tights met gave prints. Maar ook de tijd van zwarte en witte loopsokken is wel voorbij. Ook voor de hardloper liggen tegenwoordig de gaafste designs klaar om te voeten mee op te vrolijken. En waarom ook niet. Als hardloper mag je gezien worden!



Oceanus

Rogelli

OCEANUS
TRIATHLON
TEAM

Van der Luit
Greenbeek

PACOMBI HORT

RIXAX
VERHUUR

plant
reactions

SCHIEDEN

Oceanus

Rogelli

Elianne Huitema

Triatlete

Run2Day Zwolle Ambassadrice

Waarom ik sport? Ik sport eigenlijk al mijn hele leven, voor mij is het sporten echt een uitlaat klep. Door het sporten kan ik echt mijn energie kwijt. Waar veel mensen beginnen met sporten om gezond en fit te blijven, is dat bij mij nooit het doel van sporten geweest. Ik geniet er gewoon heel erg van. Zo vind ik het altijd mooi om een nieuwe omgeving in een duurloop te verkennen, of een lange duur rit op de racefiets te maken. Door het sporten kom je soms ook op plekken waar je anders niet zou komen. Zo probeer ik tijdens mijn duurloopjes en duurritten altijd weer nieuwe routes te vinden en ontdek je hele mooie plaatsen. Daarnaast was ik als klein meisje al heel competitief, en dit is met de jaren mee eigenlijk alleen maar gegroeid. Toen ik door de triathlon begon te sporten op hoog niveau, vond ik dit gelijk geweldig. Het was eigenlijk iets wat ik altijd al wou, echt leven voor de sport. Het is niet dat er buiten sporten om niks is maar ik kan mij ook geen leven inbeelden zonder de sport. Uit het sporten haal ik veel voldoening. Als ik dan op een internationale wedstrijd sta, dan besef ik altijd hoe bijzonder het is. Maar tegelijkertijd maakt het mij ook gretig voor meer. Ik probeer altijd weer een extra stapje te zetten en beter te worden. Mijn sport heeft mij heel veel mooie maar helaas ook wat minder mooie momenten opgeleverd. Door een lange tijd van blessures ben ik mijzelf ook tegen gekomen en heb ik mij echt leren kennen. Maar dit heeft mij ook goed geleerd om met tegenslagen om te gaan. Gelukkig gaat het tegenwoordig allemaal weer voorspoedig en kan ik volop genieten van het sporten, dit hoop ik dan ook nog de komende jaren te kunnen doen.

Stelvio for Life

TOT HET GAATJE TEGEN KANKER

Stelvio for Life is een jaarlijks terugkerend uniek sportevenement om geld in te zamelen voor geïndividualiseerd kankeronderzoek door het Centre for Personalized Cancer Treatment (CPCT). Deelnemers beklimmen wandelend, hardlopend of fietsend de Italiaanse bergpas 'Passo dello Stelvio', één van de hoogste verharde bergpassen in de Alpen. Dit unieke evenement wordt al jaren door een geweldig team van vrijwilligers vanuit Run2Day Zwolle georganiseerd.

De top van de Stelvio ligt op een hoogte van 2758 meter en wordt bereikt na het afleggen van 21,1 km en het bedwingen van 1533 hoogtemeters. Voor de die hard fietsers is er ook een XXL variant van 107km mogelijk met in totaal 3376 hoogtemeters inclusief een beklimming van de Stelvio vanaf beide kanten.

Deelnemers zamelen voor iedere hoogtemeter minimaal 1 euro aan sponsorgeld in gerekend voor één keer de pas op. Dus 1533 euro. De opbrengst van dit sponsorgeld komt 100% ten goede aan tumor onderzoek op DNA niveau van het Centre for Personalized Cancer Treatment (CPCT). Dit centrum heeft de missie om voor patiënten met kanker de meest effectieve en minst schadelijke behandeling van kanker te creëren.

Heb je altijd al mee willen doen aan een uitdagend sportevenement in het decor van een indrukwekkende omgeving en wil je graag een persoonlijke bijdrage kunnen leveren aan het terugbrengen van kanker naar een chronische ziekte? Schrijf jezelf of een team dan nu in voor de negende editie van Stelvio for Life op 28 augustus 2021 via www.stelvioforlife.nl





STELVIO FORLIFE

Cancer, we are taking it personally





© Jan Burgman

The background of the page features a collage. In the top left corner, there is a white first aid sign with a green cross and a left-pointing arrow, with the text 'Eerste hulp post' below it. To the right of the sign, a portion of a person's face is visible, showing a large, expressive eye and part of the nose and cheek. The overall color palette includes green, white, and skin tones.

Stichting Empower

DE KRACHT VAN AUTISME

Sluit je aan bij de enthousiaste hardloop groep voor jongeren met autisme van Stichting Empower

Met de uitbreiding van de hardloopgroep van stichting Empower voor mensen met een autisme spectrum stoornis, ADHD en behoefte aan meer structuur kunnen nog meer mensen plezier beleven aan deze sport. Met gekwalificeerde begeleiders verzorgt Stichting Empower een wekelijkse meerdere trainingen, zowel individueel als in groepen. Je maakt contact met leeftijdgenoten en leert samenwerken volgens vaste afspraken. En het allerbelangrijkste; lekker hardlopen met z'n allen, zelfs aan mooie regionale hardloop evenementen.

Stichting Empower, welke ondersteund wordt door Run2Day Zwolle, is een non-profit organisatie voor begeleiding van kinderen, jongeren en jong volwassenen met een Autisme Spectrum Stoornis (ASS) en/of ADHD. Onze begeleiding is gericht op het ontwikkelen van jouw zelfredzaamheid, zelfstandigheid en gezonde levensstijl.

Dankzij erkende pedagogische en beweegprogramma's en actieve, onderlinge samenwerking overwin je angsten, ervaar je successen en ontwikkel je een positief zelfbeeld. Binnen een veilig pedagogisch klimaat wordt vanuit het positieve zelfbeeld methodisch gewerkt aan persoonlijke leerdoelen. Denk aan het ontwikkelen van zelfstandigheid en het leren omgaan met grenzen. Wij werken aan sociale en maatschappelijke kunde en weerbaarheid.

Analyse

In Zwolle wonen 127.500 inwoners. Het aantal inwoners met een beperking in het autismespectrum in de leeftijd van 8- 18 jaar is ongeveer 1.300. Onder deze groep komt klassiek autisme voor, PDD-NOS, het Syndroom van Asperger en MCDD. Kinderen met autisme hebben beperkingen in de sociale interactie en communicatie, minder verbeeldend vermogen waardoor anticiperen op situaties die nog gaan komen moeilijk is en een focus op een beperkt aantal interesses en activiteiten.

Autisme

Autisme is een stoornis van biologische aard die zich uit in het gedrag van het kind. Zo hebben kinderen met autisme onder andere behoefte aan structuur, kunnen ze erg gevoelig zijn voor prikkels en hebben ze moeite met het herkennen van emoties bij anderen (Rigter & Van Hintum, 2015). Volgens Delfos (2012) hebben kinderen met autisme een ander werkend hersenproces. Zo hebben ze een vertraging in het denken. Verhulst (2006) stelt dat het hebben van autisme leidt tot beperkingen in communicatie en sociale interactie. Autisme kenmerkt zich ook door stereotype gedragingen en bepaalde diepgaande interesses in activiteiten (Breedveld et al., 2010).

Sportdeelname en behoeften

De doelgroep 'kinderen en jongeren met autisme', sport op deze leeftijd aanzienlijk minder. Geschat wordt dat slechts 10% actief is bij een sportvereniging op deze leeftijd. Een deel van de jongeren sport op eigen gelegenheid. Jongeren met autisme sporten en bewegen vooral bij individueel gerichte sporten, zoals fitness, hardlopen, atletiek of fietsen. Voetbal is de meest populaire teamsport. In het speciaal onderwijs deed 68% van de leerlingen (5-14 jr) met autisme of ADHD (cluster 4) minstens 1 x per jaar aan sport (tegen 84% alle Nederlandse kinderen) (Mulier Instituut 2011).

In Zwolle is er een breed sportaanbod beschikbaar met uiteenlopende sporten. De laatste jaren wordt het sporten zoveel mogelijk geconcentreerd rond 5 sportparken verspreid over de stad. Voor mensen met een verstandelijke beperking hebben verschillende verenigingen aandacht, zoals voor gymnastiek, hardlopen, hockey, jeu de boules, paardrijden, voetbal, taekwondo, dansen, darten, zwemmen, korfbal, kegelen en roeien. Het aanbod voor kinderen met autisme is beperkter, namelijk hardlopen, taekwondo, PEC Kicks ASS (voetbalaanbod PEC Zwolle United in samenwerking met Empower). Bij Stichting Empower is een loopgroep voor mensen met autisme.



In het afstudeerrapport 'sport en autisme' (K. Kraakman, Sport, Management en Ondernemen, 2017) worden op basis van deskresearch, observaties en 15 interviews met experts en ervaringsdeskundigen de volgende behoeften en randvoorwaarden gedestilleerd:

1. begeleiders hebben basiskennis over autisme nodig en de manier waarop dit invloed heeft op mens en omgeving.
2. Individuele sporten als fietsen of hardlopen zijn meer geschikt dan teamsporten. Specifieke sporten die worden genoemd: fitness, zwemmen, atletiek, fietsen, judo en tennis. Deze sporten bieden relatief veel structuur en vereisen weinig interactie met anderen. Bij voorkeur sporten de jongeren wel in een groep. Ook voetbal is populair onder de doelgroep. Aandachtspunt is om dit passend te maken (meer structuur, minder contact).
3. Begeleiders spelen een cruciale rol. Belangrijke eigenschappen: structuur aanbrengen, positieve instelling, geduld, inleven in de persoon met autisme, duidelijke communicatie en een (basis)kennis over autisme.

In gesprekken geven de jongeren zelf aan welke problemen ze tegenkomen c.q. behoeften ze hebben:

- Deelname in vereniging is een drempel. Vrienden maken is moeilijk.
- Vakanties zijn eerder uitzondering, dan regel
- Sport en bewegen is belangrijk, maar ze hebben moeite met teamsporten (weinig vertrouwen in trainers en vrijwillige begeleiders)
- Ze willen graag bij een groep horen (moeilijk!) en met een vaste groep vrienden optrekken
- Willen er goed uitzien (deel kampt met gewichtsproblemen)
- Hechten aan vaste patronen
- Ze weten niet goed welke sport ze zouden moeten kiezen. Ze weten niet wat ze kunnen, wat leuk is en of ze welkom zijn bij clubs
- Zouden meer in beweging willen zijn

Uitgangspunten van de hardlooptgroep

Het belangrijkste uitgangspunt van de hardlooptgroep is met anderen plezier beleven en in een pedagogisch veilige omgeving naar een mooi haalbaar hardloop doel toe werken. Daarnaast zijn dit onze uitgangspunten:

- De deelnemer staat in zijn of haar kracht
- De wensen van de deelnemer staan centraal (en niet de ass, adhd of behoefte aan structuur)
- We zoeken aansluiting bij het bestaande sportaanbod
- Er wordt gewerkt volgens het motto: 'Het gaat zoals het moet en anders moet het maar zoals het gaat'.
- Deelname is simpel, uitvoerbaar en structureel
- We bieden veiligheid door structuur en persoonlijke aandacht, met zorg op maat
- De deelnemer ervaart succeservaringen en doet zelfvertrouwen op
- We bevorderen een gezonde levensstijl

Doe gezellig mee!

Elke woensdag wordt onder andere getraind vanaf 19:00 uur aan de Dr. Eeftinck Schattenkerkweg 1 te Zwolle (Locatie stichting Empower). Dit is een gezamenlijke training waarbij meerdere trainers en begeleiders aanwezig zijn. Na een gezamenlijke warming up wordt de groep vervolgens op verschillende niveaus ingedeeld. Heb je zin om mee te doen met de hardlopgroep van stichting Empower? Meld je dan aan bij onze hardloop coördinator Max Eijkelkamp door een mail te sturen naar max@stichtingempower.nl. Voor meer informatie kun je ook bellen naar Empower, telefoonnummer 06-83395846.





DAY

AKER

EMPOWER

6

EMPOWER

EMPOWER

EMPOWER

EMPO





Edith Offenberg

Me, Run2day and running

Ze zeggen wel eens waar je mee omgaat wordt je mee besmet. Ik had, dacht ik, een leuke baan in het verschiet in 2018 maar dat liep even anders. Eddie had al eerder aangeven dat er wel plek voor mij was bij Run2Day Zwolle, maar daar had ik nog twijfels over. Nu dacht ik, ik ga het een kans geven. Ik zou het een jaar aanzien. Beviel het samenwerken niet dan zou ik alsnog iets anders zoeken. Ik kwam uit de schoenen maar dit was toch wel ff heel wat anders. EN IK VIND HET LEUK!!!

Stelregel van Eddie is toch wel: als je bij Run2day werkt moet je zelf ook hardlopen. Kwam dat ff goed uit. Nadat ik mijn hartinfarct had gehad in 2018 moest ik gaan revalideren. Sporten en praten. Onze fysio liet ons een doel stellen. Samen met een maatje hadden wij als doel gesteld, de 4 mijl van Zwolle in 2019. Zo is het hardlopen begonnen. Vind ik hardlopen leuk??? Mmmmm, ik moet mijzelf er vreselijk toe zetten om te gaan maar als ik dan klaar ben denk ik "die was weer lekker!". 10 km is inmiddels in the pocket en de 10 mijl staat als volgend doel gepland.





Kathmandu Urban Marathon

Hulp voor de volwassenen van de toekomst

Eddie Sevink is de eigenaar van Run2Day Zwolle en komt al meer dan 20 jaar in Nepal. Hij heeft onder andere twee keer de Tenzing Hillary Everest Marathon gelopen en ook de Sikkim Himalaya Challenge Marathon. Ook organiseerde hij in 2015 de klimexpeditie naar de Mera Peak. Terug in Kathmandu werden hij en zijn team overvallen door de alles verwoestende aardbeving op 25 april. Dat was de aanleiding om van alles extra's te gaan doen voor dit prachtige land.

De Kathmandu Urban Marathon is daar onderdeel van. Dit prachtige event wordt eens in de twee jaar georganiseerd in deze marathon zou op 25 april 2020 voor de tweede keer georganiseerd worden. Maar door de coronacrisis ging dat helaas niet door. Daarom zijn alle voorbereidingen alweer in gang gezet om in 2022 wederom lopers vanuit de hele wereld weer de geweldige route dwars door de stad langs alle high lights te laten lopen. Met als doel om de volwassenen van de toekomst in Nepal een kans te geven op een goede toekomst.

Met onder andere de opbrengst van de marathon worden herbouw en sociale projecten gerealiseerd door de stichting 112 Nepal. Inmiddels zijn er in de afgelopen jaren 3 kindertehuizen en twee scholen herbouwd en hersteld en worden deze locaties nog steeds door de stichting ondersteund. Daarnaast worden er de laatste maanden een flink aantal voedselprogramma's uitgevoerd om zowel volwassenen en kinderen te ondersteunen die zwaar te leiden hebben onder de huidige crisis. Wil je meer weten over deze marathon? Kijk dan eens op www.marathonkathmandu.com



Dit is een uitgave van:

Run2Day Zwolle
Vechtstraat 31
8021 AS Zwolle

zwolle.run2day.nl
[@run2day038](https://www.instagram.com/run2day038)
[facebook.com/run2dayzwolle](https://www.facebook.com/run2dayzwolle)

083-4545666
zwolle@run2day.nl