

Loopclub Z-runners viert tweejarig bestaan met open kermistraining

# Zet het op een kermisloopje

**ZARREN** – Twee jaar geleden staken enkele Zarrëse hobbylopers de koppen bij mekaar en richtten de jogging- en runnersclub 'Z-runners' op. Vandaag is deze club al sterk gegroeid en willen ze nog meer mensen aan het lopen zetten. Op zaterdag 10 oktober wordt er dan ook een open kermistraining gehouden aan de feesttent in Zarren.

„Onze Z-runners lopen al twee jaar samen”, legt bezieler en secretaris van de club, Wim Ronse uit de Zarren-Lindestraat uit. „Bij het prille begin was er een kleine groep van zo'n 6 à 10 lopers die opgemerkt hadden dat samen lopen misschien net iets gezelliger was dan op je eentje trainen. Er was blijkbaar een nood aan een loopclub in Zarren want het viel op dat veel mensen enthousiast waren om te beginnen met lopen. Bij de Z-runners krijg je de begeleiding van een trainer, wat natuurlijk ook vaak van pas komt.”

## Lage drempel

„De kleine groep werd al gauw uitgebreid en momenteel tellen we toch meer dan vijftig leden in onze vereniging. Dit kunnen we toch een succes noemen”, legt Wim Ronse enthousiast uit.

„De leuke sfeer in de groep en de lage drempel zijn zeker factoren die meespelen bij ons groeiende ledenaantal. We staan als club open voor iedereen. Dit kun je merken aan onze werking door de lopers in te delen in verschillende groepen. Dit is bijvoorbeeld nodig om rekening te kunnen houden met het verschillende prestatieniveau van de lopers. Ook het inschrijvingsgeld wordt bewust laag gehouden zodat mensen dit zeker niet zien als een te hoge drempel om aan te sluiten. Natuurlijk zijn er in deze twee jaar al veel mensen gekomen en ook gegaan. Soms merkten ze op dat het lopen toch niet echt hun ding was of hun gezinssituatie was veranderd of ze liepen niet snel genoeg en de training viel wat te zwaar uit. Toch hebben veel mensen met – letterlijk – vallen en opstaan 'hun' looptritme gevonden en voelen ze



De Z-runners vieren hun tweede verjaardag met een kermisloop op 10 oktober. (Foto Kurt)

zich goed bij onze club.”

## Samen uit, samen thuis

„Wij kunnen gelukkig beroep doen op onze trainer Martin Couvreur die ons bijstaat met raad en daad tijdens het lopen. Iedere woensdagavond is er bijvoorbeeld een gezamenlijke training voor de joggers met Martin die zelf een ervaren afstandsloper is. De nadruk bij deze trainingen is het samen lopen, nieuwtjes uitwisselen, conditie onderhouden, ... Het draait eigenlijk om het plezier hebben samen. Deze groep loopt ongeveer 10 à 12 kilometer per training en dit aan het gezapige tempo van 10 kilometer per uur. Wie vlugger wil of kan lopen, wordt beperkt even 'losgelaten', maar moet dan terug aansluiten bij de groep. Ons motto luidt dan ook: 'Samen uit, samen thuis.' Deze trainingen starten om 19.30 uur op woensdag aan de

parking van OC Albatros”, klinkt het bij de Z-runners.

## Trainingen

„Naast een twintigtal lopers op woensdagavond zijn er ook enkele snellere lopers die op donderdag paraat staan op de parking van OC Albatros om dan een uur lang te lopen aan het tempo van 12 kilometer per uur of meer. Deze groep is meestal een kleinere groep Z-runners. Ook iedere laatste zondag van de maand staan er looptrainingen op het programma. Deze duurlooptraining start telkens om 9 uur waarbij er dan aan een traag tempo zo'n 15 à 20 kilometer op het programma staat. Naast deze vaste trainingen zijn er ook soms leden die onderling afspreken om te trainen. Dit gebeurt meestal via het gastenboek op de website van de club: [www.z-runners.be](http://www.z-runners.be) Wie dit gastenboek even raadpleegt,

zal ook meteen merken dat er een gezellige sfeer hangt in de club waar er ruimte is voor plezier en waar er ook aandacht is voor bepaalde wedstrijden en uitslagen”, vertelt Wim Ronse.

## Open kermistraining

„Ter gelegenheid van de kermis in Zarren plannen we een open training op zaterdag 10 oktober om 17.30 uur aan de feesttent waarbij er rondjes gelopen worden van drie kilometer. Wie wil kan aansluiten voor één, twee of drie rondjes. Zo kunnen geïnteresseerden even proeven van onze werking. Daarna kan er nog nagenoten worden van een drankje.”

(Joke Bekaert)

➤ Verdere info op [www.z-runners.be](http://www.z-runners.be) of via tel. 051 57 08 65.