



Doelstelling loopgroepen DIJC Bertus

DIJC Bertus is ontstaan uit een fusie van de Delftse IJclub (1886) en Sportclub Bertus (1971). In 2011 vierden wij ons 125-jarig jubileum!! Van oorsprong dus een ijsvereniging, maar tegenwoordig voornamelijk actief als hardloopclub met zo'n 130 leden. Ons motto is: presteren mag en kan, maar hoeft niet! Het gezellige en sociale aspect vinden we bij Bertus minstens zo belangrijk.

Op dit moment zijn er vier groepen, welke ieder een ander doel nastreven en tweemaal per jaar is er een instroomgroep.

Ieder groepsschema richt zich op het lopen van een aantal grotere wedstrijden, verdeeld over het jaar, welke een zekere mate van populariteit hebben, maar ook een aantal bijzondere loopjes welke in de omgeving worden georganiseerd.

De schema's zullen zoveel mogelijk aansluiten op deze lopen. Ook zijn in deze schema's de eigen DIJC Bertus en Kwartaallopen ingepast, en kunnen als testmoment dienen.

Groep 1 bestaat uit lopers(sters) die al een aantal jaren lopen en iets meer op prestatie gericht zijn. De schema's zijn gericht op het lopen van een snellere 5, 10 of 21 kilometer, waarin het presteren belangrijker is dan het recreatieve.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief 21 kilometer	ca.	1.35 - 1.55 uur
10 kilometer	ca.	41 - 52 minuten
5 kilometer	ca.	20 - 25 minuten

Groep 2 bestaat uit lopers(sters) die ook al langer lopen en het recreatieve belangrijker vinden dan de snelheid. De schema's zijn meer gericht op het lopen van een recreatieve 5, 10 of 21 kilometer.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief 21 kilometer	ca.	1.55 - 2.05 uur
10 kilometer	ca.	51 - 61 minuten
5 kilometer	ca.	25 - 30 minuten

Groep 3 bestaat uit lopers(sters) die zich toeleggen op iets langere afstanden en hierbij denken aan het lopen van 10 – 15 kilometer. De schema's zijn gericht op het lopen van een recreatieve 5, 10 of 15 kilometer. Ook aan 21 kilometer waarin de prestatie belangrijker is dan de tijd zal aandacht worden besteed.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief 15 kilometer	ca.	1.30 - 1.50 uur
10 kilometer	ca.	61 - 75 minuten
5 kilometer	ca.	30 - 35 minuten

Groep 4 bestaat uit lopers(sters) die geen loopervaring hebben of zijn doorgestroomd uit de beginnersgroep.

Hiervoor gaan wij uit van de volgende richttijden:

Recreatief 3 kilometer	ca.	17 - 27 minuten
5 kilometer	ca.	30 - 40 minuten

Met de hierboven omschreven richttijden en de bijgaande schema's proberen wij een handvat aan te reiken, zodat de lopers hun doelstellingen kunnen behalen. Het is echter wel zo dat het lopen, ook recreatief, een zekere mate van discipline kent, welke voor iedere groep verschilt. Het is van belang om lekker en verantwoord te lopen, zeker als het presteren belangrijker wordt.

