



## Aan de start met IRun2BFit

Sinds de oprichting van het beweegprogramma IRun2BFit door oud-marathonkampioen Gerard Nijboer in 2006, hebben al zo'n 50.000 leerlingen van 12-15 jaar hun eigen fitte lijfstijl ontdekt. Op middelbare scholen werken docenten vakoverstijgend (LO, biologie, mentorlessen) in acht weken toe naar de eindloop - een 5km-loop op een sfeervol lokaal loopevenement. Dit schooljaar worden op 33 locaties 7.500 leerlingen bereikt door gezamenlijke inspanningen van docenten, ouders en trainers. 'Rustig leren lopen' en volhouden staan hierbij centraal onder het motto: Mijn lijfstijl, mijn keuze!

TEKST JAAP ROHOF, FOTO'S JAN VAN BEMMEL

### Over IRun2BFit

IRun2BFit is een prikkelend beweegprogramma van acht weken voor leerlingen uit de onderbouw van het voortgezet onderwijs. Het doel is jongeren bewust te maken van het effect van bewegen en gezonde voeding op hun gezondheid en fitheid en hen dit in de praktijk te laten ervaren. Gedurende de weken staan thema's over fitheid, hart, longen, voeding, huid, zintuigen en wedstrijdvoorbereiding centraal. IRun2BFit start met een feestelijke gemeenschappelijke Kick Off (van soms wel 1200 jongeren), en sluit af met de deelname aan een vijf kilometerloop bij een sfeervol regionaal loopevenement. Leerlingen stellen hierbij hun persoonlijke doel, ieder op zijn eigen manier. De grootschaligheid en het enthousiasme van de toeschouwers maakt voor vele jongeren de evenementdeelname tot een geweldige ervaring.

### Vakoverstijging

IRun2BFit wordt vakoverstijgend uitgevoerd door docenten LO (het bewegen), biologie (de kennis over voeding en beweging) en mentoren



(mentaliteit en doorzettingsvermogen). Elke week staat in het teken van een thema over persoonlijke leefstijl (lijfstijl) en fitheid. De LO-lessen bestaan uit twee wekelijkse looptrainingen, waar het plezier in het bewegen centraal staat. Daarnaast stimuleren docenten leerlingen zelf een derde looptraining thuis te doen. De lessen biologie richten zich op bewustwording en zijn zo opgebouwd dat leerlingen, naast algemene kennis over voeding en beweging, inzicht krijgen in het belang hiervan voor henzelf. Zo stellen ze hun eigen IRun2BFit-menu samen (met een finale in sterrenrestaurant De Librije) en leren ze veel over hun eigen lichaam. Het weekthema van de biologielees is gekoppeld aan de lessen LO, waardoor leerlingen de theorie in de praktijk kunnen ervaren. Het wekelijkse mentoruur is een uitstekende gelegenheid om een teamgevoel te creëren. Door met leerlingen opdrachten te doen met betrekking tot identiteit en intrinsieke motivatie, wordt IRun2BFit voor elke leerling een persoonlijke ontdekkingstocht. In de loop der jaren merken we dat ook andere vakken, zoals muziek, handvaardigheid, beeldende vorming, wiskunde en Nederlands, de aansluiting bij IRun2BFit weten te vinden.

### De docent als gids

De rol van de LO-docent is tijdens IRun2BFit aanzienlijk én uitdagend. Als scholen gaan deelnemen aan het programma, worden ze tenminste twee jaar begeleid door Stichting IRun2BFit. Er is een speciaal instructieprogramma voor docenten, bedoeld om hen vertrouwd te maken met het lesmateriaal en kennis en onderlinge samenwerking te verdiepen. Voor de deelnemende secties wordt IRun2BFit een vast onderdeel van het vakwerkplan en iedere docent bepaalt individueel wat hij/zij aan leerlingen wil meegeven. Hierdoor kan ook de rol als LO-docent veranderen. Tijdens de looptrainingen ben je een motivator, die voor trots en verbondenheid zorgt in de klas. Door een voorbeeld te stellen, je eigen doel te bespreken en in te spelen op dat van je leerlingen, kom je bovendien veel dicht bij hen te staan.

## Docent LO aan het woord

**(Michiel Hermans, Blariacumcollege Venlo):**

*Het mooie van deze vakoverstijgende aanpak is dat we een verbinding maken met andere lessen in de school. Een gezonde leefstijl doe je samen en dat stralen we nu ook uit. Ik ben geen loper, ik was zelfs een beetje sceptisch, tot ik het eindevenement zelf had gelopen. Samen aan de start verschijnen na al die trainingen, dat is een fantastisch gevoel. Allemaal in hetzelfde shirt, klappende mensen die je naam roepen, leerlingen die trots zijn op hun eigen prestatie. Dat is de kracht van IRun2BFit: samen een doel hebben, ieder op zijn eigen niveau. Die positieve bewegingervaring; ik zie wat dat met mijn leerlingen doet. Ook ikzelf ben als LO-docent gegroeid. Door te werken met uitdagende loopvormen, spelonderdelen en competitie-elementen, hou ik het voor mijn leerlingen interessant. De sleutel tot succes ligt erin dat de leerlingen eigenlijk niet in de gaten hebben dat ze aan het trainen zijn. Dat is in mijn ogen de manier waarop je ze in beweging krijgt.*

Ook voor docenten onderling heeft de integrale aanpak positieve gevolgen. Acht weken lang is er meer samenwerking en afstemming tussen secties en collega's. Op veel scholen gaan docenten en directie samen trainen en verschijnen ze samen aan de start. Er zijn mooie voorbeelden van docenten die in drie jaar tijd de halve marathon lopen! Hoe dan ook; je wordt een stuk hechter als team.

### De LO praktijk: rustig leren lopen

Tijdens de LO lessen maken docenten gebruik van loopschema's, ontwikkeld door initiatiefnemer Gerard Nijboer. Deze zijn erop gericht dat leerlingen, ongeacht hun startconditie, in staat zijn om bij het afsluitende evenement 5 kilometer uit te lopen. Uitgangspunt in de trainingen is om 'rustig te leren lopen' en vol te houden, op maximaal 80% van je maximale hartslag. Voor iemand met een beperkte conditie levert rustig lopen de beste basis voor gezondheidswinst en fitheid. Om 'rustig leren lopen' te bevorderen, maakt IRun2BFit gebruik van vier verschillende looptempo's, die bepaald worden door percentages van de maximum hartslag (220 - 90% van je leeftijd). Deze indeling maakt het eenvoudig voor LO-docenten en begeleiders om een grote groep te begeleiden, ook zonder hardloopbasiskennis. Twee keer





per week wordt een looptraining van één lesuur gegeven. De derde looptraining wordt individueel gedaan, gestimuleerd door het thuisfront. Als een leerling al sport, is daarmee ook de individuele training al ingevuld.

### Het loopevenement

Na acht weken training is deelname aan het afsluitende loopevenement de kers op de taart. Door het gezamenlijke eindpunt wordt bovendien een spanningsboog gecreëerd op school, waarin

de energie vastgehouden wordt. Inmiddels werkt Stichting IRun2BFit samen met twintig (grote en minder grote) evenementen in heel Nederland. Voorwaarde is dat het evenement sfeervol is, met liefst veel muziek en publiek. Leerlingen, docenten en ook ouders staan gezamenlijk aan de start en zijn graag geziene gasten.

Met de verbinding van marathonkampioen Gerard Nijboer aan IRun2BFit, is er een goede en opvallende entree bij evenementen. Hierdoor weet een school zich energiek en eensgezind te profileren. Voor leerlingen is meedoen aan een loopevenement een hele belevenis. Voor velen is het de eerste keer; ze kijken hun ogen uit. Dit wordt ondersteund door de speaker die iedere leerling als een winnaar over de streep praat onder support van honderden toeschouwers. Het behalen van een zelf gesteld doel stimuleert het zelfvertrouwen en draagt bij aan bestendinging van de ervaring op de lange termijn. Ofwel, zoals een leerling het zelf bij de finish verwoordde: "Ik voel me net Rambo!"

### Gezonde School in een gezond netwerk

IRun2BFit is een effectieve interventie om te komen tot een gezonde leefstijl voor leerlingen en docenten. We werken met scholen aan een fit schoolklimaat in een energiek netwerk met ouders, evenementen, (lokale) overheden, verenigingsleven en bedrijfsleven. In JOGG-gemeenten wordt het schoolbeleid voor bewegen en gezonde voeding versterkt en deelnemende scholen kunnen zich, via themacertificaat Bewegen en Sport,

## Het evenement aan het woord

**(Wim Lensen, directeur Venloop):**

*Met New York als inspiratie zijn wij de Venloop ooit gestart met het idee om mensen in beweging te krijgen: niet alleen de volwassenen, maar zeker ook de jeugd. IRun2BFit sloot perfect aan om met name in het middelbaar onderwijs de jongeren van 12-16 jaar te bereiken en te betrekken. Samen met de scholen trekken we nu al zes jaar op om de participatie van deze soms toch wat moeilijk bereikbare groep omhoog te krijgen. En met succes; elk jaar doen zo'n 1.500 leerlingen mee, en op deze manier maken ook ouders, broers en zussen kennis met ons evenement. We zijn tijdens de IRun2BFit periode actief op de scholen aanwezig, bijvoorbeeld door te vertellen wat er allemaal komt kijken bij de organisatie van zo'n groot evenement. Leerlingen hebben er geen weet van dat wij 1100 vrijwilligers hebben staan, dat we meer dan tien kilometer hekwerk moeten regelen en dat we 60.000 drinkbekkers hebben. Bij dat soort cijfers zie je de twinkeling in de ogen en zie je ze denken: daar willen wij ook bij horen! Samen met de IRun2BFit-scholen komen we dan ook tot een hoge deelname, en dat is waar we het uiteindelijk voor doen. Elk jaar groeit het aantal bovendien, omdat ook oud-deelnemers weer mee gaan doen. Zo brengen we in dit gezonde netwerk samen met de docenten, atletiekverenigingen, gemeente Venlo en de provincie Limburg, de jeugd structureel in beweging.*



## De pijlers van IRUN2BFIT:

- Jongeren (uit klas 1, 2 of 3) ontdekken hun eigen gezonde leefstijl
- De school is de plaats om dit leerproces te organiseren
- Docenten, ouders en looptrainers vormen belangrijke gidsen
- Iedereen uit de klas doet mee: wel of niet (in) actief
- Fit worden zonder pijn lijden: lopen op 80% van je maximale hartslag
- Ervaren van trots en beweegplezier staat voorop
- De persoonlijke prestatie telt (en niet de absolute): uitlopen en volhouden!

profielen als Gezonde School. Door ook looptrainers van de plaatselijke atletiekvereniging in te zetten, snijdt het mes aan twee kanten: jongeren krijgen een nieuw gezicht met nieuwe deskundigheid voor de groep, looptrainers krijgen ervaring met het trainen van een nieuwe doelgroep. Stichting IRUN2BFIT werkt hierin nauw samen met de Atletiekunie. En natuurlijk is goed schoeisel van

zoon/dochter. Sinds dit schooljaar start daarom Start2BFIT, een hardloopcursus specifiek voor ouders van IRUN2BFIT leerlingen. In zes trainingsweken wordt, samen met de lokale atletiekverenigingen, naar het eindevenement toegewerkt. Hierdoor brengen ouders zichzelf in conditie en motiveren zij tegelijkertijd hun zoon of dochter bij hun persoonlijke ontdekkingstocht.

**En natuurlijk is goed schoeisel van belang: de lokale hardloopwinkel verzorgt tijdens IRUN2BFIT een kortingsregeling voor hardloopschoenen voor zowel leerlingen als docenten.**

### Continuïteit

De ervaring van beweegplezier is van groot belang om ook ná afloop van IRUN2BFIT uit eigen beweging actief te blijven. IRUN2BFIT faciliteert op verschillende manieren dat jongeren blijven bewegen. Op enkele locaties doet de atletiekvereniging een laagdrempelig aanbod voor enthousiast geworden jongeren. En doordat het programma elk jaar terugkeert op school, worden ouderejaars opnieuw geprikkeld om te trainen voor het loopevenement. Op sommige scholen ontstaat zelfs een vorm waarin zij de rol van ervaringsdeskundige en/of trainer op zich nemen.

### Ambitie 42.195 leerlingen

IRUN2BFIT is een concept dat voortdurend in ontwikkeling is. Zowel ten aanzien van het lesprogramma, de samenwerkingen als ook ten aanzien van de groei van het aantal jongeren dat deelneemt. Online evaluaties en opgedane (ervarings) kennis leiden elk jaar tot verbetering en vergrote effectiviteit van het programma. De ambitie van Stichting IRUN2BFIT is jaarlijks 42.195 jongeren te laten deelnemen. Iets voor uw school? ■

Jaap Rohof is verantwoordelijk voor Educatie & Ontwikkeling bij IRUN2BFIT

Stichting IRUN2BFIT is een organisatie zonder winstoogmerk, in 2006 gestart op initiatief van oud-marathonkampioen Gerard Nijboer.

Meer informatie over beweegprogramma IRUN2BFIT is te vinden op [www.irun2bfit.nl](http://www.irun2bfit.nl). Neem voor vragen en interesse contact op met [info@irun2bfit.nl](mailto:info@irun2bfit.nl).

#### Kernwoorden:

IRUN2bfit, duurlopen, gezonde school, beweegprogramma, vakoverstijging

#### Correspondentie:

[j.rohof@irun2bfit.nl](mailto:j.rohof@irun2bfit.nl)