

# Voorlopers en achterlopers

**Goede 'voorlopers' zijn goud waard maar ook de 'achterlopers' zijn belangrijk om de achterblijvers te motiveren en te begeleiden tot aan de eindmeet!**

Zowel voorlopers als achterlopers blijven in het basisonderwijs zeer sterk aangewezen en daar zijn meerdere redenen voor.

## Waarom voorlopers?

Vermijden dat de leerlingen te snel starten!

Hierdoor bouwen ze meteen een zuurstofschuld op en zullen ze in verzuring gaan. De aanbevolen loopafstand is daarom ook belangrijk. Aangezien jonge kinderen nog niet de nodige enzymen hebben ontwikkeld om deze processen te verwerken, moeten deze anaerobe inspanningen ten stelligste vermeden worden bij jonge kinderen! Deze inspanningen zijn ook zeer onaangenaam voor de kinderen waardoor zij negatieve ervaringen kunnen overhouden aan jouw veldloop.

Enkele voorlopers die ervoor zorgen dat er rustig gestart wordt en het tempo langzaam opbouwen, zijn zéér sterk aangewezen om deze negatieve effecten tegen te gaan en om een positieve veldloopervaring mee naar huis te nemen.

## Tips voor een goed voorlopen

- Voorzie minstens 2 voorlopers, laat ze een lint vasthouden waarmee ze de lopers achter zich houden. Bij een grote groep of een brede startlijn kan men best enkele voorlopers tussenin plaatsen.
- **Laat de voorlopers aan de startlijn vertrekken zonder een startschot** om nerveus spurtgedrag te voorkomen. Laat de voorlopers zelf starten, een startschot is niet nodig en zal enkel aanleiding geven tot een spurt.
- Start op een rustig looptempo, dat door de meeste lopers gemakkelijk kan volgehouden worden.
- Pas het tempo aan, aan de leeftijd en het geslacht van de deelnemers.
- **Drijf het tempo progressief op** om de groep te laten 'rekken' over de beschikbare afstand.
- Observeer voortdurend de groep achter je om het juiste progressieve tempo aan te nemen.

## Waarom achterlopers?

Een veldloop moet voor iedereen een aangename ervaring zijn. Daarom moet je voor iedereen aandacht hebben: zij die voor de winst gaan, maar ook zij die als doel hebben om de veldloop al lopend af te werken. Hiervoor is de begeleiding en aanmoediging door een achterloper een goed idee voor jouw veldloop.

Daarnaast is de achterloper daar voor de lopers die het moeilijk hebben: steken in de zij, pijn aan de voeten of lopers die door hun beste krachten heen zitten, moeten begeleid en/of aangemoedigd worden om de eindstreep te halen.

## Tips voor een goed achterlopen

- Laat de achterloper 100m na de startlijn vertrekken. Indien je reeksen kort achter elkaar vertrekken, kan je best twee achterlopers voorzien, die elk om de beurt een reeks voor zich nemen.
- **Wees positief, moedig steeds aan maar forceer niet.** Wees begripvol voor lopers in moeilijkheden of lopers die 'geen zin' hebben.
- Bij steken in de zij kan je best aanmoedigen om iets trager te lopen en goed op de ademhaling te letten. Eventueel kan je de ademhaling van de looper begeleiden (3 tellen in, 3 tellen uit).
- Stel niet te veel vragen aan een looper die moeite heeft met het lopen. Praten zal enkel het ademhalingsritme verstoren en de zuurstofschuld verhogen.
- Eventueel kan je je als achterloper verkleden. Een dierenkostuum, een piratenpak,... zorgt voor een komisch effect en leidt af van de inspanning.
- 

**Vergeet je looper(s) niet te belonen als ze de meet halen. Voor hen kan dit op zich al een prestatie zijn. Een 'high five' of proficiat kan wonderen doen!**