

Zo'n 250 tweedejaarsleerlingen van het Olympus College in Arnhem-Zuid doen zaterdag 28 mei mee aan de Oosterbeekse Stuwwalloop. De 5 kilometer is de afsluiting van het tien weken durende project IRun2BFit, bedacht door Gerard Nijboer.

door Wilma Reinders

OOSTERBEEK/ARNHEM - Het Olympus College in Arnhem-Zuid heeft een traditie op het gebied van hardlopen. Aan het begin van elk schooljaar is er een hardlooprogramma in de lessen lichamelijke opvoeding, dat voor de herfstvakantie eindigt in een Coopertest.

„De leerlingen waren daar zo enthousiast over, dat we er meer mee wilden”, vertelt docent lichamelijke opvoeding Jan Janssen. Zo kwam het project IRun2BFit in beeld. „Dat beperkt zich niet alleen tot de lessen lichamelijke opvoeding”, zegt Janssen. „Ook in de lessen biologie en verzorging bijvoorbeeld wordt aandacht besteed aan het project. Het gaat om een betere en gezondere leefstijl. Dus dat gaat ook over gezonde voeding, de werking van het hart, ademhaling en dergelijke.”

De tweedejaars leerlingen van mavo, havo en vwo houden tien weken een logboek bij. Daarin vermelden ze bijvoorbeeld hun eetpatroon, maar er is ook een trainingsprogramma. Per week zijn er drie hardlooptrainingen, waarvan er twee in de gymlessen worden gedaan en de derde les is huiswerk. „Daarvoor is motivatie van de leerlingen nodig”, vertelt Janssen. „En van hun ouders. Daarom hebben we hen er ook bij betrokken tijdens de kick-off op 16 maart en tijdens twee clinics.”

Na tien weken wordt het project afgesloten met deelname aan de 5 kilometer tijdens de Stuwwalloop. „Het bijhouden van het logboek, de Coopertest en de Stuwwalloop tellen mee voor de beoordeling van het vak lichamelijke opvoeding”, vertelt Janssen.

Voor het project hebben de leerlingen tien weken lang een extra uur lichamelijke opvoeding in de week. „De docenten krijgen daar niets voor”, zegt Janssen. „Maar



we zijn allemaal erg enthousiast.” Met de organisatie van IRun2BFit is een tweejarig contract afgesloten. „Volgend schooljaar gaan we opnieuw in het tweede leerjaar met de leerlingen aan de slag. Maar we kijken ook hoe het project voor de huidige tweedejaars een vervolg kan krijgen.”

De organisatie van de Stuwwalloop is blij met het initiatief. „Gerard Nijboer (in 1982 Europees kampioen op de marathon, red.) zit vanaf het begin, vier jaar geleden, in ons comité van aanbeveling”, vertelt voorzitter Louis ter

Huurne. „En het is een mooie promotie voor onze loop dat wij passen binnen de filosofie van zo'n project. Daaruit blijkt toch waardering voor de Stuwwalloop.”

Ter Huurne hoopt dat ook de middelbare school uit de gemeente Renkum, het Dorenweerd College, zich bij het project aansluit. „We werken al samen met de veertien basisscholen in de gemeente. Zo'n 250 leerlingen daarvan doen mee aan de Kidsrun. Dat is ook wat Nijboer beoogt: de breedtesport bevorderen. Daarvoor moet je op de basisschool beginnen.”