

Alida Leeuw (1955)



Mezelf even voorstellen is natuurlijk niet te doen in een paar woorden. In 1994 liep ik mijn eerste marathon en was er geen weg terug meer. Nu 24 jaar later ben ik in training voor mijn 16de marathon. Echt talent had/heb ik niet als loper, verder dan een PR van 46.31 op de 10km en een 3.34.59 op de marathon kwam ik nooit. Door allerlei omstandigheden kwam daar ook nog de klad in, blessure, verhuizingen en nieuwe uitdagingen. Het lopen is altijd wel gebleven maar de drive om voor de snelst mogelijke tijd te gaan verdween. In hetzelfde jaar, 1994 zette ik de eerste stappen richting het serieus trainingen geven. Een nieuwe passie was al snel geboren. Nog wel in een tijd dat er niet zoveel vrouwen actief waren als trainer maar daar heb ik mijn weg wel in gevonden, zelf altijd geweldige trainers gehad waar ik veel van geleerd heb. In die begin jaren was ik een hardloper die

ook training gaf. Deed wat opleidingen bij de toenmalige KNAU maar ook dat kwam weer even op een laag pitje te staan.

Het begeleiden van lopers bleef wel. Al vroeg was ik ook bezig met online coaching van groepen lopers en beheerde ik een forum om vrije lopers samen te brengen tijdens wedstrijden. De voorloper van de huidige facebook groepen. Door een van die vrije lopers kwam ik uiteindelijk in Nijmegen terecht

Vanaf 2006 ben ik weer wat fanatieker geworden in het training geven. Er volgden meer opleidingen: Looptrainer 2 en 3, Running Bootcamp instructeur, Fitstapcoach, Vitaliteitscoach en allerlei clinics om mijn kennis verder te verbreden. Nooit klaar met leren en mezelf ontwikkelen. Er komen steeds nieuwe, mooie dingen op mijn weg. In 2016 heb ik Beweeg je vitaal opgericht. Mensen het plezier in bewegen teruggeven is mijn doel. Op mijn website schijf ik over alle mooie mensen die op mijn pad komen en die ik mag ondersteunen in het bereiken van hun doel. Dromen waarmaken, wensen laten vervullen en hun geluk mee mogen beleven is wat mij drijft.

Daarnaast blijf ik natuurlijk gewoon een hardlooptrainer die 3-4-5 soms 6 keer in de week een training geeft en tussendoor zelf tijd probeert te vinden om zelf nog hardloper te blijven. Als trainer leg ik de nadruk op het lopen in het tempo dat bij je niveau op dat moment past. Herstarten met hardlopen? Eerst maar eens kijken in hoeverre we je

belastbaarheid kunnen vergroten. Het is nu eenmaal niet slim om zo snel mogelijk terug te willen naar het punt waar je geblesseerd bent geraakt.

Plezier, genieten en ontspanning dat zijn de woorden die voor mij bij bewegen horen. De prestatieverbetering komt meestal vanzelf. Tijdens mijn trainingen kijk ik naar het individu en stuur daarop. Ieder mens is uniek en levert zijn eigen topprestatie!