Freerunnen in Woerden

Pepe Pont
Eigenaar en trainer/ coach
pepepont@fastforwardsports.nl
06-13032576

Fast Forward Sports

Freerunnen & Parkour

Fast Forward Sports

- Ideale sport voor jong en oud
- Meer dan 100 freerunners in 13 maanden
- Voor jongens en meisjes
- Gestart met training voor volwassenen
- Zowel voor binnen als voor buiten

Freerun parcour Woerden

Fast Forward Sports

Bij het opzetten van een Freerun parcour is het goed om de essentie van de sport te beseffen.

Freerunners voelen zich graag vrij en zoeken hun eigen weg in het afleggen van een parcour. De stad is hun speeltuin! Ze springen en klimmen, van hier naar daar en van hoog naar laag. Daarom is de architectonisch veelzijdigheid van de stad de ideale omgeving. Maar aangezien dat in Woerden al snel overlast veroorzaakt is het goed om een parcour aan te leggen.

Een aangelegd parcour moet dus dezelfde uitdaging bieden en tegen een stootje kunnen. Als ze in het parcour hun uitdaging vinden en kunsten kunnen trainen zal het “hun” plek worden en zullen ze hier zuinig op zijn.

Om het parcour de juiste urban uitstraling te geven is het goed om robuuste (industriële en bouwkundige) materialen te gebruiken, zoals steigers, muurtjes (beton/steen). Ook natuurlijke materialen doen het erg goed, zoals rotsen, zand en gras. Een combinatie van bovenstaande materialen maakt dat het stoer en onderhoudsarm is, maar ook kostentechnisch aantrekkelijk is.

Freerunnen en parkour is het nieuwe buitenspelen. In mijn trainingen, die ook buiten zullen plaatsvinden, krijgen ze de grootste uitdaging; het leren omgaan met zichzelf. Met de juiste “speeltuin” houden we ze in beweging.

Waarom een freerun parcour?

Fast Forward Sports

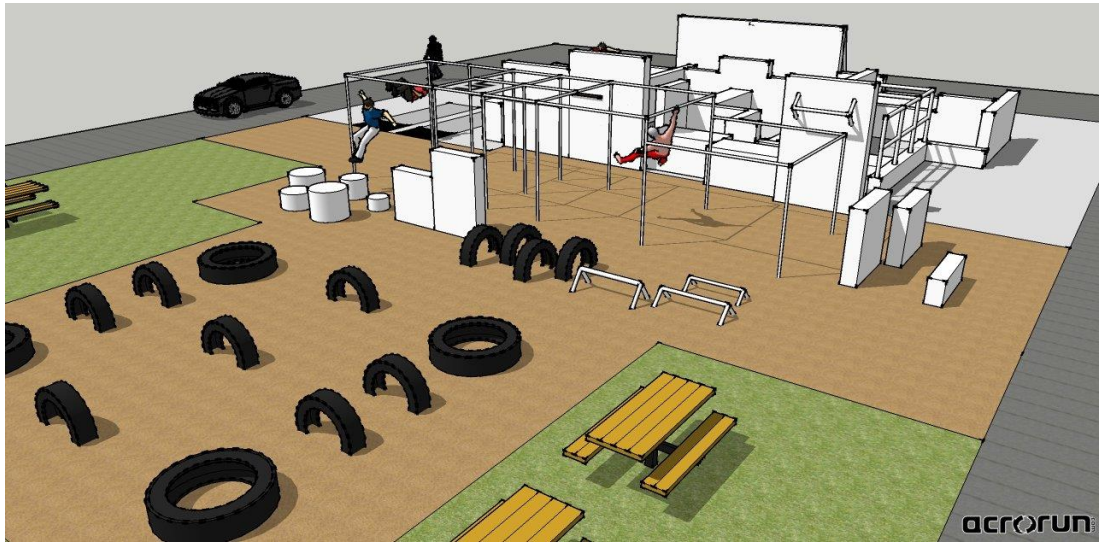
Situatie nu:

Gewenst: Freerun parcour kids

Fast Forward Sports

Gewenst: FreeRun Parcour 11+

Fast Forward Sports



Gewenst: fitness in de buitenlucht

Fast Forward Sports

Freerun en Parkour Woerden

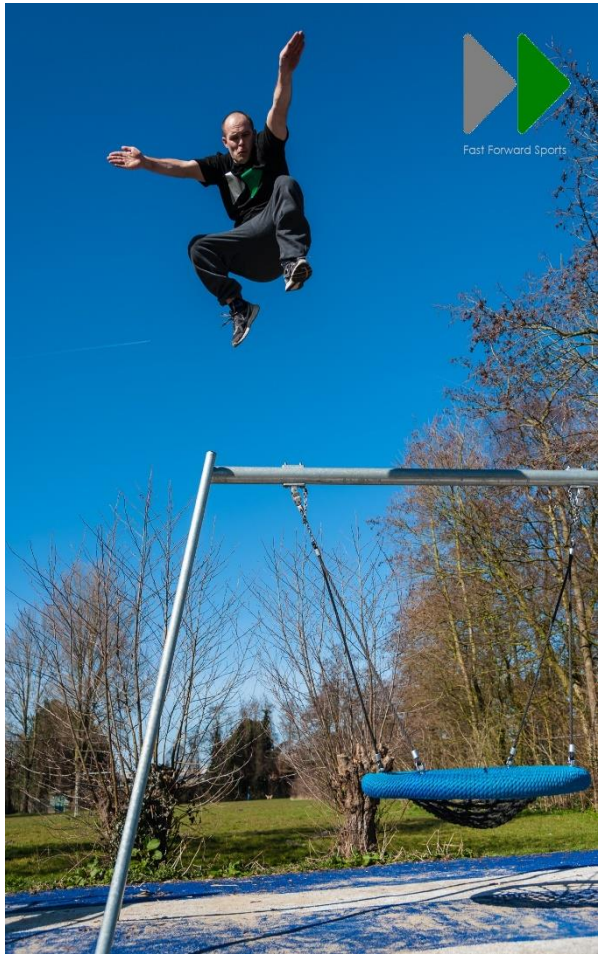
Fast Forward Sports

Freerunnen en parkour is het nieuwe buitenspelen. In mijn trainingen, die ook buiten zullen plaatsvinden, krijgen ze de grootste uitdaging; het leren omgaan met zichzelf.

Door ze te voorzien van de juiste “speeltuin” houden we ze in beweging. Afhankelijk van de locatie is er een ontwerp te maken. Locaties zoals een Park (Bredius en Molenvliet) lenen zich hier prima voor. Maar je kan natuurlijk ook, net als het skatepark, een aparte ruimte voor vrijmaken, bijvoorbeeld langs het spoor.

Ik wil de Gemeente Woerden vragen om geld te reserveren voor een Freerun multisport parcour. We doen het uiteindelijk voor de jongeren en volwassenen van Woerden.

Tevens geloof ik dat we hiermee niet alleen investeren in een gezond Woerden, maar dat we met een multisport parcour in de hele provincie een trekpleister worden. Sporten is goed voor iedereen!



Pepe Pont, Fast Forward Sports, 0613032576