

Sophianum houdt challenge van 100 km

Hoe voorkom je dat de middelbare schooljeugd in de vakantie alleen maar ligt te Netflixen en tijdens de online lessen ook geen voet buiten de deur zet? Het Sophianum in Gulpen verzong een succesvolle uitdaging.

GULPEN
DOOR CAROLA DE BOER

De Sophianum 100k Challenge is geen plan op papier gebleven. Het lukte gymleraar Frans Lipsch van het Sophianum om bijna 280 deelnemers op de been te krijgen die voor de lol 100 kilometer gingen lopen. „Er doen heel veel leerlingen mee, hun ouders, broertjes en zusjes maar ook toekomstige leerlingen en een handvol collega's”, vertelt Lipsch. Het doel is om 100 kilometer te rennen of te wandelen tijdens de kerstvakantie en de corona-lockdownweken. Tussen 21 december en 17 januari dus. Het is nu al een succes.

Wandelen

Door middel van de gratis app Strava zitten de lopers in de besloten Sophianum 100k Challenge groep. „Iedereen kan van elkaar zien hoe ver hij of zij is. Dat stimuleert hoor! Gemiddeld loop je 3,6 kilometer per dag. Dat is net zoveel als een rondje met de hond wandelen. Er zijn nu al leerlingen die 150 of bijna 200 kilometer hebben gelopen.”

De app houdt alles bij: de afstand, de snelheid, het parcours dat je loopt en de hoogtemeters. „Ik heb zelf vandaag 450 meter 'geklommen', dat is makkelijk hier in het Heuvelland. Als anderen dat zien in de app,



Lopen voor de 100 km Challenge van het Sophianum. Links met muts docent Frans Lipsch. FOTO PETER SCHOLS

gaan ze dat ook doen, dat weet ik nu al.” Overal waar Lipsch zelf loopt – of het nu bij het Drielandpunt in Vaals is, de regio Valkenburg of Schin op Geul – overal komt hij leerlingen tegen die ook met de Challenge meedoen.

Er zijn ook klasmenten: wie loopt de langste afstand (gele trui), wie is het snelste (groene trui) en wie pakt de meeste hoogtemeters (bolletjes-trui)? „Mijn doel was de jeugd in beweging te krijgen, maar er blijken toch veel leerlingen te zijn die willen

winnen of hoog in een klasment willen eindigen. Dat maakt het extra leuk.” Lipsch heeft al veel reacties gehad: van ouders, leerlingen maar ook van een huisarts. „Ze vond het een prachtig initiatief omdat bewegen ook goed is tegen de eenzaamheid van het alleen thuiszitten. En begin deze week kreeg hij nog een mail van reuze enthousiaste ouders. Hun kinderen hadden zelfs opa en oma zover gekregen dat ze gedeeltelijk meelepen.” Eind januari krijgen de leerlingen die de 100 kilome-

“
Mijn doel was de jeugd in beweging te krijgen, maar er blijken toch veel leerlingen te zijn die willen winnen.

Frans Lipsch

ter gehaald hebben, een attentie.

Scholenkampioenschap

De gymdocent hoopt dat het wandelvirus zich verspreidt over andere LVO-scholen. Dat er meer scholen zijn die dit initiatief omarmen. Om de jeugd in beweging te krijgen. „Wat zou het gaaf zijn als we een scholenkampioenschap konden organiseren! In de meivakantie of zo. Of een challenge op de fiets, want daar heb ik al aanvragen voor gekregen. Dat zou echt sjiek zijn.”

Hoe voorkom je dat de middelbare schooljeugd in de vakantie alleen maar ligt te Netflixen en tijdens de online lessen ook geen voet buiten de deur zet? Het Sophianum in Gulpen heeft het antwoord.

De Sophianum 100k Challenge is geen plan op papier gebleven. Het lukte gymleraar Frans Lipsch van het Sophianum om bijna 280 deelnemers op de been te krijgen die voor de lol 100 kilometer gingen lopen. „Er doen heel veel leerlingen mee, hun ouders, broertjes en zusjes maar ook toekomstige leerlingen en een handvol collega's”, vertelt Lipsch. Het doel is om 100 kilometer te rennen of te wandelen tijdens de kerstvakantie en de corona-lockdownweken. Tussen 21 december en 17 januari dus. Het is nu al een succes.

Wandelen

Door middel van de gratis app Strava zitten de lopers in de besloten Sophianum 100k Challenge groep. „Iedereen kan van elkaar zien hoe ver hij of zij is. Dat stimuleert hoor! Gemiddeld loop je 3,6 kilometer per dag. Dat is net zoveel als een rondje met de hond wandelen. Er zijn nu al leerlingen die 150 of bijna 200 kilometer hebben gelopen.”

De app houdt alles bij: de afstand, de snelheid, het parcours dat je loopt en de hoogtemeters. „Ik heb zelf vandaag 450 meter 'geklommen', dat is makkelijk hier in het Heuvelland. Als anderen dat zien in de app, gaan ze dat ook doen, dat weet ik nu al.” Overal waar Lipsch zelf loopt – of het nu bij het Drielandpunt in Vaals is, de regio Valkenburg of Schin op Geul – overal komt hij leerlingen tegen die ook met de Challenge meedoen.

Klassement

Er zijn ook klassementen: wie loopt de langste afstand (gele trui), wie is het snelste (groene trui) en wie pakt de meeste hoogtemeters (bolletjestrui)? „Mijn doel was de jeugd in beweging te krijgen, maar er blijken toch veel leerlingen te zijn die willen winnen of hoog in een klassement willen eindigen. Dat maakt het extra leuk.” Lipsch heeft al veel reacties gehad: van ouders, leerlingen maar ook van een huisarts. „Ze vond het een prachtig initiatief omdat bewegen ook goed is tegen de eenzaamheid van het alleen thuiszitten. En begin deze week kreeg hij nog een mail van reuze enthousiaste ouders. Hun kinderen hadden zelfs opa en oma zover gekregen dat ze gedeeltelijk meeliepen.” Eind januari krijgen de leerlingen die de 100 kilometer gehaald hebben, een attentie.

Scholenkampioenschap

De gymdocent hoopt dat het wandelvirus zich verspreidt over andere LVO-scholen. Dat er meer scholen zijn die dit initiatief omarmen. Om de jeugd in beweging te krijgen. „Wat zou het gaaf zijn als we een scholenkampioenschap konden organiseren! In de meivakantie of zo. Of een challenge op de fiets, want daar heb ik al aanvragen voor gekregen. Dat zou echt sjiek zijn.”