

## Trainersexamen BLT3, AV Pijnenburg, 8 april - Eddy Spreeuwers

Eindelijk na 6 maanden hard werken aan de Basis LoopTrainer (BLT) cursus is het dan zover... De examen dag is aangebroken. De vele weken van formulieren invullen en bespreken en dan weer zelf-evaluaties zijn achter de rug. Het opgebouwde portfolio is goedgekeurd en ik mag examen doen.



### Ronselen van lopers

Ik ben de weken voor het examen nog druk bezig geweest met het ronselen van lopers voor mijn examen, maar nu blijkt dat ik er ruim voldoende heb. Vijftien lopers maar liefst en er waren 12 nodig. Dus met een goed gevoel daarover begint mijn dag. Ik neem 's ochtends mijn training nog een paar keer door en oefen de kernzinnen die van belang zijn.

### Zenuwachtig



Om 12:55 uur verzamelen we en vertrekken met vier auto's richting Soest. Hoewel ik zelf nog wel zenuwachtig ben word ik door alle lopers ervan verzekerd dat ik zal slagen. Ik voel me zeer gesteund door m'n loopgroep leden en mijn vrouw en broer die er ook bij zijn.



Als we aankomen op de atletiekbaan vind ik al gauw Hans Veldhuis die mij koppelt aan mijn examinator. Samen met de trainer Harry zet ik de pionnen klaar. Terwijl Erik de warming up verzorgt, heb ik een voorgesprek met de examinator. Dat verloopt soepel en we beginnen met de training.

Alle spanning valt van me af als ik me concentreer op de oefeningen en de lopers. De lopers gedragen zich voorbeeldig en ik doe mijn best om ze met loopscholing te genezen van storende rotatie 😊. Voor dat ik 't weet is het half uur al voorbij. Nog 10 minuten nabespreken en dan is het moment daar. Ik ben geslaagd!!!

## Taart en champagne



Ik ben erg blij en opgelucht en tot mijn verrassing is er taart en champagne. De zon breekt door en we vieren uitgebreid het behalen van mijn diploma. We vergeten bijna dat mijn diploma nog even getekend moet worden. Ik feliciteer mijn medecursisten Paul en Patrick want die zijn ook geslaagd. Daarna nog met z'n allen traditioneel op de foto.



Henk maakte er een professionele fotoreportage van en anderen hebben al direct de nodige foto's op facebook gezet. Kortom, het was een mooie dag. Een dag om niet snel te vergeten. Dankzij de lopers van de LGH verliep alles vlekkeloos en werd het een echt feestje!

Als kers op de taart kreeg ik later van Henk nog een mooi fotoboek van mijn examentraining. Perfect om deze mooie dag nog lang te blijven herinneren. En nu stop ik met dit verslag want ik moet nog een training voorbereiden voor morgen!

