

Looptrainersdag 2021 - Eddy Spreuwers

Na 2 jaar is het dan eindelijk weer looptrainersdag. Op 6 november moeten we al vroeg op. De Looptrainersdag op Papendal gaat eerder open om coronapassen te controleren.

Om 7:45 uur stappen Rob, Leo, Esther, Erik en ik in de auto om richting Papendal te rijden. Half negen zijn we op de locatie en schuiven in de rij aan voor een kop koffie in een herbruikbare beker die we bij de entree kregen. We maken de gebruikelijke groepsfoto op het podium en zitten in de grote zaal onze koffie te drinken. Ellen van Lange opent de dag met een peptalk.

Voor de lunch hebben we 2 workshops. In zaaltjes en op veldjes doen we inspiratie op voor de aanpak van trainingen, blessurepreventie, looptechniek, schema's en veel andere zaken.



Tijdens de lunch ontmoeten we nog oude bekende trainers en neuzen we nog even bij de kraampjes. Ook worden we nogmaals op de foto gezet door de huisfotograaf.

's Middags doen Erik ik mee aan een workshop over krachttraining. We kregen een frisse nieuwe blik hierop gepresenteerd met leuke nieuwe oefeningen die specifiek op lopen gericht zijn.



Na de laatste sessie is er nog even tijd voor een gezellig hapje en een drankje. We hebben weer veel geleerd en gelachen, kortom de sfeer was weer top!

Tegen 16:30 uur stappen we in de auto en rijden weer terug. We bespreken onze ervaringen en spreken af hier nog eens over door te praten tijdens een komende trainersvergadering.

Het was weer een inspirerende Looptrainersdag, waar we als trainers weer een tijdje mee vooruit kunnen!

