

Praktijkervaringen



“Zo'n vier jaar geleden ben ik begonnen met hardlopen bij AV Triathlon. Begonnen bij de trimcursus, daarna door na 5 km opbouw om uiteindelijk terecht te komen bij de zondagmorgengroep van Gerrit en Dirk. Wat iedere keer opviel was de persoonlijke aandacht van de trainers om je beter en efficiënter te laten lopen. Na wat gesprekken met Gerrit van Gessel heb ik besloten om ook trainer te worden.

Wat mij motiveert is om voor een groep te staan die door weer en wind bereid is om te komen lopen en na afloop enthousiast / voldaan een kop koffie drinkt.

Wat ik de lopers wil bieden en leren is ten eerste gezelligheid. Daarnaast wil ik ze elke keer weer uitdagen om op een verantwoorde manier een betere loper te worden. Tevens word je zelf ook een betere loper door kritisch te kijken naar andere lopers.

Ben jij ook een enthousiaste loper die het leuk vindt om voor een groep te staan en anderen ook kennis wil laten maken met de loopsport, kom dan ons team versterken en meld je aan voor de cursus.”

Duncan Wouterson

A.V. TRIATHLON

AMERSFOORT

Hardlooptrainer worden bij AV Triathlon ... gewoon doen!



Wil jij iets méér als (ervaren) hardloper? Heb je zelfvertrouwen, een goede conditie en kun je verantwoordelijkheid dragen? Meld je aan voor de cursus tot hardlooptrainer (BLT-2, Basis Looptrainer). Deze vindt najaar 2016 plaats in het clubhuis van AV Triathlon.

Wat houdt de cursus in?

- 3 tot 4x praktijk/theorie op woensdagavond
- 2 avonden reanimatiecursus (tenzij je al kunt reanimeren).
- aanvullend ½ jaar stage in een bestaande loopgroep o.l.v. een ervaren trainer. Het stageprogramma stel je grotendeels zelf samen.

Na het afronden van de cursus ontvang je een certificaat van de Atletiekunie. Na de stage kun je zelfstandig als looptrainer aan de slag. Samen met een andere trainer bied je je loopgroep een afwisselend programma. Doorgaans geef je 1x per 2 weken training op het loopniveau van jouw voorkeur.

Waar kun je op rekenen?

- Deel uitmaken van een hechte trainersgroep, met veel praktische tips.
- Jaarlijks diverse clinics en bijscholing, met de mogelijkheid om door te stromen naar de BLT-3 (gevorderde hardlooptrainer) cursus.
- Trainerskleding, EHBO-tasje, diverse attributen.
- 20% trainers-korting bij Runnersworld Amersfoort.
- Vergoeding als trainer van € 4,00 per training.

Meer informatie: Joop KleinHaarhuis, joopkleinhaarhuis@hotmail.com,
Ruud van den Eshof, eshof@xmsnet.nl of Hein Dekker, hein.liesbeth@gmail.com.
Aanmelden: uiterlijk 15 september 2016.