

Beste mensen,

Het was nat en winderig in Overveen en omgeving, maar desondanks hadden 13 mensen de reis naar het duingebied rond Haarlem ondernomen (iets meer dan vorig jaar). De dag begon voor mij en Zahava (die voor het eerst bij een snelwandeltraining aanwezig was) al met een fietstocht van Hoofddorp naar Overveen (een uurtje fietsen). De eerste druppels van de dag begonnen al te vallen. Eenmaal bij de Tetterodehal aangekomen, zagen we een hele schaapskudde over de spoorbrug heen lopen. In de hal kregen we het al gelijk aan de stok met enkele nogal onbuigzame hardlopers. Wij hadden namelijk 'hun' kleedkamers in gebruik gekregen en zij stonden erop dat zij net als alle andere weken dezelfde kleedkamers zouden gebruiken. Een van de sleutels werd al vast uit mijn handen gerukt. De dame van het complex wist zich niet goed raad met de situatie. Uiteindelijk belandden we in twee andere kleedkamers die zelfs nog iets ruimer waren. Iedereen was ruim op tijd, zodat we zelfs nog iets vroeger (9.50 u.) aan de training konden beginnen. Dat was wel handig, omdat tussen 12 en 14 uur volgens de voorspelling de meeste regen zou vallen. En misschien waren we met de ochtendsessie dan net voor 12 uur klaar.

Zoals gebruikelijk begonnen we met het inlooprondje van 2,8 km rond de Brouwerskolk. De Brouwerskolk was oorspronkelijk een waterloop die vers duinwater ontving, wat onder meer voor het bierbrouwen werd gebruikt. Rond de Brouwerskolk is heel veel getraind in de beginjaren van mijn vereniging AV Haarlem (vooral in de eerste helft van de 20e eeuw). Omdat Hub Kaenen wat later van de Tetterodehal vertrok, fietste ik met hem mee. Loes van Bremen wandelde in een eigen, rustig tempo achter de kinderwagen van/met Marit. Wilfried van Bremen wandelde een extra lus om haar weer op te halen. Paul Koks vertrok iets eerder om wat langer op te warmen. Bij restaurant 't Brouwerskolkje (tot begin 2012 nog goed voor 2 Michelin-sterren) kwamen de meesten weer bij elkaar en zo ging het gezamenlijk terug naar de Tetterodehal.

We hadden gehoopt de oefeningen binnen te kunnen doen vanwege de (mot)regen, maar vanwege een basketbaltoernooi was er geen plek in de hal. We weken daarom uit naar onze vertrouwde plek buiten, tussen parkeerplaats, tennisbanen en fietsenrek. Hier werden wat oefeningen gedaan olv Zahava. Vervolgens kon iedereen zich klaar gaan maken voor het zwaartepunt van de ochtendsessie: de 5 beklimmingen van de zuidkant van het Kopje van Bloemendaal (een klim die ik eind jaren '70 en begin jaren '80 regelmatig pakte). In een rustig tempo gingen we (snel)wandelend naar de Hoge Duin en Daalseweg. Ik zette boven nog een paar pijlen, terwijl Colin Versteeg nog enkele snelwandeldrills met de groep deed. Rond 11 uur startte iedereen en ging het het Kopje op. Colin spoot weg, maar Rob Tersteeg ging er meteen achteraan. Eenmaal op de klim viel Colin een beetje stil en zo was het Rob die na 1753,2 m als 1e terug was in 8.38 (12,184 km/u en 55 sec. sneller dan hij ooit was) voor Colin in 8.48 (11,953 km/u). Rob rukte hierdoor op naar de 3e plek op de lijst van snelste rondetijden (achter Marcelino Sobczak en Colin). Wilfried kwam als derde door in 9.38, gevolgd door Hub (10.24) en kort daarachter Ronnie Timmermans (10.28, terwijl hij daarvoor nooit sneller was dan 11.36), Anne van Anandel (10.41, 5 seconden sneller dan Liesbet De Smet hier ooit was en daardoor nu de snelste vrouw op dit parcours), Bas van Anandel (10.44) en Herwin Weststrate (10.56, 4 seconden sneller dan hij hier vorige keer neerzette). Paul Koks (13.56) en Loes (15.24) sloten de rij. Vervolgens ging de een meteen door voor de 2e klim, terwijl een ander even pauzeerde om gezamenlijk met een volgende snelwandelaar aan de volgende beklimming te beginnen.

Tijdens de 5 beklimmingen was het behoorlijk gaan regenen, hoewel het heel af en toe droog was. Er passeerde ook nog een groep nordic walkers, die zich duidelijk onder de indruk toonde van de snelheid van onze groep. Colin, die door de combinatie van een zeer intensieve studie en werk niet veel heeft kunnen trainen en die daarnaast wat fysieke malheur had, besloot na de 2e beklimming rustig uit te lopen op de Midden Duin en Daalse weg. Ook Herwin (eveneens fysiek niet 100%) hield het bij 2 beklimmingen en ging uitlopen. Loes en Zahava liepen gezamenlijk op met de kinderwagen. De tijden uit de eerste beklimmingen werden alleen nog verbeterd door Wilfried (9.21 in de 3e beklimming, die hij sprintend met Rob beëindigde; 9.21

is 6 seconden sneller dan hij ooit was) en Bas (10.35 in de 2e beklimming). De bergpunten konden daardoor als volgt worden verdeeld:

Rob Tersteeg	8.38	25 punten
Colin Versteeg	8.48	20 punten
Wilfried van Bremen	9.21	17 punten
Hub Kaenen	10.24	15 punten
Ronnie Timmermans	10.28	13 punten
Bas van Andel	10.35	11 punten
Anne van Andel	10.41	9 punten
Herwin Weststrate	10.56	7 punten
Paul Koks	13.56	5 punten
Loes van Bremen	15.24	3 punten

In tegenstelling tot vorig jaar pauzeerde Rob dit jaar tussen de beklimmingen. Zijn progressie is echter zo groot, dat hij zijn tijd van vorige keer (zonder stops) nog heel aardig benaderde. In 52.32 over de 8766 m (incl. 2 km klimmen en pauzes) was hij terug met weer een laatste ronde onder de 9 minuten (8.46). Volgens mij heeft nog nooit iemand 2 ronden op 1 dag binnen de 9 minuten gewandeld. Na Rob volgden Wilfried (54.21, 27 seconden onder zijn snelste tijd), Bas (57.20), Ronnie en Anne (sprintend, zij aan zij, in 58.03), Hub (58.46) en Paul (1.11.27). Ronnie was bijna twee minuten sneller dan zijn eerdere tijd (59.56) en Anne is ook op de 5 rondjes nu de snelste vrouw (Sandra Maas had eerder 1.02.55 neergezet). Rob en Wilfried gingen nog een stukje uitlopen. Iedereen die niet verder meer ging lopen spoedde zich echter snel terug naar de hal en trok snel een jack aan. Het werd natter en natter. De doorkomstijden en bergpunten:

Rob	8.38/10.33 - 19.47/21.22 - 30.43/32.19 - 41.52/43.46 - 52.32	25 punten
Wilfried	9.38/10.33 - 20.39/21.22 - 30.43/32.19 - 42.41/43.46 - 54.21	20 punten
Bas	10.44/10.45 - 21.20/22.29 - 34.24/34.30 - 45.53/45.54 - 57.20	15 punten
Ronnie	10.28/10.29 - 21.20/21.22 - 33.03/33.05 - 45.03/45.08 - 58.03	13 punten
Anne	10.41/11.00 - 21.57/22.29 - 34.23/34.25 - 46.16/46.17 - 58.03	13 punten
Hub	10.24/10.35 - 22.06/22.32 - 34.19/34.36 - 46.43/46.44 - 58.46	9 punten
Paul	13.56/13.57 - 28.07/28.09 - 42.21/42.23 - 56.48/56.52 - 1.11.27	7 punten
Colin	8.48/11.02 - 21.59/26.00 (hierna uitgelopen)	
Herwin	10.56/16.56 - 29.33/32.27 (hierna uitgelopen)	
Loes	15.24/15.25 - 32.58/33.23 - 51.05/51.06 (hierna nog een deel van een ronde)	

De stand om de klimcup na twee klimtrainingen is:

1. Rob Tersteeg	80 punten
2. Wilfried van Bremen	62 punten
3. Ronnie Timmermans	44 punten
4. Bas van Andel	42 punten
5. Anne van Andel	40 punten
6. Hub Kaenen	24 punten
7. Colin Versteeg	20 punten
8. Liesbet De Smet	16 punten
9. Frank van Ravensberg	12 punten
9. Paul Koks	12 punten
11. Sandra Maas	11 punten
12. Herwin Weststrate	7 punten
13. Loes van Bremen	3 punten

Nadat iedereen droge kleren had aangetrokken, gingen we lunchen in de kantine van het Tetterode sportcomplex. Daar was het aardig druk vanwege het basketbal. De hardlopers waren intussen al vertrokken, wat je kon merken aan het aantal auto's op de parkeerplaats. Bij de lunch was er cake voor iedereen. Zahava ging informeren of we niet toch een ruimte konden gebruiken voor een korte circuittraining. Vanwege de regen leek het verstandig om de

middagtraining iets naar achteren te verschuiven, zodat we er een extra blokje tussen konden verschuiven. Colin had zich al omgekleed, maar was bereid om even op Marit te passen, zodat Loes en Wilfried ook mee konden doen. We moesten 10 stations doen, elk 1 minuut. Veel buikspieroefeningen, maar ook oefeningen voor de bovenbenen, de zijkant van het lichaam, enz. Voor sommigen was deze training wel even aanpoten, omdat sommige oefeningen niet voor iedereen even bekend waren. Zahava corrigeerde waar nodig, omdat de uitvoering niet altijd correct was. Na het circuitje deden we nog enkele andere oefeningen, waarna een spel gedaan werd met een grote ballon. Deze ballon knapte uiteindelijk. Marit gaf geen kik (zij is kennelijk al gewend aan onverwachte geluiden).

Om 14.15 u. werd het toch tijd om naar buiten te gaan en de regen was intussen overgegaan in wat miezer, waarvan we uiteindelijk alleen de eerste drie kwartier last hadden. Daarna was het droog. Er was echter een andere onzichtbare tegenstander bij gekomen: de wind. Op het eerste stuk merkten we daar nog niet veel van, omdat we lekker tussen de bomen wandelden. We wandelden eerst in een rustig tempo naar de watertoren van Overveen (gebouwd in 1897-1989 olv Jan Schotel, nu rijksmonument, 30,95m hoog). Daar startten we op het voetpad, vlak bij de plek waar anders altijd een fonteintje staat (nu bij uitzondering niet). Vanaf hier ging het heen en terug naar het keerpunt bij de ingang van camping De Branding (aan de noordkant van Zandvoort) via Bloemendaal aan Zee. Colin was inmiddels naar huis gegaan. Loes zou zich met Marit per auto verplaatsen langs de route en op verschillende plekken drinken aangeven. Zahava zou met de fiets meerijden. Zelf deed ik de middagsessie ook mee. Rob schoot gelijk na de start weg en al snel zagen we hem alleen in de verte wandelen (vorig jaar kon ik Rob nog tot het keerpunt bijhouden, nu ongeveer 3 meter). Zahava fietste met Paul mee, die zijn eigen tempo koos. De rest bleef een tijdje bij elkaar. Na ongeveer een kilometer gingen Wilfried en Ronnie wat versnellen en Anne volgde hen op korte afstand. Even later pakte ik wat drinken, waardoor ik achter raakte op Bas, Hub en Herwin. Herwin keerde na ongeveer 20 minuten (even voorbij restaurant de Bokkendoorns), waarna hij in een rustig tempo terugwandelde. Ik kwam bij Hub, die Bas had moeten laten gaan. Nu kwamen we dicht bij de kust en kwamen we in een gebied zonder bomen. Daar werd het vol in de keiharde wind beuken, want de zuidwester stond vol tegen. Het was in principe ieder voor zich. Je kwam nauwelijks vooruit. Paslengtes van een meter werden 85 centimeter.

Rob besloot Wilfried en Ronnie op te halen en samen ronden ze het keerpunt, vlak na het Tinq tankstation (waar de teksten in het Duits stonden). Toen Hub en ik bij het tankstation waren, kwamen de drie voorsten al terug. Kort daarachter volgde Anne. Bas keerde met ongeveer 100 m voorsprong op Hub en mij (wij hadden 44.52 bij het keerpunt). Na het keerpunt kwam de wind in de rug, waardoor je werd voortgeblazen tot je weer onder de bomen kwam te wandelen. Hub wandelde op de Boulevard Barnaart vlot van mij weg. Paul besloot niet helemaal door te lopen tot het keerpunt, omdat hij er rekening mee hield dat er op hem gewacht zou worden bij de watertoren. Hij wilde de anderen niet te lang laten wachten. De voorste 5 hergroepeerden zich na ruim 9 van de ongeveer 12 km en gingen met z'n vijven het laatste stuk in. De wind was nu weliswaar bijna weg, maar er kwamen nog een paar korte maar geniepige stukjes vals plat, die na zo'n zware trainingsdag dan ook extra gingen tellen. Hierdoor ging bij verschillende snelwandelaars het kaarsje uit. We kwamen nog wat hardlopers tegen, die veel respect toonden voor onze inspanningen. Rob en Ronnie waren als eersten terug bij de watertoren. Zelf was ik na 1.31.01 terug. Liefst ruim 5 minuten langzamer dan vorig jaar.

Vanaf de watertoren wandelde iedereen rustig terug naar de Tetterodehal. Eenmaal opgefrist was er nog een korte nabespreking in de kantine, die inmiddels nog maar half gevuld was (het basketbal was afgelopen). Rond 17.10 uur vertrokken de laatsten en stapten Zahava en ik op de fiets. Na weer zeer veel tegenwind, maar wel eindelijk met zonnig weer, waren we een uurtje later thuis.

Iedereen bedankt voor de inzet/komst. Ik denk dat we goed getraind hebben met een leuke, enthousiaste groep.