

Beste mensen,

Het was zaterdag onverwacht mooi weer bij de training in Hoofddorp. We verzamelden ons thuis bij Zahava, wat wel zo praktisch was, omdat bij Zahava de fietsen klaar stonden. Wel moesten we wat improviseren en de spullen al vast bij mij thuis neerzetten, omdat Zahava niet tot het einde van de training kon blijven. Toen eea geregeld was, gingen we vol enthousiasme en energie op de fiets naar het Haarlemmermeerse bos. Daar wachtte een soort trimparcours/hindernisbaan met 21 verschillende oefeningen voor armen, benen, buik, enz. Tussendoor werd er tussen de hindernissen door hardgelopen. De meeste hindernissen werden goed door iedereen overmeesterd, al pasten we de oefeningen soms wel wat aan ivm het risico dat aan sommige oefeningen verbonden is (bijv. met 2 voeten afzetten om over een balk te springen werd gewoon met 1 voet afzetten).

Na dit eerste onderdeel, dat door iedereen wel gewaardeerd werd, zetten we met de fiets koers naar Big Spotters Hill. Dit is een kunstmatige heuvel, die in 2002 is aangelegd voor de Floriade. Helaas bleek dat er net deze week begonnen was met de aanleg van een kunstwerk op de top van de heuvel (het kunstwerk krijgt de naam Mainpoort). Straks kun je zelfs in het kunstwerk klimmen en zal dit kunstwerk verlicht worden op basis van zonnecellen. Door de werkzaamheden konden we de heuvel niet helemaal met de trap bestijgen (normaal 122 treden). De laatste 2 trappen moesten we laten zitten, omdat daar een lint voor hing. In plaats van 3 beklimmingen werd spontaan besloten er 5 te doen. Tussen de beklimmingen namen we 3 minuten pauze (inclusief afdaling). We kregen concurrentie van een bootcamp groep die een aantal beklimmingen zonder pauze deed. Het gevolg was wel dat enkelen van hun voor dood op de grond vielen toen ze klaar waren. Wij hadden nog heel wat voor de boeg. Voordat wij de trappen oprenden, snelwandelden we eerst een ronde van ongeveer 1 km over het parcours van de 6 uren estafette die vorige week hier heeft plaatsgevonden. Na de trappenrun herhaalden we dit door nog een ronde van 1 km in rustig tempo af te leggen.

Nu was het tijd voor het derde en laatste onderdeel van het ochtendgedeelte en dat was de beklimming van Big Spotters Hill via de asfaltweg buitenom. Zelf had ik een paar maanden geleden deze klim in 3 minuten en 27 seconden gedaan (de afstand zal ca. 500 m zijn, het hoogteverschil 40 meter). De verwachting was dat die tijd er makkelijk aan zou gaan. We zouden 3x omhoog gaan. Door de werkzaamheden werd het laatste rechte eind nog enigszins hachelijk, omdat er onder de armen van een kraan door gelopen moest worden. Na 2 beklimmingen besloten de werklui daarom om het laatste stuk af te sluiten. De 3e klim werd daardoor een 2/3 klim (in tegenstelling tot de eerste 2 beklimmingen gingen we bij de 3e klim snelwandeland naar beneden).

Rob Tersteeg was in alle 3 de klimmen de snelste, met Ronnie Timmermans en Anne van Andel op het vinkentouw. De drie gaven elkaar weinig toe. Liesbet De Smet en Sandra Maas volgden op enige afstand, maar Liesbet ging wel steeds sneller en wist Ronnie in de laatste klim nog aardig partij te geven. Uiteindelijk was er een klimrecord voor Rob. Met 2.36 verpulverde hij het record van mij met 51 seconden. Anne pakte met 2.53 makkelijk het record bij de vrouwen. Deze records staan gelijk scherp.

Rob Tersteeg	2.54- 2.36 -4.05 (resp. tijden over klim 1 en klim 2 en tijd over klim + afdaling bij 3e start, deze 3e klim was korter dan klim 1 en 2)
Ronnie Timmermans	2.57- 2.48 -4.12
Anne van Andel	2.57- 2.53 -4.05
Liesbet De Smet	3.52- 3.25 -4.12
Sandra Maas	3.51- 3.31 -5.00

Na nog een snelwandelrondje van ca. 1 km als cooling down, werd er nog wat gerekt en vervolgens werd per fiets koers gezet naar de Toolenburgerplas. Hier gingen we bij een strandje, een klein zijmeertje en aan een picknicktafel zitten. Liesbet, die net jarig geweest was, tracteerde op wat lekkers en kreeg ook verschillende cadeau's. Daarnaast had Zahava gezorgd voor thee, bananen en nog veel meer. Na de lunch liet Ronnie, die slecht geslapen had, zich neervleien in het gras bij het water. Hij tankte even bij, voordat we aan het middagdeel begonnen.

Zahava begon met een rondje van ongeveer 20 minuten met een aantal oefeningen met materialen (opblaasbare ballen, elastieken, een ladder), gevolgd door grondoefeningen. Dit zag er kennelijk zo

goed uit, dat spontaan twee jonge meisjes mee kwamen doen. Hier en daar werd duidelijk dat de buik- en rugspieren niet bij iedereen heel erg ontwikkeld zijn.

Vervolgens kwam het slotstuk, de duurtraining. Omdat het al na 15 u. was, werd besloten deze duurtraining te beperken tot 9,6 km (3 ronden om de Toolenburger plas). Vorig jaar had Colin Versteeg hier 2x 1 ronde voluit gedaan met een pauze tussen de 2 ronden. Zijn snelste tijd van 16.33 zou dan ook niet verbeterd worden. Toch zetten Rob, Ronnie en Anne er wel meteen de pas in. Na 1 ronde kwamen ze vlot door in 18.02-18.03. De tweede ronde ging iets minder snel, maar in de laatste km van de 3e ronde versnelde Rob nog even zodanig dat hij er nog een rondje van 17.59 uit kon persen. Met 54.32 over de 3 rondjes is hij nu wel de snelste op 3 rondjes Toolenbruger plas. Anne is met 18.03 (1 ronde) en 55.15 (3 ronden) voorlopig de snelste bij de vrouwen. Liesbet en Sandra wandelden hun eigen tempo. Hun eerste ronde ging in 23.45 en daarna wandelden ze 2 iets kortere rondes net onder de 21 minuten. De Toolenburger plas ronde kan namelijk op 3 plekken iets worden ingekort. Volgens mijn berekening scheelt dat ongeveer 500 m, maar Liesbet verzekerde dat het volgens haar afstand meter slechts 200 m scheelde. Het laatste stuk werden Sandra en Liesbet begeleid door de 3 anderen die nog een stuk uitliepen.

Rob Tersteeg	18.02-18.31- 17.59 (totaal 54.32)
Ronnie Timmermans	18.02 -18.31-18.24 (totaal 54.57)
Anne van Andel	18.03 -18.28-18.44 (totaal 55.15)
Liesbet De Smet	23.45 -20.59-20.56 (totaal 1.05.40) (ronde 2 en 3 korter)
Sandra Maas	23.45 -20.59-20.56 (totaal 1.05.40) (ronde 2 en 3 korter)

Op de fiets ging het nu weer richting huis van Zahava, waarna de auto's bij mijn huis werden geparkeerd. Bij mij thuis werd nog wat gedronken, Liesbet had nog koekjes om uit te delen en tenslotte kon iedereen zich nog even oprispen. Na een leuke, maar intensieve training gingen de deelnemers iets later dan gepland (rond 17.30 u., Ronnie nog later, hij keek nog een helft voetbal) huiswaarts. Jammer van een aantal afmeldingen, maar uiteindelijk hebben we goed getraind. Vorig jaar waren er in Hoofddorp 3 deelnemers, dit jaar 5. Hopelijk volgend jaar tenminste 7.

De tijden van Anne zijn inmiddels raadpleegbaar op deze site:

http://www.mychampionchip.com/park_toolenburg_nl.jsf;jsessionid=F38C02A9DD14DC08C395213271557884

Zie de tijden onder de naam "Benelux Race Walkers". Alleen de eerste drie tijden zijn relevant. Daarna is Anne een paar keer heen en weer gewandeld door de registratie heen. De tijden van 29 juni zijn overigens van mij (ik deed 1 dag later een hardlooptraining).

Verder heb ik nog wat stukjes over deze training naar de lokale pers gestuurd:

http://www.hcnieuws.nl/lokaal/topsnelwandelaars_komen_naar_hoofddorp_voor_zware_trainingsdag_3092832.html#.U7HRPqPCTIU

http://www.hcnieuws.nl/lokaal/anne_van_andel_en_rob_tersteeg_razendsnel_op_big_spotters_hill_3105753.html#.U714DKPCTIU