

Selectietraining, 23 november 2014, Hoofddorp

[Foto's](#)

Beste mensen,

Zondag hebben we met de Nederlandse selectie (top 6 bij de mannen en top 3 bij de vrouwen), aangevuld met enkele goede snelwandelaars die zich met dat niveau (ongeveer) kunnen meten, voor het eerst officieel getraind in de Haarlemmermeer. Vanaf november is de gemeente Haarlemmermeer namelijk de plek waar we (vrijwel) iedere maand gaan trainen.

We verzamelden ons 's ochtends in het horeca-gedeelte van Sportcomplex Koning Willem-Alexander in Hoofddorp, dat in maart van dit jaar hoogstpersoonlijk door onze koning is geopend. Het sportcomplex bestaat eigenlijk uit drie delen: een turnhal, een sporthal en een viertal zwembaden. Wij maakten gebruik van het middelste gedeelte: de sporthal. Ik was rond 9 uur al aanwezig, maar helaas zou de sporthal pas om 9.30 uur open gaan, dus ik was veel te vroeg. Gelukkig druppelden de atleten ook al snel na 9 uur binnen, zodat ik in elk geval wat te doen had. Even na 9.30 uur was de man die de zaal zou openen in geen velden of wegen te bekennen. Maar gelukkig zag ik een van de schoonmakers, met wie ik een week eerder had kennism gemaakt. Hij zorgde ervoor dat de bergruimtes open gingen en het licht aan werd gezet. Ook ging de kleedruimte open. Zo kon ik snel even wat spullen klaarzetten, voordat we zouden beginnen.

De 7 atleten (Rob Tersteeg, Wilfried van Bremen, Ronnie Timmermans, Remco de Bruin, Rick Liesting, Hub Kaenen en Frans Leijtens) waren allemaal mooi op tijd, zodat we ook echt rond 10 uur konden beginnen. Remco had zijn zoontje meegenomen, die aanvankelijk lekker meedeed en later heel rustig met de iPad ging spelen. In de zaal (ongeveer 60 m lang en ca. 34 m breed) was met paaltjes een parcours van iets meer dan 150 m uitgezet. Binnenin had ik twee circuits uitgezet.

Het ochtendgedeelte bestond uit 9 gedeelten:

- warming-up (hardlopen/snelwandelen) op het rondeparscours;
- oefeningen in het midden van de zaal;
- 2x circuit 1 met telkens 9 oefeningen (45 sec. actie, 15 sec. rust), vooral buikspieren en rompstabiliteit
- loopscholing (skipping, tripling, zijwaarts bewegen, enz.)
- enkele keren circuit 2: huppelparscours met hoepels, 2x via springplank over een kast springen en via trampoline op dikke mat springen;
- voetbaloefening: de een schiet over, de ander neemt de bal in de loop mee, draait om een pylon en schiet meteen op doel;
- snelwandeldrills: Mexican drills;
- intervaltraining op het rondeparscours: 1, 2, 3, 4, 3, 2, 1 minuut versnellen;
- uitwandelen waaronder 2 ronden in duo's in elkaars ritme (beiden houden 2 stokken vast) en stretchen.

Na het ochtendgedeelte vertrok Frans. Met zes atleten gingen we vervolgens met auto's (Zahava en ik op de fiets) naar de kantine van voetbalvereniging UNO, die aan dezelfde weg ligt als het sportcomplex. Hier konden we onze tassen achterlaten in de bestuurskamer, waarna we op pad gingen voor de middagtraining, die buiten plaatsvond. Het was prima weer (droog, weinig wind en ongeveer 12 graden). De zuid-oostelijke ingang van Recreatieplas Toolenburg lag tegenover het complex van vv UNO, dus dit was ideaal. Het idee was om 16 km (5 ronden van 3,2 km om de Toolenburgerplas) te doen. Vanwege twee fotografen bleef de groep de eerste ronde redelijk bij elkaar. Alleen Hub besloot direct om zijn eigen tempo te wandelen. Na een ronde spatte de groep uit elkaar. Rick, Wilfried en Rob bleven nog een tijdje bij elkaar, tot Rick het bijna aan het einde van ronde 4 (bij restaurant Long Island) genoeg vond. Hij ging uitwandelen. Hub stopte helemaal na 4 ronden. Hij kwam daarna terugwandelen.

Enkele opgenomen tijden:

Rob: 12.40 - 17.53 - 1.11.36 - 1.31.27

Wilfried: 12.40 - 18.19 - 1.11.36 - 1.31.27

Remco: 12.40 - 17.57 - 1.14.10 - 1.34.09 (Remco had na 3 ronden 54.22) (in de 4e ronde passeerde hij My Laps na 1.07.56)

Ronnie: 12.40 - 18.00 - ?????? - 1.41.47

Rick: 12.40 - 17.58 - ?????? - 1.41.47 (Rick passeerde in de 4e ronde My Laps na 1.06.00)

Hub: 14.11 - 20.36 - 1.22.30 (Hub passeerde de 10 km in 1.05.40)

(1e tijd is bij het My Laps meetpunt net na Long Island, 2e tijd is na 1 ronde, 3e tijd is na 4 ronden, 4e tijd is na 5 ronden)

Rob wandelde met een chip, bij de 1e passage van het My Laps meetpunt ging zijn tijd daar lopen. Vervolgens klokte hij daar de volgende rondetijden: 17.36 - 18.05 - 17.48 - 18.25, totaal over 4 ronden 1.11.54. Opvallend: in de zomer was hij over 3 ronden gemiddeld iets langzamer.

RTV Noord-Holland filmde bij Long Island elke ronde van Wilfried. Wilfried mocht zelfs een paar keer terugwandelen voor enkele extra opnames.

Nadat de eersten nog een klein rondje hadden uitgelopen, kwamen Ronnie en Rick ook binnen en vervolgens wandelden we rustig terug naar het complex van vv UNO, waar nog wat stretchoefeningen gedaan werden. Daarna bracht de kantine van vv UNO warmte. De tassen werden opgehaald en zo kwam er een einde aan deze eerste, denk ik wel geslaagde trainingsdag. Iedereen heeft deze dag hard kunnen trainen en ook weer wat nieuwe trainingsvormen en oefeningen gedaan. Bovendien was er de mogelijkheid om al vast de eerste indoortraining van het winterseizoen te doen. Tegelijk is er door de deelnemers meteen een flink aantal kilometers afgelegd (toch al gauw tussen de 20 en 25). Verder waren veel van de reacties langs de kant positief en/of geïnteresseerd.

Publicitair was de eerste training zeker een succes. Liefst 5 lokale en regionale media besteedden aandacht aan onze training.

1. RTV NH heeft gefilmd, een verwijzing naar de filmopnamen op hun site is:

<http://www.rtvnh.nl/nhfit/154836/snelwandelaar-wilfried-van-bremen-onbekend-maakt-onbemind>

De beelden zelf vind je hier:

<http://www.rtvnh.nl/nieuws/154836/snelwandelaar-wilfried-van-bremen-onbekend-maakt-onbemind>

2. Het Witte Weekblad heeft een aantal keren gemaaid en stuurde een fotograaf. Vandaag stond dit artikel in dit huis aan huis blad:

<http://www.dichtbij.nl/haarlemmermeer/sport/artikel/3797116/snelwandelaars-door-haarlemmermeerpolder-jongeren-inspireren-om-ook-te-gaan-snelwandelen.aspx>

Vorige week plaatsten ze een artikel met de titel "Hoofddorp trainlocatie snelwandelaar"

3. Het Haarlems Dagblad stuurde een interviewer en maakte ook foto's. Vandaag verscheen er een artikel in de krant onder de titel 'Geen doorstroming uit atletiek'

4. Zelf heb ik twee artikelen geplaatst op HCnieuws.nl:

http://www.hcnieuws.nl/lokaal/nederlands_snelwandelteam_gaat_trainen_in_de_haarlemmermeer_3325114.html#.VHY176NgXIU

http://www.hcnieuws.nl/lokaal/eerste_training_van_het_nederlands_snelwandelteam_succesvol_verlopen_3340674.html#.VHY2V6NgXIU

5. Vrijdag was ik rond 17.15 u. ongeveer 5 min. op MeerRadio, in het programma Onderweg.

Met vriendelijke groet,
Frank van Ravensberg