

Beste mensen,

Eergisteren waren we voor het eerst in Nieuw-Vennep voor onze selectietraining. Ik was blij over de goede opkomst van 12 atleten: Rob, Rick, Remco, Ronnie, Rene (de 5 R's), Anne, Hans, Hub, Sandra, Liesbet, Frans en (als gaste) Anita. Ook hadden we nog een supporter: Co Lagendijk (oud-400 m specialist en in de jaren tachtig bedwinger van de 100 mijl in St. Oedenrode).

We verzamelden ons in de kantine van Sportplaza: De Estafette. Hadden we de sporthal vorige maand nog 2 uur, deze keer hadden we slechts 1 uur tot onze beschikking en dus werd de training vanzelf wat intensiever. Dus wel een goede warming up, maar iets kortere sessies met oefeningen en drills. Daarna lag de nadruk op een gecombineerd circuit van rondjes snelwandelen en 20 oefeningen. Na elke oefening moest minstens een ronde worden gesnelwandeld. Daarna volgde de volgende oefening. Veel buikspieroefeningen, maar ook oefeningen voor de triceps, de benen, de hamstrings, enz. Helaas waren de beschikbare 29 minuten nog te kort om alle oefeningen binnen de tijd uit te voeren, maar aan het invulschema kan ik zien dat de meesten toch wel meer dan de helft van de oefeningen konden uitvoeren. Vooral de suicide drill (door zes atleten uitgevoerd) was pittig.

Na het ochtendgedeelte was er een lange pauze voor de lunch en nog wat besprekingen over actuele zaken. Rene stelde voor wat eerder te beginnen met de duurloop (gepland voor 13 uur) en dat bleek niet alleen in goede aarde te vallen, maar ook een juiste keuze. We moesten, zo bleek later, al om 15.45 uur de kantine uit.

Zo stonden de 11 overgebleven atleten rond 12.30 uur al aan de start voor de middagtraining. Volgens afspraak zou iedereen minstens 1,5 uur en maximaal 2,5 uur rondjes gaan draaien. Daar hield iedereen zich keurig aan. Wel had ik mij enigszins verkeken op de lengte van de ronde, want deze was niet 1,5 tot 2 km, maar 3,51 km. Gelukkig maakte het voor de lengte van de training niet uit. Ik begreep van jullie dat het rondje (dat overigens bedacht is door Zahava, ere wie ere toekomt) een leuk en afwisselend trainingsrondje was. Als wedstrijdronde is het uiteraard ongeschikt, omdat er een klim, een steile afdaling en diverse oversteken in zitten. De ronde begon voor het Sportplaza gebouw. Vervolgens ging het oostwaarts over het fietspad langs de Helsinkilaan, Athenelaan oversteken, linksaf fietspad op, voor het water en de voetbalvelden van FCVVC (FC Vennepse Voetbal Combinatie) links het fietspad op, voor de busbaan links en vervolgens rechtsaf de busbaan en de Operaweg oversteken, opnieuw rechtsaf over het voetpad, linksaf Fandango over het voetpad en later overgaand in een fietspad, vlak voor de IJweg bij de Calypso keren en ter hoogte van de Menuet linksaf tussen de hockeyvelden van MHC De Kikkers, voor de Noordelijke Randweg rechtsaf het fietspad op (langs de tennisvelden van Tennisvereniging Nieuw-Vennep, even verderop schuin rechts een kort steil klimmetje gevolgd door een even steile afdaling, rechtdoor bruggetje over, schuin links weer langs het water en de Noordelijke Randweg, met de bocht mee naar rechts langs de Operaweg en tenslotte na de bushalte (op een iets verdere plek dan bij de vorige oversteek) de Operaweg en de busbaan oversteken en rechtdoor over het fietspad de Helsinkilaan volgen.

Liesbet, Sandra en Anita volgden een iets kortere route van ongeveer 3,1 km. Zij gingen bij de Menuet gelijk rechtsaf (dus niet eerst naar het keerpunt) tussen de hockeyvelden door en zij gingen na de afdaling voor het bruggetje naar rechts om bij de Fandango weer links te gaan.

Er stond een harde wind (windkracht 5 tot 6 vanuit het zuidwesten) en heel af en toe vielen er wat spetters, maar dat stelde weinig voor. Helaas liet de zon het afweten. Wel was de temperatuur vrij zacht (8 tot 9 graden).

Hans, Rob, Remco, Rick, Ronnie en Anne wandelden de eerste ronde (die dus wat meer tijd in beslag nam dan verwacht) samen op met op twee minuten Hub en Rene die elkaar gevonden hadden. Sandra en Liesbet volgden daar kort achter en Anita kwam daar weer snel achter. Later splitste de voorste groep zich in 2-en met vooraan Rob, Rick en Remco (3xR) en kort daarachter het Brabants trio Anne, Hans en Ronnie. Hub nam wat afstand van Rene, die op zijn hartslag wandelde. Anita vond na een uur aansluiting bij Sandra en Liesbet.

Uiteindelijk waren Sandra, Liesbet en Anita de eersten die stopten (zij kwamen tot 4 ronden van in totaal 12,4 km in ongeveer 1 u 40) en gingen Rob, Ronnie, Anne en Hans het langste door (6 ronden van in totaal 21 km in ongeveer 2 u 16/2 u 17, voor Rob nog 1 km extra). Hub liep na 5 ronden nog een flink stuk uit, zodat hij ook ongeveer gelijk met het viertal de training beëindigde. Iedereen heeft een flinke duurtraining kunnen maken. Ik heb de volgende rondentijden geklokt (let op: dit zijn de tijden op de streep, soms nam de desbetreffende atleet daarna even pauze om te drinken):

Rob Tersteeg 21.42-43.32-1.05.16-1.26.41-1.48.34-2.16.27 (laatste ronde een lus van 1 km extra, totaal 22 km)  
Remco de Bruin 21.42-43.32-1.05.16-1.26.41-1.46.20 (17,5 km)  
Rick Liesting 21.42-43.32-1.05.16-1.26.41-1.48.23 (17,5 km)  
Ronnie Timmermans 21.42-43.42-1.06.48-1.30.23-1.53.23-2.16.27 (21 km)  
Anne van Andel 21.42-43.42-1.06.48-1.30.23-1.53.23-2.16.27 (21 km)  
Hans Drijvers 21.42-43.31-1.06.48-1.30.23-1.53.23-2.17.50 (20 km in 2.09, daarna uitgewandeld, totaal 21 km)  
Hub Kaenen 23.38-46.17-1.09.15-1.32.02-1.54.59-(2.17.13) (17,5 km, daarna uitlopen op een afwijkend rondje)  
Rene Wakkee 23.38-47.18-1.10.46-1.34.27-1.55.04-(2.02.29) (17,5 km, daarna een extra lus van 1 km uitwandelen)  
Sandra Maas 24.28-49.47-1.15.15-1.39.53 (4 ronden van 3,1 km, totaal 12,4 km)  
Liesbet De Smet 24.28-49.47-1.15.15-1.39.53 (4 ronden van 3,1 km, totaal 12,4 km)  
Anita Bakker 24.56-50.01-1.15.15-1.40.15 (4 ronden van 3,1 km, totaal 12,4 km)

Na 2 trainingen kunnen we wel stellen dat we met Remco, Rick en Hans een aantal waardevolle nieuwe atleten binnen de groep hebben. Je ziet nu vooraan een grotere groep die een tijd met Rob meekunnen en die Ronnie en Anne partij kunnen geven.

Een verslagje dat ik voor de media gemaakt heb (incl. foto's) staat op:  
[http://www.hcnieuws.nl/lokaal/nederlands\\_snelwandelteam\\_strijkt\\_neer\\_in\\_nieuwvennep\\_3390529.html#.VJmW44CABg](http://www.hcnieuws.nl/lokaal/nederlands_snelwandelteam_strijkt_neer_in_nieuwvennep_3390529.html#.VJmW44CABg)

Al mijn foto's van deze dag staan op:  
<http://www.tigch.nl/snelwandelen/2014/20141221/fotos/fotos.htm>