

Selectietraining, 17 januari 2016

[Verslag in HCnieuws](#)

Beste mensen,

Afgelopen zondag vond de eerste selectietraining van 2016 plaats. Het werd een dag met veel gezichten. Zaterdag had ik het duurloopparcours verkend en had ik geconstateerd dat een deel van de routeverkortung langs de zuidzijde van de Toolenburgerplas was overstroomd. Daardoor had ik besloten om zondag vroeg een aantal pijlen te gaan zetten. Toen ik echter om 8 uur de deur uit wilde gaan, bleek er tot mijn verbazing een pak sneeuw te liggen. Enfin, pijlen met krijt had op dat moment geen enkele zin. Dus een uur later maar gewoon op weg naar Sportcomplex Koning Willem-Alexander (SKWA), waar we pas voor de tweede keer te gast waren in de sporthal. De eerste keer was bij de allereerste selectietraining in november 2014. Toen waren er maar 6 atleten, nu was de opkomst met 16 atleten beduidend hoger. Een aantal zal zich het complex ook nog herinneren van september 2015 toen we met een groep gezwommen hebben in het zwembad. De sporthal van het SKWA is de mooiste en grootste sporthal die we in de regio kunnen afhuren en daarom is het altijd schitterend om daar te trainen. Er is echter een nadeel: bij het SKWA kunnen we de kleedkamers en douches slechts gedurende korte tijd gebruiken: vlak voor en vlak na de zaaltraining. In 2014 heb ik uitgebreid met de manager gesproken en het bleek helaas niet mogelijk om de kleedkamers voor de hele dag te krijgen, zodat we de duurtraining buiten ook vanuit het SKWA kunnen doen.

Het opbouwen ging deze keer vlot en om 10 uur konden we mooi op tijd beginnen met de zaaltraining. Er was veel bekijks. Zo zaten er enkele toeschouwers op de tribune en ook waren er redelijk wat kinderen die vanuit de entreehal of vanuit het bargedeelte met aandacht naar onze training keken, zeker het eerste uur toen we de circuittraining deden. De groep werd maar langzaam compleet. Sommigen hadden nog net iets langer nodig voor het omkleden, anderen waren laat door de gladheid of door onhandige tijden dat het openbaar vervoer reed. Tim was zelfs onderuit gegaan in de sneeuw, Ilonka was verwaald bij vv UNO en voor Herwin was 10 uur met het OV vanuit het oosten sowieso onhaalbaar.

Na het inlopen en de oefeningen was het tijd voor het circuit. Deze keer waren er 21 oefeningen die 45 seconden moesten worden gedaan. De pauze was 15 seconden met halverwege een minuut extra pauze. Er werden 2-tallen gemaakt, waarbij de ene helft steeds de oefening deed, terwijl de ander snelwandelde op de rondbaan. Het was een behoorlijk pittig circuit, dus iedereen was na het circuit redelijk afgemat. Maar er was nu wel even een rustpunt, doordat we om beurten (in groepjes van 4) strafcorners gingen nemen (hockey). Nadat ook de laatste van de groep een punt had gedrukt, ruimden we de matten, kasten, trampolines en banken op, zodat we wat ruimte hadden voor de rest van het ochtendprogramma. Bij de techniektraining lag de nadruk nu op de heupbeweging. Aan het eind van het blokje techniek zette ik een aantal pylonen op 100, 110, 120 en uiteindelijk 130 cm van elkaar met de opdracht om zodanig te stappen, dat de voet steeds naast de volgende pylon landde. 130 cm bleek niet voor iedereen haalbaar, maar voor de kleineren onder ons is dat natuurlijk geen schande.

Het zesde onderdeel van de ochtendtraining was een dobbelsteenloop in duo's. Elk duo snelwandelde 12 minuten langs 7 stations en moest daar telkens met een dobbelsteen gooien. Vervolgens moest men naar station 1 t/m 6 wandelen, al naar gelang men 1, 2,...of 6 gooide. Stond men op 2 en gooide men 2, dan moest men naar station 7. Zowel bij het

verlaten als bij het bereiken van een station moest je papier worden afgetekend. Op basis van de ingevulde papieren, kon ik de volgende uitslag opmaken:

- Remco de Bruin en Herwin Weststrate: 42 bereikte stations, waarbij elk station minimaal 4x is aangedaan (4 straten) ofwel 4×20 punten voor de 4 straten en $42 - (4 \times 7) = 14$ punten voor de resterende enkele stations. Totaal $80 + 14 = 94$ punten.
- Liesbet De Smet en Sandra Maas (Teamnaam "ALTIJD AARDIG!!!"): 40 bereikte stations, 5 straten. Dus: $5 \times 20 + 40 - (5 \times 7) = 105$ punten.
- Ronnie Timmermans en Yvonne Grootswagers (Teamnaam "FC DE KAMPIOENEN"): 38 bereikte stations, 4 straten. Totaal: $4 \times 20 + 38 - (4 \times 7) = 90$ punten.
- Ilonka van Bommel en Rob Tersteeg: 35 bereikte stations, 3 straten. Totaal: $3 \times 20 + 35 - (3 \times 7) = 74$ punten.
- Anita Bakker en Rick Liesting (Teamnaam "T.I.E."): 34 bereikte stations, 2 straten. Totaal: $2 \times 20 + 34 - (2 \times 7) = 60$ punten.
- Boetje Huliselan en Anne van Andel: 19 bereikte stations, 2 straten. Totaal: $2 \times 20 + 19 - (2 \times 7) = 45$ punten.
- Hub Kaenen en Hans Drijvers: 18 bereikte stations, 1 straat. Totaal: $1 \times 20 + 18 - (1 \times 7) = 31$ punten.
- Han Holtslag en Tim van Hellemont: 7 bereikte stations, 1 straat. Totaal: $1 \times 20 + 7 - (1 \times 7) = 20$ punten.

Ofwel: The winner is/are Liesbet en Sandra!

Niet overal is de notatie helemaal goed gegaan, maar het belangrijkste was dat de trainingsvorm leidde tot een goede inzet en ook nog wat gezonde concurrentie en rivaliteit. Omdat iedereen na zo'n dobbelsteenloop behoorlijk afgedraaid is, ook na slechts 12 minuten, was er nu weer een rustmoment om de hartslag wat te laten zakken. Ik had voor de middagpauze o.a. een bekeruitreiking voorzien, maar omdat enkele mensen in de middagpauze naar huis moesten, werd de uitreiking van 1 beker naar voren gehaald. Rob ontving de beker voor de beste Nederlandse snelwandelaar van 2015. Hij werd dat jaar 4x Nederlands kampioen, wandelde een Nederlands record M35, was de beste Nederlander in de landenwedstrijd en hij staat 1e op de jaarranglijst op alle afstanden van 1000 m tot en met 80 km.

De ochtendtraining werd afgesloten met een spelletje lijnbal. Zoals gebruikelijk werd de teams weer ingedeeld in blauwe/zwarte shirts (team 1) en overigen (team 2). Voor het eerst deze winter bleek team blauw-zwart de meerdere van de anderen.

Na enkele stretchoefeningen werd het tijd om de lunchbreak te nemen.

Omdat we kort na het ochtenddeel het SKWA moesten verlaten, had ik via Zahava kunnen regelen dat we het middagdeel te gast konden zijn bij voetbalvereniging UNO (na SV Hoofddorp en SV Overbos de derde voetbalvereniging van Hoofddorp), die langs dezelfde weg ligt als het SKWA. Zelf bracht ik intussen de spullen van de ochtendtraining naar huis en haalde ik de resterende bekertjes op voor de uitreiking. Op de fiets richting UNO merkte ik dat de zon redelijk fel was geworden en dat de sneeuw van vanmorgen grotendeels weg was. Echter waren er nog wel verraderlijke plekken, ook langs de Toolenburgerplas.

Rond 13 u. was iedereen in de kantine van UNO aangekomen. Ik kon toen de andere bekertjes uitreiken. Anne kreeg de beker voor beste Nederlandse snelwandelaarster van 2015. Anne werd Nederlands kampioene op de 10 km, ze wandelde 3x een Nederlands record bij de senioren, ze werd centurion in Engeland en op alle afstanden van 1000 m tot en met de 100 mijl was ze in 2015 de beste Nederlandse. Andere bekertjes werden uitgereikt aan Remco

(meest verrassende doorbraak), Rick (beste nieuwkomer mannen) en Anita (beste nieuwkomer vrouwen).

Zahava vertelde na deze uitreiking over haar initiatieven I love 2 Run op 14 februari en de Moonlight Ladies Run op 21 mei.

In de lunchpauze werd er ook gesproken over de te ondernemen reizen naar het buitenland voor de diverse wedstrijden. Daarnaast werd aan de aanwezigen gevraagd naar de sportieve doelen van 2016. Lugano, Portugal (masters), Rome (World Cup), Ancona (masters) en Australië (masters) kwamen er uit als bestemmingen. Inmiddels is gebleken dat de wedstrijd in Lugano niet doorgaat. Er wordt naar een alternatief gezocht (waarschijnlijk Dudince en/of Pödebrady).

Tenslotte gingen we ook nog in op de vraag of er belangstelling was voor gezamenlijke kleding, te bestellen bij Multivos. Van de 12 die het formulier invulden, wil iedereen wel een shirt met korte mouw. De meerderheid wil ook een jasje/jack en een iets minder grote meerderheid wil ook een singlet. De belangstelling voor een shirt met lange mouwen en voor een broek is wat kleiner.

Voorlopig gaan we uit van een lichte kleur blauw met het logo van de krokodil erop en de tekst "Benelux Race Walking Team".

Het idee is dat ik nu eerst contact opneem met Leon van Multivos. Ik ga proberen te regelen dat wij op 28 februari ofwel bij zijn zaak in Hoofddorp kleding kunnen passen of dat hij eventueel kleding langs brengt bij vv UNO, zodat we de kleding daar kunnen passen.

Daarna was het tijd voor de middagtraining. Zoals gebruikelijk als we bij UNO (Uit Nood Ontstaan) zijn, ging de duurtraining door het recreatiegebied Toolenburgerplas. Ilonka nam niet deel aan de middagtraining en vertrok. Vanwege de te verwachten problemen met de gladheid, werd besloten om eerst een grote ronde te wandelen in zeer gematigd tempo en in gesloten formatie. Alleen Ronnie en Han gingen een stuk voor de groep uit wandelen. Al snel bleken twee dingen: aan de zuidkant waar veel schaduw was, viel bijna niet normaal te snelwandelen. Er lag nog te veel opgevroren sneeuw. Door de felle zon en het tijdstip (zondagmiddag) was het echter wel druk met publiek/wandelaars. Dit manifesteerde zich vooral aan de westzijde, in de buurt van het My Laps meetpunt en restaurant Long Island. Na 1 ronde van 3,2 km bleek Han de eerste die de volledige ronde had afgelegd. Hij was na 21.28 terug bij het begin. Ronnie was er al na 20.58, maar hij had op het eind de (gisteren nog overstroomde) verkorting genomen, die nu wonderwel watervrij was. De rest volgde na 25 minuten. Er volgde een herstart en de beslissing om vanaf de zuidoostkant een pendelparcours van 2 km (heen) en 2 km (terug) te wandelen via de oostkant, de noordkant en de westkant tot het My Laps registratiepunt en vervolgens dezelfde weg weer terug. Niet iedereen deed dit. Han en Liesbet namen vanaf de westkant het onverharde pad dat schuin tussen het water door liep tot ongeveer het midden van de noordzijde (vlak bij restaurant De Lieweling). Deze route die al snel werd omgedoopt tot de "Han-route" (zoals we in Veenendaal ook het "Ronnie-tunneltje" kennen) leverde een ronde van 3,26 km op in plaats van 4 km. Anderen gingen op een bepaald moment de drukke westkant vermijden en keerden al op het noordwestpunt. Dan kom je op ongeveer 3 km uit voor een ronde. Uiteindelijk heb ik de volgende tijden opgeschreven als tijden waarop men weer terug was op het beginpunt. De tijden zijn de tijden die ik heb opgenomen nadat ik de tijd na de eerste volle ronde van 3,2 km weer op nul had gezet.

Naam, 1e ronde/vertrek voor ronde 2-finish na ronde 2/vertrek voor ronde 3-finish na ronde 3

Remco 22.12/22.42-46.36/46.49-1.07.18

Rick 22.13/22.43-46.36/47.40-1.06.23 (laatste ronde hardlopend uitlopen)

Ronnie 23.07/25.53-55.47/56.24-1.20.20

Han 23.44 over 3,26 km/25.54-49.54/1.00.54-?

Anne 24.06/25.20-42.39 tot noordwestpunt/43.30-50.25/52.35-?/1.10.20-1.20.47

Hans 24.17/25.18-44.47/44.52-1.02.28 korte ronde/1.11.17-1.20.47

Boetje 24.27/25.53-50.25/52.53-1.20.47

Tim 24.33/25.28-49.33 hier 11 km incl. ronde van 3,2 km/?-1.07.40 (laatste ronde van 2,84 km hardlopen)

Liesbet 24.40 over 3,26 km/25.53-55.47/? -1.20.35

Hub 28.01/28.01-53.44/1.00.54

Herwin 32.19/34.29-1.00.54 (11,17 km incl. ronde van 3,2 km)

Sandra 32.19/34.29-1.00.54

Yvonne 32.19/34.29-1.00.54

Anita 32.19/34.29-1.00.54

We gingen allemaal terug naar vv UNO, een wandeling van minder dan een kilometer van ons verzamelpunt in het park. Bij UNO wachtte ons echter nog een onaangename en onverwachte verrassing. Tijdens de winterstop zou een bedrijf de kleedkamers verbouwen. De uitvoering van de werkzaamheden was echter achtergebleven bij de planning. Vlak voor het weekend waren er twee kleedkamers vrijgegeven. Maar toen er zaterdag enkele voetballers hard onderuit waren gegaan op de gladde vloer, besloot de club de douches uit veiligheidsoverwegingen zondag voorlopig buiten gebruik te stellen. Zahava bracht nog enkele emmers warm water, maar het is natuurlijk balen als je na zo'n intensieve dag niet kunt douchen voordat je de lange reis terug aanvangt.