

Verslag van de selectietraining op zondag 13 maart in Nieuw-Vennep

Beste mensen,

De winter 2015/2016 zit erop. We hebben 3x een clinic/warming-up bij de winterserie in Amsterdam verzorgd en 5x een selectietraining. Zondag was de laatste selectietraining op een inmiddels vertrouwd adres: Sportplaza de Estafette in Nieuw-Vennep. Het zou een bijzondere dag worden, want voor het eerst zouden we kleding voor onze hele groep gaan 'krijgen'. Voor het zover was, gingen we echter om even na 10 uur in de ochtend naar buiten voor een duurloop. Ondanks vele afmeldingen waren er toch 13 atleten op de training af gekomen en dus was ik zeer tevreden over de opkomst. Tim had zaterdag nog een halve marathon hardgelopen en deed dus een beetje op halve kracht mee. En ook Ronnie deed het voorzichtig aan na wat problemen met de hamstrings eerder deze week.

We begonnen met een kort inlooprondje van ongeveer 1 km om het sportcomplex heen. Sommigen deden het rondje rennend en anderen snelwandelden. Na het opwarmrondje deden we buiten voor De Estafette ongeveer een kwartier wat oefeningen. Herwin was iets later en kon mooi aansluiten bij de groep. Zo rond 10.40 uur gingen we op pad voor de echte duurloop. Deze werd op een deels nieuw parcours afgelegd van 7,55 km. We doorkruisten Nieuw-Vennep helemaal van noord naar zuid door de wijk Getsewoud.

Na een aanloopstuk om het sportcomplex heen en langs de sportvelden langs de Fandango ging het zuidwaarts langs het water, over een flink aantal bruggetjes en langs een eindeloze reeks parkjes en speeltuintjes tot net buiten de bebouwde kom. In de Vennepershout werd gekeerd. Vervolgens ging het bijna helemaal rechtuit tot aan de Fandango, tegen de wind in en in de schaduw langs de huizen.

start: Helsinkilaan, richting zuidoosten

linksaf: Athenelaan

linksaf: fietspad

linksaf en na 20 meter rechtsaf: busbaan oversteken

rechtsaf: Operaweg

linksaf: Fandango (langs tennishal en sportvelden)

linksaf: Tango

rechtdoor: Habanera

bruggetje over, rechtdoor

rechtsaf Rigolettosingel, linksaf Nabuccosingel en weer rechtsaf lange fietsbrug over na brug links Zijlpoort. Vanaf hier: over het voetpad, water aan je linkerhand houden rechtdoor Leonorelaan

net voor drukke Vennepeweg: links brug over, rechts tunneltje onderdoor, na tunneltje rechtsaf brug over en meteen linksaf voetpad op Remmersteinpark

rechtdoor Goudensteinpark

op eind rechtsaf Zuilensteinsingel

na een meter of 40 linksaf richting lange fietsbrug, daarna linksaf fietsbrug op

na brug rechtsaf andere brug op

na brug en hoog gebouw rechtsaf en meteen linksaf Weleveld (aan je linkerhand veld met krokussen en voetbalveldje)

aan eind linksaf en meteen rechtsaf fietspad op en bruggetje over (Vennepershout, einde bebouwde kom)

KEERPUNT op T-splitsing met ander fietspad
terug over fietspad en bruggetje over
aan eind rechtsaf en meteen linksaf IJperveld
rechtdoor bruggetje over en alsmaar rechtdoor langs het water met water aan je
linkerhand, over Vivaldisingel en Nabuccosingel
bij lange fietsbrug (aan linkerzijde) rechtsaf Rigolettosingel en meteen weer linksaf
bruggetje over, rechtdoor Habanera
rechtdoor: Tango
rechtsaf: Fandango (langs sportvelden en tennishal)
aan eind: rechtsaf Operaweg
ter hoogte van Rodelindalaan: linksaf weg en busbaan oversteken en rechtdoor
Helsinkilaan

De tijden op het keerpunt (ongeveer 4 km) en terug bij De Estafette (7,55 km) waren:

Rick Liesting 21.50 - 41.15
Remco de Bruin 21.50 - 41.15
Boetje Huliselan 29.19* - 51.19
Ronnie Timmermans 27.51 - 52.01
Gerrit Riezebos 27.51 - 52.01
Hans Drijvers 29.37 - 54.55
Tim van Hellemont 29.37 - 54.55
Han Holtslag 29.53 - 58.24
Liesbet De Smet 29.53 - 58.24
Anita Bakker 34.50 - 1.05.20
Hub Kaenen 34.50 - 1.05.20
Ilonka van Bommel 35.40 - 1.07.15
Herwin Weststrate 35.40 - 1.07.18

* Boetje wandelde na ongeveer 20 minuten verkeerd en wandelde daardoor 700 m extra.

Rick en Remco gingen er stevig tegenaan. Rick had wat moeite met de vele bruggetjes. Op de heenweg was het desondanks niet moeilijk om hard te gaan: lekker windje in de rug (noordoostenwind) en in de zon. Na het keerpunt werd het lastiger met de wind op de kop en in de schaduw. Maar iedereen sloeg zich er goed doorheen. Liesbet, Hans en Tim vergezelden Han en verkeerd lopen was er dus niet bij. Boetje ging als een speer op het eerste stuk, maar op de Zuilensteinsingel miste hij de afslag naar het bruggetje toen hij net even was afgeleid. Daardoor passeerde ongeveer het halve veld hem, maar later haalde hij iedereen weer in.

Na deze 7,55 km kon men nog allerlei kleinere rondjes van 1 of 3 km toevoegen aan de duurloop en de meesten deden dat ook. Toch was vrijwel iedereen wel rond 12 uur naar binnen. Daar tracteerde Tim op chocolade, hij was net jarig geweest. Inmiddels was Andrew Chrobok gearriveerd en hij reed even naar mijn huis om de twee grote dozen met onze ploegkleding op te halen. Ook de materialen voor de middagtraining gingen mee. Om 12.30 uur konden we de kleding uitstallen op een grote tafel. Iedereen kreeg zijn eigen stapeltje. Het ene stapeltje was wel wat hoger dan het andere. Dat hing samen met de bestelling die een ieder gedaan had. Op twee shirts na (een van Andrew en een van Liesbet) was alles compleet. We gingen met z'n allen passen en daarna naar buiten voor de groepsfoto's, eerst met onze jacks aan en daarna zonder jacks om de lichtblauwe shirts te tonen. Frans kwam ook

nog even langs om zijn kleding op te halen, maar helaas moest hij al weg voordat we allemaal klaar stonden voor de groepsfoto's. Andrew ging wel mee op de foto, maar hij vertrok daarna ook, omdat zijn trainer hem vandaag een rustdag had voorgeschreven.

De middagtraining in de zaal was deze keer maar 90 minuten. En dit werd zelfs iets korter, omdat er nog een handbalwedstrijd bezig was tot precies 14 u. Wij konden daardoor pas laat met opbouwen van de rondbaan en het circuit beginnen. Desondanks was het weer een pittige training met een korte warming-up (5 minuten inlopen en 10 minuten loopscholing). Het circuit bestond uit 12 oefeningen, die steeds 1 minuut moesten worden uitgevoerd. Daarna volgde 30 seconden pauze. Er werd weer in tweetallen gewerkt. De een deed de oefening en de ander wandelde een minuut op de rondbaan. De meeste oefeningen hebben we eerder gedaan en het was goed te zien dat de meesten sinds november vooruit zijn gegaan in de uitvoering van de oefeningen. Na het circuit was het voor de laatste keer tijd voor de strafcorners (hockey). En ook hier weer veel vooruitgang, want een team van 4 wist 4x de maximale score te halen.

Het technische blok bestond uit het trainen op keerpunten. We hebben verschillende soorten keerpunten uitgetoetst, ook met het oog op Dudince en Villa Real. Je ziet dat je keerpunten op verschillende manieren kunt benaderen en passeren. Het is een kunst om je snelheid niet (te veel) te verliezen. We ruimden nu de spullen van het circuit op om uitgerust aan het volgende onderdeel te beginnen. Het laatste actieve onderdeel was de teamsprint. In 4 teams van 3 (Anita was inmiddels afgehaakt, ze was niet fit) werden er 3 rondjes op tempo gewandeld, waarbij er elke ronde 1 afviel. Dit werd met een pauze van ruim twee minuten nog een keer herhaald. De tijden van degene die de volledige 3 rondes aflegden (NB de ploegen startten met 10 seconden ertussen):

Team 1: Tim: start 0.00, finish 1.47
Team 2: Remco: start 0.10, finish 1.35
Team 3: Rick: start 0.20, finish 1.54
Team 4: Hub: start 0.30, finish 2.03

Team 1: Gerrit: start 4.00, finish 5.22
Team 2: Remco: start 4.10, finish 5.30
Team 3: Rick: start 4.20, finish 5.42
Team 4: Hub: start 4.30, finish 5.50

Wat hier opvalt is dat de tijden elkaar helemaal niet zo veel ontlopen, zeker niet in de tweede omloop. Dit komt dan mede door de eerste en tweede atleet/atlete. Als die snel aantrekken, dan is de totaal tijd ook snel. Omdat de teamsprint toch wel wat krachten vergde en het bovendien tijd was, verviel het slotspel en daarom gingen we gelijk over naar de stretchoefeningen. Even na 15.30 uur kwam een eind aan deze training. Rond 17 u. gingen de laatsten richting huis. Hans nog bedankt dat je de lege kledingdozen hebt meegenomen!

Frank

[Foto's](#)
[Verslag HC nieuws](#)