

Open training, zondag 10 april 2016

Beste mensen,

Het was een mooie zonnige dag in Drunen, waarmee de training al niet meer stuk kon. 20 atleten en 2 trainers hadden de weg naar Drunen gevonden en om 10 uur kon de training van start gaan. Nadat ik zelf de opwarming van ongeveer een uur had verzorgd (met deze keer wat extra buikspieroefeningen erbij), nam Theo van Houten het over. Hij legde de nadruk op de snelwandeltechniek en zijn half uur werd met een klein intervalblokje afgesloten. Daarna was er een korte pauze om iedereen zich te laten voorbereiden op het welhaast traditionele trainingswedstrijdje. Wilfried zou de eerste ronde met Marit meegaan en dus kreeg hij een hoog startnummer. Rond 12 uur kon er gestart worden op drie verschillende afstanden. Iedereen startte tegelijk. Rob bleek net als in Dordrecht in blakende vorm. Hij kwam zowel op de 1500 als op de 2000 meter onder zijn tijden van Veenendaal en zette dus 2 PRs neer. Ook Hub, Liesbet en Hans zetten zeer rappe tijden neer. Daarachter werd er hard gestreden om de andere plekken. Wilfried kwam na een eerste ronde van 4.34 nog behoorlijk opzetten en ging vlak voor de finish nog 2 deelnemers voorbij. Ad Leermakers beperkte zich tot de 1000 m, maar Ad was van huis komen lopen (en zou ook terug weer naar huis lopen), dus die had er al wat kilometers op zitten.

Uitslag van het trainingswedstrijdje:

2000 m (met tussentijd op de 1500 m en van Rob ook op de 1000 m)

1. Rob Tersteeg	4.18	6.27	8.32,51
2. Hub Kaenen		7.42	10.17,08
3. Liesbet De Smet		8.12	10.51,0
4. Hans Drijvers		8.11	10.57,8
5. Bas van Andel		8.53	11.39,6
6. Boetje Huliselan		8.49	11.40,2
7. Jenny Acuna		9.00	11.58,9
8. Sandra Maas		9.21	12.18,5
9. Herwin Weststrate	9.22		12.22,9
10. Michiel Tamerius	9.29		12.40,9
11. Wilfried van Bremen	10.14		12.56,20
12. Martin Vos	9.49		13.13,2 (prestatie)
13. Anita Bakker	10.11		13.29,70

1000 m

1. Bart Grootswagers	6.59,80
1. Yvonne Grootswagers	6.59,80
3. Ad Leermakers	8.31,41

400 m

1. Marit van Bremen	4.36,38
---------------------	---------

Starter was Theo van Houten, snelwandeljury was Frank van Ravensberg en de jury tijd/aankomst werd gevormd door Loes van Bremen, Ronnie Timmermans en Han Holtslag.

Voor de hele uitslag, met tussentijden per ronde, en alle foto's van deze dag, kijk op:

http://www.tigch.nl/snelwandelen/2016/20160410_uitslag.htm

Na het wedstrijdje was er tijd voor pauze en een groot deel van de groep ging buiten lekker in het zonnetje zitten. Maar niet voor lang, want er moesten ook nog wat foto's gemaakt worden in de nieuwe kleding (een deel van de groep kon er 13 maart niet bij zijn en kon zo alsnog in groepsverband op de foto). Even na 12.30 uur was het woord aan Bart Coumans van de Nederlandse dopingautoriteit. Han had hem in het kader van de Race Walking Academy uitgenodigd om een presentatie te geven. Bart vertelde allereerst waarom bepaalde producten op de dopinglijst staan, bijvoorbeeld omdat ze slecht voor de gezondheid zijn, prestatiebevorderend zijn en/of in strijd zijn met de spirit van de sport. Vervolgens ging hij langs de echte dopingproducten en langs producten die bepaalde gevaren in zich dragen (vervulde voedingssupplementen). Ook legde hij uit dat je via batchnummers die op de flesjes staan er achter kunt komen wat de status is van zo'n product. Tenslotte was er ook nog een filmpje dat liet zien hoe zo'n dopingcontrole in zijn werk gaat. Zo kan iemand een controle missen als hij tijdens een (wieler)wedstrijd opgeeft en naar huis gaat. Na de presentatie waren er nog vele vragen, zodat het al snel langer duurde dan een uur. Bart had voor iedereen een (dopingvrije) bidon en een armband.

Rond twee uur was het tijd om weer naar buiten te gaan. Allereerst voor groep 1, die op pad ging voor de 24 km. Dat was een route vanaf het clubhuis naar de Loonse en Drunense Duinen, vervolgens een

grote ronde om de duinen heen en tenslotte weer terug naar het clubhuis. Hans Drijvers, Hub Kaenen, Rob Tersteeg en Bas van Andel (fijn dat hij er ook weer bij was) waren de vier dapperen die deze lange route voor hun rekening namen. Theo van Houten begeleidde hen op de fiets.

Omdat Wilfried, Loes en Marit van Bremen, Ad Leermakers en Michiel Tamerius inmiddels naar huis gingen of al waren gegaan, bestond groep 2 uit: Liesbet De Smet, Boetje Huliselan, Jenny Acuna, Sandra Maas, Herwin Weststrate, Martin Vos, Anita Bakker, Frank van Ravensberg, Yvonne Grootswagers, Han Holtslag en Ronnie Timmermans. Zij werden op de fiets begeleid door Bart Grootswagers en door Jack, de partner van Jenny. We wandelden een ronde van 11,4 km vanaf de ijscocker bij de ijsbaan via Loon op Zand, een uitkijkpunt en landgoed Bosch en Duin terug naar de ijsbaan. Na enkele keren bezemen en weer verzamelen, raakte iedereen op een onverhard stuk ineens weer verspreid. Uiteindelijk kwamen Ronnie en Liesbet voorop te wandelen, met kort achter hen Jenny. Zo kwamen ze ook terug bij de ijscocker: Liesbet en Ronnie na 1.21.00, Jenny na 1.21.17. Frank en Boetje volgden daar de hele tijd achter, maar Yvonne kwam hen met een furieuze eindsprint nog voorbij: 1.21.59 voor Yvonne, 1.22.00 voor Frank en 1.22.38 voor Boetje. Boetje vertelde dat hij al vast zijn tempo voor de 15 uur van komend weekeinde aan het oefenen was. We kwamen trouwens onderweg nog kort over een stuk van het parcours van de 15 uur van Loon. Op enige afstand volgde de rest, kort achter elkaar: 1.23.40 voor Han en Martin, 1.23.50 voor Anita en 1.23.57 voor Sandra en Herwin.

Net als vorig jaar deed groep 2 zich vervolgens te goed aan enkele heerlijke ijsjes, zodat de ijscoman ook een goede dag had. Met auto's keerden we terug van de training. Toen was het nog wachten op groep 1, die rond 17.10 uur terugkwam. Net als vorig jaar waren we ze onderweg ook nog een keer tegengekomen. De groepen wandelden toen in tegengestelde richting. Rob had de langste afstand gewandeld: liefst 26 km. Hij was nog een paar keer terug gewandeld.

Na de training was het nog niet afgelopen, want we gingen, samen met de inmiddels gearriveerde Anne van Andel, nog even naar restaurant Het Oude Tramstation in Elshout. Zo werd het nog laat, maar het was een onverwachte en gezellige afsluiting van een mooie dag.

Frank van Ravensberg