

## Heuveltraining, Overveen, 30 april 2016

Beste mensen,

Zaterdag 30 april waren we al weer voor het 7e achtereenvolgende jaar in Overveen (bij Haarlem) voor de heuveltraining in de duinen. Dertien atleten hadden zich 's morgens verzameld in het Tetterode Sportcomplex, vlak bij station Overveen. Hoewel het maar ongeveer 9 graden was, hebben we toch nog een enigszins redelijke dag gehad. Er stond wel een stevige wind, maar gelukkig liet ook de zon zich met enige regelmaat zien, zodat het toch nog te doen was, zeker uit de wind. Het was vanwege de meivakantie vrij rustig in het Tetterode Sportcomplex.

Als gewoonlijk startten we, iets na 10 uur, met een inloopronde langs station Overveen, langs de Albert Heijn, over het spoor, langs restaurant Loetje, langs de kerk, langs de Brouwerskolk, langs restaurant Brouwerskolkje en over de spoorbrug. Daarna werden er bij de tennisbanen en naast het parkeerterrein wat oefeningen gedaan. Nadat iedereen nog even zijn of haar bidon had bijgevuld en de juiste kleding aan had getrokken, vertrokken we rustig snelwandelen richting het Kopje van Bloemendaal. Daar werden nog wat snelwandeldrills gedaan alvorens begonnen werd aan de vijf zware beklimmingen. Als altijd was weer een parcours van 1.753,20 meter uitgezet op de Hoge Duin en Daalse weg (zuidzijde). Voor de mensen die de zware klim wilden vermijden was er het alternatieve parcours: Hoge Duin en Daalse weg - Midden Duin en Daalse weg - Karmelweg - Lage Duin en Daalse weg (ronde om de vijver) en weer terug via de Karmelweg, enz. Dit parcours was iets langer (2,83 km), maar een stuk minder zwaar (hoewel ook niet geheel vlak).

Elf snelwandelaars waagden zich aan 4 of 5 beklimmingen met als debutanten vandaag Bauke te Nijenhuis, Larissa Droogendijk en Boetje Huliselan. Liesbet De Smet ging voor het eerst voor 5 beklimmingen. Rob Tersteeg spaarde zich vanwege de World Cup 50 km begin mei in Rome en Rick Liesting deed ook het alternatieve parcours. Hij heeft sowieso een voorkeur voor wat vlakkere parcoursen.

Net na de start van de hele groep kwam Rob Wiche aanfietsen. Rob was door mij uitgenodigd als speciale gast. Hij kwam vanochtend kijken naar de training op het Kopje. Remco de Bruin liet er geen gras over groeien en nam resoluut de leiding van het pak. In een snelheid van gemiddeld rond de 12 km per uur (incl. de klim) was hij na 1 ronde al weer terug. Na 1 ronde lag hij slechts 10 seconden boven de doorkomsttijd van Rob Tersteeg van vorig jaar. Rob vestigde toen een parcoursrecord over de 5 ronden van 44.19. Remco begon te versnellen, lag na 2 ronden nog maar 4 seconden boven de tijd van Rob en na 3 ronden dook hij er zelfs 14 seconden onder. Na 4 ronden lag hij nog altijd 13 seconden voor, maar de furieuze slotronde van Rob vorig jaar was hem toch net te veel. Remco finishte na 5 ronden in 44.21, slechts 2 seconden boven het parcoursrecord van Rob. Als troost is Remco nu wel de recordhouder over 3 en 4 ronden. En als je dan weet dat hij vorig jaar 49.06 had, dan zie je de enorme progressie die Remco in een jaar tijd geboekt heeft qua inhoud.

Ronnie Timmermans bleef maar twee minuten boven zijn tijd van vorig jaar, toen hij in zijn beste vorm verkeerde. Hub Kaenen en Herwin Weststrate bleven ook niet ver boven hun snelste tijden hier. Herwin lijkt daarbij weer helemaal terug. Vorig jaar wandelde hij over 4 ronden langzamer dan nu over 5. Liesbet wandelde de 5 ronden vlot uit en sprintte Sandra Maas er op het eind nog net uit. Liesbet is voorlopig de enige Belgische die de 5 ronden heeft afgelegd. Sandra was ruim een minuut sneller dan ooit. De debutanten Bauke en Larissa deden het geweldig. Bauke wandelde elke ronde sneller en was na 4 beklimmingen nog gretig om de 5e aan te gaan. Hij is goed in vorm voor zijn aanval op het Nederlands record 50 km

M80, welke in Schiedam gestalte moet gaan krijgen. Larissa wandelde daar kort achter. Zij wandelde af en toe stukken mee met Anne van Andel en Ilonka van Bommel, die het net als Boetje Huliselan bij 4 beklimmingen hielden.

Rick en Rob wandelden zoals gezegd het alternatieve parcours, waarbij Rob het relatief rustig aan deed. Rick wandelde de 8,5 km (3 ronden) in 46.45 en Rob volgde in 54.16.

Tijden per ronde:

Remco	9.11 - 18.06 (8.55) - 26.53 (8.47) - 35.43 (8.50) - <b>44.21 (8.38)</b>
Ronnie	10.20 - 20.51 (10.31) - 31.23 (10.32) - 41.45 (10.22) - <b>51.56 (10.11)</b>
Hub	12.30 - 24.13 (11.43) - 34.22 (10.09) - 45.27 ( <b>10.05</b> ) - <b>55.37 (10.10)</b>
Herwin	11.23 - 22.44 (11.21) - 34.01 (11.17) - 45.14 (11.13) - <b>56.08 (10.54)</b>
Liesbet	12.38 - 25.09 (12.31) - 37.43 (12.34) - 49.58 (12.15) - <b>1.01.01 (11.03)</b>
Sandra	12.38 - 25.09 (12.31) - 37.43 (12.34) - 49.58 (12.15) - <b>1.01.03 (11.05)</b>
Bauke	14.05 - 27.48 (13.43) - 41.21 (13.33) - 54.37 (13.16) - <b>1.07.38 (13.01)</b>
Larissa	14.38 - 28.24 (13.46) - 41.48 ( <b>13.24</b> ) - 55.50 (14.02) - <b>1.09.36 (13.46)</b>
Boetje	11.30 - 22.54 (11.24) - 33.52 ( <b>10.58</b> ) - <b>44.53 (11.01)</b>
Anne	13.37 - 27.40 (14.03) - 41.48 (14.08) - <b>52.17 (10.29)</b>
Ilonka	13.37 - 27.40 (14.03) - 41.48 (14.08) - <b>54.50 (13.02)</b>

Alternatieve parcours:

Rick	16.19 - 32.09 (15.50) - <b>46.45 (14.36)</b>
Rob	17.23/20.12 - 36.57 (16.45)/37.45 - <b>54.16 (16.31)</b>

NB Rob nam na elke ronde pauze, daarom is na de / ook zijn vertrektijd voor de volgende ronde weergegeven. Anne en Ilonka begonnen hun 2e, 3e en 4e ronde met een drinkpauze.

De ochtendtraining liep nu ten einde. Sommigen die vroeg klaar waren met de beklimmingen wandelden nog een beetje heen en weer over het parcours, maar omdat er nogal wat wind stond, vertrokken de meesten toch in duo's of drietallen richting Tetterode Sportcomplex. Rob Wiche en ik fietsten met het laatste groepje mee terug.

Tijdens de lunchbreak was er een tractatie van Hub, die jarig was geweest. Rick deelde diploma's uit aan de deelnemers van de 15 uur estafette in Loon op Zand. Zij hebben een prachtige prestatie geleverd door ruim over de 100 mijl te komen in 15 uur. Tenslotte werd Rob Wiche nog in het zonnetje gezet. Rob moest vorig jaar noodgedwongen, op medisch advies, en vrij plotseling stoppen met de wandelsport. Hierdoor heeft hij niet echt officieel afscheid kunnen nemen. Rob is jarenlang een vaste verschijning geweest op vooral lange afstandtochten, maar ook heeft hij wedstrijden gewandeld zoals het NK 50 km, de 28 uur van Roubaix en centurionwedstrijden. Onder zijn meest opmerkelijke prestaties behoren:

- het 25x uitlopen van Amsterdam-Leeuwarden
  - het wandelen van 207 km op de 28 uur van Roubaix (1e in het landenklassement)
  - het volbrengen van de 48 uur van Keulen
  - het centurion worden in de UK en in Nederland
  - het 21x uitlopen van de vierdaagse van Nijmegen
  - een 9e plaats op het NK 50 km in 1996
- enz. enz.

Namens onze groep mocht ik Rob een bord met inscriptie aanbieden, vergezeld van een door alle aanwezigen getekende kaart, ter herinnering aan de wandelcarriere van Rob die toch een

periode van 27 jaar heeft bestreken. Rob zit trouwens niet stil, hij heeft inmiddels de fiets ontdekt en hij maakt inmiddels al tochten van over de 100 km.

Zo werd het al snel 14 u. en werd het tijd om weer naar buiten te gaan. De groep wandelde in een rustig tempo naar de watertoren op de Zeeweg, waar Rob Wiche het startsignaal gaf bij de herstart. Rick en Remco spotten gelijk weg met Rob Tersteeg en Ronnie op gepaste afstand. Ruim daarachter volgden Liesbet, Anne, Sandra, Boetje en Herwin. De vierde groep werd gevormd door Hub, Bauke, Ilonka en Larissa. Na een meter of 700 lag er een boom op het pad en moest er even geoefend worden voor Düsseldorf 2017 (snelwandelcross). Later was er ook nog een boom die overhing over het pad, dus het was een beetje een training met hindernissen. Na ongeveer 2 km kon er even wat gedronken worden. Het verschil tussen de voorste en achterste groep was inmiddels zo groot geworden, dat ik Rick en Remco niet meer voor het keerpunt kon inhalen. Rick en Remco waren al na 32.51 bij het keerpunt (incl. drinkstop en incl. het stukje door het gras om de omgevallen boom heen). Daarmee waren ze behoorlijk snel, want al die jaren dat we hier wandelen, is er maar 2x sneller gewandeld. Pas 9 minuten later kwam groep 2 bij het keerpunt, terwijl groep 3 nog eens 8 minuten op zich liet wachten. Weer 6 minuten later volgde tenslotte groep 4, behalve Bauke die bij Bloemendaal aan Zee omgekeerd was (hij liet het winderige stuk over het fietspad/busbaan tussen Bloemendaal aan Zee en Zandvoort voor wat het was). De drie overgebleven leden van groep 4 wandelden het laatste stuk niet over de fiets-/busbaan, maar over het smalle gravelvoetpad. Toen iedereen gekeerd was, wat gedronken had en afscheid genomen had van Rob Wiche, keerde Rob naar huis terug en ging ik in de achtervolging om te kijken of ik bij de watertoren kon zijn voor de eerste groep daar was. Dat was echter onbegonnen werk, ook al omdat de wind nu vol tegen stond. Rick en Remco waren terug nauwelijks trager. In 33.26 waren ze al weer bij de watertoren. Ik zag ze pas toen ze al weer rustig terugwandelden richting Bloemendaal aan Zee. Ze zouden groep 4 oppikken en met hen meewandelen naar de watertoren. Bauke was inmiddels al doorgewandeld naar het Tetterode sportcomplex. De mensen uit groep 2, 3 en 4 waren de terugweg begonnen over het strand (Ronnie, Rob, Anne, Boetje en Herwin) of over het verharde voetpad aan de overkant van de fiets-/busbaan (dit verharde voetpad ligt wat dicht bij het strand en de zee). De groepen spatten op de terugweg een beetje uit elkaar. Meer dan een half uur na Rick en Remco begonnen de overigen de eindstreep voor de watertoren te bereiken. eerst Ronnie en Anne, daarna Rob Tersteeg (die het vandaag echt rustig aan deed), toen Liesbet, kort daarachter Hub (die op de terugweg nog wel even wat tempo had gemaakt), Boetje hier weer kort achter, een paar minuten daarna Sandra en Herwin en ruim een kwartier later Larissa en Ilonka, vergezeld van Rick en Remco. Bij de watertoren kon iedereen weer wat drinken, alvorens terug te keren naar het Tetterode Sportcomplex.

De tijden die ik geklokt heb (resp. tijd bij keerpunt/vertrektijd bij keerpunt - eindtijd bij watertoren (netto tijd over de terugweg)

Rick 32.51/36.53 - 1.10.19 (33.26)  
Remco 32.51/36.53 - 1.10.19 (33.26)  
Ronnie 41.49/45.45 - 1.38.54 (53.09)  
Anne 49.31/50.48 - 1.38.54 (48.06)  
Rob 41.49/45.45 - 1.39.05 (53.20)  
Liesbet 49.31/50.48 - 1.40.06 (49.18)  
Hub 55.18/57.57 - 1.40.18 (42.21)  
Boetje 49.31/50.48 - 1.40.33 (49.45)  
Sandra 49.31/50.48 - 1.42.45 (51.57)  
Herwin 49.31/50.48 - 1.42.45 (51.57)  
Larissa 55.18/57.57 - 1.58.34 (1.00.37)

Ilonka 55.18/57.57 - 1.58.50 (1.00.53)

Bauke was eerder omgekeerd.

Eenmaal terug in het Tetterode Sportcomplex spraken Bauke en ik nog even met Bas Nikkels, onze contactpersoon van het Tetterode Sportcomplex. Goed om even met hem kennis te maken, want doorgaans hebben we alleen per mail contact. Bas stelde trouwens voor om volgend jaar bij de middagtraining een keer het Visserspad te nemen, een optie die ik voor volgend jaar zeker wil meenemen c.q. bestuderen.

Na het douchen en een korte nabespreking, keerde iedereen ruim voor 17 u. terug naar huis. Ik denk dat we weer kunnen terugkijken op een goede trainingsdag.

[Foto's](#)

[Dichtbij.nl](#)

[Website Tetterode complex](#)

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg