

Open training in Horst, 28 mei 2016

Beste mensen,

Afgelopen zaterdag, 28 mei, waren we te gast in Horst aan de Maas in Noord-Limburg. Eind november zijn Han Holtslag en ik op bezoek geweest bij het LoopCentrum in Horst. Het LoopCentrum is een grote hardloop- en wandelspecialzaak met een eigen grasbaan achter de winkel. Wij hebben gesproken met de manager Kim Peters en met de medewerker/trainer Chris Beurskens. Daaruit is voortgekomen dat we een samenwerking zijn aangegaan, uitmondend in een trainingsdag voor onze groep en belangstellenden. In de aanloop naar 28 mei heeft het LoopCentrum veel publiciteit gemaakt. Zo gaf Kim enkele radio-interviews.

Vanaf 9.30 uur verzamelden we in de winkel, waarna om 10 uur de ochtendtraining onder leiding van Chris Beurskens begon. De nadruk lag tijdens deze training op rompstabiliteit, coördinatie en loopscholing. De training vond plaats op de grasbaan met verhoogde bochten. 19 snelwandelaars namen deel aan de training van Chris. Na wat inleidend werk (inlopen en oefeningen op de plaats) gingen we aan de slag met de loopscholing. Voor onze groep waren er naast bekende oefeningen ook een behoorlijk aantal nieuwe oefeningen. Het was duidelijk te merken dat bij de nieuwe oefeningen bij sommigen de coördinatie niet helemaal of helemaal niet goed was. Het advies is: thuis oefenen. Ook kon je zien hoe belangrijk het bij de uitvoering van bepaalde oefeningen is om je focus op een punt te houden. Zodra je om je heen gaat kijken, dan ga je op je benen wiebelen. Het weer was deze ochtend heerlijk zonnig. Er was horrorweer voorspeld met allerlei dreigingen van onweer en regen, maar uiteindelijk zou het de hele dag droog en zonnig blijven.

De ochtendtraining werd besloten met enkele grondoefeningen, enkele rondjes uitlopen en stretching. Daarna reden we naar het noordoosten van Horst, naar het terrein van RKSV Wittenhorst, een voetbal- en korfbalvereniging. Daar ging Chris om 12.30 uur verder met een lezing over de werkwijze van het LoopCentrum en over hoe je je keuze voor een bepaald type sportschoen bepaalt. Deze lezing paste in onze serie Race Walking Academy waarvoor Han de sprekers uitzoekt. Helaas werkte het grote scherm niet, maar met zijn desktop en diverse voorbeelden van schoenen lukte het Chris ook prima.

In het LoopCentrum werken diverse analisten. Op drukke dagen zijn dat er 15 tegelijk. Onder meer via een analyse van je voettype en opnames met highspeedcamera's op de baantjes van 30 meter (aan de zijkant van de winkel) wordt de schoenkeuze bepaald. Waar je ook op let is of je in de steunfase je voet neutraal neerzet of dat je overproneert (afwijking naar binnen). Bij een schoen moet je op 3 dingen letten: 1. er moet een stevige hielkap zijn; 2. de torsiestijfheid is van belang, er moet een goede brug (in het midden) zijn. Tegenwoordig is de brug van kunststof. Als je duwt tegen de voor- en achterkant, mag de brug niet omslaan; 3. er moet flexibiliteit bij de voorvoet zijn.

Het vervolg van de lezing werd enigszins verstoord, doordat in de kantine van de voetbalclub (direct naast ons warme zaaltje) een kinderfeest losbarstte. Er was een jeugdteam van RKSV Wittenhorst kampioen geworden en dus zette men hard "We are the champions" in, gevolgd door het clublied en diverse kinderliedjes.

Chris ging onverdroten voort. Hij vertelde dat je naast neutrale en anti-pronatie schoenen geen anti-supinatie schoenen hebt, hoewel supinatie wel voorkomt. Fabrikanten veranderen hun schoenen steeds. De schoenen gaan dan naar zacht of naar hard. Het LoopCentrum kent de waarden die bij een bepaald soort schoenen horen.

Chris adviseert schoenen af te wisselen. Je kunt schoenen ook indelen in all-round trainingschoenen en wedstrijdschoenen. Als je maar 20-25 km in de week traint, dan kun je het beste gewoon op all-round trainingschoenen lopen. Niet op wedstrijdschoenen lopen dus.

Het materiaal van sportschoenen gaat na een tijdje verweren. Als je een tijdje op schoenen gelopen hebt en je zou ze een tijdje wegzetten, dan zijn ze op een bepaald moment uitgehard. Verder wordt de demping minder. Na 1200 tot 1300 km ben je 20-25% van de demping kwijt. Als je in een bos traint, kun je er overigens honderden kilometers bijtellen.

Als je een voet neutraal neerzet, betekent dat niet dat de andere voet ook 'neutraal' is. Je kunt met een been neutraal lopen en met het andere been proneren.

Barefootrunning en forefootrunning zijn hypes (geweest). Een enkeling kan op barefoot schoenen (schoenen met tenen) lopen. Als je dat uitprobeert, moet je begeleid worden. Zonder begeleiding kun je op blessures wachten.

Vroeger had je een heeldrop van 12 mm. Saucony bracht het terug naar 8 mm en dit leidde tot veel blessures. Andere merken zijn teruggegaan naar 10-11 mm.

Je kunt vaak het beste een harde schoen hebben. Een atletiekbaan is overigens niet per se zacht. Bij wedstrijden over kortere afstanden heb je vaak korter bodemcontact en dus een mindere belasting. Daardoor kun je bij wedstrijden over kortere afstanden (iets) lichtere schoenen aantrekken.

Bij hardlopen is de belasting ongeveer 3x je lichaamsgewicht. Bij het wandelen is dat een stuk lager: ca. 2x.

Na de interessante lezing van Chris gingen we ons voorbereiden op de middagtraining. Deze vond plaats in de Kasteelse Bossen, vlak bij het complex van RKS V Wittenhorst. Han had een parcours van 2,15 km uitgezet, in de vorm van een 8. Het was een halfverhard parcours (vooral grindpaden) om twee vijvers, de Roervijver en de iets kleinere Visvijver. Bij de Visvijver stond een houten hok, waar de bidons in werden gezet en waar gestart en gefinished werd. Aan de noordkant van de Roervijver is een natuurbad en daar staat ook het Parkhotel. Aan de oostkant van de Visvijver was een muziekfestival voor mensen met een beperking gaande, Funpop.

Terwijl de groep al begon aan de duurloop moesten Chris en ik nog even wachten op een verslaggever van de weekkrant Hallo Horst aan de Maas. Toen deze gearriveerd was, staken wij ook de voetbalvelden over richting parcours. De verslaggever nam met ons beiden een kort interview af en ook Rob Tersteeg en Ronnie Timmermans (een van de regionale atleten, als je dat een beetje ruim neemt) stonden tussen hun rondjes door de verslaggever even te woord. Intussen was ook een fotograaf gearriveerd en deze nam ook behoorlijk wat foto's. Intussen zagen we Rob een beetje drollen met een hardloper, die hem amechtig voor probeerde te blijven. Dat lukte hem trouwens niet.

Nadat Chris, de reporter en de fotograaf waren vertrokken, was de groep al ongeveer een uur bezig en begon een deel al aan de laatste ronde. Uiteindelijk kwamen Ronnie en Remco even na 15.30 uur als laatsten terug bij het houten hok. Voor zover ik het allemaal achteraf heb kunnen reconstrueren, hebben de snelwandelaars de volgende afstanden gewandeld en/of tijden neergezet:

Remco de Bruin 7 ronden van 2,15 km in 1.31.07
Rob Tersteeg 6 ronden (12,52 km) in 1.05.16 (netto tijd, ca. 10 min. stilgestaan voor interview, 2 ronden in 21.30)
Rick Liesting 6 ronden (ca. 13 km) in 1.08.46
Tim van Hellemont 6 ronden in 1.21
Ronnie Timmermans 6 ronden in 1.31.07 (bruto tijd, incl. ca. 10 min. stilstaan voor interview)
Sandra Maas 5 ronden in 1.22
Herwin Weststrate 5 ronden in 1.22
Christian Wiltsch 5 iets ingekorte ronden in 1.23.40
Boetje Huliselan 5 ronden in 1.28
Anne van Andel 5 ronden in 1.28
Hans Drijvers 5 ronden
Anita Bakker 5 ronden
Arian van der Burg 5 ronden?
Michiel Tamerius 5 ronden
Gerrit Riezebos 4 ronden (8,65 km), 4 km met Tim, 2 km rustig en 2 km uitwandelen
Bauke te Nijenhuis 4 ronden
Han Holtslag 4 ronden in ongeveer 1.17 (ronde 2 in 19.20, ronde 3 in 17.25 en ronde 4 in 19.40, incl. opruimen lintjes/markeringen)
Misschien ben ik nog een enkeling vergeten.

Ik denk dat we kunnen terugblikken op een geslaagde dag. We hebben wat nieuwe dingen kunnen leren. Wel hadden we achteraf voor de nieuwelingen nog een blok snelwandeltechniek in kunnen/moeten plannen. Dit zullen we a.s. zondag in Deventer proberen in te halen. Overigens viel op dat er geen Belgen aanwezig waren en slechts 1 Limburger.

Na de middagtraining konden we nog gebruik maken van de accommodatie van RKS V Wittenhorst om te douchen en nog een beetje na te praten met een drankje. Tegen 17 u. vertrokken de laatste richting huis.

De foto's van deze dag staan op:

<http://www.tigch.nl/snelwandelen/2016/20160528/fotos/fotos.htm>

Uit de media:

<https://www.facebook.com/hetloopcentrum>

<https://www.facebook.com/sport.aandemaas>

<http://www.peelrunners.nl/pdf/Persbericht%20snelwandelen160511.pdf>

<http://www.reindonk.nl/nationaal-snelwandelteam-in-horst/content/item?812557>

<https://www.liefdevoorlimburg.nl/evenementen/nationaal-snelwandelteam-in-horst>

<http://www.hallohorstaandemaas.nl/pdf/HADM%202016wk19.pdf> (pagina 20)

Het artikel in Hallohorstaandemaas.nl met de interviews die zijn afgenomen ben ik nog niet tegengekomen. Dit verschijnt op 2 juni.