

Open training, zondag 5 juni 2016

Beste mensen,

Hierbij nodig ik jullie uit voor de open training die zal plaatsvinden op zondag 5 juni in Deventer. Rick Liesting heeft geregeld dat we bij Daventria terecht kunnen. Het is de eerste keer dat we in Deventer trainen en het was vorige week bovendien precies 100 jaar geleden dat Gerrit van Tongeren, van Daventria, in Deventer Nederlands kampioen 25 km snelwandelen werd (in 2.18.30,8). Van Tongeren werd in 1913-1917 zes keer Nederlands kampioen. Hij was ook 7x Nederlands recordhouder, o.a. op de 1000 m (4.36,3 in 1912). Een mooi eerbetoon aan deze snelwandelaar dat wij na zoveel tijd in Deventer terugkomen.

Programma:

Ontvangst deelnemers vanaf 09.15 uur.

Om 10 uur inlopen in het park (ca. 400 m hardlopen, 2600 m insnelwandelen tot wildroosters, daarna 200 m de ronde rustig uitwandelen)

Hierna oefeningen en drills.

ca. 11.20 uur intervaltraining. Hier zijn verschillende mogelijkheden volgens Rick:

- als de skeelerbaan vrij is, grote ronde is 1.300mtr, kleine ronde is 900mtr
- park, complete lus is 3.200mtr, echter heb je dan ook 2 wildroosters. Je kunt op 3km mooi omkeren, je bent dan eigenlijk vlak bij de start maar op deze wijze maak je een hoefijzer, met totale afstand van 6.000mtr.
- evt. de baan

We zullen bij de interval nadrukkelijk kijken naar het NK 20 km op 19 juni.

Einde ochtenddeel uiterlijk 12.30 uur.

Hierna lunch (zelf meenemen) en mogelijk nog een spreker (kijkt Rick nog even naar).

14 uur: begin duurtraining. Deze zal waarschijnlijk in het park plaatsvinden.

16.15 uur: uiterlijk einde duurtraining.

Uiterlijk 17.15 u. vertrek van de deelnemers.

Locatie:

AV Daventria

Borgelerdijk 2

7415 ZN Deventer

Gelegen naast het Borgelerbad

Bereikbaar via OV:

Deventer Centraal Station, een van de volgende bussen:

Stadsbus 2 (richting Platvoet via Keizerslanden), uitstappen halte WCK Borgele, 8 minuten lopen

Stadsbus 4 (richting Schalkhaar), uitstappen halte, Koningin Wilhelminalaan, 11 minuten lopen

Faciliteiten:

We kunnen gebruik maken van de faciliteiten van AV Daventria, kleedkamers met douches, kantine en baan. Verder is er een skeelerbaan gelegen direct naast de atletiekbaan en een stadspark waar eventueel een grote ronde uitgezet kan worden.

De kantine kan gebruikt worden voor eventuele aankoop van (warme) drankjes. Verder zelf graag voorzien in een lunch pakket.

Deelnemers:

Eerder hebben Rick, Frans, Rob, Remco, Ronnie, Hans, Anita, Herwin en Wilfried aangegeven op 5 juni te kunnen komen trainen. Sandra en Liesbet hebben aangegeven dat zij niet kunnen op die dag. Wil je erbij zijn, laat het mij dan weten.

Met vriendelijke groet,

Frank