

Open training in Deventer, 5 juni 2016

Beste mensen,

Zondag traiden we voor het eerst in Deventer en waren we te gast bij a.v. Daventria. Rick had de accommodatie voor een vriendenprijsje kunnen regelen en mede door het mooie weer hadden we een heel grote groep. Zelf telde ik 22 atleten en 1 trainer. Bovendien kwamen er nog 2 mensen kijken. Zo'n opkomst hebben we lange tijd niet gehad.

Het is heel apart om je te realiseren dat 100 jaar geleden in Deventer het NK 25 km snelwandelen werd georganiseerd en dat Gerrit van Tongeren, een atleet van a.v. Daventria, toen won. Na Gerrit van Tongeren is er nooit meer snelwandelen op topniveau in Deventer geweest. En nu, precies 100 jaar later, komen wij hier terug. Toeval bestaat niet, maar toch.

Het zou deze dag 28 graden en zonnig worden in Deventer en dus moesten we met deze training een klein beetje gaan letten op waar de schaduwplekjes waren. De ervaren atleten begonnen met een ronde op de weg, die was uitgezet door Rick. Deze ronde was 3,2 km lang en liep onder meer door het Zandweteringpark en aan weerszijden van het riviertje de Zandwetering. De anderen bleven op de baan en met hen deed ik een extra blokje techniek. Tussendoor wandelden wij ook nog enkele rondjes in.

Nieuw op de training waren 20-kamper Joni van Loon (av Daventria) en Arjan Lukken. Jan de Vos en Jan Cornelis waren na een lange afwezigheid ook weer terug. En voor Michiel Tamerius, Christian Wiltsch en Larissa Droogendijk was het ook pas de tweede of derde training. Hierdoor was het goed om vandaag wat extra aandacht aan de techniek te besteden. Dat kwam tevens goed van pas, omdat dat er vorige week een beetje bij ingeschoten was.

Toen iedereen van de andere groep weer terug was op de baan gingen we oefeningen doen, in de schaduw van het clubhuis. Daarna werd op de baan, in de bocht, een parcoursje met dopjes uitgezet, eveneens in de schaduw. We deden zoals gezegd wat extra oefeningen. Ook namen we wat oefeningen mee van vorige week en waren er wat nieuwe oefeningen zoals het met gesloten ogen richting een pylon wandelen en dan vervolgens kijken hoe ver je van de route afgeweken bent.

Door de extra techniekoefeningen was er niet zo veel tijd meer voor de interval, maar gelet op de warmte werd dat niet als heel bezwaarlijk beschouwd. We verdeelden de groep in 3 delen en deden vervolgens een Hunters variatie. Deze houdt in dat een beperkt aantal atleten (in dit geval 3) het tempo hoog houdt, terwijl de anderen actieve rust pakken. Als de twee groepen elkaar tegenkomen, mag er gewisseld worden zolang de snelle groep het tempo maar hoog houdt en het aantal snelle atleten gelijk blijft. We hebben dit van de winter al eens geoefend in de zaal. Nu lieten we de atleten die rustiger wandelden in baan 3 wandelen en lieten we hen bovendien andersom wandelen (rechtsom). De snelle groep kon een teken geven hoeveel snelle atleten wilden afhaken en hoeveel er van de langzame groep dus moesten aanhaken.

De snelste groep met Rob, Remco, Rick, Ronnie, Wilfried en Jan Cornelis maakten er een heuse jacht van. Ze wandelden een mijl in net boven de 7 minuten en meer dan 8 rondjes in een kwartier. Groep 2 werd gevormd door Hans, Liesbet, Anne, Bas, Boetje, Michiel en Gerrit. Groep 3 bestond uit Anita, Han, Herwin, Christian, Larissa, Arjan, Jan de Vos en Ilonka. Joni deed niet mee aan de interval. De ochtendtraining werd rond 13 u. afgesloten met een rondje uitwandelen en enkele stretchingoefeningen.

Na de ochtendtraining konden we boven op een half open terras zitten, lekker in de schaduw, om te lunchen en even te chillen. Stoelen en tafeltjes werden daartoe even uit het clubhuis gehaald.

Jan Cornelis en Joni van Loon deden niet mee aan het middagedeelte (Joni kwam aan het eind nog wel even kijken).

Twintig atleten gingen in de warme zon rond half 3 op pad. Eerst namen we nog wat foto's op een bruggetje over de Zandwetering. Bij dit bruggetje werd gestart voor een of meerdere ronden over 3,2 km (hetzelfde stuk als het inlooprondje). Ik wandelde de wandelaars tegemoet, in tegenovergestelde richting. Rick, Rob en Remco kwamen na 1 ronde afgescheiden van de rest door, op korte afstand gevolgd door Ronnie. Enkele oudere dames zagen dat Ronnie het wel zwaar had, "maar als je alleen loopt, dan is het ook een stuk zwaarder", zo vertelde een van hen. Ze moedigden iedereen aan, later vanaf een bankje. Christian volgde verrassend als 5e. Hij ging hard. Hans volgde als 6e, Wilfried als 7e. Boetje en Anne zaten daar samen weer achter en vervolgens kwamen weer 2 enkelingen: Gerrit en Michiel. Bas, Herwin, Arjan en Liesbet vormden het viertal dat volgde. Jan de Vos en Larissa kwamen alleen door en het drietal Anita, Han en Ilonka sloot de rij. Larissa had de ronde per abuis iets ingekort, zoals ze ook per abuis na het bruggetje voor een tweede grote ronde ging.

De meesten gingen na de eerste grote ronde het skeelercircuit op waar je een lange ronde (1300 m) en een korte ronde (900 m) kon wandelen. Uiteindelijk was iedereen rond 16 u. wel uitgewandeld. De hitte eiste zijn tol. Voor zover ik het heb kunnen bijhouden, wandelde iedereen de volgende tijden en afstanden.

Rick 1.16.44 over 12,6 km (1 grote ronde van 3,2 km en 7 lange ronden op de skeelerbaan van 1300 m)

Remco 1.11.33 over 12,2 km (1 grote van 3,2 km, 4 lange van 1300 m en 4 kleine ronden op de skeelerbaan van 900 m)

Rob 1.15.50 over 11,3 km (1 grote van 3,2 km en 6 lange van 1300 m)

Ronnie 1.06.59 over 9,4 km (2 grote en 2 lange)

Christian 45.36 over 7,1 km (1 grote en 3 lange)

Hans 1.20.00 over 11,44 km

Wilfried 1.20.00 over 10,9 km (3 grote en 1 lange)

Boetje 1.20.00

Anne 1.20.00 over 10,5 km (3 grote en 1 kleine) plus een minironde uitlopen

Gerrit 53.00 over 7,7 km (2 grote en 1 lange)

Michiel 51.00 over 6,85 km

Bas 1.00.32 over 7,7 km (2 grote en 1 lange), daarna nog 1,5 lange extra, totaal 1.20.00

Herwin 1.11.10 (1 grote, 1 lange en een onbekend aantal kleine ronden)

Arjan 1.20.00 over 9,1 km (2 grote ronden en 3 kleine)

Liesbet 1.11.00

Jan 1.20.00 over 10,3 km (2 grote en 3 lange)

Larissa 1.08.00 over 7,7 km (2 grote en 1 lange)

Anita 1.20.00

Han 1.07.40

Ilonka 1.31.00 (1 grote en een onbekend aantal lange ronden) (Ilonka wandelde over de hele dag verspreid 20,08 km)

De tijden zeggen overigens niet altijd veel. Door de warmte werd er veel pauze genomen. Ook zal ik het niet overal goed hebben opgeschreven. Soms ging iemand nog een extra ronde uitlopen en kloppen afstand of tijd niet meer.

Al bij al kunnen we stellen dat de eerste training in Deventer een succes was. Als ik het goed begrepen heb zijn we volgend jaar weer welkom.

Foto's van deze dag kun je vinden op:

<http://www.tigch.nl/snelwandelen/2016/20160605/fotos/fotos.htm>