

Open training in Duffel, 26 juni 2016

Beste mensen,

Zondag waren we voor de vierde keer in de historie te gast in Duffel (Belgie) voor een trainingsdag. De opkomst was met 15 atleten en 1 trainer redelijk. Helaas liet het weer, zoals zo vaak in de afgelopen weken (maanden), ons behoorlijk in de steek. Tot 12 uur was het droog. Daarna begon het al snel hard te regenen, gevolgd door onweer. Slechts rond 14 u. was het even droog, maar daarna ging de regen weer verder. Nadat iedereen onder de warme douche was geweest werd het langzaam droog en kwam alsnog de zon.

's Ochtends verzamelden we bij de atletiekbaan. Waar we anders altijd in het materiaalhoek plaatsnamen, konden we nu aan een lange tafel zitten, naast de bestuurskamer. Een hele verbetering. Iedereen was mooi op tijd, dus kon er ook op tijd begonnen worden. Na het inlopen en de oefeningen was er net als drie weken eerder in Deventer veel extra aandacht voor de techniek met veel drills. De jongste deelnemers Tristan en Robin Van Hove deden goed mee. We waren net aan het einde van de drills toen de regen kwam. Eerst schuilden we nog even onder een afdakje bij de finish, maar toen het zogenaamde "Dauerregen" (mooi Duits woord) bleek te zijn, besloten we maar de ochtendsessie te beëindigen en naar binnen te gaan. De korte interval die nog op het programma stond, verviel.

Tijdens de lunchbreak vertrok een zestal atleten: Gerrit en Corina Riezebos en de familie Van Hove (Peter, Katrien, Tristan en Robin). In de tussentijd kwamen Bas en Anne van Andel juist binnen. Zij kwamen vooral voor de viering van de verjaardag van de vandaag jarige Liesbet De Smet. Intussen werd er driftig gekeken op de diverse buienradars. Op de buienradar die Han liet zien, zou het tussen 13 en 14 u nog enigszins droog blijven. Toen we rond 13.15 u. naar buiten stapten viel de regen echter nog met bakken uit de hemel en onweerde het. Terwijl we het beste afdak uitzochten, ging Boetje een ronde op de baan wandelen. Liesbet had een parcours voor de duurloop uitgeprint, maar dat lag precies in een richting waar het erg donker was. Gesuggereerd werd om in de richting van het licht te wandelen. Dat bleek richting station en vervolgens de rivier de Nete te zijn. Iedereen ging akkoord en zo vertrokken we met 8 snelwandelaars die kant op. Boetje, Anne en Bas liepen ook richting station, maar daar gingen ze "op cafe" zitten zoals men hier zegt.

We vonden uiteindelijk een rondje van ongeveer 3 km met 2 bruggen en verder langs de Nete. Han startte als snelste en kwam een stukje voor de groep te wandelen. Na een kleine kilometer kwamen Rob en Christian bij hem. Dirk en Frank wandelden daar kort achter. Eenmaal op de ronde langs het water spatte de groep uiteen en gingen Rob en Christian er vandoor. Dirk volgde op afstand en daarachter kwamen op afstand Han en Frank. Sandra en Liesbet vormden groep 4 en Hans en Anita groep 5. Christian bleef verrassend lang bij Rob, die na een tijdje toch afstand nam. Uiteindelijk wandelde iedereen 2 of 3 ronden om het water en ging daarna terug naar de baan. Han en Rob wachtten Christian op (die nog 2 ronden extra wilde doen in de stromende regen) en de twee achterste groepen kwamen op het eind ook bij elkaar. Volgens mijn administratie legde iedereen de volgende afstanden af:

Rob Tersteeg: 3 grote ronden van 3 km + 2x aanloopstuk naar begin ronde (ca. 11 km)

Christian Wiltsch: idem

Dirk Bogaert: 2 grote ronden van 3 km + 2x aanloopstuk naar begin ronde + 6 ronden op de baan (ca. 10,5 km)

Frank van Ravensberg: 2 grote ronden van 3 km + 2x aanloopstuk naar begin ronde + 1 ronde op de baan (ca. 8,5 km)

Han Holtslag: 2 grote ronden van 3 km + 2x aanloopstuk naar begin ronde (ca. 8 km)

Sandra Maas: idem

Liesbet De Smet: idem

Hans Drijvers: idem

Anita Bakker: idem

Boetje Huliselan: 1 ronde op de baan (400 m)

Frank had, voordat hij aan zijn ronde op de baan begon, 1.15.33. Ongeveer 2,5 minuten later kwamen Sandra, Liesbet, Hans en Anita terug bij de baan. Twee minuten daarna kwamen Rob, Christian en Han terug. Rob en Han hebben nog een klein stukje extra gewandeld om Christian tegemoet te wandelen. Dirk was rond 1.20 ook klaar met zijn 6 ronden op de baan.

Iedereen was aardig doorgeregend. Het was dan ook fijn dat we gebruik konden maken van een nieuwe kleedkamer en dito warme douche. We waren rond 15 u. klaar met de training en nog voor 16 u. vertrok iedereen. Christian en Dirk vertrokken richting huis. De andere 10 gingen verder Duffel in voor de zogenaamde derde helft. Liesbet had de ouwe getrouwen uit de groep uitgenodigd om haar verjaardag te vieren en haar zuster (met haar gezin) alsmede haar vader zorgden ervoor dat we niets te kort kwamen. Omdat België om 21 u. het EK speelde waren er aardig wat al in de "rode duivels" stemming. Intussen werden er ook nog wat cadeau's uitgedeeld. Het neefje van Liesbet was helemaal in de ban van de verjaardagskaart, waarvan de afbeelding kon veranderen als je er aan kwam. De gezellige middag/avond was een mooie afsluiting van een dag die bijna in het water dreigde te vallen, maar uiteindelijk toch geslaagd was.

Met vriendelijke groet,

Frank