

Selectie training 24 september, Alphen ad Rijn

Beste mensen,

Na een wel zeer lange pauze (sinds januari 2013) waren we weer eens in Alphen a/d Rijn, dit keer voor een selectietraining. Het weer liet ons niet in de steek. Een lekker zonnetje en liefst 26 graden als top, ergens in de middag. Met 17 deelnemers konden we ook meer dan tevreden zijn. Charles den Uijl (die de training geregeld had) was er ook bij na een lange pauze. We konden vandaag geen gebruik maken van de kantine, maar verder was alles prima geregeld. We begonnen de dag op een drukke baan (met veel hardlopers) en een druk middenterrein (met speerwerpers en hoogspringers), vooral jeugd. Het inlopen moest dus even in de buitenste banen gebeuren en de oefeningen moesten worden gedaan op het tartan tussen de 200 en 300 m streep. Dit keer waren er wat meer grondoefeningen. Dit kon ook prima, omdat de baan helemaal droog was. Later gingen we een kort blokje drills doen met 1 versnelling aan het eind. Naast de baan in Alphen is een klein heuveltje, waar je op kunt sprinten en daar maakten we gebruik van. 10x werd het korte klimmetje genomen, het werd wel duidelijk dat die laatste 3 bij sommigen uit hun tenen moesten komen.

Na deze versnellingen was er een korte pauze met spel. Daarbij belandde de frisbee in de naastgelegen sloot. Met vereende krachten kwam deze weer boven water. De jeugdathleten van AAV'36 waren intussen vertrokken. De ochtendtraining werd besloten met een interval. Hierbij werd gebruik gemaakt van de onderverdeling tempo 1 (circa 70%), tempo 2 (circa 80%) en tempo 3 (wedstrijdtempo). De eerste ronde ging in tempo 1 en daarna volgde de rest in tempo 2 en (tussen 2x fluiten door) in tempo 3. De interval liep wel een klein beetje in de soep wegens allerlei bijgeluiden. Net als 2 weken geleden in Veenendaal was er vandaag een truckersdag voor verstandelijk gehandicapten, nu in de gemeente Alphen a/d Rijn. Ruim honderd toeterende vrachtwagens waren bijna de hele dag luid en duidelijk te horen. Daarnaast vond er aan de overkant van de baan een hondentraining plaats met als gevolg veel niet aflatend geblaf. Mijn scheidsrechtersfluit was daardoor niet altijd goed te horen.

Na de ochtendtraining toonde Charles ons even het begin van een parcours van 2 km, dat we eventueel als alternatief rondje konden wandelen, naast het rondje om de Zegerplas. Toen we terugkwamen was Bernard Krabbendam net gearriveerd. Bernard kon 2 weken geleden niet langs komen in Veenendaal, waarop ik voorstelde om naar Alphen te komen. Bernard bedankte iedereen tijdens de lunchbreak voor de in de afgelopen maanden getoonde belangstelling. Ook kon ik hem eindelijk zijn lichtblauwe shirt overhandigen met zijn naam erop. Bernard beloofde dat hij zijn uiterste best gaat doen om het shirt een keer in wedstrijdverband te gaan dragen. Verder waren er nog wat prijzen voor Rick Liesting, Rob Tersteeg, Remco de Bruin en Hub Kaenen in verband met hun klasseringen als beste Nederlanders in de Europa Challenge 2015. Rick op zijn beurt reikte mij nog enkele cadeau's uit namens de groep ivm mijn verjaardag eerder deze maand. Tijdens de lunchbreak konden we lekker buiten zitten. Het werd zo warm, dat sommigen het laatste half uur toch maar even naar binnen gingen. Frans Leijtens en Ilonka van Bommel vertrokken naar huis en Charles ging ook weg, maar hij zou na de middagtraining nog terugkomen.

Voor de middagtraining hadden we besloten dat we naast het clubhuis, vlak bij de ingang een tafel neer zouden zetten. Na een ronde Zegerplas kon iedereen dan even een bidon van de tafel pakken, vervolgens een ronde over de baan doen en de bidon bij het verlaten van de baan weer terugzetten. Inclusief een ronde op de baan is 1 ronde om de Zegerplas 5,115 km. 13 atleten stonden even na 13.45 u. aan de start voor de middagtraining (bij de finish) en Bauke

sloot vanaf het clubhuis iets later ook nog aan. Ik liep zelf een ronde tegengesteld aan de atleten. Rob, Ronnie, Rick en Remco (de 4 R's) gingen er al gelijk hard vandoor en zij bleven ongeveer 3 km bij elkaar. Na 4 km zag ik Rob als 1e doorkomen, kort daarachter gevolgd door Remco en Rick en weer kort daarachter kwam Ronnie. Hierna viel er even een gat en kwam Christian. Daar weer achter Wilfried. Achter Wilfried een duo: Hans en Anne. Herwin, Sandra en Larissa waren hier nog redelijk voorin. Bauke was achter hen al twee snelwandelaars gepasseerd en Hub en Anita sloten de rij. In de tweede ronde miste ik de eerste 3, omdat zij op het voetpad wandelden en ik op het fietspad een stuk verderop (of andersom: zij wandelden op het fietspad en ik op het voetpad). Christian had Ronnie achterhaald. Wilfried volgde daar zeer kort achter en hij had duidelijk een hogere snelheid. Hans en Anne waren nog steeds bij elkaar en Bauke was er weer drie voorbij gestoken. Hub en Anita hadden dat ook gedaan en dus sloten nu Herwin, Sandra en Larissa de rij. Het was redelijk druk rond en op de plas. Ik zag waterskiërs, surfers en zwemmers op/in de plas. En op de paden kwam ik veel fietsers, wandelaars en een enkele nordic walker tegen. Maar het was ook niet zo druk dat het snelwandelen niet te doen was.

Toen ik na ongeveer een uur terug kwam bij de baan had Rob zijn twee ronden er al op zitten (dus ruim binnen het uur), was Rick al voor zijn derde ronde op weg en was Remco nog 3 ronden over het 2 km parcours aan het wandelen. Wilfried was inderdaad bij Christian en Ronnie gekomen en hij had het tempo van het groepje wat opgeschroefd. De drie kwamen na 1.06.15 over de 2 ronden (10,23 km) over de streep. Hans volgde na 1.13.21, maar ging nog voor een derde ronde. Anne vond het na 2 ronden genoeg en wandelde het laatste stukje rustig uit (1.13.54). Bauke volgde in 1.17.30 (zonder het rondje op de baan), maar hij verliet na ruim een minuut ook het stadion weer om nog een ronde van 2 km te doen. Sandra (1.24.46) sprintte Herwin (1.24.47) en Larissa (1.24.48) eruit voor plek 10. Volgens Larissa hadden ze 8.15 per kilometer gewandeld. Anita en Hub waren door het drietal toch weer ingehaald. Zij eindigden op 1.29.33 (Anita, zonder het rondje op de baan) en 1.31.30 (Hub, zonder het rondje op de baan). Beiden hadden 8,93 km afgelegd (2x zonder rondje baan?).

Terwijl de eersten al gingen douchen was het nog wachten op de snelwandelaars die extra rondjes wandelden. Sommigen wandelden ook nog een extra rondje van 2 km uit. Van degenen die 3 ronden om de Zegerplas wandelden plus 3x een rondje op de baan (15,345 km) was Rick als eerste terug in 1.27.21. Rick wandelde daarna nog een rondje op de baan uit. Hans was van iedereen het langst onderweg, hij wandelde de 15,345 km in 1.48.59. Remco deed 2 ronden Zegerplas en 3 ronden van 2 km en kwam na 1.46.25 binnen. Bauke was na 1.38.13 terug van 2 ronden Zegerplas en 1 ronde van 2 km. Hoed af voor hem, toch weer ruim 12 km.

Na afloop van de training kwam Charles weer langs en later kwam er ook nog een clubgenoot van hem om het hek af te sluiten. Zo kwam er rond 17 uur een einde aan deze warme trainingsdag.

Ik geef jullie allemaal mee om na zondag even minimaal 3 weken (4-5 weken is misschien zelfs beter) actieve rust te nemen om fit aan de wintertraining te beginnen. Actieve rust wil zeggen dat je even wat anders doet dan snelwandelen: zwemmen, fietsen, basketbal, joggen, wandeltochten, nordic walking, fitness, aerobics, enz. Voor de eerste training van het winterseizoen zien we elkaar dan weer ergens in november.

Frank van Ravensberg