

Verslag van de selectietraining op zondag 13 november 2016 in Noorden (bij Nieuwkoop)

Beste mensen,

Afgelopen zondag waren we te gast bij de familie Tersteeg en voetbalvereniging NSV'46 in Noorden. Het was de eerste keer dat we in de regio Nieuwkoop waren voor een trainingsdag. Het weer was koud, mistig en miezerig, maar gelukkig stond er (zeker 's ochtends) zeer weinig wind. Deze training was de kick off voor het winterseizoen.

We verzamelden ons in Noordse Buurt, ten oosten van het plaatsje Noorden. Dit is op zondag alleen met de auto bereikbaar, maar gelukkig kon er door verschillende mensen worden gecarpoold, zodat de afgesproken locatie op tijd kon worden bereikt. Wel waren er enkele wegafsluitingen waardoor sommigen even moesten zoeken, maar uiteindelijk was iedereen op tijd. Even na 10.15 uur konden we dan ook met een complete ploeg naar buiten. We waren vandaag met 14 atleten en 1 trainer. Larissa was er alleen 's ochtends en Ilonka was er vanaf de lunch bij. Rob had voor het ochtenddeel 3 rondes uitgezet: een ronde van 1300 meter, een ronde van 2000 meter en een ronde van 2500 meter. Bij het inlopen werd er eerst een ronde van 2000 m gewandeld en daarna een ronde van 1300 m. Op een parkeerplaatsje bij het huis van een oom van Rob werden de oefeningen, de loopscholing en de drills gedaan. Het was op het erf bijna nog drukker dan op de weg, want eerst kwamen de bewoners thuis en daarna kwamen er nog verschillende auto's het erf op om op bezoek te gaan, maar het ging allemaal goed. Omdat we net aan het winterseizoen begonnen zijn, was er geen interval zoals gebruikelijk. Er was in plaats daarvan een korte duurtraining met wat snelle elementen. Iedereen wandelde 3 rondes: ronde 1 in tempo 2, ronde 2 in tempo 1 (met twee korte versnellingen in tempo 3) en ronde 3 in tempo 2. De twee rondes in tempo 2 waren 1300 m. De tussenronde was 2000 m en voor de vier snelsten 2500 m.

Rob, Rick, Remco en Christian schudden gelijk aan de boom en zij kwamen na 1300 m als eersten door. Christian moest de drie anderen in ronde 2 laten gaan. Gerrit, Hub, Anne en Liesbet volgden op het voorste viertal. Daarna kwam Boetje in z'n eentje, vervolgens Han en Sandra en tenslotte Corina en Larissa. Nadat iedereen had uitgelopen en wat stretching gedaan had, gingen we gezamenlijk richting Noorden, waar we te gast waren bij NSV'46 (Noordense Sport Vereniging) aan de Gerberastraat. In de kantine van deze voetbalclub gebruikten we de zelf meegebrachte lunch en bestelden we wat drinken, terwijl de broer van Rob als scheidsrechter een wedstrijd in goede banen probeerde te leiden.

Rond 14 u. ging het weer naar buiten. Via een korte aanlooproute verlieten we Noorden en net buiten de bebouwde kom, in een kassengebied, startten we voor twee rondes van 6,5 km. De start was op de kruising Noordse Dorpsweg/Kousweg/Prolkade. Het parcours ging vanaf daar vrijwel meteen rechtsaf over het Pad door de Noordschenbuurterpolder en over de Hogedijk langs De Groene Jonker (natuurreservaat). Hier was wat extra autoverkeer, doordat er verderop een wegafsluiting was. De route liep langs Dierenbegraafplaats Zevenhoven en over de Sluitkade langs wat Bungalowparken. Daarna rechtsaf over de Kade langs een jachthaven en langs het riviertje de Kromme Mijdrecht. Daarna kwam je op de route van vanmorgen in Noordse Buurt en tenslotte ging het westwaarts terug over de Noordse Dorpsweg, eerst door Noordse Dorp en zo terug naar Noorden.

Rob, Remco en Rick gingen er meteen vandoor, samen met Han die hen even probeerde bij te houden, maar zich daarna liet afzakken. Daarachter volgde Gerrit, die duidelijk in vorm is. Han kwam samen met Christian te wandelen, op korte afstand gevolgd door Boetje en Anne. Sandra en Liesbet kwamen daar weer achter, gevolgd door Hub en Corina en tenslotte Ilonka. De posities wisselden daarna steeds: Ilonka wandelde na 1 ronde tegengesteld tot ze Sandra en Liesbet tegen kwam. Gerrit wandelde in beide rondes een lus extra. Han en Christian lieten zich na 1 redelijk snelle ronde terugzakken. Rick stopte na 1 ronde, hij was niet helemaal fit. Remco deed na 2 rondes nog een extra stuk (hij wandelde een stuk tegengesteld en kwam daarna terug). Anne ging het laatste stuk met Rob mee. Rob wandelde ook nog een extra stukje. Zo hadden maar enkele atleten precies 13 km gewandeld. De rest had meer of minder op de teller. Liesbet, Ilonka en Sandra leken als laatsten terug te zijn (na 1.42.30), maar Remco bleek daar nog achter te komen, hij had nog een flink stuk extra gewandeld.

Nadat iedereen zich opgefrist had, dronken we nog wat in de kantine van NSV'46, alvorens ons weer te verplaatsen naar Noordse Buurt. Daar hadden de ouders van Rob een verrassing voor ons in de vorm van een zeer uitgebreid diner. Tijdens het diner werd ook het cadeau uitgereikt aan Rob, die vandaag met ons zijn 40e verjaardag vierde. Rob kreeg een fotoboek van 160 pagina's dik met vrijwel alle foto's die ik sinds 1 september 2012 van hem gemaakt heb (van trainingen en wedstrijden). Het fotoboek werd namens de hele groep aan hem aangeboden. De gezellige avond bij de familie Tersteeg thuis was een geslaagde afsluiting van deze trainingsdag en een goed begin van het winterseizoen.

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg

De foto's staan inmiddels op:

<http://www.tigch.nl/snelwandelen/2016/20161113/fotos/fotos.htm>

Een artikel op een lokale website staat op: <http://www.dichtbij.nl/alphen/regionaal-nieuws/artikel/4274729/snelwandelselectie-op-bezoek-in-noorden.aspx>