

Verslag van de training op zondag 27 november 2016 in Gent (België)

Beste mensen,

Zondag waren we voor het eerst te gast in de Topsporthal Vlaanderen in Gent (België) voor een trainingsdag. Met een opkomst van 16 atleten, 1 trainer en nog 2 kinderen van een van de atleten was de opkomst goed te noemen. Dit zeker in het licht van een aantal afwezigen voor wie de afstand en/of het programma (zonder duurtraining) een onoverkomelijk bezwaar was. Mooi was ook dat het aantal atleten uit Nederland (8) en België (7) eindelijk eens ongeveer gelijk was. De 16e atleet komt in Duitsland. Onder de deelnemers ook twee nieuwe snelwandelaars: Rudi en Roxane uit Vlaanderen. Patrick en Jocelyn waren uit Wallonië gekomen, zodat (op Luxemburg na) zo'n beetje de hele Benelux vertegenwoordigd was. Omdat de kantine 's morgens nog gesloten was, verzamelden we ons op de tribune van de indoorhal.

Zelden hebben we getraind op een accommodatie met zo veel mogelijkheden voor ons helemaal alleen. En van Han begreep ik dat de kosten alleszins mee vielen. Vooraf was het wel even moeilijk inschatten wat we aan zouden treffen en qua materialen was het bescheiden. Maar door veel zelf mee te nemen konden we er een pittige training van maken. Het ochtenddeel werd grotendeels gevuld met inlopen op het inloopbaantje om het stadion heen (toch wat langer dan de 250 m die eerder geschat werd), oefeningen en een pittig circuit. Het circuit bestond uit 20 oefeningen voor de buikspieren, hamstrings, beenspieren, armspieren, enz. Er werd in koppels gewerkt, waarbij de ene helft 2 oefeningen deed, terwijl de ander een ronde op de inloopbaan snelwandelde. Uiteindelijk hadden we beter voor 3 oefeningen kunnen kiezen, want alleen de snelsten lukte het om een ronde binnen de 2 minuten af te leggen.

Na het zware circuit was er even tijd om op adem te komen en namen we in 4-tallen strafcorners met hockeysticks. Het stoppen van de aangeschoven bal was hier en daar nog wat onwennig, maar in elk geval werd er veel gelachen en had iedereen er schik in. Het ochtenddeel werd besloten met stretching. Daarna spoedde iedereen zich naar de kleedruimte en vervolgens naar de kantine, die nu wel open was.

Normaal zouden we nu een duurtraining op het programma hebben, maar in dit geval hadden we voor de middag de indoorbaan ter beschikking. Omdat er verder niemand was, hadden we de hele baan tot onze beschikking. Annelies (voor het eerst aanwezig bij een trainingsdag van onze groep) kwam het middagdeel ook meedoen. Na enkele opwarmronden oefenden we de bochtentechniek, het samenwerken en het inhalen van lastige tegenstanders (mensen die versnellen als je naast ze komt en die gaan vertragen als je weer achter ze gaat wandelen). Op de sprintbaan werd er vervolgens aan de techniek gewerkt. Bij het bord van de Topsporthal werden er wat foto's van de groep gemaakt, waarna het tijd werd om nog wat snelle rondjes te wandelen. Er werd een variant van de zogenaamde Hunters variatie gedaan (de Hunters variatie komt uit het wielrennen en betekent dat er altijd bv. 4 renners op snelheid in de binnenbaan rijden, deze mogen zich laten aflossen zodra ze de anderen uit de groep inhalen, die anderen rijden in een wat rustiger tempo bovenin de baan). In dit geval maakten we 4 ploegen van 4, van wie er steeds 2 in de binnenbaan op snelheid te keer gingen. Dit werd 20 minuten volgehouden, waarbij

de anderen rustig op het middenterrein heen en weer wandelden en op de rechte stukken inpikten als er 1 of 2 uit de baan stapten.

De snelste groep bestond uit Remco, Dirk, Annelies en Chris. Roxane had last van haar lies en liet de opdracht na korte tijd voor gezien. Zij liet overigens een prima techniek zien, zeker voor iemand die net bezig is was dat opvallend. Iedereen deed goed zijn/haar best. Hierna volgde een rustig rondje uitwandelen en de training werd vervolgd met een potje koningsbal. De Benelux Race Walkers met de lichtblauwe shirts waren de enigen die 1x konden scoren, maar gezegd moet worden dat de score van de tegenpartij niet helemaal reglementair werd vrijdeld (doordat de verdediging van de BRW in het vak van de koning kwam en de pylonen die de afscheiding vormden omver kegelde). De training werd beëindigd met rekoefeningen.

Hierna hadden we een warme douche wel verdiend. Boven werd in een enigszins afgeslankte groep nog even nagepraat in de kantine, terwijl we zicht hadden op een hal waar gevoetbald werd door wel heel jeugdige voetballertjes. Boetje nam het initiatief om de training te evalueren. De conclusie was wel dat dit een zeer geslaagde dag was en dat we graag volgend jaar weer terugkomen in Gent. Even na 17 u. gingen de laatsten op weg naar huis.