

## Selectietraining, 11 december 2016, Nieuw Vennep

Beste mensen,

Afgelopen zondag waren we voor het eerst sinds 9 juli weer eens in de Haarlemmermeer voor een trainingsdag. Op het programma stonden een duurtraining in de morgen en een training in de sporthal in de middag. Twaalf atleten en een trainer hadden de weg richting Sportplaza De Estafette in Nieuw-Vennep gevonden. Allereerst werd er een rondje van ruim 1 km om het sportcomplex gerend en gewandeld, waarna wat oefeningen bij het sportcomplex gedaan werden (gadegeslagen door een hond die door zijn baasje was achtergelaten bij een paal). Rond 10.30 uur vond er een herstart plaats en ging iedereen op weg over een parcours dat vergelijkbaar was aan het parcours van 13 maart. Alleen had men nu de keuze om op hetzelfde punt als toen te keren (bij het begin van de Venneperhout) of ongeveer 750 m verder, iets voorbij Restaurant Venneper Lodge. In het eerste geval was de ronde 7,5 km en in het tweede geval 9 km. Hoewel het een groot deel van de dag winderig en bewolkt was, was het in elk geval droog en 's ochtends liet de zon zich ook nog even zien. Vooraan bleven Rob, Rick, Remco, Ronnie en Christian twee kilometer bij elkaar. Maar in Getsewoud-Zuid trok Rick het hele veld uit elkaar en kwamen hij en Remco samen voorop te wandelen. Rob en Ronnie volgden en Christian kwam daar weer kort achter. Uiteindelijk zouden deze vijf 2x de grote ronde van 9 km wandelen, totaal dus 18 km. Anne en Boetje zouden eerder weggaan vanmiddag en besloten daarom om er maar een extra stevige ochtendtraining van te maken. Na de 2 grote ronden, pakten ze nog twee keer een klein rondje mee, zodat ze op 20 km uit kwamen. Hub hield het bij een ronde van 7,5 km en nog twee kleine rondjes, totaal 10 km. Liesbet, Sandra, Han en Arjan bleven bijna 4 km bij elkaar. Han en Arjan namen echter het keerpunt voor de 7,5 km terwijl Liesbet en Sandra het verdere keerpunt namen. Arjan hield het bij de ene ronde van 7,5 km. Han deed er nog een klein rondje bij (ruim 8,5 km) en Liesbet en Sandra draaiden nog een keer om het water heen in Getsewoud (tijdens de ronde van 9 km). Omdat ze er ook nog een klein rondje bij deden kwamen ze in totaal op ongeveer 11,5 km. Ze persten er nog wel een mooie lange sprint uit.

De tijden die ik geklokt heb waren:

Rob: 5,25 km 33.20; 9 km 52.52; 18 km 1.43.08

Remco: 5,25 km 32.40; 9 km 53.00; 18 km 1.43.13

Rick: 5,25 km 32.40; 9 km 53.00; 18 km 1.43.31

Ronnie: 5,25 km 33.20; 9 km 54.14; 18 km 1.50.21

Christian: 5,25 km 33.31; 9 km 55.19; 18 km 1.57.13

Anne: 5,25 km 38.06; 9 km 1.02.05; 18 km 2.03.58; 19 km 2.11.49; 20 km 2.19.13

Boetje: 5,25 km 38.06; 9 km 1.02.05; 18 km 2.03.58; 19 km 2.11.49; 20 km 2.19.14

Liesbet: 5,25 km 41.50; 10,5 km 1.21.20; 11,5 km 1.32.40

Sandra: 5,25 km 41.50; 10,5 km 1.21.20; 11,5 km 1.32.40

Hub: 3,75 km 29.55; 7,5 km 53.00; 8,5 km 1.00.46; 9.7 km 1.08.18

Han: 3,75 km 30.20; 7,5 km 56.39; 8,5 km 1.07.52

Arjan: 3,75 km 30.20; 7,5 km 56.39

Totaal is er nog iets meer afgelegd deze morgen, omdat het inlooprondje van ruim 1 km er niet bij inbegrepen is en sommigen ook nog een stukje uitwandelden of -liepen. Het parcours

werd door de meesten wel als positief ervaren, ook al omdat het redelijk gevarieerd is (langs sportvelden, door woongebieden, door de Venneperhout en wat bruggetjes).

We gingen na de ochtendtraining naar de kantine ("Langs de Lijn") waar in een afgescheiden gedeelte dansles werd gegeven. In de pauze vertrok Arjan, zodat er nog 11 atleten voor het middagedeelte overbleven. Het middagedeelte in de sporthal moest ten opzichte van normaliter een beetje worden aangepast, omdat we in het tweede uur 1/3 deel van de hal moesten afstaan aan een groep basketbalsters. Na een korte warming-up met enkele rondjes in de hal en een korte serie oefeningen en drills gingen we snel naar het circuit. Er zaten een paar nieuwe oefeningen in. Er werd steeds 45 seconden gewerkt en daarna was er 15 seconden pauze. Na elke oefening was de opdracht om 1 ronde in de sporthal te wandelen. Tijdens het ruime half uur was er ook enkele keren een minuut pauze. In het tweede uur begonnen we in de 2/3 hal met een hockeyoefening: de bal eerst om enkele pylonen heen controleren en daarna uithalen. Na een serie drills en 3x een sprongcircuit was het vervolgens tijd voor het laatste zware onderdeel van de dag: de dobbelstenen-walk. Er werden 7 stations uitgezet, waar een dobbelsteen en een stift lagen. Je moest bij elk station gooien met de dobbelsteen en vervolgens lopen naar het station dat overeenkwam met het aantal gegooide ogen (als je daar al stond, dan moest je naar station 7). In 20 minuten moest men proberen zo veel mogelijk stations aan te doen en liefst ook zoveel mogelijk verschillende. Anne en Rick deden hier niet meer aan mee. Men was lekker fanatiek, vooral als verschillende groepen op hetzelfde station af stormden.

Rob, Sandra en Liesbet deden 93 stations aan (waarvan 12x alle 7 ofwel elk station tenminste 12x)

Remco en zijn (rennende) zoons Robbin en Richard deden 88 stations aan (waarvan 7x alle 7)

Boetje en Han deden 83 stations aan (waarvan 7x alle 7)

Hub en Christian deden 84 stations aan (waarvan slechts 1x alle 7)

Dat betekent dat Rob, Sandra en Liesbet dit spel gewonnen hebben met 12x10 punten + 9x1 punt = 129 punten.

De dag werd beëindigd met een balspelletje genaamd klapbal. De spelers staan in een kring rond de middelste speler (middenspeler). De middenspeler gooit steeds de bal naar iemand in de buitenste ring (kringspeler). Die speler moet eerst in de handen klappen en daarna de bal vangen. Wanneer dat niet lukt, wisselt kringspeler van plaats met de middenspeler. De middagtraining werd besloten met enkele stretchoefeningen.

Rond 17 u. vertrokken de laatste deelnemers richting huis, ook al omdat de kantine ging sluiten. De uitbater vertelde dat het in De Estafette zondags nogal rustig is. Zelfs het zwembad is op zondagmiddag erg stil met deze zondag slechts tussen de 20 en 25 zwemmers. Hij was daarom wel redelijk blij met ons, omdat wij nog voor een beetje bezetting van de kantine zorgden. Voor ons is het prettig dat we zo'n mooie accommodatie kunnen gebruiken en dat deze in de winter op zondag bijna altijd wel beschikbaar is.