

Verslag van de selectietraining van zondag 22 januari 2017

Beste mensen,

Zondag waren we voor de tweede keer deze winter te gast in Sportplaza De Estafette in Nieuw-Vennep. Omdat het zonnig weer zou worden en vrijwel windstil, had ik zaterdagmiddag al gepijld en durfde ik het aan om jullie een nieuwe route voor te schotelen. Het was nog wel even spannend of mijn pijlen er zondagmorgen nog zouden staan, want sommige wegen waren 's nachts en 's morgens toch nat geworden. Maar behalve bij de ingang van het Recreatiegebied Toolenburgerplas stonden de pijlen er gelukkig nog, hoewel enkele wel wat vervaagd waren.

We begonnen 's morgens rond 10.15 uur met 10 atleten. Veel mensen hadden afgezegd vanwege griep, wintersportvakantie of de jaarvergadering van RWV. Daarom was ik met 10 atleten best tevreden. We begonnen met een inloopronde van ruim 1 km om het complex heen en vervolgens een serie oefeningen onder leiding van Boetje en mij. Tegen 10.45 uur ging iedereen op pad voor een grote ronde van 14,62 km die overigens wel op verschillende punten ingekort kon worden. Het parcours ging vanaf De Estafette (Helsinkilaan) langs de busbaan, vervolgens door Park 21, langs het honkbalstadion, over de Drie Merenweg (N205), terug naar het honkbalstadion, langs Sportcomplex Koning-Willem Alexander, door de wijk Floriande, langs de Toolenburgerplas en weer terug langs de busbaan naar De Estafette (Helsinkilaan).

Het complete parcours was:

1. Start voor De Estafette op de Helsinkilaan.
2. Na ca. 50 m linksaf Athenelaan (na 50 m fietspad op)
3. Bij het water linksaf fietspad langs het water
4. Fietspad gaat bij het rood-witte hek naar links en buigt naar rechts naar de busbaan
5. Busbaan oversteken en de Operaweg oversteken
6. Aan de overkant rechtsaf langs de Operaweg
7. Na bocht naar links de straat Fandango oversteken (houd de busbaan aan je rechterhand), je passeert het 1 km punt
8. Daarna Noordelijke Randweg (zeer drukke weg) oversteken
9. Na oversteek naar rechts en weer naar links volg je ongeveer 1 km het fietspad langs de busbaan van R-Net, je passeert het 2 km punt
10. Aan het begin van de klim naar de brug over de Nieuwe Bennebroekerweg ga je linksaf
11. Bruggetje over en je gaat Park 21 in, zie <http://www.park21.info/deelgebied-1> voor plattegrond (we wandelen van rechtsonder naar linksboven)
12. Je volgt de asfaltweg, langs de speeltuin (aan je rechterhand) en langs het tuincentrum (aan je linkerhand), je passeert het 3 km punt
13. Je komt bij de IJweg (drukke weg). Deze steek je over.
14. Na de oversteek links en gelijk weer rechts. Vervolg de route over het asfaltpad door Park 21, je passeert het 4 km punt. Links zie je een manege.
15. Het fietspad buigt naar links en gaat iets omhoog.
16. Je krijgt een afslag naar het honkbalstadion van Pioniers. Kies je hier kort (groen) dan ga je hier rechtsaf richting honkbalstadion (Koning Willem Alexander pad, zie verder punt 20 en verder). Daarmee kort je de route met 3 km af. Kies je hier lang, dan ga je rechtdoor (zie verder punt 17 en verder).
17. De lange route slaat bij de volgende mogelijkheid rechtsaf.

18. Daarna rechtdoor over een nu nog doodlopende weg (links zie je een hoop zand, rechts zie je betonblokken in de verte).
19. Je komt nu op het Leendert van der Meulenpad. Dit voet- en fietspad alsmaar volgen. Je kunt keren op het 5 km punt bij het honkbalstadion of op het 6 km punt bij het roodwitte hek na de afdaling van de brug over de N205 (Leendert van der Meulenbrug). Het 6 km punt is bij een zijstraat met de naam Langepad (hier niet ingaan, maar dezelfde weg terug volgen). Let op: de sportraad van de gemeente heeft een suggestie gedaan om in de buurt van het honkbalstadion wellicht een keer een grote wedstrijd te houden, dus ik ben heel benieuwd wat jullie van dit stuk van het parcours daar vinden!
Wie op het 6 km punt is gekeerd, passeert op de terugweg ook het 7 km punt (vlak bij de ingang van het honkbalstadion, waar ook het 5 km punt is).
20. Je loopt nu nog ongeveer 500 meter verder dezelfde weg terug tot het Koning Willem Alexander pad (zie punt 16), hier sla je linksaf dat pad op.
21. Steek de weg over en volg het pad met een bocht naar rechts richting de brug over de Nieuwe Bennebroekerweg
22. Na de brug ga je zigzaggend naar beneden. Daar is het 8 km punt.
23. Het fietspad buigt beneden naar rechts en naar links richting Sportcomplex Koning Willem Alexander (groot gebouw met turnhal, zwembaden en sporthal).
24. Net voordat je bij het Sportcomplex komt rechtsaf richting bruggetje en verkeerslicht.
25. Ga het bruggetje over, bij het verkeerslicht rechtdoor en nog een bruggetje over. Je komt op het Heusdenpad. Je komt in de Hoofddorpse wijk Floriande.
26. Je volgt dit pad ongeveer 1 km. Links staan huizen en appartementen en rechts is water met daarachter vrij sjieke huizen op eilanden in het water. Bijna aan het eind van het pad passeer je de 9 km.
27. Aan het eind van het pad (links zie je een school) ga je rechtsaf. Je gaat het fietspad op van de Fanny Blankers Koen laan.
28. Dit fietspad volg je ongeveer 800 m. Links zie je de bibliotheek van de wijk Floriande.
29. Aan het eind van het fietspad, ga je een bruggetje over en komt je bij een verkeerslicht. Hier ga je rechtdoor.
30. Je steekt de IJweg voor de 2e keer over en je komt in Recreatiegebied Toolenburgerplas.
31. Je gaat met een bochtje naar rechts en naar links en bij de plattegrond ga je rechtdoor. Voor plattegrond, zie: https://www.google.nl/?gws_rd=ssl#q=recreatieplas+toolenburg+plattegrond, we wandelen van linksboven via rechtsboven naar rechtsonder.
32. Alsmaar rechtdoor, je passeert het 10 km punt. Je gaat ter hoogte van restaurant Lieveling (rechts van je) schuin links en weer schuin rechts. Je passeert een skateboardbaan.
33. Na de skateboardbaan kun je weer kiezen. Groen is rechtsaf en daarmee verkort je de route met ca. 500 m. Blauw is linksaf. Beide routes gaan over het parcours waarop we wel eens 800 m intervals gedaan hebben.
34. De blauwe route gaat langs het water en vervolgens langs de flats. Je gaat bij de eerste zijstraat rechtsaf (2x). Je passeert het 11 km punt.
35. Nu alsmaar rechtdoor blijven lopen (de groene route komt er weer bij). Het pad gaat iets naar links en weer naar rechts. Daarna gaat het pad omhoog. Rechts van je passeer je een brede trap.
36. Bijna onderaan de afdaling ga je naar links richting uitgang van het Park.
37. Bij de uitgang van het Recreatiepark Toolenburgerplas sla je linksaf en daarna steek je de Bennebroekerweg over.
38. We volgen nu het fietspad langs de busbaan van R-Net tot aan Nieuw-Vennep. De klim naar de brug over de Nieuwe Bennebroekerweg kun je afkorten door de trap te nemen. Na

de brug ongeveer 1 km rechtdoor. Je passeert net voor de brug de 12 km en langs de busbaan de 13 km.

39. Aan het eind van het fietspad buigt het pad naar rechts en weer naar links. Je steekt de Noordelijke Randweg over. Je passeert de 14 km.

40. Daarna blijf je rechtdoor wandelen, je steekt weer de Fandango over en gaat links het voet- of fietspad op dat met een bocht naar rechts gaat.

41. Je wandelt nu langs de Operaweg. Bij de tweede mogelijkheid (ter hoogte van de Rodelindalaan) ga je naar links. Je steekt de drukke weg en de busbaan over.

42. Daarna rechtdoor het bruggetje over en je bereikt de Helsinkilaan. Hier is ook de finish na 14,62 km (of korter als je routeverkortingen genomen hebt).

Dit parcours bleek met het mooie weer toch wel een voltreffer. We passeerden winterse landschappen, diverse vaarten en sloten waarop geschaatst en gesleed werd en bovendien konden we het nieuwste stuk van Park 21 (bij het honkbalstadion) verkennen. Met de gladhuis viel het wonder boven wonder mee. Hier en daar een bruggetje, maar dat was het wel ongeveer. Rick, Remco en Chris gingen er vlot van tussen. Rob volgde kort daarachter en ook Han ging snel weg. Boetje en Joost kozen gelijk hun eigen tempo en Herwin, Liesbet en Sandra hielden elkaar gezelschap in een tempo van ongeveer 8 km/uur. Na ruim 2 km liet Chris de andere twee gaan en Rob ging hem even later voorbij. Han wachtte na 2 km op Boetje en liet hem even later gaan. De voorste vijf van het veld (t/m Boetje) hebben de hele route van 14,62 km gewandeld. De andere vijf hebben de routeverkorting van 3 km bij punt 16 (hierboven) genomen.

Hieronder de genoteerde tijden:

Rick 1.19.24 over 14,62 km (2 km 11.01; 5 km 27.40; 7 km 38.37; 11 km 1.00.25)

Remco 1.19.24 over 14,62 km (2 km 11.01; 5 km 27.40; 7 km 38.37; 11 km 1.00.25)

Rob 1.22.00 over 14,62 km (2 km 11.14; 5 km 28.00; 7 km 39.20; 11 km 1.02.06)

Chris 1.33.37 over 15 km* (2 km 11.01; 5 km 29.12; 7 km 41.16)

Boetje 1.34.10 over 14,62 km (2 km 12.57; 5 km 32.17; 7 km 45.00)

Han 1.16.08 over 10,74 km (1 km 6.03; 2 km 12.10; hier 47 sec gestopt)

Joost 1.16.08 over 10,74 km (2 km 13.21)

Liesbet 1.25.40 over ruim 11 km? (2 km in 15.02)

Sandra 1.25.40 over ruim 11 km? (2 km in 15.02)

Herwin 1.25.42 over ruim 11 km? (2 km in 15.02)

* Chris is linksom langs de Toolenburgerplas gewandeld in plaats van rechtsom, hij was op een gegeven moment al zover dat hij tegen de richting van de route in wandelde. Ik heb hem toen gevraagd om te keren. Hij wandelde toen hij keerde ineens ongeveer 60 m achter Boetje. Volgens Chris heeft hij niet heel veel meer gewandeld, hij schat dat hij 15 km gewandeld heeft (volgens mij mogelijk iets meer).

Na de finish hadden we nog even een gesprek met een man uit de triathlonwereld en met een dame, die beiden veel belangstelling toonden voor onze groep. Toen iedereen binnen was, heb ik zelf nog een rondje van 4 km door Nieuw-Vennep gedaan. Binnen was er net als vorige keer een danstraining aan de gang, waar wij overigens niet aan deelnamen.

's Middags hadden we de hele sporthal tot onze beschikking, al kreeg ik toen ik 's morgens aankwam nog even de schrik om het hart toen de man achter de bar (die mij herkende) zei dat er 's middags handbal in de sporthal was. Toen hij het nakeek, dacht hij mij gerust te stellen, door te zeggen: "O, nee, er is voetbal in de hal." Gelukkig was de hal wel op mijn

naam gereserveerd en bleek de rest een misverstand. Gevoetbald hebben we niet. Wel hebben we een stevige zaaltraining gedaan: inlopen en inwandelen, loopscholing en vervolgens een estafette waarbij iedereen een bank over moest springen, kniebuigingen moest maken, een kast over moest en burpees moest maken (en dat 2x). Het team van Sandra, Rick, Rob, Joost en Herwin toonde zich daarbij de sterkste.

Na deze estafette was er een korte pauze, waarna er een circuit met 21 oefeningen op het programma stond. Er werden koppeltjes gemaakt en er werd steeds door 1 van de 2 aan de oefening gewerkt, terwijl de ander snelwandelde op de rondbaan. Ongeveer halverwege was er 2 minuten extra pauze. Twee oefeningen waren duo oefeningen, zodat de rondbaan kon worden overgeslagen. Enkele deelnemers werden echt stevig uitgedaagd. Joost deed het als debutant op een selectietraining verbazend goed. Na het circuit ruimden we alle matten, kasten, banken, pylonen, dopjes en andere materialen op, wat iedereen ook even de gelegenheid gaf om op adem te komen. In verband met de tijd werd het techniekblokje overgeslagen en gingen we gelijk over op een tweetal spelvormen om de dag ontspannen af te sluiten. Eerst werden er in groepjes van 4 strafcorners genomen (hockey), waarbij Sandra een wat andere opvatting had over het stoppen van de bal met de stick. Eerder had ze overigens wel op een glorieuze manier gescoord. De tweede spelvorm was een potje trefbal. Omdat er in het begin niet veel mensen uit werden gegooid werd er een tweede bal in het spel gebracht en toen was het team van o.a. Boetje en Rick het beste. Met wat rekoefeningen werd deze goede trainingsdag afgesloten.

Ik denk dat we positief kunnen terugkijken. De route is goed bevallen en ook het stuk rond het honkbalstadion lijkt (als we de brug over de N205 eruit laten) geschikt voor een wedstrijd. Verder is hard en goed getraind. De volgende selectietraining is op de laatste zondag in februari. Zie het schema.

De foto's van de training staan op:

<http://www.tigch.nl/snelwandelen/2017/20170122/fotos/fotos.htm>

Frank van Ravensberg