

## **Training en wedstrijden in De Meer bij s.v. De L.A.T.**

Frank van Ravensberg verzorgt vandaag weer een training voor snelwandelaars en wandelaars, die hun techniek willen verbeteren en/of hun conditie willen opkrikken of onderhouden. Hij doet dit nu al een flink aantal jaar met veel enthousiasme en passie als gasttrainer bij onze vereniging. Natuurlijk wordt dit door De Lat en alle deelnemers bijzonder op prijs gesteld.

De training vindt plaats op de kunststofatletiekbaan van AV'23 in de De Meer, waar we al meer dan tien jaar te gast zijn en de club en het sportcomplex bijna als onze thuishaven kunnen beschouwen. Zelf was ik de laatste jaren als deelnemer afwezig, omdat ik me met andere werkzaamheden heb beziggehouden. Vandaag doe ik weer eens mee aan een training, maar aan de wedstrijd kan ik niet meedoen daar ik me op de taak van snelwandeljury moet richten.

Rond half tien zijn de eerste atleten al op hun plaats van bestemming gearriveerd. Een kopje koffie, ingeschonken door de dame achter de bar, wordt in dankbaarheid aanvaard. Ook hier geldt gezelligheid kent geen tijd. De volgende stap is het omkleden en dan de baan op. Frank heeft al een stel attributen, die wij straks gaan gebruiken, voor ons in gereedheid gebracht. Het weer mogen we echt wel druilerig noemen, maar de miezelregen zal volgens de voorspellingen in de loop van de middag veranderen in een lokaal zonnetje. Ik neem het initiatief om als eerste de baan te betreden en begin met het opwarmen van de spieren door middel van het afleggen van een aantal rondjes. Het eerste rondje gaat in een bescheiden hardlooptempo. Een hoger tempo wordt voor mij al gauw moeilijk en is eigenlijk ook niet nodig. Ik zal het er mee moeten doen. Daarna volgt een

stel rondjes in snelwandelperformance. En dat gaat natuurlijk een stuk eenvoudiger. Na een paar rondjes komen er meer atleten op de baan en samen met Rick Liesting doe ik er nog een stel.

Dan gaat Frank aan het werk. Gezamenlijk worden er conditionele oefeningen gedaan. Altijd komt er iemand te laat of een hekel heeft aan inlopen. Haha! De betreffende atleet mag in ieder geval een rondje lopen voordat hij aan de oefeningen meedoet. Eerlijk gezegd heeft Frank een hele verzameling acties op zijn programma staan en dat is na verloop van tijd duidelijk voelbaar. Vervolgens komen de technische loopoefeningen aan de beurt, een plezierige bezigheid. Amper een half uur voor aanvang van de wedstrijd en na een cooling-down verlaten we de atletiekbaan. We verhuizen naar de kleedkamer en daarna naar de kantine, waar de inschrijving voor de wedstrijd is. Zelf neem ik een warme douche en kom later het vertrek binnen. Helaas heb ik geen tijd voor een bakje koffie, want over een paar minuten begint de wedstrijd al.

Om precies 12:00 uur wordt door de starter het sein van vertrek gegeven. Het helse geluid van een toeter, die men doorgaans in voetbalstadions hoort, is het startsein. De groep komt meteen in beweging en de atleten zijn dan op weg voor hun afstand. De af te leggen afstand varieert van minimaal 5 km tot maximaal 20 km. Het is een treffen met je directe tegenstander of gewoonweg tegen jezelf. De wegwedstrijd die de atleten moeten afleggen is precies 2½ km lang, inclusief een rondje op de atletiekbaan en is onlangs nog opgemeten door een bevoegd medewerker van de Atletiekunie. Mocht er iemand een Nederlands record lopen in een bepaalde categorie, dan is er in ieder geval aan die voorwaarde voldaan.

Langzamerhand finishen de eerste lopers op de 5 km afstand. Dan blijkt de weersvoorspelling toch uit te komen en heel voorzichtig breekt er een flauw zonnetje door. Prettig voor de atleten. Op de voetbalvelden van De Meer is het druk met sporters en toeschouwers. Kortom een gezellige drukte. Regelmatig komt er een atleet aan de eindstreep en een gang naar de kleedkamer kan gemaakt worden. De een gaat nog rustig uitlopen en een ander maakt meteen gebruik van een warme douche.

Als iedereen is gefinisht, wordt er nog gezellig nagepraat over de match en waar men de volgende keer elkaar kan treffen voor weer een wedstrijd. Voor de uitslag van de wedstrijd van vandaag verwijs ik naar de verschillende websites en clubbladen, maar die zijn bij iedereen wel bekend. Resumerend mogen we concluderen dat het een mooie dag was, waar flink is gewerkt zowel bij de training als in de wedstrijd. Een uitdaging tegen jezelf en dat maakt de sport zo mooi na al die jaren.



Dus kom uit die luie stoel en doe mee. Het is echt leuk. Zo was het. Zo is het. En zo moet het blijven.