

## Selectietraining, 26 februari 2017

Beste mensen,

Zondag waren we afgereisd naar Nieuw-Vennep (Sportplaza Haarlemmermeer) voor de laatste wintertraining van de selectie in dit winterseizoen. Met 17 atleten uit Nederland, België en Duitsland hadden we een goede opkomst.

Doordat het 's nachts nog geregend had, moest ik de pijlen voor de duurtraining 's ochtends zetten en daardoor was ik een beetje aan de late kant. Maar we konden toch op tijd beginnen aan de zaaltraining. We waren vandaag de enige huurders van de zaal en ook alle kleedkamers bleven (behalve de twee van ons) onbezet. Ook in het zwembad bleef het vrij rustig, ondanks de vakantieperiode. Je vraagt je wel eens af hoe zo'n mooi complex kan draaien bij zo'n beperkte bezetting.

Na het inlopen en de opwarmingsoefeningen begonnen we aan een relatief korte, maar intensieve circuittraining met 12 oefeningen. Sommige oefeningen blijken toch nog erg lastig voor een deel van de groep. De tip blijft om elke dag 10-15 minuten wat aan lenigheidsoefeningen te doen. Lenigheid is de basis voor een soepele stijl en zorgt voor minder kaarten en snellere tijden. Na het circuit mocht de hartslag weer wat zakken en namen we wat strafcorners met de hockeystick. Het volgende onderdeel was een estafette over een bank en een kast, vervolgens enkele burpees, zijwaarts bewegen richting een vijftal pylonen en een eindsprint richting de achterste pylon. Het team van Remco bleef het team van Rob nipt voor. Het blokje techniek werd iets ingekort en beperkte zich tot het oefenen van keerpunten. Daardoor was er nog tijd voor een interval van 9 minuten, waarbij vanaf de tweede ronde op de rondbaan een versnelling werd geplaatst op het rechte stuk aan de overkant. Na deze interval leek iedereen toch wel redelijk afgedraaid, maar dat bleek niet tijdens het slotspel, want daar was men weer superfanatiek. Het spelletje lijnbal leverde een overwinning op voor de krokodillen, maar intussen sneuvelde er een bril (die 's avonds gelukkig nog gemaakt kon worden) en er werd een stevige heupzwaai uitgedeeld. Ook dat liep gelukkig goed af. Met een blokje stretching werd de ochtendtraining beëindigd.

In de middagbreak kon ik de bekercups en schalen uitreiken over het seizoen 2016. De schalen kwamen terecht bij Rob Tersteeg (34e bij de wereldcup in Rome) en Remco de Bruin (Europees kampioen M50). Ruim een week eerder had ik al een schaal aan Bauke te Nijenhuis uitgereikt (wereldrecord 50 km M80). Daarnaast waren er nog bekercups voor Tim van Hellemond (Rookie of the Year, o.a. 6e op het NK), Liesbet De Smet (beker voor de beste vrouw, o.a. Belgisch kampioene indoor en vele PR's) en Rick Liesting (meest spectaculaire doorbraak). Andrew Chrobok kwam op mijn verzoek ook nog even langs. Andrew is door blessures noodgedwongen gestopt met snelwandelen en hij kwam nog even officieel afscheid nemen van onze groep. Ik overhandigde hem een fotoboek. Verder kreeg Andrew voor zijn 2 deelnames aan het NK in Amsterdam (waar hij in 2015 als 3e over de streep kwam) een herinneringsdiploma en een schaal. Andrew bereidt zich nu voor op zijn eerste marathon. Op 21 mei hoopt hij in Hoorn ruim binnen de 3 uur te lopen. Ook wil hij op de lange termijn een 100 km in Polen gaan lopen.

In de pauze vertelde Han nog iets over het NK in Utrecht. Han en ik hebben vorige week ter plaatse gekeken of er rond de baan wel een rondencircuit uit te zetten valt. In ieder geval is een ronde om het stadion niet mogelijk. Wel hebben wij een ronde van 1500 m gevonden en

een heen en weer parcours van ongeveer 1200 m. Bij het laatstgenoemde parcours wandel je aan beide uiteinden een rondje over een parkeerplaats. Of het een van deze parcoursen wordt, zal afhangen van de Atletiekunie, de gemeente en de andere instanties die bij de organisatie betrokken zijn. Ook vertelde Han nog over enkele andere zaken die momenteel binnen het platform spelen.

Zo werd het langzaam maar zeker tijd om naar buiten te gaan voor de duurtraining. In verband met de harde wind had ik geen parcours langs de busbaan naar de Toolenburgerplas uitgezet. Dan zou je de laatste kilometers terug vol de wind tegen krijgen. Het parcours ging daarom zuidwaarts richting Getsewoud en de Venneperhout. Net als op 11 december 2016 keerden we bij de Venneper Lodge na bijna 5 km. De terugweg was iets korter (want minder zig-zaggen) en na 9,29 km (uitgemeten met de fiets, kan iets afwijken, houd het maar op 9 km) was iedereen weer terug bij Sportplaza Haarlemmermeer. Remco spoot na de start weg en wandelde op de heenweg iets voor Rick uit. Uiteindelijk wandelden ze de terugweg samen en na 49.29 waren ze terug. In december deden ze er nog 53.00 over, maar toen deden ze nog een ronde. Rob deed het rustig aan en kwam na 53.16 door (52.52 in december). Tim wandelde eerst met Gerrit samen, maar na een klein kwartier ging hij steeds meer versnellen en hij ging daarna Anne en Chris nog voorbij. In 53.59 zat hij nog maar net achter Rob. Chris en Anne volgden in 55.37 (in december had Chris 55.19 en Anne 1.02.05). Hans volgde in 58.43, Liesbet in 59.13, Gerrit in 59.17, Boetje in 59.17 (in december 1.02.05), Hub in 1.01.30, Corina in 1.05.21, de snel gestarte Han in 1.06.43, Larissa in 1.16.40 (Larissa wandelde 500 m meer, omdat ze van de route raakte) en Anita in 1.20.39. Herwin en Sandra hielden het bij ongeveer 7,3 km in 1.06.51. Ze keerden na 4 km om. Sandra is enige tijd terug geblesseerd geraakt en zij moest het noodgedwongen rustig aan doen.

De opgenomen tijden:

Remco de Bruin 10.21 (2 km)/20.50 (4 km)/49.29 (9,29 km)/1.02.47 (11,45 km)/1.16.11 (13,83 km)  
Rick Liesting 10.26 (2 km)/21.00 (4 km)/49.29 (9,29 km)/1.02.47 (11,45 km)/1.16.11 (13,83 km)  
Rob Tersteeg 11.16 (2 km)/22.50 (4 km)/53.16 (9,29 km)  
Tim van Hellemont 12.26 (2 km)/23.51 (4 km)/53.59 (9,29 km)  
Christian Wiltsch 11.19 (2 km)/23.21 (4 km)/55.37 (9,29 km)/1.09.00 (11,3 km)  
Anne van Andel 11.54 (2 km)/23.49 (4 km)/55.37 (9,29 km)  
Hans Drijvers 12.56 (2 km)/25.24 (4 km)/58.43 (9,29 km)/1.20.39 (? km)  
Liesbet De Smet 13.00 (2 km)/25.57 (4 km)/59.13 (9,29 km)  
Gerrit Riezebos 12.28 (2 km)/25.04 (4 km)/ 59.17 (9,29 km)  
Boetje Huliselan 13.00 (2 km)/25.57 (4 km)/59.24 (9,29 km)  
Hub Kaenen 13.14 (2 km)/26.18 (4 km)/1.01.30 (9,29 km)  
Corina Riezebos 14.10 (2 km)/28.30 (4 km)/1.05.21 (9,29 km)  
Han Holtslag 12.58 (2 km)/26.29 (4 km)/1.06.43 (9,29 km)  
Larissa Droogendijk 30.46 (4 km)/1.16.40 (9,8 km)  
Anita Bakker 35.49 (4 km)/1.20.39 (9,29 km)  
Herwin Weststrate 35.49 (4 km)/1.06.51 (7,3 km)  
Sandra Maas 35.49 (4 km)/1.06.51 (7,3 km)

Hoewel niet voorspeld ging het op de terugweg regenen. Gelukkig stond de wind toen wel in de rug. De stevige wind, de regen en het zware ochtendprogramma zorgde er voor dat niemand

deze keer voor twee volle ronden ging. Wel werd er door de meesten nog uitgelopen na de ronde van 9 km. Sommigen liepen hardlopend uit, anderen deden dat snelwandend. Daarna was het gauw onder de warme douche en na een korte nababbel ging de laatste om 16.30 uur weg. Het bargedeelte ging toen ook sluiten, ook al omdat wij de enige aanwezigen nog waren. Er is deze dag goed getraind en bij verschillende atleten is duidelijk een stijging in de prestatiecurve te zien.

Na deze afsluiting van het winterprogramma gaan er wat veranderingen plaatsvinden. Jullie kunnen aansluiten bij enkele regio-trainingen die geheel of gedeeltelijk door andere trainers gegeven worden. Zelf zal ik 9 april weer voor de groep staan als we afreizen naar Ulft. Zie verder de agenda.

Met vriendelijke groet,

Frank van Ravensberg