

## Terugblik op de heuveltraining op zaterdag 20 mei in Overveen

Beste mensen,

Voor de 8e keer waren we afgelopen zaterdag te gast in Overveen voor onze jaarlijkse heuveltraining. Het werd een zonovergoten dag met wel een stevige wind, die vooral langs de zee voelbaar was. Al om 8.15 uur zag ik zaterdag op de Zandvoortselaan in Heemstede een flinke file richting kust. Dat was niet voor ons, maar voor de Jumbo Familie Racedagen op het circuit van Zandvoort, waar vele mensen Max Verstappen wilden zien. Ik fietste echter richting Tetterode Sportcomplex in Overveen, waar de traditionele verzamelplek was voor onze training. Met 14 atleten hadden we vandaag een goede opkomst. De komst van Jacques van Bremen en van Ilonka van Bommel was daarbij bijzonder. Jacques was even over uit Duitsland en was voor het eerst sinds enkele jaren weer op een training aanwezig. Ilonka was voor de laatste keer aanwezig en nam vandaag afscheid van onze groep. Even na 10 uur konden we op pad voor de 2,6 km lange opwarmronde langs station Overveen, cafe Loetje en langs de Brouwerskolk. Boetje was bereid om vervolgens de oefeningen met de groep te doen. Ons normale plekkie op de parkeerplaats van het Tetterode Sportcomplex was dit keer een rommeltje vanwege de verbouwing, maar we vonden wel een andere plek. Nadat ik het oefenblokje met nog een aantal andere oefeningen had afgesloten, gingen we in rustig wandeltempo op weg naar de Hoge Duin en Daalse weg/hoek Lonbar Petrilaan, waar de start was van het hoofdonderdeel van de ochtendtraining: 5 beklimmingen van het Kopje van Bloemendaal. Maar eerst volgde nog een serie drills. Even na 11 uur volgde dan de start van de 5 beklimmingen van de zuidcol van het befaamde Kopje. Remco de Bruin ging als een komeet van start. Begon hij vorig jaar met een ronde van 1.753,30 m in 9.11, nu begon hij in 8.35 en leek hij vast van plan om een parcoursrecord neer te zetten op de 5 ronden (44.19 van Rob Tersteeg in 2015), een record dat hij vorig jaar met 2 seconden miste. Intussen werd ik aangesproken door een oudere dame die haar auto netjes midden in de afdaling stopte. Zij vertelde dat haar vader huisarts was en dat deze altijd zei: van hardlopen krijg je last van je rug, maar snelwandelen is heel goed voor je. Elf snelwandelaars voltooiden binnen de 14 minuten het eerste rondje. Rick Liesting koos voor het vlakkere, alternatieve rondje. Vorig jaar deed hij dat ook en toen kwam hij over de drie ronden van in totaal 8,5 km tot 46.45. Nu was hij veel sneller met 42.08. Ilonka koos ook een eigen ronde, zij verkende de omgeving op haar eigen manier. Na haar enige grote ronde kwam ze na 43.15 terug bij de finish. Boetje Huliselan hield het bij drie beklimmingen in 35.35 en deed toen nog een ronde over het alternatieve parcours. Jacques van Bremen deed niet mee met de ochtendtraining, maar was wel druk aan het fotograferen. De overige 10 atleten gingen voor de 5 beklimmingen. Remco behield zijn hoge tempo en het record van Rob ging er dan ook ruim aan. Met 42.55,33 dook Remco bijna anderhalve minuut onder het record. Een teken dat hij een supervorm heeft. Rob volgde de eerste ronde nog op korte afstand, maar hij wachtte na elke ronde op de eerste achtervolger, zodat hij uiteindelijk net voor Anne aankwam in 50.17. Anne volgde in 50.30, zag dat de meesten nog bezig waren en koos ervoor om nog een zesde rondje te doen. Met 50.30 was Anne bijna 2 minuten sneller dan in 2016 en maar 43 seconden minder snel dan in 2015. Nu deed ze er dus die zesde beklimming achteraan, zodat we wel kunnen stellen dan haar vorm met haar topjaar 2015 te vergelijken is. Chris dook met zijn tijd van 51.43 de top 10 in (zie lijstje hieronder). Hub miste zijn snelste tijd op 8 seconden, dus ook hij is behoorlijk in vorm. Wilfried heeft hier vrijwel elk jaar meegedaan. Om dan maar minder dan 2 minuten boven je snelste tijd te blijven, geeft dan aan dat het met de vorm ook dik in orde is. Gerrit, Han en Joost waren voor het eerst in Overveen aanwezig en zij weerden zich goed. Gerrit moest onderweg nog een kop koffie afslaan, die een dame hem aanbood. Bauke tenslotte overmeesterde de 5 beklimmingen voor de tweede keer, al was de vijfde beklimming wel een zware.

### Tijden:

Remco de Bruin 8.35 - 17.07 - 25.37 - 34.16 - 42.55,33

Rob Tersteeg 8.59/9.50 - 18.58/20.08 - 29.32/30.37 - 39.27/41.13 - 50.17

Anne van Andel 10.07 - 20.12 - 30.15 - 40.23 - 50.30 - 1.00.23

Chris Wiltsch 9.48 - 20.08 - 30.37 - 41.14 - 51.43

Hub Kaenen 10.02 - 20.40 - 31.29 - 42.16 - 53.00

Wilfried van Bremen 10.40/11.06 - 21.41/22.06 - 32.52/33.42 - 44.21/45.33 - 56.19

Gerrit Riezebos 11.41 - 22.41 - 33.50 - 45.21 - 57.45

Han Holtslag 11.38 - 22.52 - 34.43 - 46.39 - 58.13

Joost van der Plicht 12.09 - 23.55 - 35.52/36.32 - 48.26/49.32 - 1.02.34

Bauke te Nijenhuis 13.45 - 27.31 - 41.17 - 55.19 - 1.09.35

Boetje Huliselan 11.26/11.47 - 23.13/???? - 35.35 (hierna nog 1 alternatief rondje 38.05 -57.51)

Rick Liesting, 3 alternatieve ronden: 14.21 - 28.10 - 42.08 (8,5 km)

Ilonka van Bommel, eigen ronde: 43.15

### All time ranking (5 ronden):

1. Remco de Bruin 42.55,33 (20 mei 2017)
2. Rob Tersteeg 44.21 (17 mei 2015)
3. Frank van Ravensberg 45.17 (29 augustus 1979)
4. Rick Liesting 49.22 (17 mei 2015)
5. Ronnie Timmermans 49.30 (17 mei 2015)
6. Anne van Andel 49.47 (17 mei 2015)
7. Chris Wiltsch 51.43 (20 mei 2017)
8. Hub Kaenen 52.52 (17 mei 2015)
9. Wilfried van Bremen 54.21 (10 mei 2014)
10. Colin Versteeg 54.38 (25 september 2011)

### All time ranking (6 ronden):

1. Frank van Ravensberg 54.27 (29 augustus 1979)
2. Anne van Andel 1.00.23 (20 mei 2017)

Na enkele stretchoefeningen onder leiding van Boetje Huliselan was het tijd om terug te gaan naar het Tetterode Sportcomplex. Over de historie van de naam Tetterode, zie:

<http://www.marceltettero.nl/home/Achtergrond.html>



[Alles over het landgoed en de familie Tetrode - Tetterode ...](#)

[www.marceltettero.nl](http://www.marceltettero.nl)

Het doel van deze website Professionele en amateur historici uit Zuid-Kennemerland weten veel van de geschiedenis van hun omgeving. Maar over de nederzetting vlakbij ...

Na de lunch (buiten in de zon) en na ons te hebben opgefrist, maakten we wat foto's en daarna was het tijd voor de duurtraining. Deze werd niet meegedaan door Rob en Remco, zij moesten eerder weg. Er was dit keer door mij 1 grote ronde uitgezet van 13,8 km. Deze begon op ons vertrouwde beginpunt bij de watertoren op de Zeeweg, vlak bij de tennisbanen. Vervolgens ging het over het voetpad richting kust (wel even 300 m over het fietspad in verband met de bouw van een nieuwe brug). Na een kleine 4 km ging het het fietspad op (omdat het voetpad onverhard werd). Het fietspad werd een busbaan in Bloemendaal aan Zee. Over de busbaan ging het langs de zee en langs het circuit naar Zandvoort. Daar was na 6,22 km (200 m na het Tinq tankstation) bij Camping de Branding het keerpunt voor wie niet de hele ronde wilde doen. Wie wel doorging voor de hele ronde wandelde verder langs de (drukke) in- en uitgang van het circuit en door het noorden van Zandvoort richting het spoor. Net over het spoor ging het vervolgens over het Visscherspad dwars door de duinen terug naar Overveen. Bij Kraantje Lek ging het linksaf langs Middenduin om tenslotte langs de Brouwerskolk weer het Tetterode Sportcomplex te bereiken. Ik stond met drinken na 3 km, 6,22 km en 10,5 km.

Rick ging er hard vandoor en had zijn eigen drinken mee. Hij was razendsnel bij Camping de Branding (in 32.30). Daarmee was hij 21 seconden sneller dan vorig jaar. Chris startte snel en kwam na 3 km als 2e door. Tegen de wind in werd hij echter achterhaald door Anne en Wilfried die samen hard doorgingen. Wilfried benaderde zijn tijd van 2011 en Anne was een minuut sneller dan in 2015. Jacques ging de eerste 3 km met Wilfried en Anne mee, maar besloot bij het bereiken van de kust om te keren. Boetje was minuten sneller dan vorig jaar. Hub wandelde iets rustiger dan in 2015, maar veel sneller dan in 2016. Gerrit en Han wandelden voor het eerst over de Zeeweg en de busbaan naar Zandvoort. Ook Han besloot na 6,22 km om te keren. Hierna gingen 6 atleten (Wilfried, Anne, Chris, Gerrit, Boetje en Hub) nog verder voor de hele ronde. Eerst ging het langs de drukke ingang van het autocircuit, waar de Max-fans al begonnen weg te gaan. Boetje had pech dat de spoorbomen, net na het 8 km punt, net voor zijn neus dicht gingen. Op het Visscherspad kwam de wind dan eindelijk lekker in de rug blazen. Dat was ook wel nodig, want het ging daar af en toe stevig op en af. Toch kwam iedereen er goed doorheen. Boetje en Hub gingen Gerrit op het eind nog voorbij.

Wilfried en Anne maakten tijdens de middagtraining een uitstekende indruk. Ook Chris liet zien over een prima conditie te beschikken.

Na ruim 1.40 was iedereen weer terug bij het Tetterode Sportcomplex.

#### **Tijden:**

Rick 6,22 km in 32.30, 12,44 km in ???

Wilfried 6,22 km in 36.52, 13,8 km in ca. 1.25

Anne 6,22 km in 36.52, 13,8 km in ca. 1.25

Chris 6,22 km in 37.37, 13,8 km in ca. 1.28

Boetje 6,22 km in 43.16, 13,8 km in 1.35

Hub 6,22 km in 44.09, 13,8 km in 1.35

Gerrit 6,22 km in 40.39, 13,8 km in 1.35.51

Han 6,22 km in 47.50, 12,44 km in ca. 1.40

Jacques 3 km mee met Wilfried en Anne, na ca. 4,5 km omgekeerd

Bauke, Joost en Ilonka wandelden het parcours tegengesteld en keerden op het Visscherspad.

#### **All-time ranking Watertoren - Camping de Branding (6,22 km):**

1. Frank van Ravensberg 28.40 (28 juli 1981)
2. Marcelino Sobczak 29.15 (4 september 2010)
3. Rick Liesting 32.30 (20 mei 2017)
4. Remco de Bruin 32.51 (30 april 2016)
5. Wilfried van Bremen 36.29 (25 september 2011)

5. Colin Versteeg 36.29 (25 september 2011)
7. Anne van Andel 36.52 (20 mei 2017)
8. Chris Wiltsch 37.37 (20 mei 2017)
9. Rob Tersteeg 37.50 (17 mei 2015)
10. Ronnie Timmermans 37.54 (17 mei 2015)

Iedereen kon weer terugkijken op een goede en stevige training. Bij het nabespreken werd er voorgesteld om volgend jaar een ander parcours voor de middagtraining te zoeken, iets wat minder druk is met fietsers en ander verkeer. Daarbij zouden we gebruik kunnen maken van het rondje om de vijver (Lage Duin en Daalse weg), dat we 's ochtends als alternatief parcours gebruiken. Nadeel van 1 grote ronde is namelijk ook dat iedereen zo ver uit elkaar komt te wandelen. Met een rondencurs heb je daar minder last van en bovendien kun je dan het drinken op 1 plek laten staan. Ik ga wel even puzzelen over een aantrekkelijk parcours.

Na onze training kwam Corina Riezebos ook nog even langs en werd Ilonka nog even kort in het zonnetje gezet. Zij trainde sinds 2011 met onze groep mee. En zo was het al weer tijd om naar huis te gaan. Iedereen bedankt voor zijn/haar komst en tot de volgende training of wedstrijd!

Lokale pers:

<http://www.dichtbij.nl/zuid-kennemerland/sport/artikel/4284636/nederlands-snelwandelteam-voor-8e-keer-naar-overveen.aspx>

<http://www.dichtbij.nl/zuid-kennemerland/regionaal-nieuws/artikel/4284945/remco-de-bruin-verpulvert-record-op-kopje-van-bloemendaal.aspx>



[Remco de Bruin verpulvert record op Kopje van Bloemendaal](http://www.dichtbij.nl/zuid-kennemerland/regionaal-nieuws/artikel/4284945/remco-de-bruin-verpulvert-record-op-kopje-van-bloemendaal.aspx)

[www.dichtbij.nl](http://www.dichtbij.nl)

Remco de Bruin heeft zaterdagmorgen hard uitgehaald op het Kopje van Bloemendaal. De Amstelveense snelwandelaar raffelde de 5 beklimmingen van de zuidcol af in 42.55

Een selectie van de door mij genomen foto's staat op:

<http://www.tigch.nl/snelwandelen/2017/20170520/fotos/fotos.htm>