

**Selectietraining**  
**26 mei 2018**  
**Overveen**

Beste mensen,

Zaterdag 26 mei waren we voor de 9e keer in Overveen/Bloemendaal voor een trainingsdag. 13 snelwandelaars waren naar het duingebied langs de kust bij Haarlem gekomen voor een pittige training. Door de hoge temperaturen ('s middags oplopend tot 27 graden) was het die dag extra zwaar. We verzamelden net als in de vorige jaren op het Tetterode Sportcomplex. Hier is men bezig met een grote verbouwing. De tennisbanen zijn verdwenen. Vandaag zagen we vooral kinderen die voor het indoor skieën kwamen en wheelers die voor het rolstoelhockey kwamen.

Zoals gewoonlijk begonnen we de training met een opwarmronde langs station Overveen, restaurant Loetje en de Brouwerskolk. Bij de Brouwerskolk werd het eerste klimmetje van de dag genomen. Via de brug over het spoor werd het Tetterode Sportcomplex weer bereikt. Na de oefeningen onder leiding van Boetje Huliselan gingen we op weg naar het Kopje van Bloemendaal. Daar werden nog wat drills gedaan, alvorens we begonnen aan de beklimmingen. Van te voren spraken we af dat vanwege de hitte na 1 uur niet meer aan een nieuwe beklimming begonnen mocht worden.

Remco de Bruin, sinds vorig jaar recordhouder over de 5 beklimmingen, ging dit jaar voor het record op de 6 beklimmingen. In 1979 had ik 54.27 neer gezet. Remco ging snel van start en had al snel een voorsprong op het schema van het record. Uiteindelijk kwam hij tot 53.34, zodat hij nu ook als recordhouder op de 6 rondjes van 1.753 m te boek zal staan. En ik ben weer een record kwijt (na 39 jaar). Er resten mij nog de records op de 7 en 8 beklimmingen.

Ook Rob Tersteeg en Chris Wiltsch waagden zich aan de 6 beklimmingen en voegden zich voor het eerst tussen de namen op de lijst met 6 beklimmingen. Anne van Andel, Hub Kaenen, Jan Nieuwenhuysen (debutant), Han Holtslag en Bauke te Nijenhuis wisten 5 keer op de top te komen. Bauke kreeg van de anderen een warm applaus toen hij na de 5e beklimming terug kwam bij de start. Rick Liesting en Boetje Huliselan hielden het bij 1 beklimming en alternatieve rondjes, terwijl Gerrit en Corina Riezebos 4x de zuidtop haalden. Voor Corina was het, net als voor Jan, de eerste keer dat ze het Kopje (verschillende keren) beklommen. Sandra Maas (fijn om haar weer terug te zien op de training) deed wel het inleidende werk mee, maar liet de beklimmingen deze keer aan zich voorbij gaan.

De tijden:

Remco 8.33/17.12/26.02/35.01/44.11/53.34 (record over 6 beklimmingen)

Rob 9.26/19.25/29.52/49.48/50.16/1.00.00

Chris 9.58/20.41/31.28/42.45/53.44/1.04.29

Anne 10.05/20.48/31.28/42.43/53.28

Hub 10.52/22.12/33.58/45.40/57.03

Jan 11.51/23.54/36.05/48.28/1.00.29

Han 12.04/24.02/35.25/47.50/1.00.59

Bauke 14.27/28.48/43.07/57.28/1.11.50

Gerrit 11.22/23.15/35.42/49.41

Corina 13.51/27.03/40.11/52.35

Boetje 12.13/33.53/55.09 (1e tijd is beklimming, de andere tijden zijn twee alternatieve rondes)

Rick 14.04/28.14/37.40/38.55-53.13 (eerst 2 alternatieve rondes, dan beklimming en na een pauze van 1.15 nog een alternatieve ronde)

Eeuwige ranglijst beklimmingsen:

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. Remco de Bruin 53.34 (26 mei 2018)
2. Frank van Ravensberg 54.27 (29 augustus 1979)
3. Rob Tersteeg 1.00.00 (26 mei 2018)
4. Anne van Andel 1.00.23 (20 mei 2017)
5. Chris Wiltsch 1.04.29 (26 mei 2018)

Na wat rek- en strekoefeningen rustig terug naar het Tetterode Sportcomplex. Daar namen we vanwege de warmte iets meer pauze dan normaal. Na de pauze liepen we rustig naar het halve maantje (een vijver in de vorm van een halve maan) aan de Lage Duin en Daalse weg. Vorig jaar was het verzoek gekomen om de middagtraining op een rondencours af te werken. En in de villawijken van Bloemendaal is natuurlijk altijd een mooi parcours uit te zetten dat ook nog redelijk schaduwrijk is. Vanaf de Lage Duin en Daalse weg ging het parcours linksaf bij de Arnoldlaan, linksaf bij Jozef Israelweg, links aanhouden Midden Duin en Daalseweg, linksaf Karmelweg en terug naar het beginpunt. Totaal 1,77 km per ronde. In de ronde zaten twee stukken vals plat omhoog en aan het eind een afdaling. De iets langere ronde langs de Zomerzorgelaan leek mij minder geschikt, omdat we dan langs de hockeyvelden van Bloemendaal zouden komen. Daar was op dat moment de finalepoule van de Euro Hockey League aan de gang. Vanwege de warmte spraken we af om vanmiddag niet langer dan 75 minuten te snelwandelen. Remco had in de ochtend alles gegeven en besloot zich deze middagtraining wat te sparen. Hij ging wel mee met Rick en Rob, maar hij liep ook grote stukken hard. Rick en Rob wandelden samen 7 ronden (bijna 12,4 km) in een redelijk constant tempo. Chris kwam daar met 6 ronden het dichtst bij in de buurt. Remco, Anne en Jan (die het vandaag verrassend goed deed) voltooiden 5 ronden. De anderen hadden toch duidelijk last van de vermoeidheid van de zware ochtendtraining en ook de warmte. Zij lieten het bij 1-4 ronden.

De tijden:

Rick 9.35/19.04/29.16/39.15/49.16/59.03/1.09.20

Rob 9.35/19.04/29.16/39.15/49.16/59.04/1.09.30

Chris 10.58/22.43/34.15/45.49/57.33/1.09.20

Remco 9.35/19.13/29.16/39.15/49.20

Anne 10.58/23.17/34.35/45.56/58.13 (hierna nog 1 kleine ronde om de vijver: 1.04.10 eindtijd)

Jan 11.30/23.14/36.35/50.37/1.04.47

Boetje 12.06/23.55/35.32/50.41 (hierna nog 1 kleine ronde om de vijver: 1.04.10 eindtijd)

Hub 14.49/29.51/44.04/57.57

Gerrit 11.35/22.58/35.07

Han 13.53/29.40/44.04

Sandra 14.49/29.51

Corina 14.49/29.51

Bauke 15.45

Na deze warme training wandelde de groep weer terug naar de Tetterodehal, waar nog een cooling down volgde. Er was voor de liefhebbers nog een ijsje en na een korte nabespreking ging ieder weer zijns weegs. Het was weer een goede trainingsdag geweest in een mooie omgeving. Iedereen bedankt voor de inzet!

Frank van Ravensberg