

Verslag, mini-trainingskamp in Oldenburg, Niedersachsen (Dld) van 1-4 augustus 2018

Han Holtslag en ik zijn dit voorjaar 2x naar Duitsland geweest voor wedstrijden, in maart naar Eisenberg in Thüringen en in april naar Naumburg in Saksen-Anhalt. Beide keren raakten we in gesprek met Andreas Ritzenhoff. Andreas is de enige snelwandelaar in Oldenburg in Niedersachsen (tussen Groningen en Bremen) en hij wil daar de snelwandelsport een impuls geven. Hij vertelde dat hij bij een grote atletiekmanifestatie, het Oldenburger Ferien-Abendsportfest, een snelwandelwedstrijd op het programma had laten zetten. Ook zou er na afloop nog een training gegeven worden. Dat zou de eerste snelwandeldag worden in Oldenburg. Graag zou hij ook wat atleten uit Nederland aan de start zien. Wij gaven aan dat het moeilijk zou zijn om op een doordeweekse middag mensen van zo ver aan de start te krijgen, zeker als het 'slechts' om een 1000 en 3000 m gaat. Echter bleven we in gesprek en zo kwam het idee om de wedstrijd in te bedden in een trainingskamp van 4 dagen. Daar zouden wel meer snelwandelaars uit Nederland voor te porren zijn. Dit bleek ook het geval en zo konden we met 5 atleten (4 Nederlanders en 1 Duitser) en 1 trainer op woensdag 1 augustus afreizen naar Oldenburg. Andreas regelde een hotel dicht bij het centrum.

Woensdag 1 augustus

Rob Tersteeg (reisde per trein), Han Holtslag en ik arriveerden als eersten bij het bescheiden hotel aan de Lindenstrasse in Oldenburg. Na het inchecken gingen we nog even wat drinken in de stad, toen intussen ook de anderen aankwamen. Eerst Chris Wiltsch en daarna ook Hub Kaenen en Freek Dekker. Gezamenlijk gingen we rond 15 uur richting baan. Vanwege een bekerwedstrijd in het voetbal was de atletiekmeeting afgelast. Het snelwandelen ging wel door, maar dan op een andere baan: de Uni Sportanlage Oldenburg-Wechloy. Enerzijds misten we nu de massale belangstelling en reuring van een grote atletiekwedstrijd, anderzijds was er dan wel weer het voordeel dat we het gevoel van het behoren tot de internationale snelwandelfamilie weer mochten ervaren.

De start werd iets uitgesteld en vond plaats om 16.40 uur. Het was erg warm, zo warm dat Chris zelfs tijdens de 1000 m drinken pakte. Zelf mocht ik mee helpen jureren. Door wat afzeggingen kwamen er uiteindelijk 11 snelwandelaars aan de start op de 3000 m en 1 op de 1000 m. Van de 12 deelnemers kwamen er 4 uit Nederland, 4 uit Niedersachsen, 3 uit Nordrhein-Westfalen en 1 uit Sleeswijk-Holstein. Door de warmte kwamen er geen PR's tot stand, maar de uitslag liet toch een mooi beeld zien: 1. Rob 13.27,1; 2. Andreas 15.31,9; 3. Hub 16.35,6; 4. Han 18.06,6; 5. Freek 18.35,7. Chris raffelde de 1000 m af in 5.16,2.

Bij de prijsuitreiking die door Aina Mikrikow werd gedaan (zij is trainster in Düsseldorf) kreeg iedere deelnemer een oorkonde en een oranje shirt, terwijl de juryleden een doos met etenswaren meekregen. Na de prijsuitreiking gaf Cornelia Wiesch (trainster in Dortmund) een techniektraining waar de meeste deelnemers nog even aan meededen. Deze training vond plaats op de baan.

Langzaam maar zeker kwamen er ook steeds meer hardlopers op de baan voor hun avondtraining. Zo was er een groep van 4 lange afstandloopsters die elke ronde het tempo opvoerden. Zij werden begeleid door een coach die de hele tijd met zijn fiets in baan 2 reed. Ook was er een groep dames die telkens een 400 m liepen en liep er een heel snelle 800 m loper op de baan.

Wij trokken 's avonds verder naar het huis van Andreas, die speciaal voor ons een grill/barbecue had georganiseerd. Na het eten liet Han nog een filmpje van Oscar Egge zien en hij legde dit filmpje ook nog nader uit. Het ging o.a. over de anaerobe drempel.

Terug in het hotel konden de kamers ingenomen worden. Helaas had het hotel geen airco en werd het daardoor voor de meesten een korte dan wel doorwaakte nachtrust.

Donderdag 2 augustus

's Morgens stond een baantraining op het programma. Het zou de zwaarste training van deze vier dagen blijken te zijn. We begonnen iets te laat (10.15 uur) op een nog bijna lege baan, dezelfde baan als waarop woensdag de wedstrijd was gehouden. Na 5 ronden inlopen en inwandelen volgde een serie oefeningen, daarna was er nog een stuk loopscholing en het inleidende werk werd besloten met enkele snelwandeldrills. Er werd nog een klein circuit van 6 oefeningen afgewerkt, waarna even gepauzeerd werd. Daarna was de opdracht om een half uur op de baan te snelwandelen in een tempo ongeveer 1 km/uur onder het 20 km tempo. Voor wie dat te hoog gegrepen was met de warmte,

mocht deze 1,5 km/uur onder dat tempo wandelen. Na ruim 7 minuten begon ik de doorkomsten te klokken. Ik klokte vanaf 11.32 uur de volgende doorkomsten (begin was precies om 11.25 uur):

Rob 11.33.16 (4 ronden)/35.19/37.23/39.24/41.44 (incl. drinken)/43.50/45.54/47.59/50.01/52.02/54.01
Chris 11.32.24 (3 ronden)/34.54/37.21/39.49/42.13/44.39/47.08/49.36/52.01/54.31
Hub 11.32.46 (3 ronden)/35.16/37.52/40.22/42.52/45.24/47.54/50.25/52.57
Andreas 11.32.46 (3 ronden)/35.16/37.52/40.22/42.52/45.24/47.54/50.25/52.57
Freek 11.34.11 (3 ronden)/37.11/40.08/43.09/46.10/49.10/52.06/54.43
Han 11.34.11 (3 ronden)/37.11/40.08/43.09/46.10/49.10/52.06/gestopt

Na dit half uur was er ongeveer 10 minuten pauze voordat we aan het laatste onderdeel begonnen. Dit was een variant van de Hunters variatie die Han verzonnen had. Er werd gedurende een half uur met de hele groep in een relatief rustig tempo heen en weer gewandeld (100 m heen en 100 m terug). Elke keer als de groep terug kwam op het beginpunt, moest 1 persoon 100 m versneld af gaan leggen en daarna weer achterin de groep aansluiten. Rob mocht 6x versnellen, Andreas 5x, Chris 4x, Hub 3x en Han en Freek 2x. De training werd afgesloten met een rondje uitwandelen en stretching. Rond 13 uur was de training ten einde.

Laat in de middag stond er een bezoek aan het kasteel/slot van Oldenburg op het programma. Helaas stond het kasteel in de steigers, dus we konden niet goed vaststellen hoe mooi het er van buiten uitzag. In het kasteel zagen we vooral de geschiedenis van het graafschap Oldenburg (tot 1773) en daarna het hertogdom Oldenburg en daarna ook de moderne geschiedenis van de stad en de omgeving. Ook zagen we veel schilderijen van de diverse graven en hertogen. Na nog een bezoek aan de St. Lambertikerk en een drankje op een terras ging het weer terug naar het hotel.

's Avonds verzamelden we rond 20 uur op de parkeerplaats van de uitspanning zum Drogen Hasen, aan de Drogen-Hasen weg in het westen van Oldenburg (niet ver van de baan). Andreas had voor mij zijn fiets meegenomen, met een bakje achterop voor de bidons. Die avond stond er een duurtraining op het programma van ongeveer 1,5 uur. De route was:

1. Drogen-Hasen weg westwaarts volgen tot de spoorwegovergang
2. Linksaf (l.a.) voor de spoorwegovergang, onverhard pad op, langs spoorlijn
3. Bij Bloher Landstrasse rechtsaf (r.a.) spoorweg oversteken en meteen l.a. de weg oversteken
4. Rechtdoor Forsterweg
5. Bij T-kruising bij een bankje en een spoorwegovergang r.a. Forsterweg, hier volgt een klim
6. L.a. Woldweg
7. L.a. Woldweg
8. L.a. bosweggetje, l.a. bosweggetje, l.a. bosweggetje
9. Je komt uit bij de spoorwegovergang bij de Forsterweg, hier de weg terug vervolgen.

De route ging om de Woldsee heen, al was het meer niet echt goed te zien.

De training begon om 20.05 uur en er werd begonnen met een warming up. Eerst 900 m tot het spoor. Daar werden wat oefeningen gedaan en vervolgens volgde een herstart met als doel ongeveer 80 minuten te snelwandelen. De snelsten hanteerden 'de stofzuiger', ze kwamen steeds terugwandelen. Op de Forsterweg en de Woldweg was het druk met auto's. Volgens Andreas kwamen de mensen terug van het meer en was het daardoor drukker dan normaal. Het deed hem besluiten om vanaf de Woldweg een bos in te gaan. Dat de muggen dat ook een goed idee vonden, was minder fijn, want ik werd in een paar minuten ongeveer 20x gebeten. Nog een geluk dat ik een jack met lange mouwen aan had. Rob haalde op de terugweg 2x twee hardlopers in. Eerst op de Forsterweg (in volle vaart, hij ging daar denk ik wel boven de 13 km/u). Vervolgens liep hij terug naar de rest van de groep en we moesten nog even wachten voor dichte spoorbomen, waarna Rob nogmaals de achtervolging inzette en de twee net voor zum Drogen Hasen opnieuw inhaalde. Een van hem, een verstokt Werder Bremen fan, was wel zo sportief om zijn respect uit te drukken. Hij sprak nog even met ons. Rob zou uiteindelijk 13 km wandelen, de anderen wandelden wat korter. We sloten af met een blokje stretching.

Vrijdag 3 augustus

Vrijdag verzamelden we ons op de Wellenweg, vlak bij de snelweg 29 in het noordoosten van Oldenburg. Er stond een heuveltraining op het programma. Eerst volgde er een verhard inloopronde. De route was:

1. Wellenweg oostwaarts (onder de snelweg door)
2. Kuhweg/Klein-Bornhorster-Strasse (langs de Bornhorster Huntewiesen)
3. Arnsteder weg
4. Am Born
5. Klein-Bornhorster-Strasse/Kuhweg
6. Wellenweg

Na een blokje oefeningen, loopscholing en drills (een stuk korter dan donderdag) volgde het hoofdprogramma: in een uur zo vaak mogelijk de klim maken naar de Huntebrücke (een viaduct over de rivier de Hunte). Vlak voor het viaduct stond er een paaltje dat het 1 km punt aangaf.

Rob was de enige die 5x omhoog en weer terug wist te wandelen op dit onverharde pad dat parallel langs de snelweg liep. Hij legde de 10 km af in 54.54. Overigens had je geen last van de snelweg, er zat een stuk groen tussen.

Hub wandelde 8 km in 54.54 (4 beklimmingen).

Chris en Andreas wandelden 8 km in 1.00.19 (4 beklimmingen). Zij wandelden steeds rustig terug. Chris wandelde de beklimmingen in 5.09/5.17/5.28/5.15. Andreas had dezelfde tijden bij de eerste 3 beklimmingen, alleen de laatste wandelde hij in 5.26.

Freek wandelde 7,2 km in 54.10 (hij keerde de 4^e beklimming om toen hij Rob in de verte zag terugkomen, conform de afspraak).

Han ging niet lekker deze ochtend, hij hield het bij 6 km in ongeveer 53 minuten (3 beklimmingen).

Met een blokje stretching beëindigden we deze sessie rond 12 uur.

Laat in de middag maakten we een korte stadswandeling langs het staatstheater, het kasteel/slot, de Schlosswache, door de tuin van het slot, langs de Lappan (voormalige kerktoren) en het voormalige postgebouw. Wat opviel, was dat er heel veel gebouwen in de steigers stonden wegens een verbouwing. In de buurt van de slottuin huurden we waterfietsen om een half uurtje op het water van de (Mühl)Hunte door te brengen. Helaas was de waterfiets van Chris, Rob en Hub niet helemaal in orde, zodat ze nauwelijks vooruit kwamen. Ook zochten we nog een (ander) terras op voor een drankje of een ijsje.

's Avonds verzamelden we ons rond 19.30 uur op een parkeerplaatsje aan de Bürgerbuschweg in het noorden van Oldenburg, tegenover de garage Autohaus Gerdes (Renault – Dacia). Grappig was dat er op de parkeerplaats een auto stond met onder het kenteken de vermelding van Autohaus Gerdes. Die was niet ver gekomen.... We zouden vanaf deze plek een duurloop van ongeveer 70-80 minuten doen in een klein bos (Bürgerbusch) met middenin een speeltuin (Spielplatz Bürgerbusch) en om een klein meertje (Bürgerfelder Teich). Beide rondjes waren ongeveer 1 km. Beide rondjes waren in het midden verbonden door een pad, dat door de drukke Feldstrasse werd doorsneden. De gehele route was onverhard. We warmden op door 2,3 km in te snelwandelen, enkele oefeningen te doen van een trimcircuit dat in het bos stond opgesteld en wat oefeningen te doen. Daarna ging iedereen bij de vijver/het meertje van start voor de duurloop.

Het rondje door het bos bleek best een ingewikkeld rondje te zijn, en Rob en Freek besloten na een tijdje om alleen nog maar het rondje om de vijver te wandelen. De anderen bleven een flinke tijd weg. Ik zat op een bankje bij de vijver. Ongeveer 80 meter verder ging een meisje zitten met enkele colaflesjes. Later kwamen er verschillende knullen vanaf 14 jaar naar haar toe. Het werd al snel duidelijk dat dit geen koorknappen waren. Er werd geblowd en o.a. Jagermeister of andere sterke drank gedronken. En een van de knullen begon continu een metalen vuilnisbak te molesteren door er zo hard mogelijk tegenaan te trappen. Bovendien namen ze een dreigende houding aan tegen de snelwandelaars en scholden ze een vrouw die op de fiets passeerde op een zeer laaghartige manier uit. Toen iedereen bij het meer gekomen was, besloot ik in samenspraak met Andreas de training kort te onderbreken tot iedereen bij het verbindingspad was en vervolgens iedereen naar het bos te sturen om de training daar af te sluiten.

Uiteindelijk wandelde Rob vanavond (buiten het inwandelen) 12,9 km in 1.15. Hub wandelde 10,2 km in 1.14.42. Chris was in 1.18 terug bij de parkeerplaats. De anderen kwamen rond 1.15 terug. Han wandelde 9,3 km. De training werd besloten met een blokje stretching.

Zaterdag 4 augustus

De laatste dag moesten we vroeg opstaan, want Andreas zou al om 8 uur voor de deur van het hotel staan. Dat lukte hem ook, we vertrokken zelfs om 7.59 uur. Vandaag stond vooral een hersteltraining op het programma van ongeveer een uur. De route die we volgden was richting oosten van Oldenburg:

1. Lindenstrasse
2. Schaferstrasse (kasseien/kinderkopjes)
3. Donnerschweerstrasse
4. Strassburgerstrasse (langs de Weser-Ems-Hallen, basketbal/handbal)
5. Maastrichterstrasse
6. Wehdestrasse (straat deels afgesloten wegens werkzaamheden)
7. Dijk langs de rivier de Hunte (heet ook de Wehdestrasse, maar wordt ook Hunteleich genoemd)
8. Omkeren vlak voor het viaduct, de Huntebrücke, en dezelfde weg terug.

De groep wandelde in tot de half afgesloten Wehdestrasse. Onderweg kwamen we langs de Weser-Ems-Hallen, waar heel veel jongeren met rolkoffers te voet vertrokken. Kennelijk waren ze daar een week geweest. In de Wehdestrasse deden we wat oefeningen en wat loopscholing. Vervolgens was het Andreas die als een speer wegschoot en voor iedereen uit wandelde. We kwamen langs de haven en moesten door een hek. De route ging onderlangs langs het water richting het viaduct waar we vrijdagmorgen ook naar toe waren gewandeld (maar dan via een andere route en een stuk hoger dan waar we nu trinden). Na ruim 10 minuten keerde Andreas als eerste om en de anderen achter hem keerden ook om.

Omdat niet iedereen tegelijk omkeerde, kwam Rob al snel voor de rest uit te wandelen en raakten Han en Freek wat achter. Uiteindelijk kwam iedereen echter veilig terug. Rond 9.15 uur was iedereen terug bij het hotel. Andreas had een snel stuk gewandeld: 3,8 km in 20.20. Rob wandelde 8,2 km op snelheid en 1 km op uitwandelt tempo.

We namen afscheid van Andreas en bedankten hem voor de afgelopen vier dagen. Rob moest de bus naar Groningen halen en hij vertrok om 10.15 uur. Met de anderen besprak ik nog even een filmpje van Ian Whatley uit 2015 (met Rob had ik dat de avond ervoor al gedaan). Whatley benadrukt o.a. dat de meeste mensen fysiologie benadrukken, bijv. je moet 120 km per week trainen. Volgens Whatley heb je nog drie andere belangrijke zaken: psychologie (rationele doelen stellen), biomechanica (ervoor zorgen dat je legaal volgens de regels beweegt) en foutenvermijding (gaat ook over experimenteren met nieuwe zaken).

Tenslotte evalueerden we kort nog even de afgelopen vier dagen. Daar kwam een positief beeld uit. Enkele positieve aspecten die genoemd werden, waren: veel geleerd, heel leuk dat er een stuk theorie bij was, goed dat er 's middags niet getraind werd (vanwege de hitte), het vervroegen van de zaterdagtraining naar 8 uur was heel goed, leuk dat er ook een stuk cultuur in de 4 dagen zat en Oldenburg is een mooie stad. De trainingsstage werd algemeen ook als niet te intensief beschouwd.

Enkele dingen werden genoemd als verbeterpunten: volgende keer een hotel met airconditioning, volgende keer een gezamenlijk diner, minder trainingen op onverharde ondergrond.

Specifiek pakte de arbeids-rustverhouding op donderdag niet helemaal goed uit door enerzijds de warmte en anderzijds het gebrek aan een moment om even een uur te rusten. Dat kwam o.a. doordat de ochtendtraining uitliep naar 13 u., we nog boodschappen moesten doen en meteen de warme maaltijd moesten bereiden, terwijl de rondgang door het slot ook nog vermoeiend was en langer duurde dan verwacht. We hebben op grond van de ervaring van de donderdag het programma van vrijdag meteen aangepast, zodat daar meer rust ingepland was.

Uiteindelijk kunnen we denk ik terugkijken op een geslaagd mini-trainingskamp met een goede, gemotiveerde groep. Andreas liet al weten dat hij graag op herhaling gaat (in Oldenburg of in Nederland).