

Selectietraining, 23 september in Hoofddorp

Beste mensen,

Hierbij nog een kort verslag met de rondetijden van de selectietraining in Hoofddorp op zondag 23 september 2018. Aanwezig waren Anne, Rick, Remco en Wilfried. Omdat de weersverwachting zodanig was, dat er voor de hele dag regen was voorspeld, werd besloten om in plaats van twee sessies maar een sessie te doen. We verzamelden ons bij mij thuis. Om 10.05 uur vertrokken we naar buiten, waar het nog droog was (maar wel bewolkt). Hardlopend (met mij als begeleider op de fiets) ging het richting Toolenburgerplas. Daar werden wat oefeningen gedaan, wat loopscholing en vervolgens werd er een kort circuitje gedaan met 4 oefeningen. We wandelden vervolgens rustig richting het 2500 m-punt, vlak bij een toiletgebouwtje waar de bidons en de kleding werden neergezet/neergelegd. Inmiddels was het al begonnen te regenen. Dat zou die dag niet meer ophouden. Waar het het eerste anderhalf uur nog vrijwel windstil was, begon het vanaf ongeveer 12.15 uur te waaien, wat het sporten en zeker ook het coachen een koude activiteit maakte.

Hieronder de 3 km rondetijden, waarbij is aangegeven of er na een ronde pauze genomen werd (bijv. om wat te drinken, droge kleren aan te trekken, enz.).

Rick 18.17/pauze/35.40/pauze/53.26/1.10.15/pauze/1.28.00/pauze/1.45.28/pauze

Remco 18.17/35.40/pauze/53.26/1.10.15/pauze/1.28.10/1.45.28/pauze

Wilfried 18.17/35.40/pauze/53.26/1.10.15/pauze/1.28.10/1.45.36/pauze

Anne 18.17/35.52/53.26/pauze/1.11.09/1.28.11/pauze/1.45.42/pauze

Na deze 18 km (de route werd gewandeld zoals die nu gangbaar is, dwz. zonder de steile klim aan de zuidoost kant van het meer) gingen Wilfried en Anne rustig uitlopen. Wilfried was na 20 km wel op zoals hij aangaf.

Rick wandelde nog 1 ronde in tegengestelde richting. Na zijn pauze vertrok hij na 1.47.26 en kwam hij na 2.02.01 (dus na een snelle ronde 14.35) weer door. Maar hij kreeg in die ronde toch zodanig last van een blessure dat hij er na 21 km de brui aan gaf.

Wilfried, Anne en Rick vertrokken vervolgens naar mijn huis om te voorkomen dat ze te veel zouden afkoelen.

Remco ging nog wat langer door. Hij passeerde na 7 ronden in 2.03.32, na 8 ronden in 2.20.31 en hij ging nog door tot 25 km, die hij na 2.24.44 passeerde. Daarna vond ook hij het welletjes. Met z'n tweeën vertrokken we vervolgens naar mijn huis, waar de verwarming al aan stond.

Het was de tweede keer dat we vlak voor het NK 50 km een speciale training organiseerden met een extra lange duurloop erbij. Helaas viel de training door het zeer matige weer letterlijk in het water. Desondanks is er wel goed getraind.

Ter vergelijking:

Rick: in 2017 7 ronden in 2.07.58 en 8 ronden in 2.25.15; nu 7 ronden in 2.02.01.

Remco: in 2017 7 ronden in 2.06.45; nu 7 ronden in 2.03.32 en 8 ronden in 2.20.31

Wilfried: in 2017 6 ronden in 1.50.41, 7 ronden in 2.07.58 en 8 ronden in 2.25.32; nu 6 ronden in 1.45.36.

Anne: in 2017 6 ronden in 1.55.49 en 7 ronden in 2.15.20; nu 6 ronden in 1.45.42.

Remco en ik waren om 13.45 uur terug. We hebben nog een tijdje nagepraat en rond 16 uur vertrok de laatste deelnemer naar huis.

Frank