

Verslag mini-trainingskamp in Oldenburg, Niedersachsen (Dld) van 1-4 augustus 2019

Na het leuke trainingskamp van vorig jaar en na de hernieuwde kennismaking op 12 mei besloten we op de laatste dag van juli opnieuw naar Oldenburg te reizen voor het 2^e Oldenburger snelwandeling trainingskamp. Ook nu was Andreas Ritzenhoff weer onze gastheer. Meteen al de eerste avond nodigde hij ons uit voor een BBQ bij hem thuis. Han Holtslag, Chris Wiltsch, Larissa Droogendijk en ik waren deze avond aanwezig om het trainingskamp in te luiden. Ons hotel was dit jaar iets verder van het centrum dan vorig jaar, maar het was te voet goed te doen.

Donderdag 1 augustus

Omdat Rick Liesting vandaag pas zou arriveren en hij het niet zo heeft op heuvels, laat staan op onverhard terrein, besloten we de enige heuveltraining maar meteen donderdagochtend te plannen. We verzamelden ons op een parkeerplaatsje op de Wellenweg, vlak bij de snelweg 29 in het noordoosten van Oldenburg. Het was bewolkt weer, maar droog en 24 graden. Voordat we de heuveltraining aanvingen, wandelden Chris, Larissa en Andreas nog een inloopronde: Wellenweg (oostwaarts, onder de snelweg door), Kuhweg/Klein-Bornhorster-Strasse (langs de Bornhorster Huntewiesen), Arnsteder weg, Am Born, Klein-Bornhorster-Strasse/Kuhweg, Wellenweg. Na een blokje oefeningen was de opdracht om 3x 1 km omhoog te wandelen (en 3x terug) naar de Huntebruecke tot een paaltje dat het 1 km punt aangaf (was trouwens slecht aangegeven, Andreas gebruikte een krant om het te markeren). Er kwam al gelijk een hindernis langs rijden. Een groot landbouwvoertuig kroop net voor ons naar boven en halverwege moesten onze atleten zich erlangs wurmen. Gelukkig reed de helse machine kort daarna door en hadden we er geen last meer van.

Chris en Andreas kwamen na 1 km, 3 km en 5 km op de volgende tijden bij het keerpunt:

5.53,47/18.17,19/32.12,53. Han en Larissa kwamen na 1 km en 3 km op de volgende tijden langs:

8.25,93/25.10,27. Zij keerden bij de derde beklimming om toen ze Chris en Andreas terug zagen komen.

Vervolgens was het tijd om het eerste onderdeel van een driedaags wedstrijd af te werken: 1 beklimming op tijd. Larissa en Han startten 2 minuten en 30 seconden voor Andreas en Chris. Boven was Han de snelste:

Han	start 40.30	finish 46.28,79	4 punten
Larissa	start 40.30	finish 47.56,69	3 punten
Andreas	start 43.00	finish 48.10,89	2 punten
Chris	start 43.00	finish 48.19,02	1 punt

Na een korte pauze werd er nog uitgewandeld richting finish. Chris en Andreas waren na in totaal 8 km in 1.03.00 terug. Larissa was na 6,5 km in 1.04.48 terug en Han volgde in 1.04.58.

Terug in het hotel was Rick Liesting inmiddels ook gearriveerd. Zo waren we vanaf nu met 5 atleten. In de middag was het tijd voor ontspanning in het centrum. We vonden een restaurant. Vandaar was het maar een kort stukje lopen naar de Staublau Galerie. In die Staublau Galerie werden werken van 32 Nederlandse en Duitse kunstenaars tentoongesteld. We raakten in gesprek met de galeriehouder, een Nederlander uit Groningen die in de zusterstad Oldenburg verzeild was geraakt. Een deel van de groep vond die kunst maar zozo en ging wat anders doen. Uiteindelijk eindigde de hele groep op een terras.

Zo werd het al weer tijd om ons voor te bereiden voor de avondtraining. Deze zou plaatsvinden vanaf de Achterdiek, bij de Oldenburger Ruderverein, in het zuiden van Oldenburg. Het parcours zou gaan langs de rivier de Hunte: vanaf de Achterdiek, linksaf over de Niedersachsendam, linksaf over de Westfalendam, linksaf Hundsmuhlen Strasse en linksaf over de Achterdiek. Het motregende. We vertrokken ongeveer 10 minuten te laat. Han wilde nog wat technische snufjes laten zien aan Andreas, zoals zo vaak met techniek liet die de heren in de steek. Rick vertrok daarna vlot. Maar het parcours bleek al vlot op grote delen niet zo goed te bewandelen. En dus stopten we na een kwartier wandelen op de Westfalendam om te overleggen. Intussen deden we een blokje oefeningen. Gelukkig kwam de hier wonende hardloper Bernd ineens opdagen. Bernd is ook journalist, hij schrijft stukjes voor de lokale krant en hij schreef vorig jaar ook een stukje over het trainingskamp en de wedstrijd. Bernd liep met Rick mee.

Het ging nu door een woonwijk en daarna over een dijkje met in het midden gravel en aan de zijkant tegels. Ook later ging het veel over tegels, gravel, straatstenen en vierkante steentjes. Uiteindelijk kwamen we toch weer te wandelen op de Westfalendam, maar dan op een stuk dat veel beter te bewandelen was. De laatste 1500 m waren zelfs heel goed te bewandelen, met een mooi stuk asfalt. Onderweg liep Han terug naar de achtergebleven Larissa om haar haar bidon te geven. Althans dat dacht hij. Het was echter de bidon van Rick, die vervolgens misgreep toen ik met de bidons naar hem toefietste.

Uiteindelijk kwam alles weer goed. Met wat bezemen bleef de groep enigszins bij elkaar. Han wandelde een deel van het laatste stuk in een voor hem stevig tempo (1000 m binnen de 6 minuten) en was na 1.19.57 weer terug op het beginpunt. Larissa volgde op 41 seconden. De anderen waren al eerder dat punt gepasseerd. Alleen Bernd was onderweg naar huis teruggerend.

Uiteindelijk liep Rick 11 km. Han legde 9 km af. De atleten deden nog een cooling down en uiteindelijk eindigde de training na 1.38.

Vrijdag 2 augustus

Op vrijdagochtend verzamelden we ons om 10 uur op de atletiekbaan van de Unisportanlage Wechloy aan de Carl-von-Ossietzky-Strasse. We deden hier een vergelijkbare warming-up als bij de sprintdriekamp in Veenendaal. Dus goed inwandelen, een stevig blokje oefeningen en veel aandacht voor de techniek. Op het einde was er nog een kleine estafette voor twee drietallen. Zelf deed ik ook mee om op zes uit te komen. Hierna was er een pauze van ongeveer een kwartier waarin de deelnemers zich konden voorbereiden op een achtereenvolgende wedstrijd over 2 Engelse mijl (3.218,688 m). Larissa startte als eerste. Han startte 4.30 later. Daarna Chris en Andreas (na 6.30) en Rick startte als laatste (10 minuten na Larissa). Toen Rick startte, was Larissa al 1400 meter onderweg. En toch werd het razend spannend. Rick wilde zich testen op deze afstand en ging met rondetijden van onder de 1.40 in de rondte. De handicaps bleken redelijk accuraat, want toen Larissa als eerste aan haar laatste ronde begon waren al haar tegenstanders inmiddels in dezelfde ronde bezig. Uiteindelijk rolde Rick drie van zijn tegenstanders in de voorlaatste ronde op en begon hij ruim een minuut na Larissa aan zijn laatste ronde. Zou hij dat nog goed kunnen maken in 1 ronde? Het lukte net niet. Larissa repte zich nog even in de laatste 100 meter en bleef Rick zegge en schrijve 3,5 seconden voor. De uitslag was:

Larissa	start 0.00	finish 23.08,17	netto tijd 23.08,17
Rick	start 10.00	finish 23.11,67	netto tijd 13.11,67
Chris	start 6.30	finish 23.54,54	netto tijd 17.24,54
Andreas	start 6.30	finish 24.09,98	netto tijd 17.39,98
Han	start 4.30	finish 24.44,73	netto tijd 20.14,73

Voor Larissa was het de eerste keer dat zij Rick in een rechtstreeks duel voor bleef. Voor Rick was er ondanks dat een mooie bonus. Hij verbeterde de beste Nederlandse prestatie aller tijden van 13.52,04 naar 13.11,67. Het oude 'record' op de 2 mijl had ik in 1981 in Kopenhagen (DK) gevestigd. Na een cooling down reden we terug naar het hotel.

In de middag was er weer een wandeling naar het centrum, een maaltijd en opnieuw gingen we vervolgens richting Staublau Galerie. Dit keer niet om schilderijen te bekijken, maar om het terras te bezoeken. Inmiddels was Agnes Garves ook gearriveerd en was ons team atleten compleet: 6 atleten. Agnes zou eerst donderdag komen, maar moest toen na een telefoontje terug naar huis. Nadat we wat hadden aangedrongen was ze een dag later toch gekomen.

De avondtraining zou beginnen vanaf de parkeerplaats van het restaurant zum Drogen Hasen op de hoek van de Drogen-Hasen-weg en de Horneweg. Alleen bleek net als woensdag de parkeerplaats overvol te zijn. Toen werd al ras besloten om de Horneweg af te rijden en daar te starten. Andreas keerde onderweg ook om met zijn fiets en even later konden we starten. Uiteindelijk liepen we in vanaf de Horneweg via Bloher Kamp naar de Bloher Landstrasse. Op die laatste weg wandelden we over het fietspad tot de spoorwegovergang en daar maakten we een keerpunt. Het andere keerpunt lag bij de afslag An den Eschen. Ik ging een paar honderd meter voor de spoorwegovergang staan met de bidons.

We besteedden 39 minuten aan inlopen (2,2 km), oefeningen, weer een kort stukje terugwandelen en het nemen van enkele foto's bij een authentieke Britse telefooncel. Tegenover die telefooncel, bij nr. 170, gingen we van start voor de duurloop.

Vanaf de start bij de telefooncel klokke ik de volgende doorkomsttijden:

Rick	15.35 – 30.55 – 45.47
Andreas	21.34 - 43.24
Chris	21.34 – 43.25
Agnes	21.34 – 43.25
Han	17.07* - 37.03 – 58.07 (daarna vanaf tel.cel heen en weer naar spoorov. 1.01.05)
Larissa	22.16* - 47.10 (daarna vanaf telefooncel heen en weer naar spoorovergang 50.40)

Han en Larisa liepen een iets kortere eerste ronde, de anderen wandelden eerst van de Britse telefooncel naar de spoorovergang en terug.

Uiteindelijk kwamen Andreas, Agnes, Han en Chris na 1.15.30 terug op de Horneweg. Andreas had in totaal 11,3 km afgelegd (incl. warmlopen), Agnes 8,95 km en Larissa 7,17 km.

Zaterdag 3 augustus 2019

Op de laatste volle trainingsdag verzamelden we ons weer op de atletiekbaan van de Unisportanlage Wechloy aan de Carl-von-Ossietsky-Strasse. Het was lekker weer, ongeveer 23 graden.

Met een groep van 6 hadden we een mooi aantal. Zo konden we oefeningen in 2-tallen doen. Rick nam de groep na het inwandelen (6 ronden) eerst op sleeptouw voor een oefensessie. Daarna nam ik er nog een aantal voor mijn rekening. Vervolgens deden we een circuittraining met 10 verschillende oefeningen: 1 minuut werken, 30 sec. pauze. We zagen bij sommige oefeningen wel heel diverse uitvoeringen, maar iedereen deed goed zijn best. Na het circuit was er een korte pauze en ging ik het dobbelsteenparcours uitzetten. Iedereen ontving daarna een vel waarop hij/zij kon invullen hoe vaak langs welke stations was gewandeld. De spelregels van de dobbelsteenloop werden uitgelegd:

1. Er zijn 7 stations. Bij elk station ligt een dobbelsteen en een stift.
2. Je kiest aan het begin 1 station uit. Voordat de tijd begint gooi je met de dobbelsteen. Met de stift zet je een schuine streep achter het cijfer op je vel dat correspondeert met het aantal ogen dat je gegooid hebt. Voorbeeld: je gooit 5. Op je vel zet je een schuine streep achter 5.
3. Als je hetzelfde aantal ogen gooit als het nummer van het station waar je al staat, dan moet je naar station 7 en dan zet je ook op je papier een schuine streep achter 7.
4. Na het fluitje loop je naar het station dat correspondeert met het aantal ogen dat je gegooid hebt. Voorbeeld: je loopt naar station 5. Dan zet je met de stift op station 5 nog een liggende streep achter 5, maar dan zo dat er een kruis ontstaat (1 streep gezet op het vertrekkende station en 1 streep gezet op het aankomende station).
5. Daarna herhaalt zich de procedure: dobbelsteen gooien, streep zetten en naar het volgende station.
6. Elke keer dat alle 7 stations worden aangedaan krijg je 20 punten. Niet-complete 'straten' gelden als 1 punt per aangedaan station.

We namen 45 minuten de tijd voor deze dobbelsteenloop. Dit bleek voor velen een behoorlijke opgave. Want na 10 minuten dacht men al dat men halverwege was. Han maakte tijdens de dobbelsteenloop filmopnames. Rick kreeg wat rugklachten door het vele bukken. Daardoor werd het resultaat van beiden wat gedrukt. Verder viel op dat het fanatisme om voor een ander bij een bepaald station aan te komen, het wel eens van de snelwandeltechniek won.

Na deze dobbelsteenloop lag iedereen wel ongeveer voor Pampus. Daarom deden we een zeer rustige cooling down. Iedereen kreeg het blaadje van een ander om na te kijken. Uiteindelijk kreeg de dobbelsteenloop de volgende uitslag:

1. Chris	520 punten
2. Andreas	462 punten
3. Rick	412 punten
4. Larissa	367 punten
5. Agnes	360 punten
6. Han	240 punten

In de middag gingen we in de buurt van het hotel lunchen. Daarna trokken Chris, Andreas en ik de stad in waar we de snelwandelfamilie Schuster ontmoetten. Met hun gingen we naar het Schlosspark. Helaas hadden de Schusters een hond bij zich waardoor ze na ongeveer elke 15 meter stil gingen staan. Als je niet van slenteren en langdurig stilstaan houdt is dat nogal killing. Uiteindelijk gingen Chris en ik toen maar een beetje in ons eigen tempo het park verkennen en liepen we daarna linea recta terug naar het hotel. De anderen gingen vanmiddag naar een Oldtimer-Automobilshow.

's Avonds verzamelden we op de parkeerplaats Burgerbuschweg/hoek Bahnweg in Oldenburg Noord, tegenover de Renault-Dacia garage Autohaus Gerdes. Andreas leidde ons eerst door het Burgerbusch, maar af en toe leek hij een beetje de weg kwijt en belandden we op steeds slechter te belopen ondergrond. Rick was het al snel zat en vroeg Andreas naar een asfaltrondje. De anderen wandelden door naar de Burgerfelder Teich. Daar in de buurt deden we op een veldje wat oefeningen en na 26.17

gingen we van start voor 12 ronden (maximaal) om deze vijver heen over een gravelpad. Ik stond/zat vlak na het begin van de ronde van ongeveer 800 m. Bij het water was een vlonder waar wat jeugd zat. Van hun muziek mocht ik meegenieten, gelukkig hielden ze het volume redelijk bescheiden. Ze hadden wel een behoorlijke voorraad drank bij zich, die ze op een bolderkar met de opdruk 'Saufgesellschaft' hadden geladen. Dat gaf wel ongeveer aan met welke intentie ze daar waren.

De doorkomsttijden:

Andreas	5.24-10.30-15.29-20.24-25.21-30.18-35.21-40.26-45.17-50.21-55.35-1.00.15
Chris	5.56-11.54-17.44-23.20-28.53-34.18-40.15-46.26-52.22-57.52
Agnes	6.08-12.01-17.39-23.17-28.50-34.18-40.15-46.26-52.22-57.57
Han	7.15-14.36-22.15-29.51-36.59-44.01-51.07-57.38
Larissa	7.15-14.36-22.15-29.51-36.59-44.01-51.07-57.38

Rick wandelde een eigen ronde. Ik zag hem na 3 min., na 21.28 en na 40.54. Vervolgens ging hij achter Andreas aan en wandelde hij nog twee ronden met hem mee (45.17 en 50.21). Rick wisselde op het eind hardlopen en snelwandelen af. Chris was kort na de doorkomst opvallend geïnteresseerd in de bramenstruiken langs de route, want na elke finishpassage stopte hij om even wat bramen te plukken. En Han ging in ronde 4 nog even een speeltuintje langs het parcours in. Daar probeerde hij een schommel uit en een brug over een afgrondje.

Toen iedereen zich weer verzameld had, wandelden we rustig terug naar de parkeerplaats, waar nog een blokje stretching volgde. Totale trainingstijd 1.48.39.

Op de parkeerplaats maakte ik de uitslag van de dobbelsteenloop bekend en de einduitslag na 3 proeven (heuvelloop, 2 mijl handicapwedstrijd en dobbelsteenloop) en we hadden twee winnaars:

Chris	11 punten
Larissa	11 punten
Rick	8 punten (2 proeven)
Andreas	8 punten
Han	6 punten
Agnes	2 punten (1 proef)

Andreas gaf tijdens de prijsuitreiking een ieder een blauw shirt met opdruk (2^e Oldenburger snelwandel trainingskamp), alleen kreeg ik als coach een groen shirt.

Zondag 4 augustus 2019

Voor het ontbijt, om 8 uur 's morgens, troffen we elkaar op deze laatste dag al op de hoek van de Wehdestrasse en de Stau. We gingen nu over de dijk langs de rivier de Hunte. Dit keer gingen we wat verder de dijk op. We gingen nu onder de snelweg 29 door en daarna nog een stuk verder voor er na 25 minuten gekeerd werd. Chris, Agnes en Andreas bleven de hele tijd bij elkaar in een rustig tempo. De anderen zigzagden een beetje over het parcours, nu eens een stukje heen, dan weer terug, enz. We hadden dit jaar geen last van de uitwerpselen van de schapen, stelde Han tot zijn niet geringe vreugde vast.

Op het eind ging Chris met een hardloper mee. Chris ging steeds meer versnellen, zodanig dat de hardloper hem zelfs moest laten gaan en even later zelfs gedesillusionneerd maar ging wandelen.

Chris was zodoende als eerste terug bij het beginpunt (een hek dat je zelf open en dicht moest doen). Hij was daar in 50.15. Agnes, Han, Larissa en Andreas volgden in 51.08 en Rick kwam na 53.00 terug. Han had 5,7 km op de teller. Rick zeker een stuk meer.

Het was bewolkt en fris. We eindigden met wat stretchoefeningen. Daarna namen we afscheid van Andreas en bedankten hem voor de organisatie van het trainingskamp.

In het hotel konden we ons nog even oprispen en ontbijten en ook waren we nog op tijd met uitchecken. Rond 11 uur vingen we de terugreis aan. Het was weer een mooi evenement geweest.